



Support nel gioco in superiorità numerica

Forma caratteristica: Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Support

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini si offrono attivamente come compagne e compagni di squadra al portatore o alla portatrice del disco, come opzione di passaggio vicina, creando così insieme situazioni di sovrannumero.

Teachingpoints

- Sostenere sempre le compagne e i compagni di squadra e posizionarsi in modo che si possa giocare un passaggio semplice.
- Pensare in modo offensivo.
- Utilizzare in modo mirato Headspeed, Footspeed e Puckspeed.
- Principio del gatto e del topo: chi è più veloce?
- Essere sempre disponibili per un passaggio.
- Utilizzare in modo mirato la comunicazione e il linguaggio del corpo.

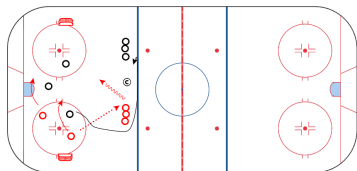
Domande di sviluppo

- Cosa significa per te liberarsi/rendersi disponibile?
- Qual è la cosa più importante affinché si crei una situazione di sovrannumero?
- Cos'è un Give and Go? Cosa fai dopo aver giocato il passaggio?
- Quali sono i due ruoli nella fase di gioco verde?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

2 contro 2/3 contro 2

Forma introduttiva



Forma di base

L'allenatrice o l'allenatore gioca il disco sulla balaustra, e due bambini per squadra entrano in campo. Se il disco viene passato a un bambino in attesa, questo viene attivato e si crea una situazione di 3 contro 2. Non appena l'altra squadra passa al proprio bambino in attesa, anch'essa attiva il terzo bambino, mentre un bambino della squadra avversaria lascia il campo.

Più facile

il jolly si muove in modo statico, senza intervenire attivamente nel gioco.

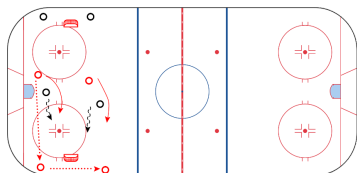
Più difficile

entrambe le squadre giocano ininterrottamente 3 contro 3, in modo che tutti i bambini siano costantemente coinvolti attivamente nell'azione di gioco e non si creino fasi di attesa.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

4 contro 2 con 2 jolly offensivi

Gioco finale



Forma di base

ogni squadra ha due jolly dietro la porta avversaria. Alla conquista del disco, i jolly vengono serviti il più rapidamente possibile, dopodiché si crea un gioco 4 contro 2.

Più facile

i jolly non possono essere attaccati.

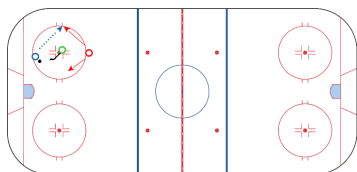
Più difficile

un solo jolly per squadra, mentre in campo si gioca 3 contro 3.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

2 contro 1 (un bambino statico)

Posto 1



Forma di base

2 contro 1: il bambino blu si comporta in modo statico, il bambino verde cerca, con un lavoro di bastone mirato, di chiudere la linea di passaggio. Il bambino rosso cerca linee di passaggio libere.

Più facile

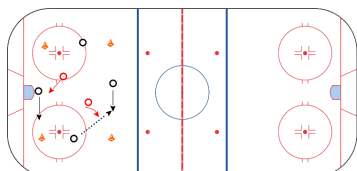
il bambino verde gioca con il bastone capovolto.

Più difficile

il bambino verde si posiziona lateralmente, e si gioca un 2 contro 1 a gioco aperto.

4 contro 2 nel quadrato

Posto 2



Forma di base

i bambini attaccanti si muovono in linee rette tra due coni ciascuno. I bambini rossi cercano di impedire le linee di passaggio. I bambini attaccanti si muovono in modo da creare il maggior numero possibile di opzioni di passaggio.

Più facile

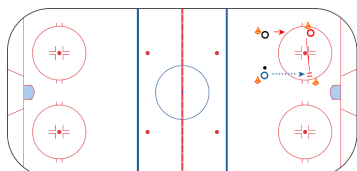
rosso gioca senza bastone o con il bastone capovolto; in alternativa si gioca 4 contro 1.

Più difficile

4 contro 3.

Tre bambini si muovono nel quadrato

Posto 3



Forma di base

il bambino in possesso del disco forma sempre il centro del triangolo e ha, alla sua sinistra e alla sua destra, un'opzione di passaggio ciascuna. Gli altri bambini si muovono il più velocemente possibile e reagiscono al disco.

Più facile

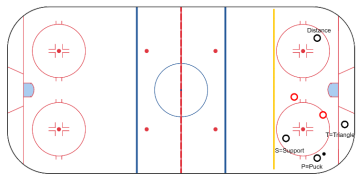
l'esercizio viene eseguito più lentamente.

Più difficile

con avversario: 3 contro 1.

4 contro 2 possesso del disco

Posto 4



Forma di base

4 contro 2 in spazio aperto. I bambini attaccanti cercano di sfruttare la propria superiorità numerica tramite passaggi abili e spostamenti del gioco.

Più facile

lo spazio viene ingrandito.

Più difficile

4 contro 3 con spazio ridotto. L'esercizio viene eseguito come una gara, contando il numero di passaggi giocati o il tempo impiegato.

Questa pianificazione dell'allenamento è una bozza. I tuoi riscontri su contenuto, fattibilità e layout sono benvenuti. Contatta direttamente Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch