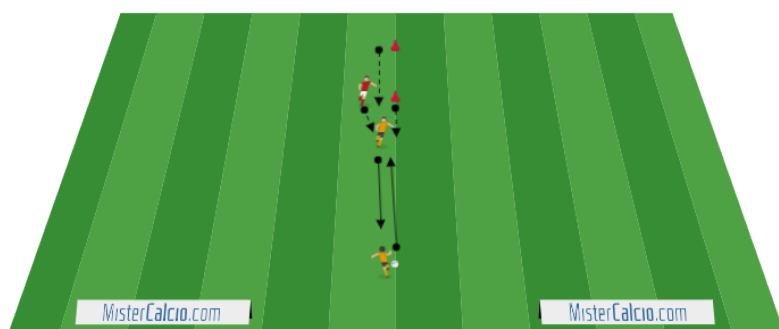


Seduta rimesse laterali - Massimo Vandi - 11/05/2021 15:00 - Tempo totale: 90.00 minuti

Fase 1 - Esercizio analitico n.1



Obiettivo primario: Rimessa laterale
Obiettivo secondario: Passaggio

Minuti: 3 - Serie: 1 - Minuti di recupero: 1 - Recuperi: 1
Giocatori: 3 - Tempo totale: 4.00"

Giocatori utilizzati (0)

Descrizione

Un giocatore con la palla in mano e gli altri 2 dietro i coni, l'elemento arancione nel cono più vicino alla palla il rosso nel cono più lontano.

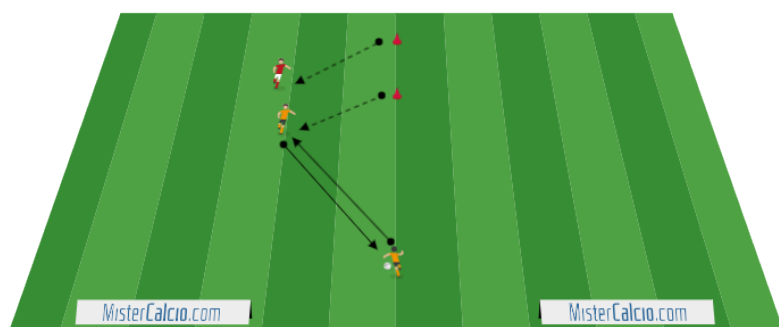
Quando l'arancione parte verso il compagno con la palla in mano il rosso lo segue per mettergli pressione.

Il giocatore lancia la palla al compagno con le mani e questo gliela ripassa di prima intenzione.

Molto importanti in questo semplice esercizio sono i tempi di gioco, la precisione del lancio e la precisione del passaggio di ritorno.

A seconda del numero di atleti si possono anche predisporre più postazioni.

Fase 2 - Esercizio analitico n.2



Obiettivo primario: Rimessa laterale
Obiettivo secondario: Pressione

Minuti: 3 - Serie: 2 - Minuti di recupero: 1 - Recuperi: 2
Giocatori: 3 - Tempo totale: 8.00"

Giocatori utilizzati (0)

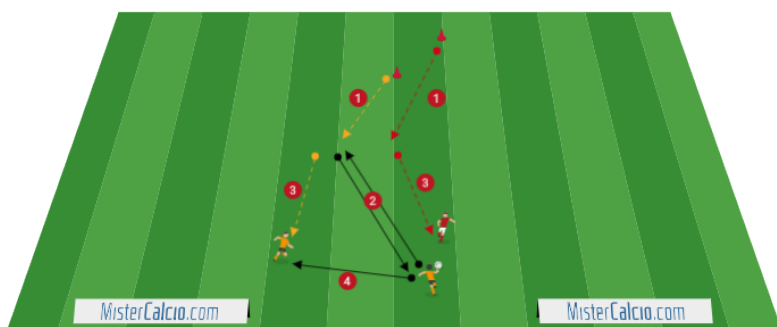
Descrizione

Movimento laterale di chi riceve e di conseguenza di chi va a portare pressione.

Questo esercizio va eseguito da ambo i lati, sia con l'uscita del giocatore a sinistra di chi batte, come in figura, sia con l'uscita a destra.

Sono molto importanti i tempi di gioco, la precisione del lancio e la precisione del passaggio di ritorno.

Fase 3 - Esercizio analitico n.3



Obiettivo primario: Rimessa laterale
Obiettivo secondario: Pressione

Minuti: 3 - Serie: 2 - Minuti di recupero: 1 - Recuperi: 2
Giocatori: 3 - Tempo totale: 8.00"

Giocatori utilizzati (0)

Descrizione

L'avversario (rosso) come ultima cosa va a mettere pressione a chi riceve il passaggio di ritorno.

Il primo giocatore, una volta che ha dato nuovamente la palla al battitore (2), si smarca lungo la linea laterale (3) per ricevere nuovamente il passaggio.

Nel frattempo, come già detto, il giocatore rosso scatta e va a portare pressione al battitore che deve restituire palla al primo giocatore.

In pratica:

1. entrambi i giocatori partono;
2. scambio tra battitore e primo giocatore col rosso che porta pressione al primo giocatore;
3. il primo giocatore si smarca lungo la linea di fondo mentre chi porta pressione va ad attaccare il battitore;
4. il battitore restituisce palla al primo giocatore prima della pressione del giocatore rosso.

Fase 4 - Possesso per la capacità aerobica



Obiettivo primario: Rimessa laterale
Obiettivo secondario: Potenza aerobica

Minuti: 4 - Serie: 5 - Minuti di recupero: 1 - Recuperi: 5
Giocatori: 12 - Tempo totale: 25.00"

Giocatori utilizzati (0)

Descrizione

Possesso palla per allenare la capacità aerobica.

Campo: lunghezza limite area/metà campo larghezza area grande.

Giocatori: 6 vs 6 Tempo: 5 step da 4 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie

Regole

- Quando la palla esce la rimessa in gioco si effettua sempre con le mani;
- dopo 5 passaggi consecutivi si assegna 1 punto e si continua il possesso;
- se la palla è riconquistata dall'avversario il punto è valido dopo 10 passaggi consecutivi.

Fase 5 - Partita a tema



Obiettivo primario: Rimessa laterale
Obiettivo secondario: Dominio della palla

Minuti: 6 - Serie: 2 - Minuti di recupero: 3 - Recuperi: 1
Giocatori: 12 - Tempo totale: 15.00"

Giocatori utilizzati (0)

Descrizione

Campo: lunghezza limite area/metà campo larghezza area grande

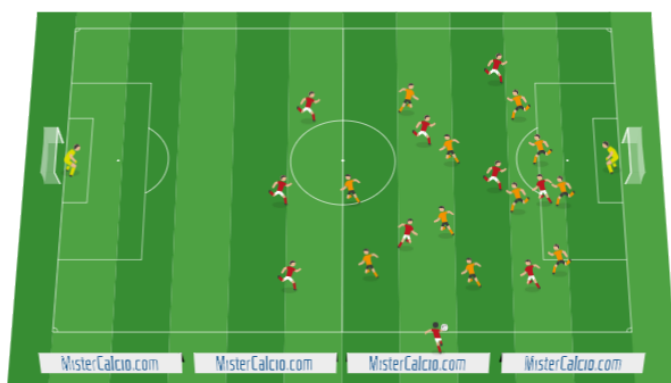
4 porticine ai 4 angoli del campo

Giocatori: 6 contro 6

2 step da 6 minuti con 3 minuti di recupero

Quando la palla esce si riprende sempre con rimessa laterale, le 2 porte da attaccare sono quelle sul lato opposto a dove è uscita la palla, 3 tocchi, gol di prima, dopo una riconquista si può far gol dopo 8 passaggi consecutivi.

Fase 6 - Partita finale



Obiettivo primario: Rimessa laterale
Obiettivo secondario: Generale

Minuti: 12 - Serie: 2 - Minuti di recupero: 3 - Recuperi: 2
Giocatori: 22 - Tempo totale: 30.00"

Giocatori utilizzati (0)

Descrizione

Partita libera con porte regolari e portieri.

Gol che vale doppio se l'azione parte da una rimessa laterale per il resto le stesse regole di una gara.

Durata 2 tempi da 12 minuti ciascuno con recupero annesso.

Materiale occorrente

coni, casacche, palloni

coni, palloni, casacche

coni, casacche, palloni

casacche, palloni, delimitatori di campo

porticine, palloni, casacche

porte, palloni, casacche