



Comitato Regionale Veneto
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia
Delegazione Provinciale di Trento
Delegazione Provinciale di Bolzano

Torneo di Natale 2020

Organizzazione

- Squadra divisa in 3 gruppi da 10 giocatori
- 2 Tempi da 30'
- 3 stazioni di lavoro x tempo, in contemporanea
- Ad ogni stazione si eseguono 2 serie ogni serie è composta da 3 ripetizioni dell'esercizio.
Ogni ripetizione dura 1 minuto, così suddiviso:
primi 30'': Gruppo 1 lavora, Gruppo 2 recupera
secondi 30'': Gruppo 1 recupera, Gruppo 2 lavora
- 2' recupero tra le Serie, 2' per cambio stazione
- 5' intervallo tra 1° e 2° tempo
- 3 Lanci Touche ai Pali (incrocio tra palo e traversa dell' «H»)
a distanza di 5, 10, 15 m eseguiti da 3 giocatori
- 3 Calci Piazzati ai Pali da 30 m:
centrale, sx sulla linea dei 15 m , dx sulla linea dei 15 m eseguiti da 3 giocatori
- 3 Calci di Rimbalzo ai Pali da 30 m:
centrale, sx sulla linea dei 15 m , dx sulla linea dei 15 m eseguiti da 3 giocatori



Organizzazione

- **Punteggio finale = punti segnati/numero giocatori partecipanti**

Per il computo del punteggio puoi utilizzare il modello di scheda segnapunti elaborato dal Comitato.

Per comunicare il punteggio vai al link
<https://forms.gle/WuaKgCGChs9Rqffx7>



Organizzazione

ATTENZIONE:

- La proposta illustrata si riferisce ad un ideale gruppo squadra composto da 30 giocatori.
Nel caso in cui un gruppo squadra non disponga di multipli di 10 giocatori, è consigliato dividere la squadra in gruppi di minimo 6 e massimo 12 giocatori
- Va previsto 1 allenatore/arbitro per ogni stazione di lavoro.
- Le Stazioni 2 e 4 sono composte da 2 esercizi x cui ogni gruppo esegue 1 serie per esercizio.
- Per atleti e atlete Under 14 :
 - eseguire 2 serie di 2 ripetizioni x esercizio (non 3)
 - Lanci ai pali da 5, 8, 12 m
 - Calci piazzati e di rimbalzo da 22 m



Esercizi e Organizzazione

1° Passaggiometro



1 punto x ogni passaggio completato

2° Placcaggiometro



1 punto x ogni placcaggio

Plank mani-gomiti: 1 punto x ogni movimento completato

3° PassaggiOstacolo



1 punto x ogni passaggio completato

dal giocatore che passa sotto al nastro

4° Tronchi + Corda



1 punto x ogni 5 m di spostamento

1 punto x ogni salto

5° Veronica



1 punto x ogni passaggio completato

6° Metometro



1 punto x ogni meta segnata

7° Lanci & Calci ai Pali : 1 punto x lancio, 2 punti x calcio da fermo, 3 punti x drop

clicca sulle foto per avviare le clip



Esercizio	Gruppo 1 5 Giocatori	Gruppo 2 5 Giocatori	
1° Passaggiometro	Corro con la palla in mano , la passo al mio compagno, mi ripiazzo correndo indietro, continuo x 30''	Al "cambio" eseguo lo stesso esercizio.	
2° Placcaggiometro	Vado a placcare il sacco, mi ripiazzo correndo indietro, passo dietro il palo e riparto, ripeto x 30''	Rialzo il sacco e mi allontano. Al "cambio" eseguo Plank Mani-Gomiti x 30''.	Dopo 3 serie sanifico i sacchi e cambio esercizio.
3° PassaggiOstacolo	I giocatori con la palla partono a 15 m dai pali (3°cono)	quelli senza palla a 10 m (2°cono)	Al "via" i Giocatori con la palla si spostano al 2° cono, gli altri vanno vicino al nastro, passano sotto con uno squat, ricevono la palla, segnano meta e lasciano la palla a terra, battono le mani e passano la palla da terra (da mediano di mischia), ripassano sotto il nastro e continuano x 30''. Al "cambio" si scambiano le posizioni



Esercizio	Gruppo 1 5 Giocatori	Gruppo 2 5 Giocatori	
4° Tronchi+Corda	In posizione di quadrupedia sposto il sacco x 5 m, ripeto x 30'' Per Under 14: solo quadrupedia (senza il sacco), il ritorno in quadrupedia indietreggiando	Al "cambio" salto la corda x 30''	Dopo la 3^ serie sanifico i sacchi e cambio esercizio
5° Veronica	<u>Dividere il gruppo in 5 coppie (se dispari 1 gruppo in 3 giocatori)</u> <u>1 pallone x coppia</u> - Iniziano 3 coppie: Corro con la palla x 5 m, eseguo un giro completo su me stesso (Veronica), corro x 5m, ritorno, Veronica, poi passo la palla al mio compagno, continuo x 30''	- 2 coppie: Al "cambio" eseguo lo stesso esercizio.	VERONICA  Corretta esecuzione del gesto: per andare a dx spingo sulla gamba sin, ruoto sulla gamba dx, esco dal frontale cambiando canale, proseguo la corsa. Per andare a sin eseguo la procedura inversa.
6° Metometro	1 palla (a terra vicino al 1° cono) x giocatore, al via raccolgo la palla vado a segnare meta al cono successivo, lascio la palla e ritorno al 1° cono, continuo, quando arrivo al 5° cono segno la meta, tengo la palla, corro verso il 4° cono, segno la meta, lascio la palla, torno verso il 5° e continuo	Al "cambio" eseguo lo stesso esercizio	
7° Lanci Touche & Calci ai Pali da piazzato & Calci ai pali con calcio di rimbalzo	3 giocatori lanciano da 3 posizioni diverse (vale 1 punto)	3 giocatori calciano ai pali da piazzato (2 punti)	3 giocatori calciano ai pali con calcio di rimbalzo (vale 3 punti)



Materiale

Esercizio	Palloni	Coni	Pali segnacampo	Sacchi	Corde	Nastro da cantiere
1° Passaggiometro	2	15				
2° Placcaggiometro			5 oppure 5 coni grandi	5		
3° PassaggiOstacolo	5	10	10			1
4° Tronchi + Corda		5		5	5	
5° Veronica	5	3+15				
6° Metrometro	2+8	2+23				
Totale	15	25+23	15 oppure 10+5 coni grandi	5	5	1

+ DPI e tutto il necessario x sanificare



3 m
nastro altezza
gomito giocatore
tra i 90 e i 110 cm

