



## FIR Livello 1 CORSI ALLENATORI– Competenze individuali - DIFESA

Panoramica	<ul style="list-style-type: none"><li>Sviluppo delle competenze individuali/Abilità di base<ul style="list-style-type: none"><li>Presentazione del pallone nel placcaggio; placcaggio frontale, laterale e da dietro;</li></ul></li></ul>	
Obiettivi	Conoscenza e comprensione dei fattori chiave individuali e a ranghi ridotti delle abilità difensive e loro progressione	
Pratica: gli allenatori partecipano come giocatori e allenatori, per rinforzare la comprensione dello sviluppo delle competenze individuali di base ; Enfatizzando il “Cosa, Quando e Perché delle competenze e dei loro fattori chiave “ <ol style="list-style-type: none"><li>Presentazione delle abilità</li><li>Delineare e spiegare i fattori chiave; semplificare il linguaggio</li><li>Dimostrare</li><li>Pratica</li><li>Progressioni</li></ol>		
Attività 1	<ul style="list-style-type: none"><li>Presentazione del pallone subendo il placcaggio<ul style="list-style-type: none"><li>Proteggere il pallone vicino al corpo</li><li>Ruotare nella direzione del placcatore</li><li>Stabilire una base ampia per rimanere in piedi il maggior tempo possibile</li><li>Sequenza di caduta: ginocchio-fianco-spalla</li><li>Cadere sulla spalla posteriore – Non mettere a terra il pallone finché non si è pronti per metterlo a disposizione o giocarlo</li></ul></li></ul>	
Attività 2	<b>Placcaggio frontale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Testa posta sul fianco del portatore stringendola all’avversario</li><li>Prendere il placcaggio all’indietro ( rotolando per finire al di sopra del portatore)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Fattori chiave generali</b></li><li>Posizione abbassata del corpo nell’approccio</li><li>Controllare il ritmo di corsa per rimanere in equilibrio</li><li>Tenere lo sguardo sull’obiettivo</li><li>1° solido contatto con la spalla</li><li>2° solida cinturazione con le braccia dell’avversario</li><li>Mento in su e corretta e sicura posizione della testa</li><li>Forte spinta con le gambe per destabilizzare il portatore</li><li>Mantenere una forte presa con le braccia fino a quando il placcaggio non è completato</li><li>Rotolare via e rialzarsi in piedi immediatamente</li></ul>
Attività 3	<b>Placcaggio laterale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Testa posta dietro e sotto il gluteo del portatore di palla (“guancia a guancia”)</li></ul> Ribadire sempre la posizione laterale della testa che non deve mai essere posizionata di fronte al portatore della palla	
Attività 4	<b>Placcaggio da dietro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Testa posta sul fianco del portatore stringendola all’avversario e tenendola lontana dai piedi del portatore</li></ul>	
Sommario	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Rinforzo della sicurezza; fattori chiave e gestione della progressione per sviluppare la fiducia</b></li><li>In ginocchio– camminando – correndo lentamente</li><li>Attività appropriate relativamente a:<ul style="list-style-type: none"><li>Distanze</li><li>Numeri giocatori</li><li>Ripetizioni</li></ul></li><li>Gestione della posizione</li></ul>	