



FIR CORSI ALLENATORI Livello 1–abilità individuali– CALCIARE & PRENDERE AL VOLO

Panoramica	<ul style="list-style-type: none">Sviluppo del gioco al piede e delle abilità della presa al volo<ul style="list-style-type: none">Calcio rasente (grubber), Calcio a scavalcare, Presa al volo della palla	
Obiettivi	Conoscenza e comprensione dei fattori chiave correlati al gioco al piede e al recupero della palla e loro progressione	
Pratica: gli allenatori partecipano come giocatori e allenatori per rinforzare la comprensione dello sviluppo delle competenze individuali di base; enfatizzare il “Cosa, Quando e Perché delle competenze e dei loro fattori chiave “		
<div>1. Presentazione delle abilità</div> <div>2. Delineare e spiegare I fattori chiave; semplificare il linguaggio</div> <div>3. Dimostrare</div> <div>4. Pratica</div> <div>5. Progressioni</div>		
Attività 1	<ul style="list-style-type: none">Presa al volo<ul style="list-style-type: none">Mantenere lo sguardo sulla pallaEstendere entrambe le mani verso la palla con il palmo delle mani verso l’altoMantenere i gomiti chiusi assiemeGuidare la palla verso il pettoTenere le ginocchia leggermente piegate per equilibrarsi ed essere stabili	
Attività 2	Calcio rasente <ul style="list-style-type: none">Inclinare la palla leggermente indietro quando si rilascia sul piedeIl piede va a contatto con la parte superiore della pallaPermettere alla palla di arrivare vicino al terreno prima di colpirla	Fattori chiave generali del gioco al piede <ul style="list-style-type: none">tenere la palla in due mani & sotto alla vitaLa palla è situata a lato del piede che calcia con le braccia teseMantenere lo sguardo sulla pallaSaltello in avanti con il piede che non calciaLasciare la palla con le braccia esteseEstendere il piede mantenendo il ginocchio dirittoPosizionare la testa in linea sopra al pallone e il corpo erettoContinuare il movimento dopo l’impatto
Attività 3	Calcio a scavalcare <ul style="list-style-type: none">Mantenere il pallone verticale quando si rilascia verso il piedeIl piede entra in contatto con la punta del pallonePermettere alla palla di arrivare vicino al terreno prima di colpirla	
Sommario	<ul style="list-style-type: none">Rinforzare la sicurezza; fattori chiave e gestire la progressione per sviluppare la fiduciaDa fermi – camminando-correndoAttività adatte ed organizzazione<ul style="list-style-type: none">OrganizzazioneGestione dello spazioGestione di numeriGestione delle posizioni	