



La scheda delle sei leve

Velocità di pensiero: regola di proposito la difficoltà di ogni esercizio

Questo documento è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

CATEGORIA D'ETÀ

ALLENATORE/TRICE

Pianificatore di esercizi

Una riga per esercizio. Una leva per gradino, mai due.

Esercizio	Leva	Come alzata	Ha funzionato?

Le sei leve: come alzarle

Sei modi per rendere un esercizio più difficile. Non uno solo.

- ☐ Pressione di tempo: metti un limite di secondi, riduci il campo, avvicina l'avversario
- ☐ Pressione di precisione: bersagli più piccoli, porticine più strette, zone bersaglio al posto del giocatore bersaglio
- ☐ Pressione sequenziale: costruisci una catena di azioni, controllare, condurre, cambiare gioco, concludere
- ☐ Pressione simultanea: secondo pallone, richiamo a voce più conduzione, due segnalatori insieme
- ☐ Pressione di variabilità: cambia il fondo (erba, sintetico, palestra, sabbia), cambia una regola a metà esercizio
- ☐ Pressione di carico: la leva rossa, vedi la sezione dedicata

Diagnosi: che cosa vedi, quale leva manca

Prima nomina l'errore, poi scegli la leva.

- ☐ La tecnica tiene nell'esercizio e in partita crolla: manca la pressione di tempo
- ☐ I passaggi arrivano, ma sempre un metro più in là: manca la pressione di precisione
- ☐ Dopo la prima azione il giocatore si ferma e guarda: manca la pressione sequenziale
- ☐ Il giocatore risolve il compito, ma non vede nient'altro: manca la pressione simultanea
- ☐ Appena l'avversario fa qualcosa di imprevisto, non funziona più niente: manca la pressione di variabilità
- ☐ Negli ultimi dieci minuti si sfascia tutto: pressione di carico, ma solo dagli Under 14

La leva rossa: la pressione di carico

L'unica che con i bambini lasci in pace.

- ☐ Pressione di carico vuol dire stanchezza fisica, nient'altro
- ☐ La fatica abbassa la qualità delle decisioni invece di metterla alla prova
- ☐ Esercizio alla fine della seduta, più ripetizioni, più ritmo: è tutta pressione di carico
- ☐ Il limite da tre tocchi a due a uno alza frequenza cardiaca e lattato
- ☐ Solo dagli Under 14 in su è uno strumento legittimo

Cosa serve a ogni categoria d'età

Due leve per la scuola primaria, una solo per gli adulti.

- ☐ Fino agli Under 9: pressione di tempo e di variabilità, in forma di gioco. Nessun limite di tocchi, nessuna pressione di carico
- ☐ Dagli Under 10 agli Under 13: si aggiungono pressione di precisione e pressione simultanea
- ☐ Dagli Under 10 agli Under 13: niente gioco a un tocco, due tocchi sono il minimo
- ☐ Dagli Under 14 in su: pressione sequenziale in catene lunghe, limiti di tocchi, pressione di carico

I tre errori

Più pressione non vuol dire meglio.

- ☐ Alzare tutte le leve insieme: il giocatore impara la frenesia, non la velocità
- ☐ Alzare la pressione prima che il movimento sia solido: l'errore si cementa
- ☐ Rendere l'esercizio più difficile senza sapere perché: prima diagnostica, poi alza

