

**CULLEGIU SANTA MARIA – PITRETU BICCHISGIÀ**

**LESSICU DI SPORTU**

**LIBRETTU BISLINGU**

L'elevi di 3<sup>ima</sup> di u Cullegiu di PITRETU BICCHISGIÀ

I profissori : Félix LEANDRI (EPS)  
Maria Paula LANGIANI (LCC)

## Niveddu 2 Sbrugliamentu

### Cumpitenzi aspittati

In un ghjocu à effettu riduttu, ricircà a vittoria di u macciu cù scelti in favori d'azzioni di passa par sbuccà à a zona di marca u più rapidamenti pussibili quandu a situazione hè favorebuli o urganizendusi cullettivamentu da permetta à unu di l'attaccanti di ghjunghja à a zona di marca è « intuppà » quandu a difesa hè rimpiazzata .

Scrivasi in u quadru di un prughjetu di ghjocu simpliciu ligatu à a prugressioni di u discu versu a zona di marca .Usservà, rispittà i partinari , l'avversari, l'arbitrasgiu è i dicizioni .

#### Sianza 1

- Ripiddà u cuntattu cù u discu
- Dimarcassi passà à un partinariu chì corri
- Valutazioni diagnostica

#### Sianza 2

- Fà un colpu drittu
- Girà par urientassi
- Passà à un partinariu chi corri
- Allignassi in a zona d'ombra

#### Sianza 3

- Urganizassi in ligna

#### Sianza 4

- Passà rapidamentu dopu à una distribuzioni o un smarcamentu à u partinariu chì hé smarcatu
- Urganisassi in ligna è ghjucà in passa è suvità

#### Sianza 5

- Passà à un partinariu smarcatu
- Ripiazzassi in finu di a ligna dopu a so passa

#### Sianza 6

- In ligna rapidamentu dopu à un town over intigrà u rolu di a 3 chjama
- I marchi/ a distribuzioni/ u ghjocu versu u fora

#### Sianza 7

- valutazioni finali

## Sianza 1

### Situazioni 1 « di basa » : valutazioni diagnostica

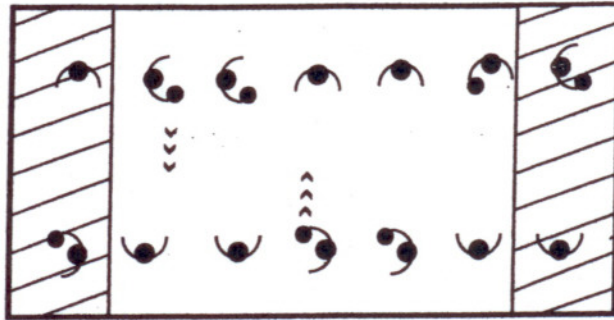
Scopra è applicà i reculi d'azzioni di u riversu tesu

#### **Scopu**

Scambià cù un partinariu à l'arrestu

#### **Urganisazioni**

- 1 discu par dui
- L'alevi sò in ligna ( in i curridori di u doppiu di tennis ) à dui metri l'unu da l'altri. Tutti i dischi vulani duncqua paralleli in traversu di u gimnasu



#### **Cunsigni**

- Fà una passa à u so partinariu in riversu
- A ogni prova fà capiscia parchi u discu hà o ùn hà micca bulatu currittamentu
- Fà a passa chi quandu è si u partinariu sibula fighjula u purtadoru di u discu
- Fà suvità u piddà/a missa in pusizioni di u lintà/verifacazioni di l'attinzioni di u partinariu/ lintà.

#### **Criterii di riescita**

- Essa capaci di ramintassi ( verbalizendu o nò ) di i reculi d'azzioni di u riversu tesu è essa capaci di ritruvà ( verbalizendu o nò ) i causi di i sbagli fatti è i suluzioni chi parmettini di francà li.
- 1 passa à nantu à 2 hè bluccata da u partinariu, 1 passa à nantu à 3 hé bluccatu senza ch'eddu avissi à movasi .

#### **Problemi scontri è suluzioni**

Passi imprecisi

#### **Mudulazioni +**

- Aumintà a distanza trà i 2 sculari
- Aumintà a frequenza di i passi
- Andà u più à spiccera pussibili cà l'altri gruppi

- Intuppà u discu saltendu
- Intuppà u discu « mani piazzati »
- Rializà in più, un svogliu sanu sanu dopu ricizzazioni nanzi di passà

### Mudulazioni –

- Diminuiscia a distanza trà i dui sculari
- Diminuiscia a frequenza di i passi

### Situazioni 2 : valutazioni diagnostica

Urganizassi par marcà un numaru maiò in l'uffensiva.

Difenda di manera efficaci à nantu à u purtadoru è/o à nantu à u non purtadoru.

### Scopu

Marcà 1 puntu à 2 contru à 1

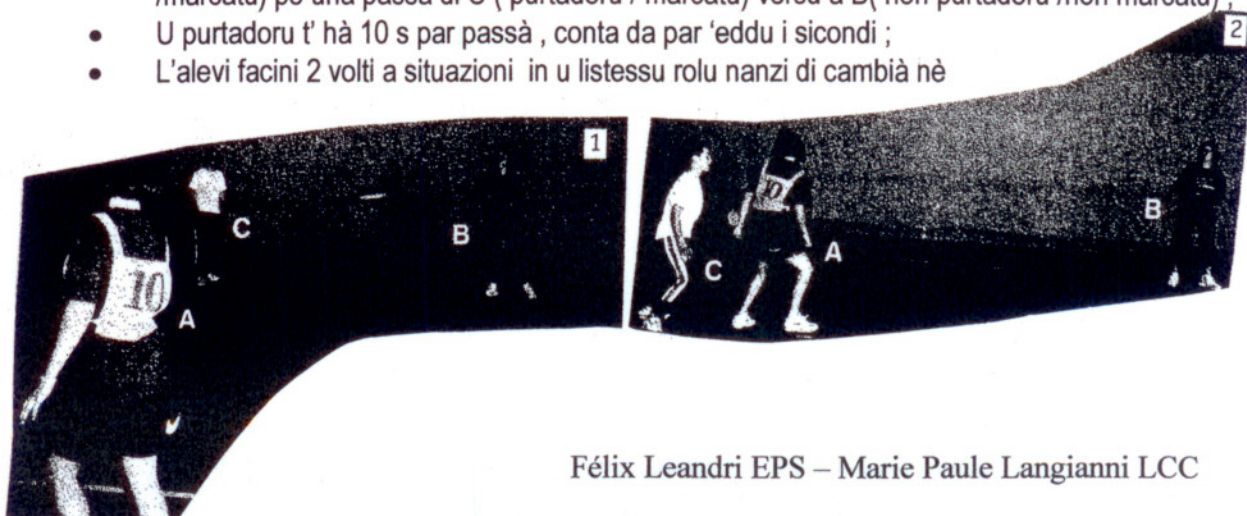
### Urganisazioni

- 1 discu par 3
- Ghjocu à nantu à un quartu di tarrenu ( 20m x 13m )



### Cunsigni

- A passa à B (dissegnu 1) è v' à difenda à nantu à C (dissegnu 2). B è C devini marcà 1 puntu in 2 passi : prima una passa di B ( purtadoru / non marcatu ) versu à C ( non purtadoru / marcatu ) pò una passa di C ( purtadoru / marcatu ) versu à B ( non purtadoru / non marcatu ) ;
- U purtadoru t' hà 10 s par passà , conta da par 'eddu i sicondi ;
- L'alevi facini 2 volti a situazioni in u listessu rolu nanzi di cambià nè



### **Criterii di riescita**

- Marcà 1 volta à nantu à 2
- Riescia 2 passi à nantu à 3
- Riescia à u menu un' intoppu à nantu à 2 passaghji in difesa

### **Mudulazioni +**

- Riescia à marcà à nantu à l'altri gruppi

### **Mudulazioni –**

- Difenda à 1 metru di u purtadoru

### **Situazioni 3 : valutazioni diagnostica**

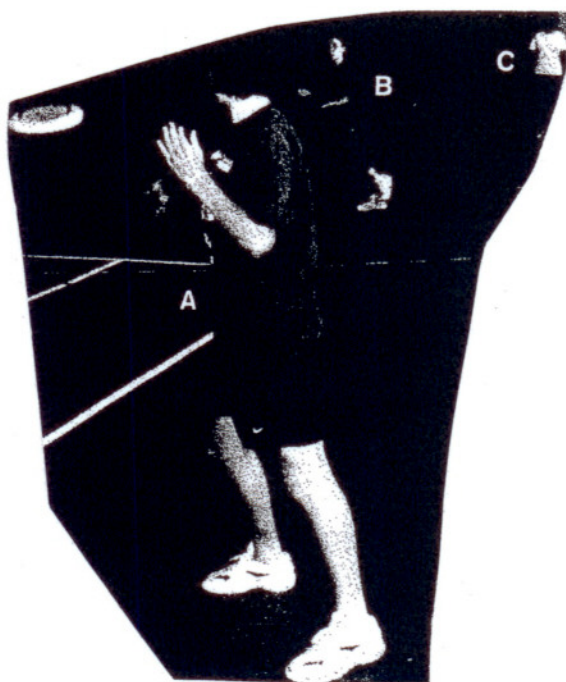
Fà un riversu tesu versu u partinariu chì corri è di a corsa di smarcamentu.

### **Scopu**

- Passà à un partinariu chì corri
- Piddà u discu currentu
- Fà una corsa di dimarcamentu

### **Urganisazioni**

1 discu par 4



### **Cunsigni**

B corri pianu pianu sinu à u piottulu è po faci una fisichetta è accilireghja di più in più girendu à dritta. A faci una passa chì devi essa bluccata in a zona sibula è po v' à piazzassi à a seguita di D. Dopu B v' à ricuperà u discu, v' à piazzassi à a seguita di C. D corri è C passa.

### Criterii di riescita

- Scambià u ritimu di a corsa dopu à u piottulu
- Fà 1 passa à nantu à 3 mori precisa (bluccata senza pruvucà di ralintisciamentu di u non purtadoru)
- Tena in manu 2 dischi à nantu à 3 tocchi
- Tutti i passi devini vulà senza gundulà

### Prublemi scontri è suluzioni

- Passà precisamentu à nantu à quiddu chè corri
- Fà una corsa di chjama efficaci

### Mudulazioni +

- Metti un difensoru à nantu à A è o à nantu à B
- Aumintà a distanza trà A è u piottulu

### Mudulazioni -

- Fà u dispiazzamentu marchjendu
- Diminuiscia a distanza trà A è u piottulu

### Situazioni 4 : valutazioni diagnostica

Marcà u più di punti cà l'avversariu rispittendu i reuli di l'ultimate.

### Scopu

Ghjocu à 3 contru à 3 à nantu à un mezu tarrenu in larghezza.

### Organisazioni

Sicontu u niveddu di i ghjucadori , omu i pò fà ghjucà à 4 contru à 4 à nantu à un tarrenu maiò

