

Cunsigni

- Rispittà è fà rispittà i reuli d'oru di l'ultimate
- ùn fà falzi passi sottu à a pressioni difensiva. Sintimu par falzi passi rializati in una pusizione non efficacia o «non vuleri »(discu non urizuntali) o lubatu, o micca pricisamenti adrizzatu à un partinariu ma in viatu di manera approssimativa o in daretu.
- Dimarcassi è chjamà u discu à DPE (distanza di passa) .

Criterii di riescita

- Essa senza difensori di manera certa à u menu 1 volta par macciu
- Chjappà senza drupà 1 discu à nantu à 2 ricivuti
- Cuntribuiscia à u menu à 1 dicizioni d'arbitrasgiu
- ùn fà alcuna passa « par sopra » o attraversu u difensoru .
- Alternà cù ghjustezza i sfarrenti formi di corsi(ripiazzamentu è dimarcamentu)

Prublemi scontri è suluzioni

(Falzi passi,tutta passa vulanti à più di 2 m di altezza)

Mudulazioni +

- Scambià u raportu di forza di i coppi attaccanti difensori.
- Ghjocu à 4 contru à 3
- Aumentà u tempu di ghjocu senza sorta di u tarrenu

Mudulazioni –

- Scambià u raportu di forzi di i coppi
- Riducia a putenza d'azzioni di i difensori (difenda bracci in u spinu imponi una distanza +/- maiò trà u difensoru è quiddu ch'è in faccia
- Ghjocu à 4 contru à 3
- Diminuiscia u tempu di ghjocu senza sorta di u tarrenu

Sianza 2

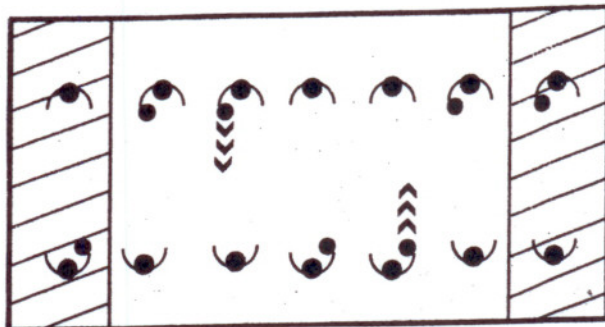
Situazioni 1

Applicà i reculi d'azzioni di u colpu drittu basicu .

Scopu

Scambià incù un partinariu in colpu drittu .

Urganisazioni



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

Cunsigni

- Rispiittendu i reculi d'azzioni di u colpu drittu basicu, fà una passa à u so partinariu.
- A ogni tentativa provà di capiscia parchi u discu hà (ùn hà micca) bulatu curritamentu.
- Dà l'infurmazioni di listessa natura à u so partinariu .
- Dumandà à u partinariu o à u partinariu o à u prufessori in casu di dubbitu.
- ùn fà a passa ch'è sì (è quandu) u partinariu fighjula u purtadoru di u discu (eye contact).
- Assucià intoppu / missa in pusizioni di u lintà/verificazioni di l'attinzioni di u partinariu/lampà.

Criterii di riescita

- 5 passi à nantu à 10 sò chjappi pà u partinariu senza ch' eddu si dispiazzessi di più d' un passu o ch'eddu saltessi.
- 3 passi à nantu à 10 ghjunghjini à nantu à u torsu di u partinariu.
- U vulu di u discu hè urizuntali à l' altezza di u bustu (1m / 1.50m).

Prublemi scuntrati è suluzioni

Veda u colpu drittu simpliciu.

Mudulazioni +

- Aumentà a distanza trà i dui sculari ;
- Aumentà a friquenza di passi ;

- Andà più à spicera cà l'altri gruppi ;
- Chjappà u discu saltendu ;
- Chjappà u discu mani piazzati ;
- Ghjucà in passa è suvità ;

Mudulazioni -

- Diminuiscia a distanza trà i 2 sculari ;
 - Diminuiscia a friquenza di i passi ;
- Ghjucà cù un « vericatori / manipulatori »

Situazioni 2

Applicà i reculi d' azzioni di u colpu drittu basicu versu un partinariu chì corri .

Scopu

- Passa à un partinariu in corsa .
- Chjappà u discu currendu .

Urganisazioni

2 discu pà 4



Cunsigni

B corri pianu pianu sinu à u piottulu eppo faci una fisichetta è accilireghja girendu à manca .
 A faci una passa chì devi essa marcata in a zona sibula eppo v' à a seguita di D.
 B dopu a avè ricuperatu u discu v' à piazzassi dopu à C.D corri è li faci a passa ecc.

Criterion di riuscita

- Cambià u ritimu di a so corsa dopu à u piottulu.
- Fà una passa à nantu à trè mori precisa (intuppà senza pruvucà di ralintisciamentu di u non portadoru).
- Tena in manu dui dischi à nantu à tré tocchi.

Problemi scuntrati è soluzioni

- passa imprecisa à nantu à quiddu ch'è corri
- Corsa di a chjama inefficacia

Mudulazioni +

- Metta un difensoru à nantu A é/o à nantu à B
- Aumentà a distanza trà A è u piottulu

Mudulazioni -

- Fà u dipiazzamentu marchjendu
- Diminuisca a distanza trà A è u piottulu
- C hè verificatori / Manipulatori

Situazioni 3

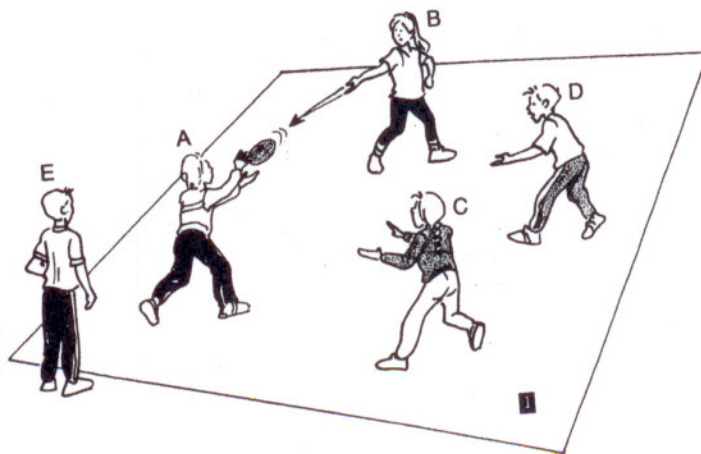
Visticà si à nantu à u tarrenu pà raportu à u curridor di ghjocu direttu .

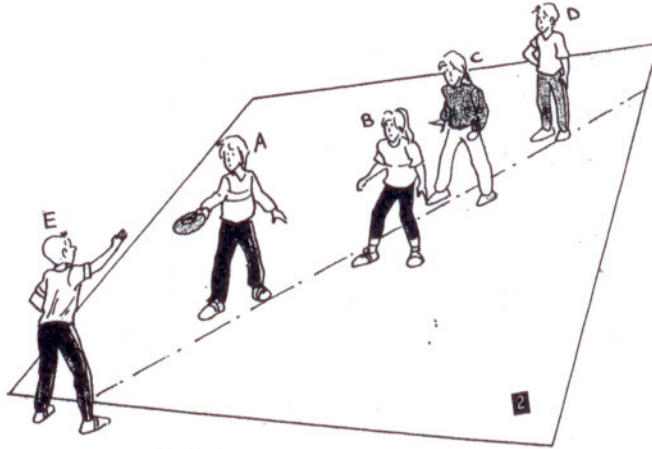
Scopu

Scambià cù u partinariu è urganisazzi in ligna à u signalu nanzì à l'altri gruppi

Organisazioni

- 1 discu pà 5 ;
- ghjocu à nantu à un quartu di u tarrenu





Cunsigni

- A, B,C,D scambiani in passa di manera informali (cù a passa di a so scelta) à nantu à un quartu di tarrenu è si dipiazzani intornu à u tarrenu semplicimentu . A u signalu di u prufessori , i sculari s'alignani (à 2 metri unu da altru) à nantu à un' assu furmatu pà u bracciu tesu di E versu u portadori di u discu à un'estremità è par u bracciu tesu di u portadoru di u discu versu E à l'altri stremità ;
- I ghjucadori alignati si facini i passi pà fà parvena u discu à E ;
- U ghjucadoru chì era portadoru à u mumentu di u signalu sorti è pidda a piazza di E (chì rientri à nantu à u tarrenu).

Criterii di riescita

- Tuccà E 2 volti à nantu à 3 senza fà cascà u discu ;
- ùn scumudà a corsa di i so partinari durante a corsa di u piazzamentu in ligna .
- Essa alignati è fà parvena u discu à E nanzi à l'altri gruppi .

Prublemi scuntrati è suluzioni :

Esitazioni pà identificà a ligna imaginaria liendu E é u portadori di u discu => E é u portadoru aiutani à bocca i so camarati à pusiziunassi

Mudulazioni +

- Tutti i passi sò colpi dritti ;
- A,B,C,D scambiani à nantu à un mezu tarrenu ;
- A,B,C,D scambiani à nantu à un mezu di u tarrenu à u listessu tempu cà l' altru gruppu .

Mudulazioni -

- I dispazzamenti si facini marchjendu .
- listessa situazioni incù trè ghjucadori à nantu à u tarrenu
- E stà sempri à a listessa piazza .

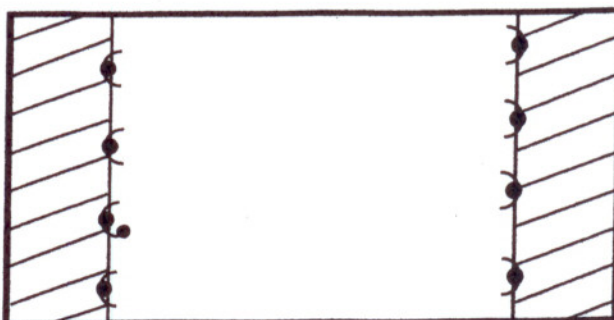
Situation 4

Marcà di più punti cà l'avversariu rispittendu i reculi di l'ultimate .Fà i passi in colpu drittu.Fà i passi à un partinariu chì corri.Smarcassi cù efficacità

Scopu

Ghjucà à 4 contru à 4 à nantu un tarrenu maiò

Urganisazioni



Cunsigni

- Rializà i colpi dritti pà passà << à dritta >>. Sì un colpu drittu hè fattu cù efficacità versu u bon partinariu à u bon mumentu, è chì u discu casca in terra (parchì a passa ùn hè micca rializata curretamenti), u ghjucadori chì hà fattu sta passa teni u benefiziu di u discu è u ghjocu ripidda pà un check
- ùn fà falzi passi sottu à a pressioni difensiva. Sintimu pà fà falzi passi i passi rializati in una pusiziona non efficaci o non vulànta (discu non urizuntali) o micca pricisamenti adrizzatu, à un partinariu ma inviatu di manera appussimativa o in daretu ;
- Dimarcassi è chjamà u discu à DPE ;
- U purtadoru ùn hà micca limiti di tempu pà fà a so passa

Criterii di riescita

- Riescia à tuccà un partinariu in colpu drittu 1 volta à nantu à 3 provi ;
- essa senza difensori di manera certa à u menu 1 volta pà macciu ;
- Pruvà u colpu drittu 1 volta à nantu à 2 quandu ci devi essa ;
- Chjappà senza drupà lu 1 discu à nantu à 2 ricevuti
- Cuntribuiscia à un menu 1 decisioni d'arbitrasgiu
- ùn fà nisgiuna passa pà insù o < attraversu > à u difensoru .

Prublemi scontri è suluzioni

- Colpu drittu imprecisu
- Falzi passi (tutta passa vulenta à più di 2 m d'altezza o caschendu à più di 4 m d'un partinariu o tutta passa essendu fatta malgratu un difensoru) a squadra teni u benefiziu di u discu ma u ghjocu ripidda à nantu à a ligna di segnu

Modulazioni +

- Scambià u raportu di forzi di u coppiu attaccantu / difensori ;
- Fà tutti i passi in colpu drittu ;
- Ghjucà à 3 contru à 2 ;
- Aumintà u tempu di ghjocu senza sorta di u tarrenu
- Tutti i colpi dritti non pruvati allora ch'è a situazioni l'imponi intrineghjani un turn over

Modulazioni -

- Scambià u raportu di forza di 2 attaccanti / difensori
- Difensori bracci in u spinu , cù una distanza trà u difensoru è l'attaccantu +/- maiò
- Sminuscia u tempu di u ghjocu senza sorta di u tarrenu
- Ghjucà à trè contru à dui .