

## Sianza 3

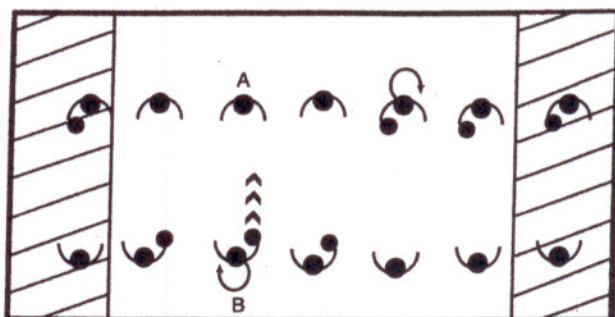
### Situazioni 1 : « di basa »

Suività (rispittà) i reculi d'azzioni di u riversu tesu, di u colpu drittu è di u distributori.

### Scopu

Scambià cù un cumpagnu à l'arrestu, fà a passa « di u latu uppostu à a ricizzioni » (fà una distribuzioni di 180° dopu à una ricizzioni)

### Urganisazioni



### Cunsigni

A è B si facini passi à l'arrestu. Si B ricevi u discu à a so manca, svoglia sanu sanu (un mezu tornu), si pusiziu neghja currittamentu è faci un colpu à a so dritta ; s'eddu ricevi u discu à a so dritta, svoglia sanu sanu, si pusiziu neghja currittamentu è faci un riversu à a so manca ; si s'eddu ricevi una passa mori pricisa à nantu à eddu (à l' altezza di u pettu causgiunendu alcinu spiazamentu), sceglia a passa ch'eddu vò ma faci un tornu à nantu à eddu stessu nanzi di passà.

### Criterioni di riescita

- essa capaci di furmulà à l'urali i raghjoni d'un sbagliu è i rimidiazioni nicissarii par riescia ;
- riescia 1 riversu mori pricisu à nantu à 2( u cumpagnu un busgia micca par intuppà.
- riescia 1 colpu drittu pricisu à nantu à 3 (u cumpagnu si spiazza d'un passu par intuppà)

### Mudulazioni +

- listessa situaziona in passa è suività : A faci a passa à C po vò currendu à piazzà si daretu à eddu , C faci a passa à B è va currendu à piazzà si daretu à eddu, ecc..
- crescia a distanza trà i sculari
- crescia u ritimu di i scambii.

### Mudulazioni -

- metta un cumpagnu « cunsigliu »,vicinu à ogni scularu par aiutà lu à furmulà i causi di i sbaglii
- diminuisca a distanza trà i sculari
- diminuisca u ritimu di i scambii

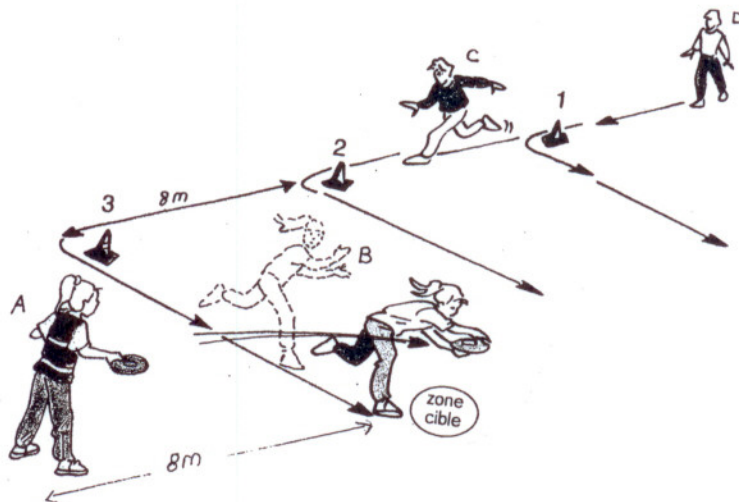
## Situazioni 2

Suività i reculi d'azzioni di u colpu drittu simpliciu (è/o di u riversu) versu un cumpagnu in dispiazzamentu.

### Scopu :

Fà prugrediscia u discu in ligna dritta fendu suività corsa / fisichetta / intoppu / svogliu (passa)

### Urganisazioni



### Cunsigni

A hà u discu, B corri versu u piottulu 3 è faci una corsa di smarcamentu versu à à so manca. A li faci a passa versu a zona sibula. À u mumentu indù B svoglia intornu à u piottulu, C dimareghja versu u piottulu 2 par fà una corsa di smarcamentu versu a so manca ; B chì, dopu à avè marcatu, hà giratu par a manca, li faci a passa versu a zona sibula. A u mumentu indù C svoglia in tornu à u piottulu, D parti versu u piottulu 1 par fà una corsa di dimarcamentu versu à a so manca ; C, chì dopu à avè marcatu hà giratu par a manca, li faci a passa versu à a zona sibula. In issu casu, i passi sò colpi dritti. Si metti in piazza a listessa situazioni cù u smarcamentu versu à a dritta cà quiddi ch'ùn portani intrinendu passi in riversu.

### Criterii di riescita

- riescia à purtà u discu sinu à D 1 volta à nantu à 2 ;
- riescia 1 volta à nantu à 2 à essa in a zona sibula ghjustu nanzi à chì u cumpagnu di davanti , si vultessi
- riescia 1 volta à nantu à 3 à essa in a zona sibula à u mumentu indù u discu ci ghjunghji
- ùn passà daretu à u cumpagnu chì corri

### Prublemi scrontri è suluzioni

- difficultà par truvà u tempu è a vitezza di a corsa adattata par ghjunghja à u bon mumentu in a zona sibula metta un cumpagnu cunsigliu o u prufessori chi briona ' hop ' quandu quidd'altru camaratu devi parta .
- passi imprecisi

### Mudulazioni +

- ghjunghja nanzi à un'altru gruppu
- scartà i piottuli l'unu da l'altru

### Mudulazioni -

- fà i dispiazzamenti marchjendu
- avvicinà i piottuli l'unu da l'altru

### Situazioni 3

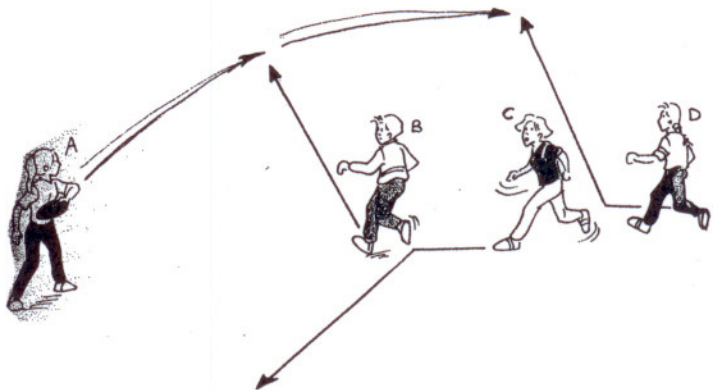
Scopra i spiazamenti fundamentali di a ligna

#### Scopu

Rializà i spiazamenti è i passi caratteristichi di a (versu à) prima chjama , di a (versu à) siconda chjama, di a (versu a) terza chjama .

#### Urganisazioni

1 discu par 4



#### Cunsigni

B avanza di qualchì metri versu A pò parti in chjama à dritta , C cummencia versu à a manca à u mumentu indù B torna versu à a dritta, C parti versu à so manca à u momentu indù B gira versu à dritta, A sceglia di fà a passa sià versu B sià versu C. D aspetta di veda a passa , si spiazza avanzendu pianu pianu versu à A po ( com'è in a situazioni nanzi ) vada di u cantu di a passa par riceva u discu .

### **Criterii di riescita**

- u discu devi ghjunghja à D,2 volti à nantu à 3 .
- D devi ghjunghja in a zona sibula in u listessu tempu cà u discu 1 volta à nantu à 2 ;
- A devi sistematicamentu fà un riversu à manca è un colpu drittu à dritta .

### **Prublemi scontri è suluzioni**

Rispittà u tempu è spiazamentu -> dissinà marchi in terra (o piazzà i piottuli) par i pusizioni iniziali, i lochi di cambiamenti è di i zoni sibuli ; un partinariu cunsigliu (o u prufessori) mughja : « hop ». Ogni volta chì i sculari devini cumincià, girà ò passà.

### **Mudulazioni +**

- crescia i distanzi trà i ghjucadori ;
- metta unu ò l difensori à nantu à unu ò parecchi attancanti ;
- fà i spiazamenti marchjendu.

### **Mudulazioni –**

- diminuiscia i distanzi trà i ghjucadori ;
- caccia u ghjucadori C ; B faci a so chjama è D vè di u cantu indù a passa hè fatta.

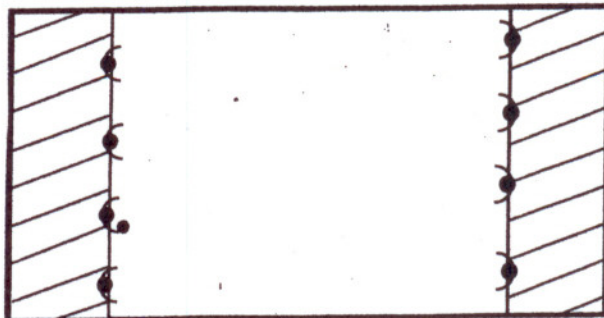
### **Situazioni 4**

Marcà di più puntu chi l'upponenti

### **Scopu**

Ghjucà à 4 contru à 4 à nantu à un tarrenu maiò.

### **Organisazioni**



- scontri di 6 min senza rimpiazzamentu.
- à nantu à ogni turn over, a squadra s'organiseghja in ligna. U ghjocu si pianta u tempu nicissariu à a missa in piazza di i sculari è, duranti a ripresa di u ghjocu, u ghjucadori ch'è difenda à nantu à u purtori si piazza daretu à eddu par lacà l'avantaghju à l'attacca ;
- à ogni turn-over, u ghjocu ripidda à nantu à l'assu medianu di u tarrenu ;
- à ogni turn-over, u novu pussessori di u discu u laca in terra sin'à ciò ch'è i partinari fussini piazzati.

### **Cunsighi**

- applicà i reculi visti più insù (riversu tesu, colpu drittu corsa, passa a DPE , ghjocu versu davanti;
- dumandà u discu fora di a zona d'ombra, dimarcà si ;
- fà passi versu u davanti di u partinariu ch'è corri ;
- un passà u discu ch'è à u partinariu fora di a zona d'ombra ;
- piddà u tempu di urientà si, piddà u tempu di fà a so passa .

### **Prublemi scontri è suluzioni**

- colpu drittu imprecisu
- passi falzi ( tutta passa vulendu à più di 2 m di altezza o caschendu à più di 4 metri d'un partinariu o ogni passa essendu fatta malgradu un difensori ) -> a squadra perdi u benefiziu di u discu , c'h'è un « turn-over »
- rimpiazzamenti è dispiazzamenti « esitendu » -> ghjocu dirighjitu cù « a piantera à nantu à l'imaghjina » duranti i cunduti falzi ma sucetibili di purtà più di capiscitura à l'insemi di a classa. U « culpevuli » hè intarrucatu è devi di ciò ch'eddu duvia fà.

### **Mudulazioni +**

- cambià u raportu di forza di i coppii attaccanti / difensori.
- fà tutti i passi in colpu drittu.

### **Mudulazioni -**

- Ghjocu à 4 contr'à 3 ( sopranumaru offensivu permanentu )
- Difenda bracci in u spinu, cù una distanza di difesa + / - maiò

## Sianza 4

### Situazioni 1 « di basa »

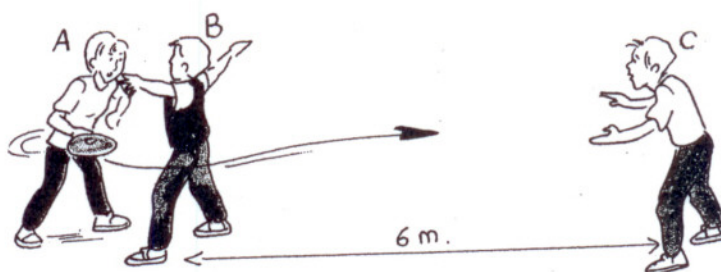
Applicà i reculi d'azzioni di u riversu , di u colpu drittu è di u distributori /smarcamentu malgradu un difensori è assucià una corsa versu à u davanti.

### **Scopu**

Scambià incù un cumpagnu davanti à un difinsori.

### **Urganisazioni**

1 discu per 3.



### **Cunsigni**

- A hà u discu è prova à fà una passa à C, situatu in a zona di l' ombra di B. Par fà, devi rializà una rotazioni di smarcamentu pà sorta di l'alignamentu A/B/C. O à u cuntrariu, B (in pressioni) prova à stà trà A é C è suvita A in i so dispiazzamenti. Quandu A hà riiscutu à aprasi un spaziu di passa, manda u discu à C. Quandu C hà ricivutu u discu, A corri versu à eddu par difenda è impediscialu di fà una passa à B divinutu u ricivitori. C ùn cumincia cà fà u so svogliu /dimarcasgiu chì à parta si da u mumentu indù A hè ghjuntu vicinu à eddu é hà toccu u discu (check). C faci a passa à B è corri à difenda à nantu B, ecc... ;
- U difensori conta à partasi da u mumentu indù hà toccu u discu in i mani di u purtori , è u purtori devi fà a passa nanzi à 10s.

### **Criterii di riescita**

- Sopru à 5 passi pruvati, 3 sò chjappi da C senza chì eddu pudissi busgià ;
- Sopru à 5 passi pruvati , 3 ghjunghjini mori tesi à C.
- Sopru à 5 passi pruvati. 2 sulamenti sò fatti par sopra o par sottu, i bracci di u difensori.
- Sopru à 5 provi, u purtadori riescia à essa à u menu 1 volta mori smarcatu( u difensori essendu à piu di 50 cm di u discu à u mumentu di u lintà di u discu).