

—

# ALLENAMENTO U12

---



CIAO DRAGONI!!

ECCO UN PO' DI ESERCIZI DA FARE A  
CASA O AL PARCO CON MAMMA E  
PAPA'.

MI RACCOMANDO, LA REGOLA PIU'  
IMPORTANTE E' .... DIVERTIRSI!!!!!!

NOI EDUCATORI VI RIASPETTIAMO AL  
CAMPO A BRACCIA APERTE!

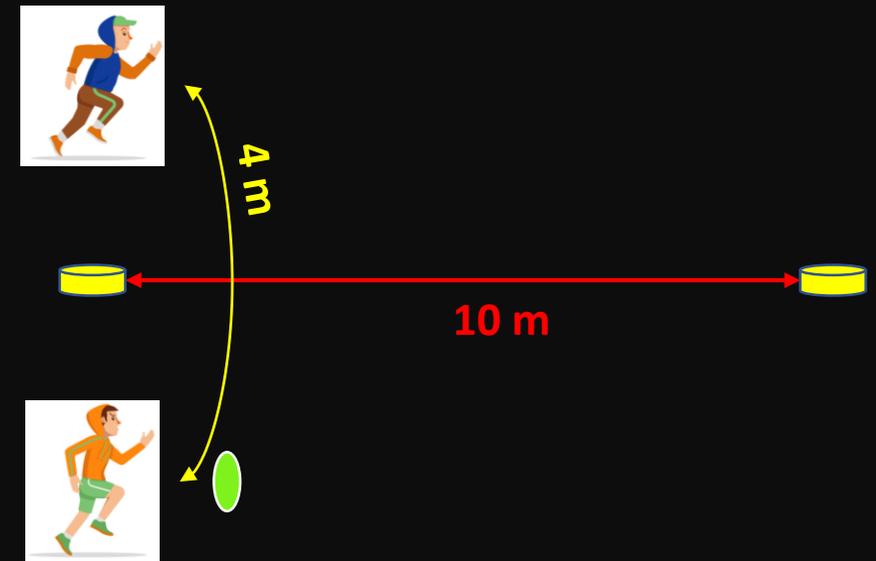
UN GRANDE ABBRACCIO DRAGONICO

*“RISPETTO PER TUTTI, PAURA DI  
NESSUNO”*



# ESERCIZIO N°1

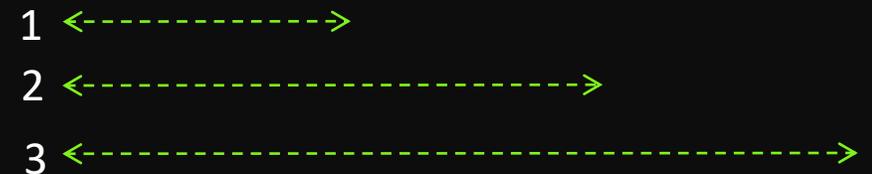
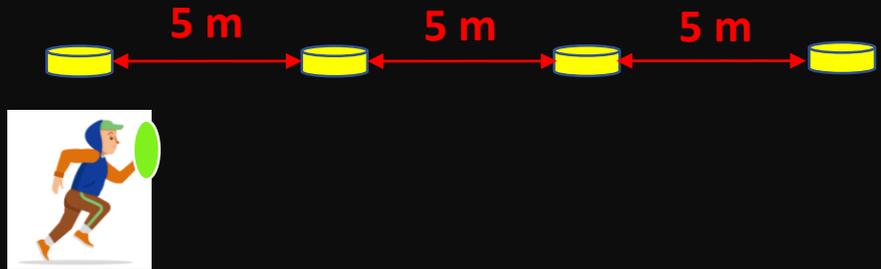
- Ci disponiamo ad una distanza di 4 metri e passandoci il pallone percorriamo 10 metri.
- Facciamo lo stesso ritornando al punto di partenza.
- **N.B.**
  1. Ogni volta che passo la palla mi riposiziono dietro al portatore di palla per ricevere di nuovo un passaggio.
  2. Per ricevere un passaggio metto le mani fuori per indicare il target al mio compagno e comunico quando sono pronto a riceverlo.
  3. Una volta ricevuto il passaggio in accelerazione supero il mio compagno in modo da poter per passare di nuovo la palla.
  4. **Ripeto l'esercizio per 5 volte**
    1. 1 andata ed 1 ritorno equivalgono ad 1 sola ripetuta
    2. Recupero 1 minuto tra le ripetute passandomi la palla da fermo.



# ESERCIZIO N°2

- 1** • Parto in piedi con palla in mano,  
• Faccio un petto a terra,  
• Arrivo a 5 metri di corsa e faccio una capriola non perdendo il possesso del pallone,  
• Ritorno correndo all'indietro al punto di partenza.
- 2** • Arrivo a 10 metri in affondo facendo passare la palla tra le gambe,  
• Ritorno al punto di partenza correndo all'indietro e facendo girare la palla intorno alla vite.
- 3** • Faccio un calico a seguire e tento di recuperarla al volo,  
• Recupero la palla al volo e segno la meta in tuffo.
- 4** • Dopo la meta concludo l'esercizio facendo un drop per farla prendere al mio genitore.

**Ripeto il circuito per 2 volte.**

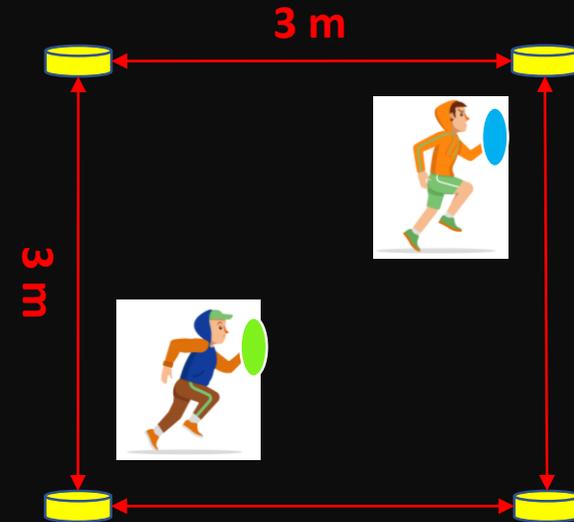


# ESERCIZIO N°3

1

- Ognuno ha la propria palla che fa rimbalzare sui polpastrelli.
- Cerco di far cadere la palla all'altro.
- Vince chi ha perso il controllo della palla il minor numero di volte

**2 minuti di esercizio per 2 volte.**



2

- Ci posizioniamo di fronte:
  1. Passiamo la palla e riceviamo l'altra dal genitore (10 passaggi)
  2. Con un solo Pallone:
    - 10 calci con piede destro
    - 10 calci con piede sinistro
    - 10 grubber
    - 10 drop



# Grazie

Inizia dove ti trovi. Usa ciò che hai. Fai ciò che puoi.

Arthur Ashe