L’utilizzo degli esercizi ai tempi del web

Progressione didattica

Per tutti i miei problemi c'è....

YouTube

Progressione didattica

Capire per modificare e proporre

Progressione didattica

Progressione o adattamento?

Capire la struttura di un esercizio per adattarlo alle nostre esigenze

Possibili percorsi evolutivi

Progressione didattica

da facile a difficile

da semplice a complesso

da conosciuto a ignoto

Progressione didattica

da FACILE a DIFFICILE

Considera le variabili "tempo e spazio" all'interno del compito proposto

Colpire un bersaglio da più lontano (S)
Prendere una palla con un rimbalzo in meno (T)
Utilizzo un attrezzo più grande-piccolo e/o leggero-pesante
Passare dal controllo al comando di un determinato lancio (S)

Progressione didattica

da SEMPLICE a COMPLESSO

Aumentano le variabili ESTERNE al compito proposto

Allenarsi sulla sabbia anziché sull'asfalto
Tirare la palla ad un bersaglio in movimento
Battere una pallina che rimbalza o più piccola
Prendere una palla al volo correndo tra gli ostacoli o in un percorso

Progressione didattica

Dal CONOSCIUTO all' IGNOTO

Applicare soluzioni conosciute in contesti imprevisti

Tirare la palla ad un bersaglio sotto marcatura
Battere una pallina in batting practice
Giocare schemi difensivi durante il B.P.
e, in generale…
tutte le situazioni che si avvicinano al contesto "target" (partita)

Modalità di lavoro

Molti esercizi possono essere riproposti in tre modalità di lavoro distinte e progressive

Individuale → **Con coach o partner** → **Competitiva**

Autonoma	Guidata	Applicativa
Esperienziale	Miglioramento	Ricerca risultato
Feedback interno	Feedback esterno	Esperienza

Progressione didattica

Parametri e contesti

Tecnica

Mentale

Metabolica

Individuale

Guidata

Competitiva

Modalità di lavoro

Molti esercizi possono essere riproposti in tutte e tre le modalità con effetti diversi

Individuale → Con coach → Competitiva

Possibilità di sviluppo:
Tecnico: **Alta**
Attentivo /mentale: **Variabile**
Energetico: **Variabile**

Possibilità di sviluppo:
Tecnico: **Media**
Attentivo /mentale: **Variabile**
Energetico: **Variabile**

Possibilità di sviluppo:
Tecnico: **BASSA**
Attentivo /mentale: **Variabile**
Energetico: **Variabile**

3 Pilastri (difensivi) infiniti risultati

1: Squash game

2: Box Drill

3: End zone game

Dalla teoria alla pratica

Squash Game

Analisi e Modifiche

Dalla teoria alla pratica

Box Drill

Analisi e Modifiche

Dalla teoria alla pratica

End Zone game

Analisi e Modifiche