

Esercizi per i Fondamentali di Canoa Polo

Introduzione

Questa è una raccolta di alcuni esercizi utili per l'apprendimento dei fondamentali semplici e dei fondamentali combinati della canoa polo. Lo scopo di questo lavoro è quello di offrire all'allenatore una serie di idee per organizzare il lavoro in acqua. Gli esercizi sono strutturati a schede singole in modo che sia possibile incrementarlo e migliorarlo con altri esempi e altre idee. Inoltre le schede possono essere usate singolarmente per introdurre a secco l'esercizio con gli atleti.

Molti autori infatti consigliano di introdurre gli esercizi a secco prima della seduta di allenamento chiarendo immediatamente eventuali dubbi, una volta in acqua sarà inoltre altrettanto importante fare un esempio pratico dell'esercizio prima di farlo eseguire agli atleti.

Come leggere le schede

Ogni scheda inizia con il nome dell'esercizio preceduto da un riquadro nero che ci dà una prima indicazione del numero di giocatori minimo per eseguire l'esercizio e della difficoltà esecutiva.



Questa indicazione ci dice che stiamo introducendo un esercizio facile per minimo due giocatori.

:)) **Molto facile** - Esercizio indicato per tutti anche per i principianti

:) **Facile** - Esercizio semplice indicato anche per giocatori non esperti

:| **Medio** - Esercizio che richiede già una certa confidenza con la barca e la palla

:@ **Difficile** - Esercizio che richiede giocatori già in possesso di alcuni fondamentali

Negli esercizi sono rappresentate le imbarcazioni in due colori per semplificarne la comprensione.



Le imbarcazioni hanno un segno nero nella punta. Le due canoate qui di fianco hanno la punta rivolta verso sinistra.

Nei grafici le frecce danno indicazione dei movimenti delle canoate e della palla. In fondo ad ogni pagina c'è un'indicazione dei fondamentali che vengono allenati nell'esercizio e la fonte da cui l'ho appreso.

Controllo di barca, marcatura a uomo

Contenuti

In questa raccolta si è posta particolare attenzione agli esercizi sui fondamentali di palla e sui fondamentali composti come introduzione alla tattica. Meno rilevanza è stata data ai fondamentali di barca e di manovra poiché è possibile trovare esempi in merito dalla disciplina dello Slalom. Sono stati comunque introdotti alcuni lavori di barca specifici della Canoa Polo.

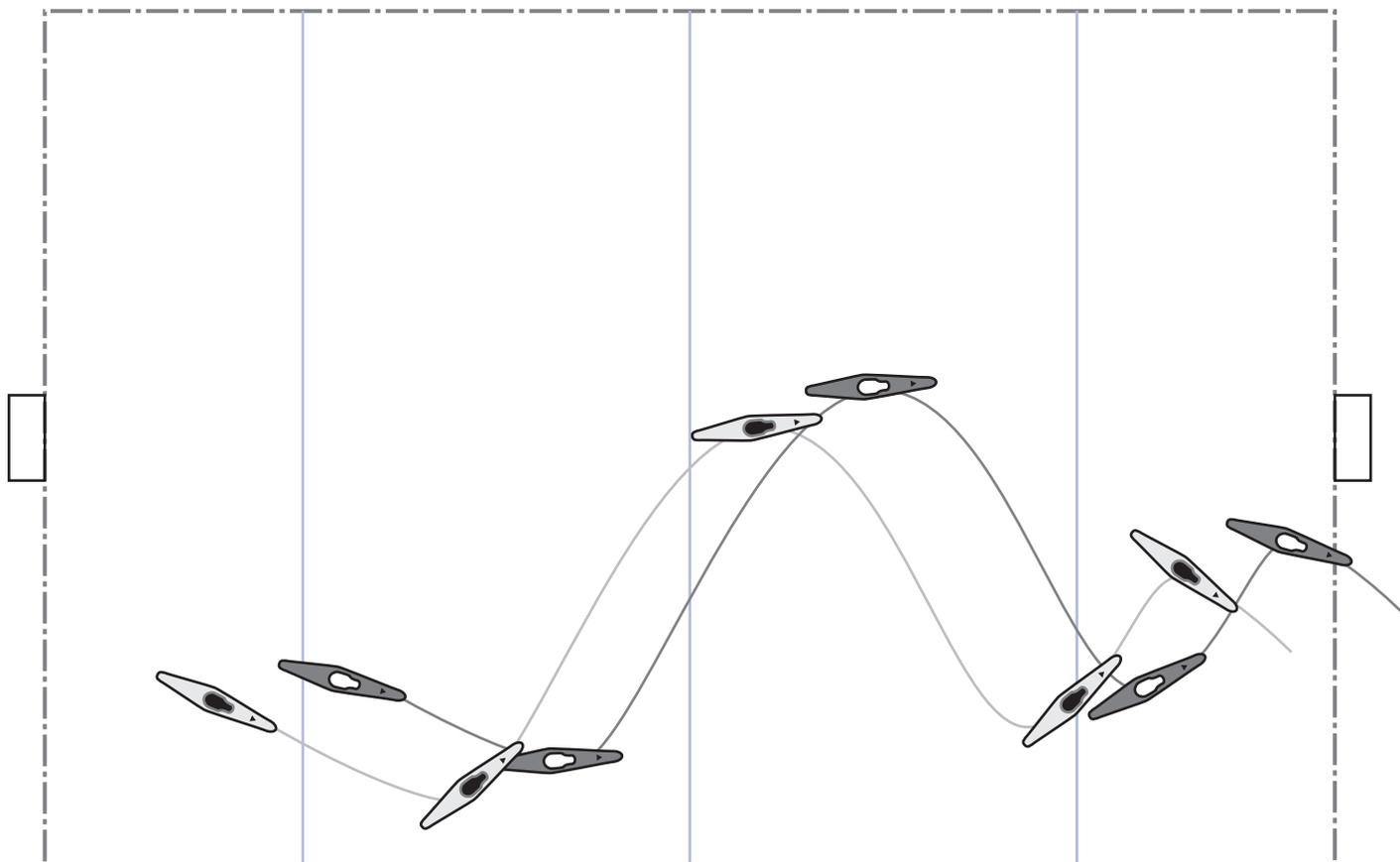
La maggior parte di questi esercizi derivano da un'esperienza fatta in Australia con il C.T. della nazionale Australiana, altri derivano da alcuni lavori base proposti dal C.T. della nazionale Italiana Donzelli, altri ancora derivano da mie esperienze personali. Nella speranza che questa raccolta possa essere utile a molti mi auguro che in futuro possa essere arricchita con l'esperienza di altri allenatori.

Giacomo Amelotti

2 :) Marcatura a uomo a coppie senza palla

Scopo principale

Esercizio a coppie per l'allenamento dei fondamentali di barca e della capacità di controllare un avversario senza fare fallo di ostruzione



Descrizione

Nella coppia individuiamo l'attaccante (chiaro) e il difensore (scuro). L'attaccante deve mantenere il controllo dell'avversario restando circa mezza barca davanti a lui e seguendolo ovunque vada mantenendo la barca parallela a quella dell'avversario. Il difensore cerca di mettere in difficoltà l'attaccante con continui cambi di direzione.

E' importante far notare

Tutte le volte che l'attaccante incrocia la coda del difensore è fondamentale che l'attaccante compia una pagaiata circolare avanti (o un aggancio) facendo scivolare la coda sott'acqua. Questa manovra è fondamentale per evitare di bloccare la canoa avversaria sulla nostra coda situazione che, oltre ad essere fallo di ostruzione, è estremamente pericolosa perchè può permettere all'attaccante di scappare via girandoci la barca.

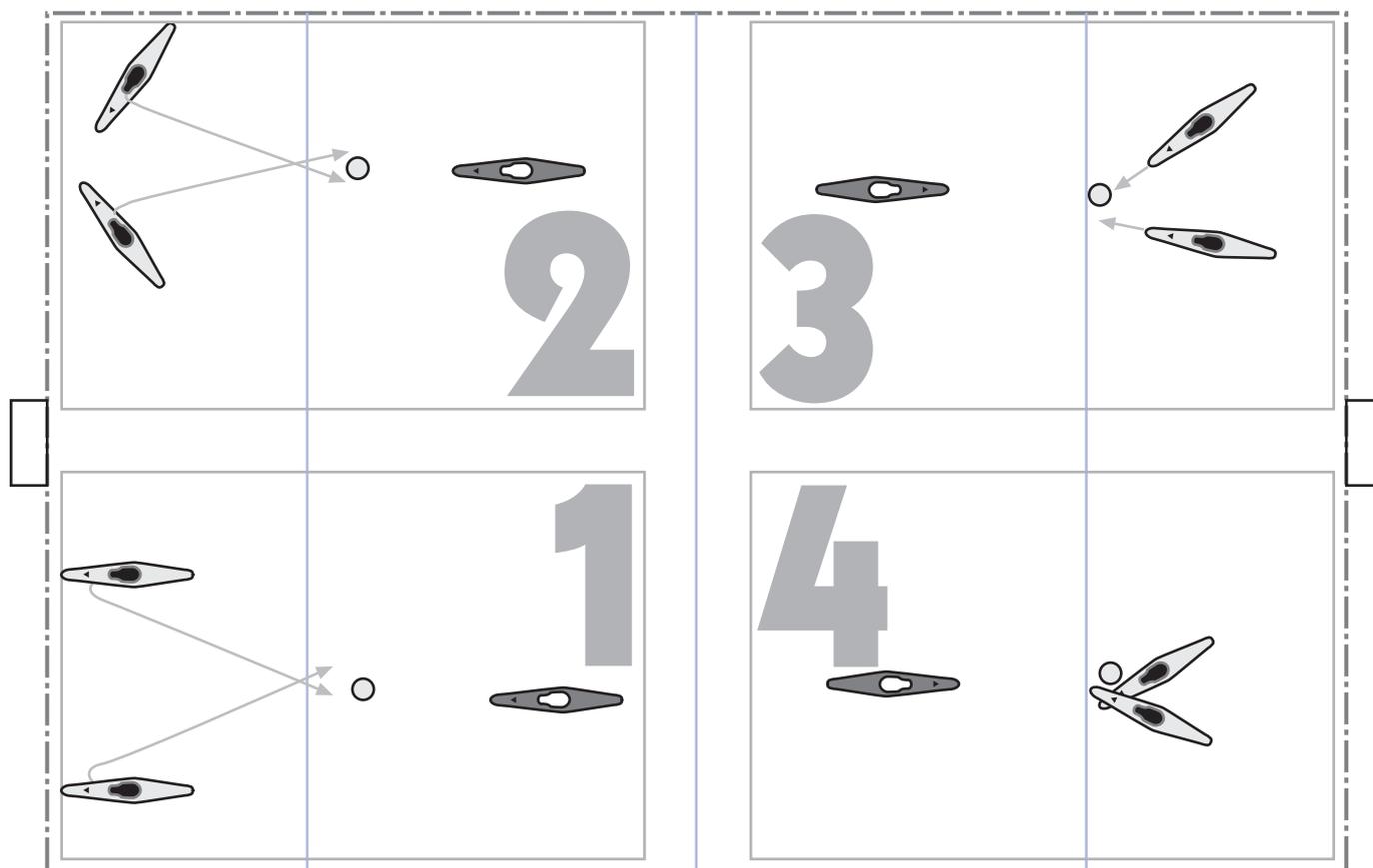
E' utile sconsigliare

In questo esercizio, nelle manovre di cambio di direzione, è utile sconsigliare l'uso della retropagaiata (anche quando ci serve far affondare la coda) perchè ferma la velocità della barca obbligandoci poi a ripartire da fermi.

3 : | Girate da fermo con la palla

Scopo principale

Ques' esercizio allena i fondamentali di rotazione della barca da fermi. Al tempo stesso offre un valido spunto per comprendere come comportarsi con una palla contesa.



Descrizione

Due giocatori si preparano con i kayak paralleli, distanti circa 6 metri, con le punte che toccano il bordocampo. Al via un terzo giocatore butta la palla alle spalle dei due giocatori (1). I due atleti ruotano le barche (2) e partono per conquistare la palla (3,4).

E' importante far notare

Il modo migliore per girare la barca da fermo è affondando la coda, normalmente la sequenza più efficace è data da una retro pagaiata, una circolare avanti affondando la coda e propulsione finale. E' interessante anche fare notare che, se i due atleti arrivano contemporaneamente sulla palla, vincerà il contrasto chi riesce con la sua canoa ad andare sotto a quella avversaria.

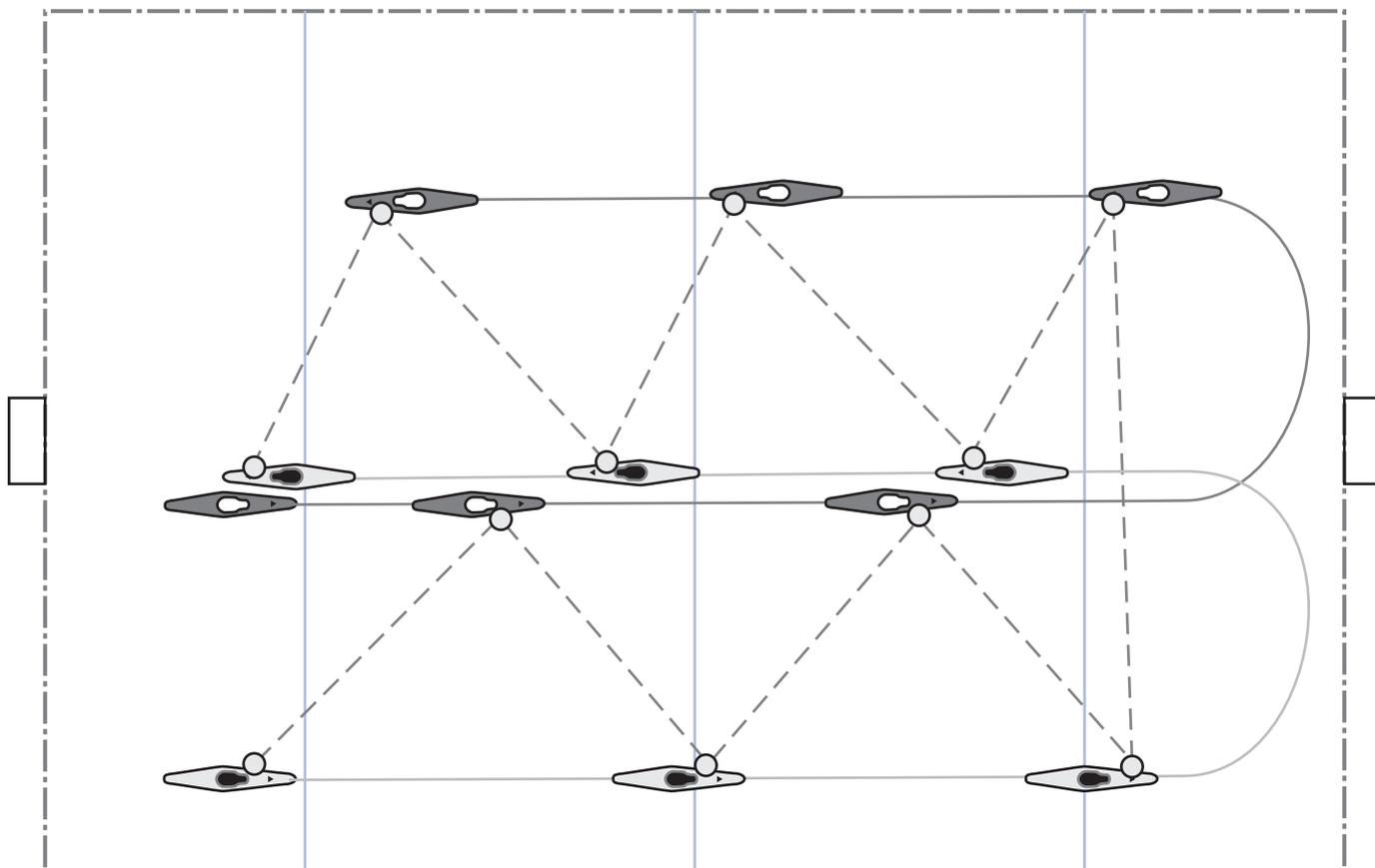
E' utile consigliare

Prima o poi accade che un'atleta va sulla palla procedendo in retropagaiata vincendo lo scontro. E' opportuno far notare che in partita questa situazione si risolve bene in questo modo ma che per questo esercizio è fondamentale girare la barca e conquistare successivamente la palla come descritto sopra.

2 :) Discese a coppie con la palla

Scopo principale

Esercizio classico per esercitare il passaggio in movimento e migliorare la coordinazione tra pagaia e palla.



Descrizione

Due giocatori scendono lungo il campo passandosi la palla.

E' importante far notare

Il passaggio è "un gesto d'amore" ovvero chi passa la palla deve fare in modo di mettere in condizione il compagno di prendere la palla nel modo più semplice possibile. Il passaggio dovrà quindi arrivare morbido e preciso nelle mani.

Per chi riceve la palla è utile far notare che la ricezione più sicura è con 2 mani o con la mano oposta al lato da cui arriva la palla. A chi passa la palla è utile far notare che qualunque situazione difficile di passaggio può essere facilmente risolta con un passaggio a 2 mani.

E' utile consigliare

Chi riceve la palla spesso istintivamente cerca di intercettarla con la pagaia, è utile sconsigliarlo soprattutto ai principianti.

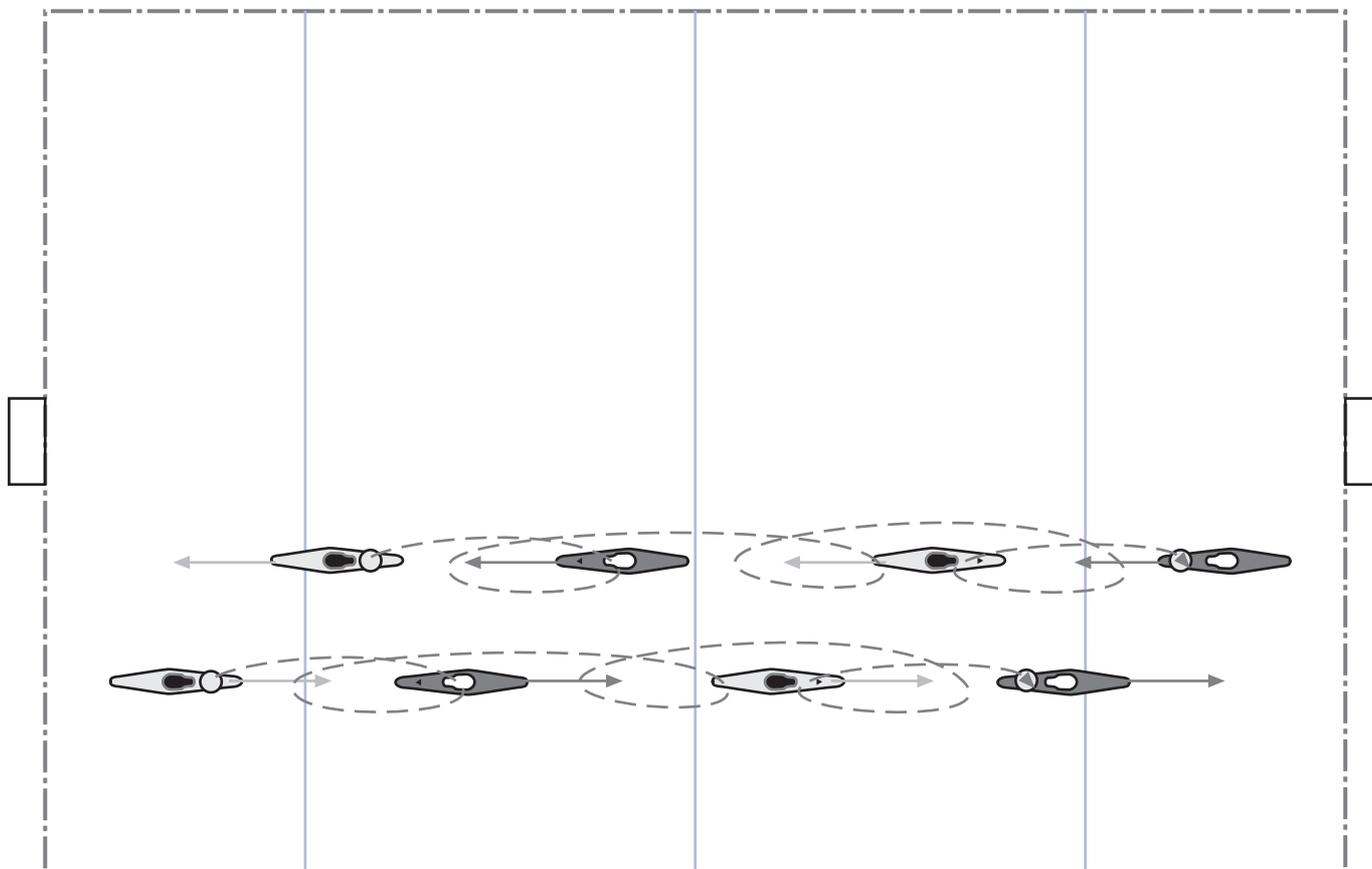
Variazioni evolute

L'esercizio può essere evoluto variando il tipo di passaggio tra: passaggio a 2 mani, passaggio di sola mano destra, passaggio di sola mano sinistra, passaggio con gancio (con la mano opposta al compagno), passaggio troppo avanti (da ricevere smorzandolo con la pagaia), passaggio troppo indietro da far rimbalzare in avanti con la pala, passaggio alto da stoppare con la pagaia.

2 :) Discese a coppie frontali con la palla

Scopo principale

Esercizio classico per esercitare il fondamentale del passaggio in movimento e migliorare la coordinazione tra pagaia e palla.



Descrizione

Due giocatori scendono lungo il campo, stando uno di fronte all'altro, passandosi la palla

E' importante far notare

E' utile far notare ai principianti che è necessario riprendere la pagaia e ritrovare l'impugnatura il più infretta possibile non appena passata la palla, procedendo mentre il nostro compagno riceve.

E' utile consigliare

La tendenza dei principianti è di correggere la direzione della barca con manovre contrarie al senso di marcia (retro pagaiate quando si va avanti, pagaiate circolari quando si procede all'indietro). E' opportuno far notare che queste manovre rallentano la barca e che risulta più conveniente usare delle pagaiate che ci diano anche propulsione.

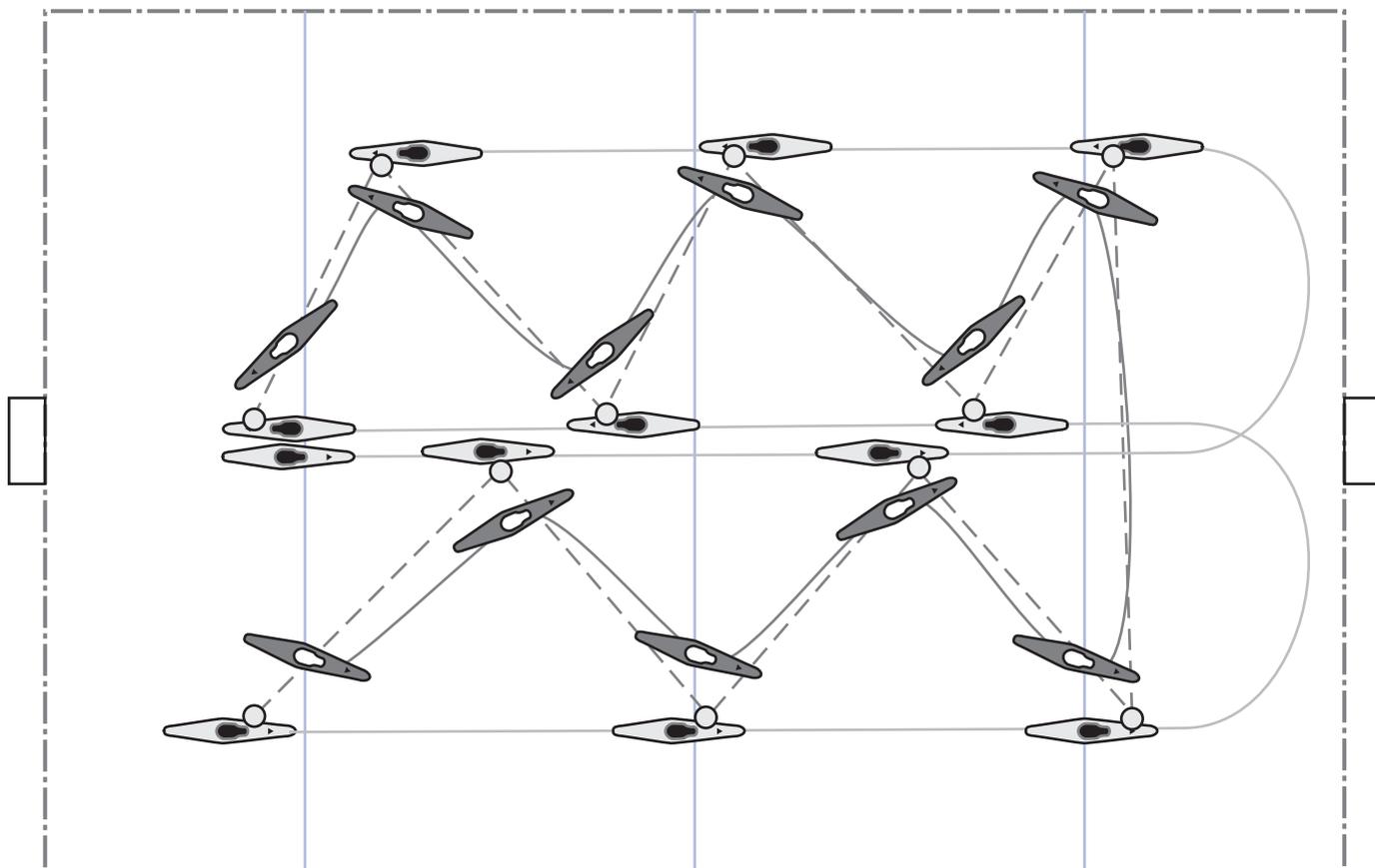
Variazioni evolute

Questo esercizio proposto ad atleti più evoluti si può variare con passaggi corti, da ricevere con la pagaia in avanti molto bassa col cucchiaino rivolto verso l'alto, o con passaggi alti da stoppare facendosi ricadere la palla tra le mani.

3 :) **Discese a coppie con difensore**

Scopo principale

Esercizio classico per esercitare il fondamentale del passaggio in movimento e migliorare la coordinazione tra pagaia e palla. Il difensore (scuro) esercita la capacità di intercettare i passaggi e le manovre fondamentali di barca.



Descrizione

Due giocatori (chiari) scendono lungo il campo passandosi la palla, un terzo giocatore (scuro) procede a zig-zag tra i due cercando di intercettare i passaggi

E' importante far notare

La soluzione migliore per non farsi intercettare la palla è di effettuare un passaggio alto a superare la pala dell'avversario. E' possibile effettuare questo passaggio anche a due mani. Un tiro teso che cerca di filtrare attraverso la pala, oltre ad essere più pericoloso, risulta difficile da prendere per il nostro compagno e lo mette in difficoltà sul passaggio successivo.

E' utile far notare al difensore che si ha un maggior raggio d'azione con la pagaia se lasciamo scivolare una mano lungo il manico della pala mentre la si muove per intercettare il passaggio.

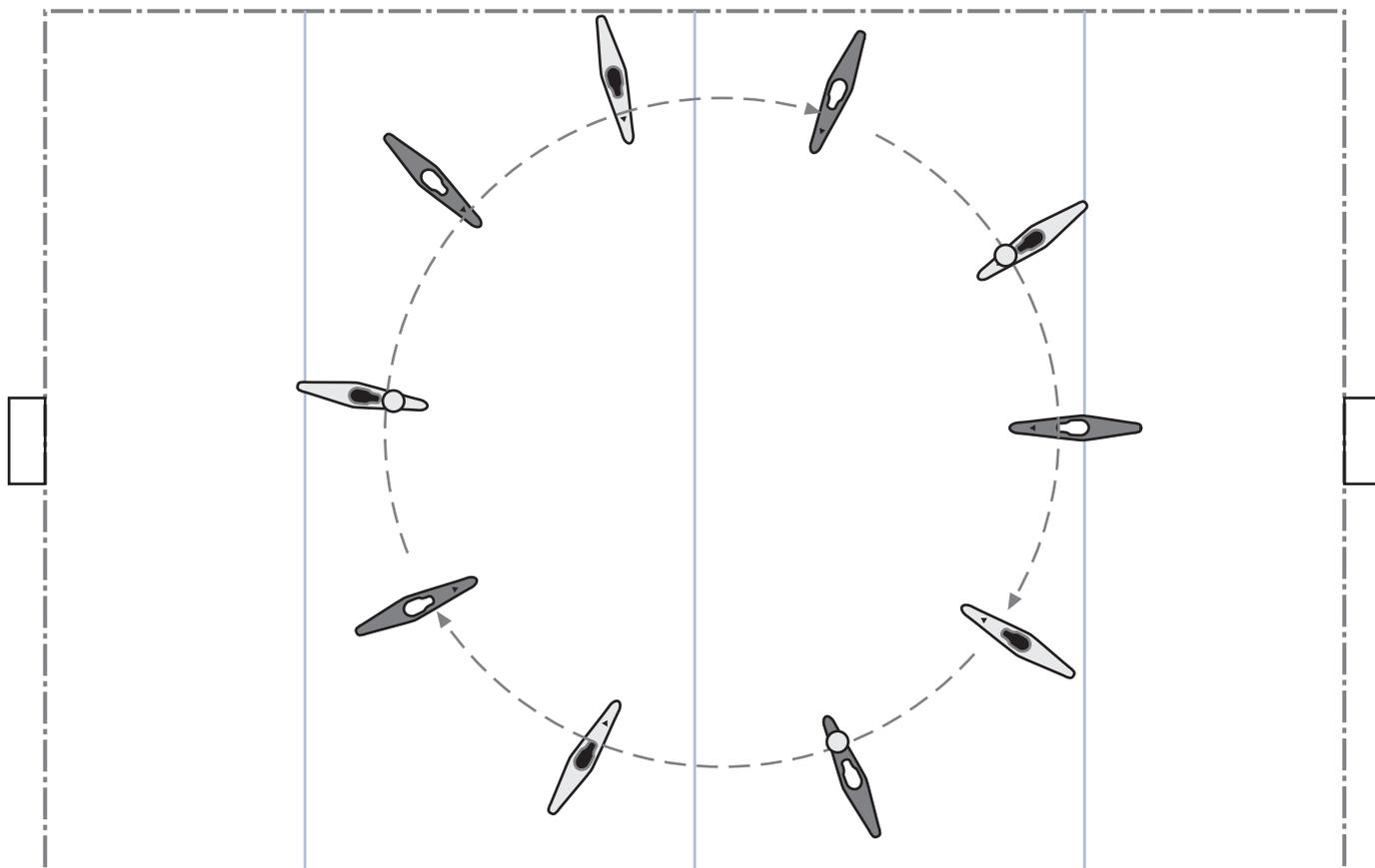
E' utile sconsigliare

Il difensore non dovrebbe arrivare a contatto con gli attaccanti e pressarli altrimenti l'esercizio diventa molto diverso e perde di dinamicità.

4 :) Passaggi Circolari da fermi

Scopo principale

Esercizio elementare per il fondamentale del passaggio. Adatto sia per atleti inesperti che per atleti evoluti come riscaldamento.



Descrizione

Tutti i giocatori si dispongono in cerchio e si passano la palla in senso orario o antiorario. Si usano più palle a seconda delle capacità del gruppo.

E' importante far notare

Se il cerchio è abbastanza ampio la situazione di passaggio è quella di un passaggio laterale, come spesso avviene durante le azioni d'attacco. Spesso giocatori abituati a scaldarsi con passaggi frontali si trovano in difficoltà in questa situazione e risultano imprecisi. È utile far notare al gruppo che il passaggio laterale più comodo e sicuro è quello a due mani seguito da quello effettuato con la mano opposta alla direzione del passaggio (anche se questa è la sinistra).

E' utile sconsigliare

Come sempre è utile sconsigliare di ricevere il passaggio con la pagaia o con la mano dal lato da cui arriva la palla.

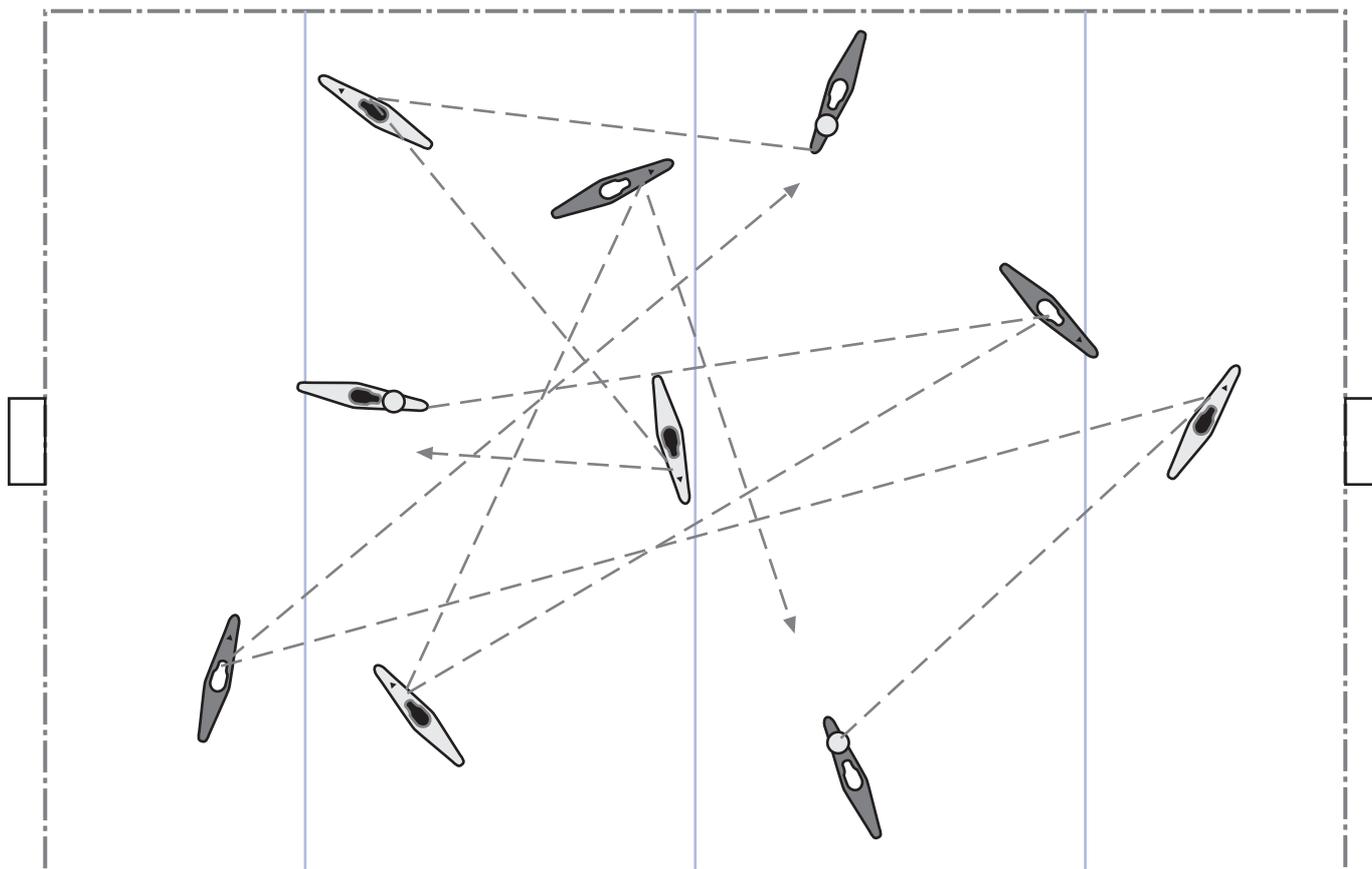
Variazioni evolute

Si può evolvere l'esercizio passando la palla ogni 2 giocatori (in figura i chiari tra loro e i scuri tra loro), proponendo diversi tipi di passaggio (a parabola alta, teso, con gancio...), aumentando o diminuendo il raggio del cerchio, aumentando il numero di palloni, tentando di intercettare i passaggi che ci attraversano.

4 :) Passaggi in sequenza in movimento

Scopo principale

Esercizio per allenare il fondamentale di passaggio in movimento e la capacità di ricerca del compagno.



Descrizione

Si stabilisce una successione tra i giocatori in modo che ad ognuno sia chiaro a chi passare la palla e da chi riceverla (è utile fare l'esercizio dei "Passaggi circolari da fermo" per memorizzare le sequenze). I giocatori si muovono per il campo ricevendo la palla e cercando il proprio compagno a cui ripassarla. L'esercizio è da fare con più palloni (fino ad un massimo di uno ogni 2 giocatori).

E' importante far notare

Che è fondamentale in questo esercizio fare i passaggi precisi ed essere sempre pronti a ricevere un nuovo passaggio. E' utile consigliare di fare un passaggio in mano se il nostro compagno ci guarda o al limite in acqua vicino al giocatore se è impegnato lui stesso a passare.

E' utile sconsigliare

Effettuare un passaggio senza un consenso visivo da parte del compagno è sempre da sconsigliare.

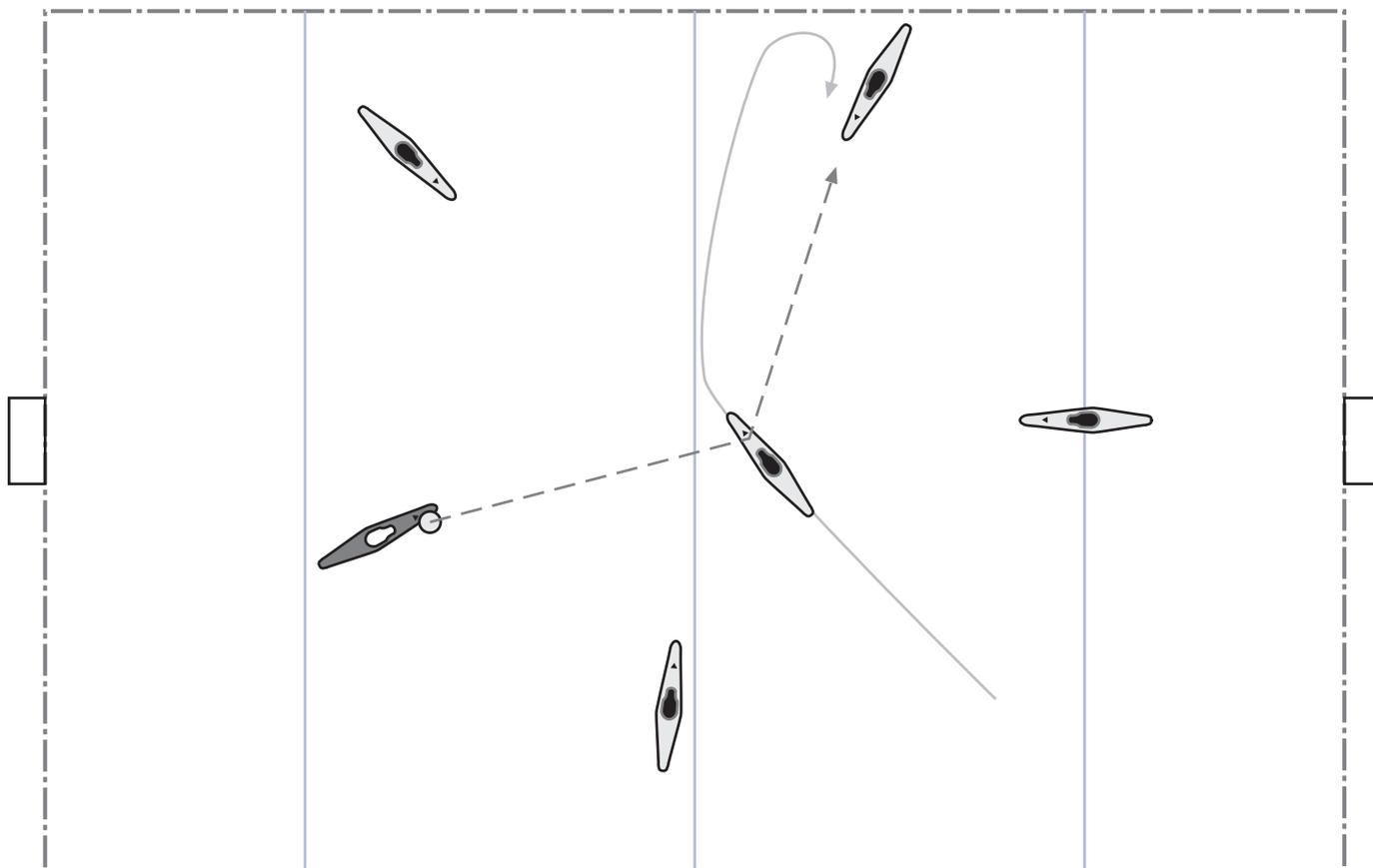
Variazioni evolute

L'esercizio si può effettuare in spazi ampi (per esercitare i passaggi lunghi), in spazi molto ristretti (per esercitare le manovre e i passaggi rapidi e vicini), intercettando il passaggio (per ricreare la situazione di gara).

4 :| Stella

Scopo principale

Esercizio per allenare il fondamentale di passaggio in movimento. L'aspetto più interessante di quest'esercizio è che da la possibilità di poter variare la direzione in cui vogliamo effettuare il passaggio.



Descrizione

Si dispongono tutti i giocatori in cerchio un giocatore ha la palla (scuro). Parte uno degli altri componenti, riceve la palla al centro del cerchio e la passa a chi vuole andandosi poi a posizionare dietro di lui. Colui che ha passato (scuro) sarà il successivo giocatore a partire per ricevere la palla.

E' importante far notare

Come in tutti gli esercizi sul passaggio è importante richiedere la massima precisione agli atleti.

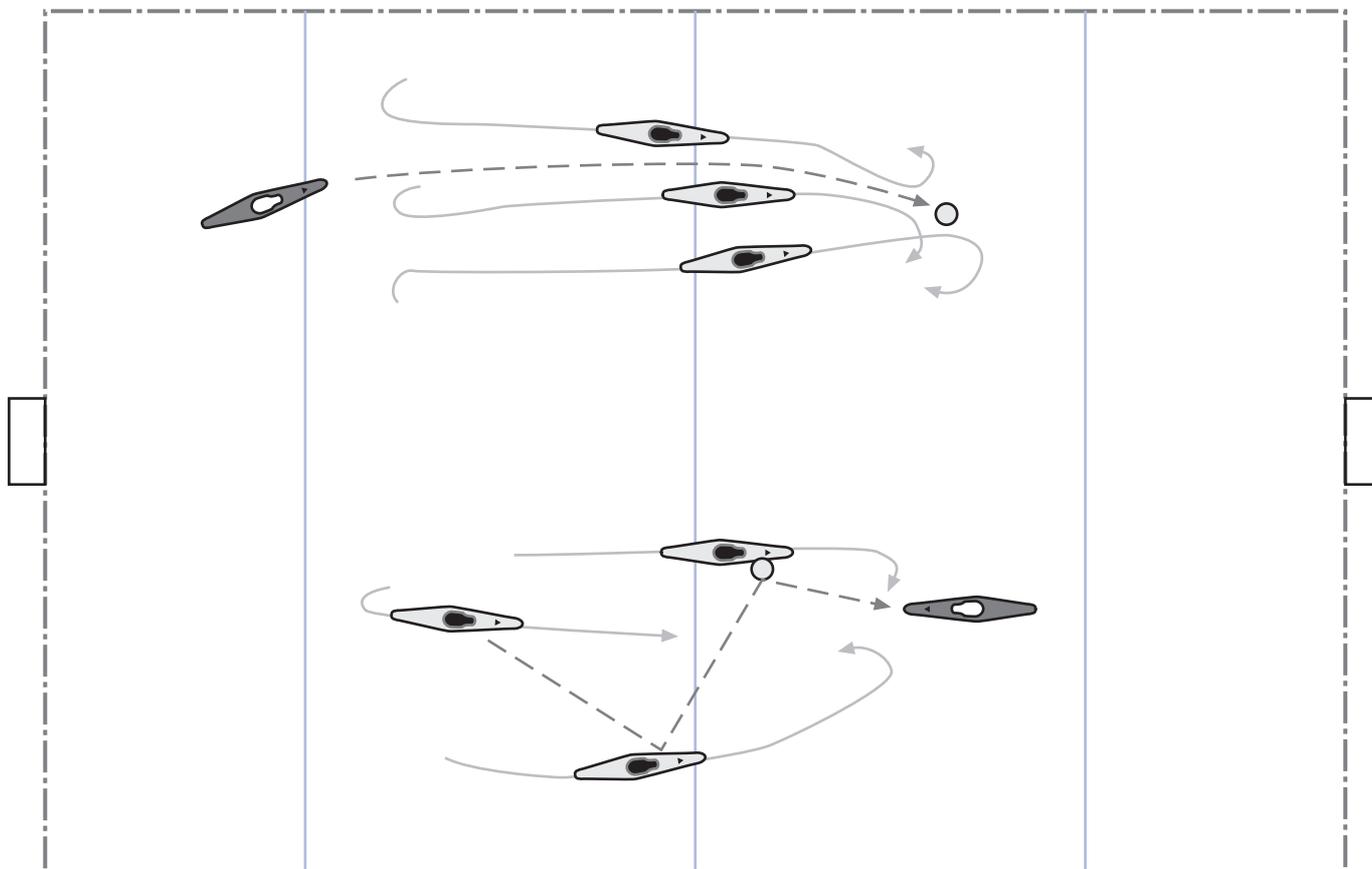
Variazioni evolute

Le variazioni offerte da questo esercizio possono essere legate al tipo di passaggio (due mani, mano destra, mano sinistra, teso al corpo, a parabola alta etc..) ma è anche possibile dare variazioni legate alla direzione del passaggio proponendo ad esempio di passare al compagno dietro di noi a destra oppure perpendicolare alla nostra direzione a sinistra, in questo modo possiamo verificare i passaggi a 360°

4 :) Riporta la palla

Scopo principale

Quest'esercizio di passaggi ha come caratteristica interessante la possibilità di essere utilizzato per allenamenti intervallati per lo sviluppo delle capacità aerobiche o anaerobiche.



Descrizione

Si dividono gli atleti in gruppi da 2 a 5 persone a seconda del lavoro che vogliamo svolgere. Per ogni gruppo un giocatore sta fermo e lancia la palla (scuro), gli altri scattano tutti sulla palla, lasciano che il primo arrivato la raccolga e tornano rapidamente verso il passatore recapitandogli il pallone con un paio di passaggi.

Il passatore rilancia la palla nuovamente e il gruppo riparte. Dopo un intervallo di tempo stabilito ci cambia il passatore.

Uso in un allenamento a intervalli

Volendo utilizzare quest'esercizio per impostare un allenamento a intervalli leggermente più accattivante della serie di ripetute dobbiamo partire dal lavoro che vogliamo fare.

Se ad esempio vogliamo fare un programma con serie da 3 minuti di lavoro, 1 di recupero per 3 volte possiamo formare gruppi da 4 persone cambiano il passatore ogni minuto.

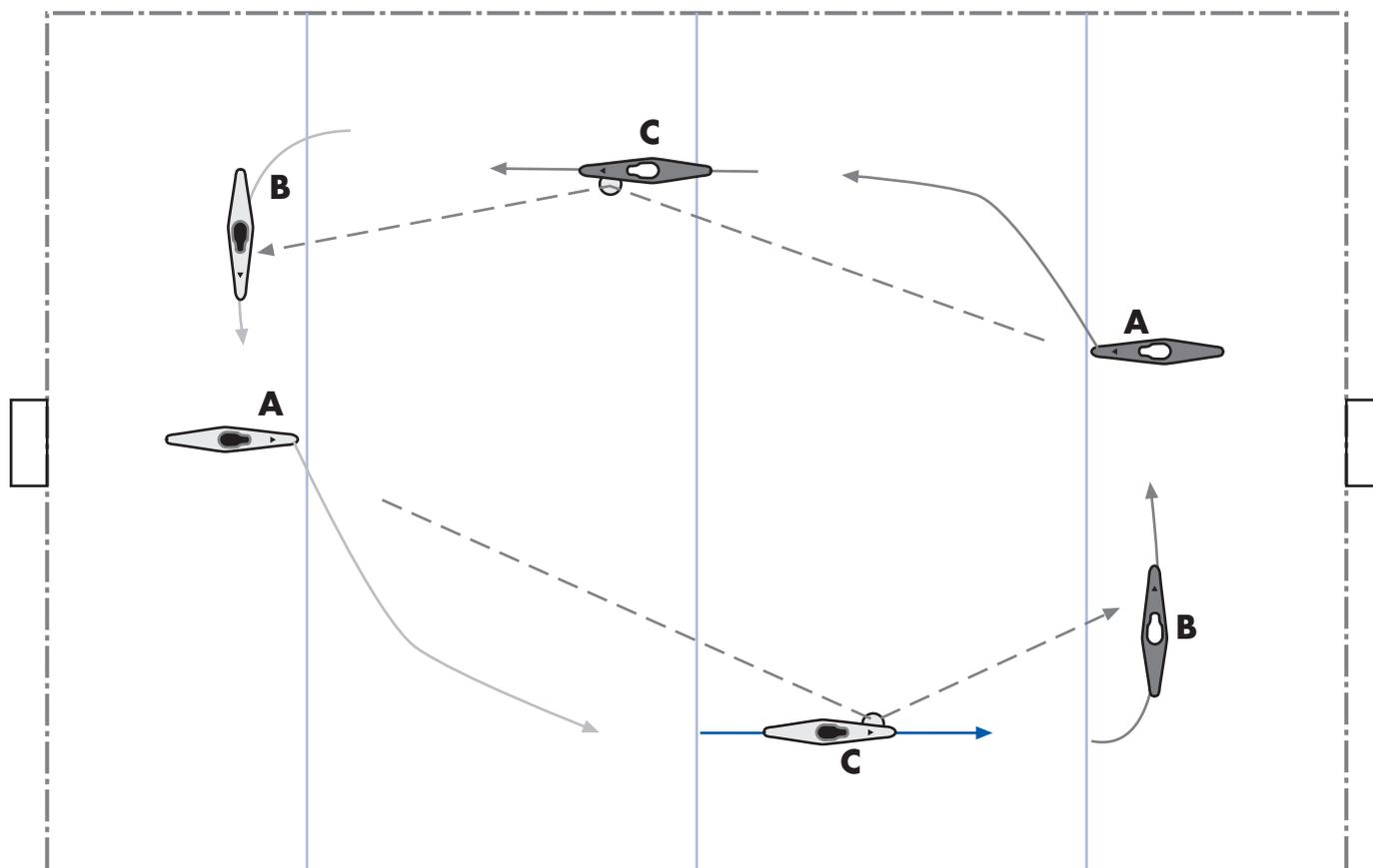
Variazioni evolute

Dopo aver fatto capire al gruppo che si tratta di un allenamento fortemente orientato al lavoro in barca possiamo dare indicazione al passatore di passare la palla in tutte le direzioni così da creare un intreccio di barche e rendere più complesso per il gruppo il raggiungimento della palla. E' chiaro che questo non deve essere una scusa per prendersi dei recuperi extra.

6 :| "Le diagonali"

Scopo principale

Esercizio per allenare il fondamentale di passaggio e ricezione ad un giocatore in movimento. Utile anche come riscaldamento prima delle partite.



Descrizione

L'esercizio inizia con tutti i giocatori disposti su 2 file frontali. Una palla per ogni fila in mano al giocatore al centro (A). Al via i 2 giocatori a destra di ogni fila (si può fare anche a sinistra) partono (C), ricevono la palla da dietro e la ripassano al giocatore che hanno di fronte (B). Il giocatore che ha passato (A) si sposta a destra e parte per ricevere il passaggio. Il giocatore che ha ricevuto la palla (B) si sposta al centro per effettuare il passaggio. Il giocatore che ha appena terminato lo scatto con ricezione e passaggio (C) gira la barca e si prepara per una nuova ricezione. L'esercizio è ciclico.

E' importante far notare

E' importante che il giocatore che effettua lo scatto si allarghi per poter ricevere un passaggio più comodo. E' importante anche effettuare il passaggio in mano o al limite davanti alla barca, mai dietro al giocatore in scatto.

E' utile consigliare

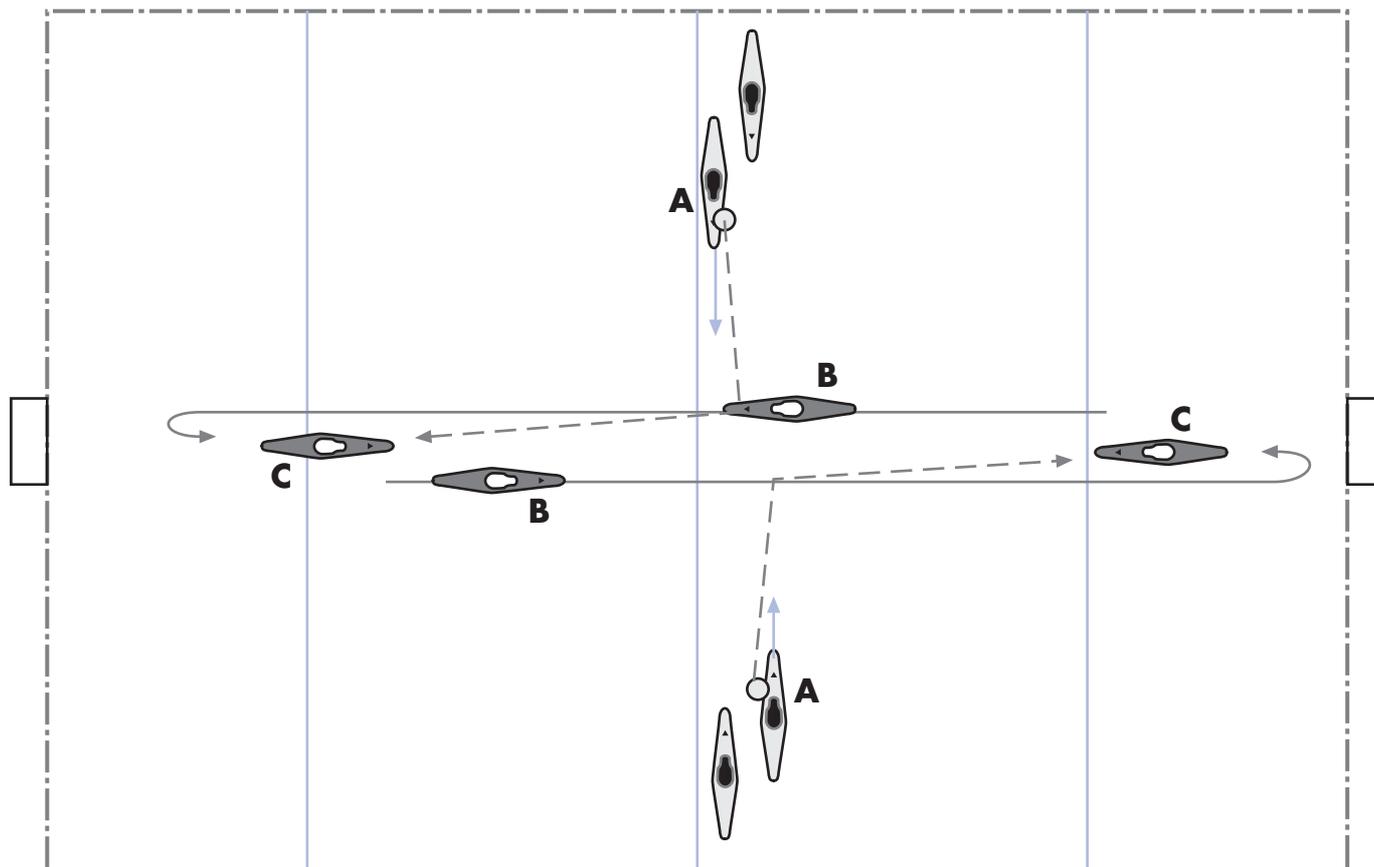
Di passare la palla al compagno quando non è pronto a riceverla.

Variazioni evolute

Dopo che il gruppo ha meccanizzato il movimento è possibile variare i tipi di passaggio: a due mani, solo destra, solo sinistra, gancio destro, gancio sinistro, a parabola alta, forte e teso al corpo.

Scopo principale

Esercizio per allenare il fondamentale di passaggio ad un giocatore in movimento e ricezione. Utile anche come riscaldamento prima delle partite. E' un esercizio non semplicissimo, occorre un po' di tempo per meccanizzarlo. E' proponibile solo con giocatori capaci di un passaggio e una ricezione abbastanza sicure.



Descrizione

Ci si dispone in 4 gruppi di almeno 2 giocatori formando una croce. 2 palloni sono in mano di 2 giocatori sullo stesso asse (A). Partono, contemporaneamente 2 giocatori sull'asse opposto (B) ricevono la palla da destra (l'esercizio è equivalente fatto a sinistra) e la danno al giocatore che trovano di fronte. Proseguono dritti e si posizionano per la ricezione. Quando i palloni sono giunti ai giocatori C, partono quelli che avevano passato la palla, ricevono a destra e passano di fronte. L'esercizio prosegue ciclico.

E' importante far notare

Per meccanizzare l'esercizio è utile far notare che riceviamo la palla sempre dallo stesso lato (es. a destra); il movimento della barca è sempre lungo lo stesso asse della croce (orizzontale o verticale); chi passa la palla sarà il successivo a partire.

E' bene che il giocatore prima di partire si assicuri che il compagno alla sua destra abbia già ricevuto la palla.

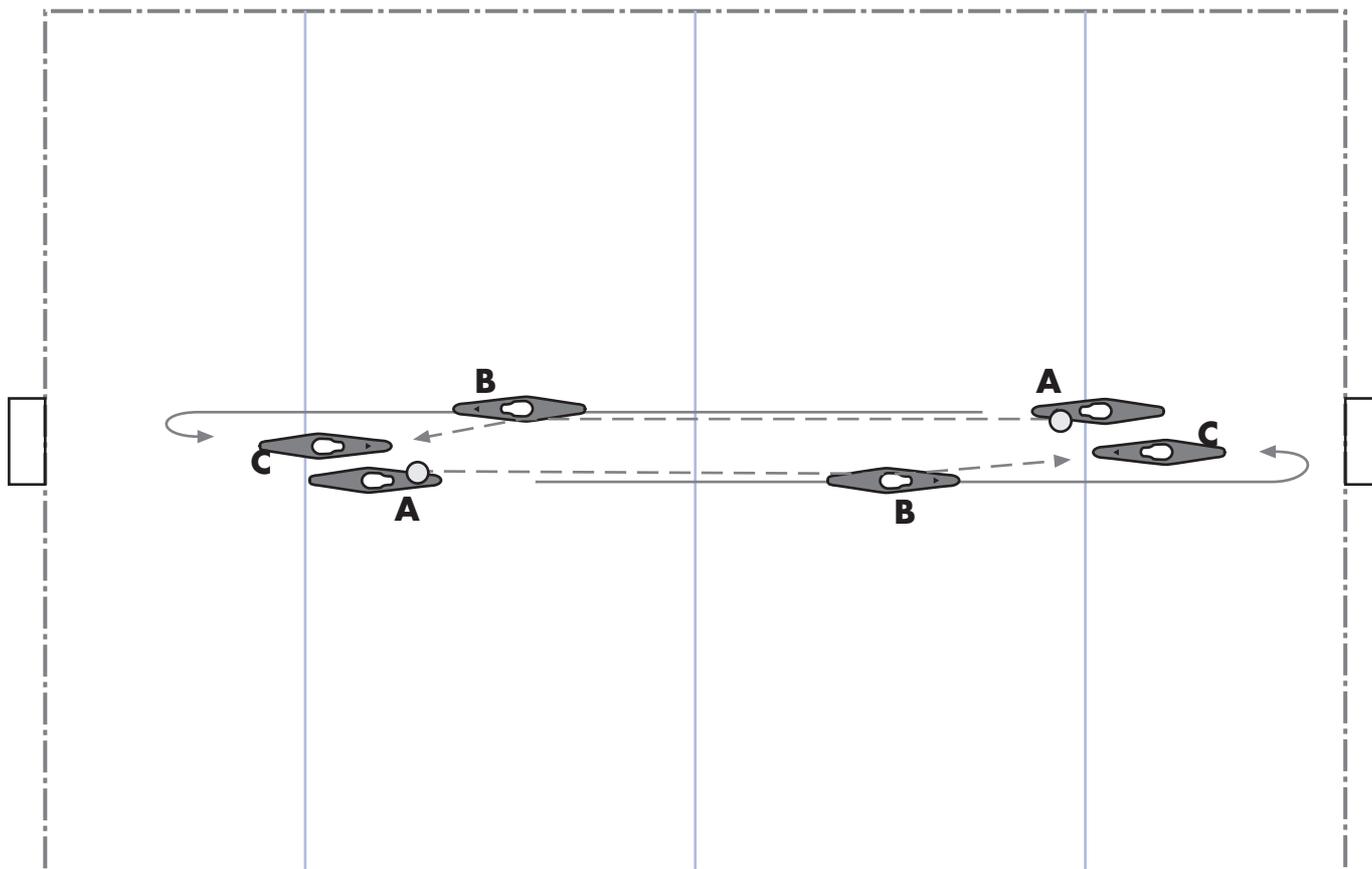
Variazioni evolute

Dopo che il gruppo ha meccanizzato il movimento è utile variare i tipi di passaggio: a due mani, solo destra, solo sinistra, gancio destro, gancio sinistro, a parabola alta, forte e teso al corpo, passaggio avanti da smorzare con la pagaia, passaggio avanti teso da stoppare con la pagaia, passaggio troppo indietro da deviare in avanti di pagaia, il giocatore B da la palla a C e lo disturba il passaggio successivo.

6 :@ Passaggi lunghi da dietro

Scopo principale

Esercizio per allenare il fondamentale di passaggio lungo a parabola e preciso. Chi riceve è in difficoltà e spesso è costretto a sdraiarsi sulla barca o a ribaltarsi per ricevere la palla. Anche se solitamente è sconsigliabile in partita un passaggio di questo tipo, l'esercizio è utile per la precisione e per la mobilità di busto di chi riceve.



Descrizione

Ci si dispone in 2 gruppi frontali. Da ogni gruppo parte un giocatore (B) che riceve un passaggio lungo da dietro (A) e passa la palla a C. Il giocatore che ha passato la palla (A) è il successivo a partire. L'esercizio prosegue ciclico. La dinamica è la stessa del "le diagonali" ma ci si muove su una stessa retta.

E' importante far notare

Il passaggio deve arrivare preciso in braccio, un passaggio lungo rende l'esercizio di ricezione inutile, un passaggio corto obbliga il giocatore in corsa a fermarsi e recuperare la palla. Chi riceve deve muovendo il busto, fino anche a sdraiarsi o ribaltarsi, compensare per quanto possibile l'imprecisione del passaggio.

E' utile sconsigliare

Chi riceve la palla è già molto in difficoltà, è quindi utile sconsigliare passaggi tesi che risulterebbero imprevedibili. Un passaggio a parabola dà la possibilità a chi riceve di vedere la palla e aggiustarsi per meglio riceverla.

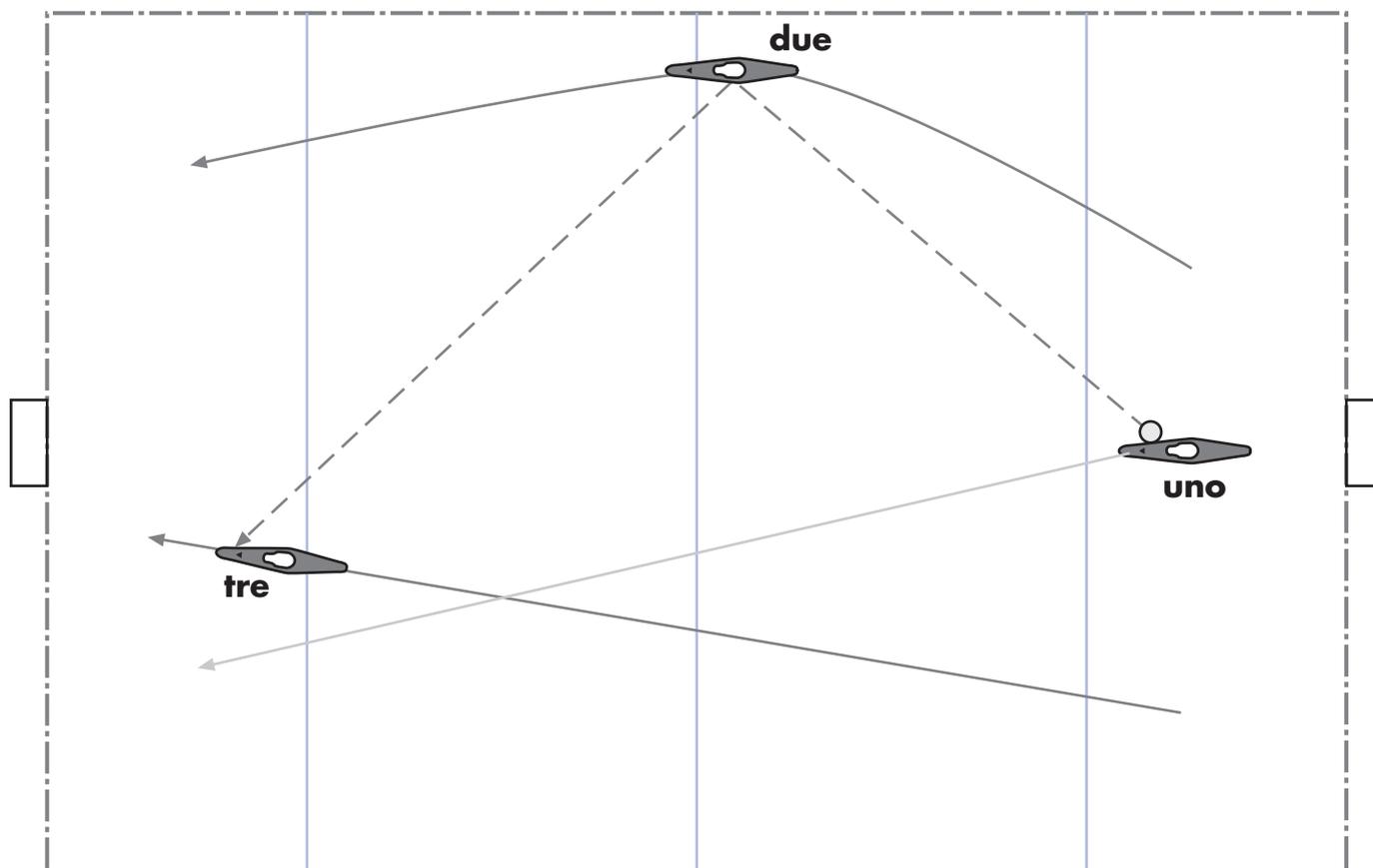
Variazioni evolute

Non ci sono molte variazioni possibili, l'esercizio è piuttosto difficile, al limite si può forzare il passaggio un pelo corto (per far sdraiare molto il ricevitore) o appena lungo per la raccolta di pagai. Inoltre è possibile aumentare le distanze fino al limite delle possibilità di lancio del gruppo.

3 :| 1-2-3 Contropiede!

Scopo principale

Esercizio per allenare il fondamentale di passaggio lungo e per meccanizzare i movimenti necessari per impostare un contropiede. E' un esercizio molto veloce e dinamico, fatto ad alta intensità continuamente per un tempo di 2 o 3 minuti è utile anche per migliorare la potenza aerobica (magari facendolo per 3 o 4 volte con recuperi di un minuto).



Descrizione

3 giocatori sono allineati sotto la loro porta, si chiamano i ruoli (**uno - due - tre**) dicendo il numero ad alta voce. L'**uno** ha la palla in mano, il **due** scatta fino a metà campo allargandosi a destra o a sinistra, il **tre** fa uno scatto fino alla porta avversaria. **Uno** passa la palla a **due** che la passa a **tre**. Tutti i giocatori proseguono fino alla porta avversaria, girano la barca, richiamano i ruoli e partono nuovamente.

E' importante far notare

L'esercizio è finalizzato al contropiede quindi va eseguito molto rapidamente, i movimenti di barca devono essere degli scatti, i passaggi devono essere precisi. E' fondamentale che il giocatore **due** si allarghi il più possibile (al limite del campo) sia per motivi tattici che per essere in una posizione migliore per ricevere e rilanciare il passaggio.

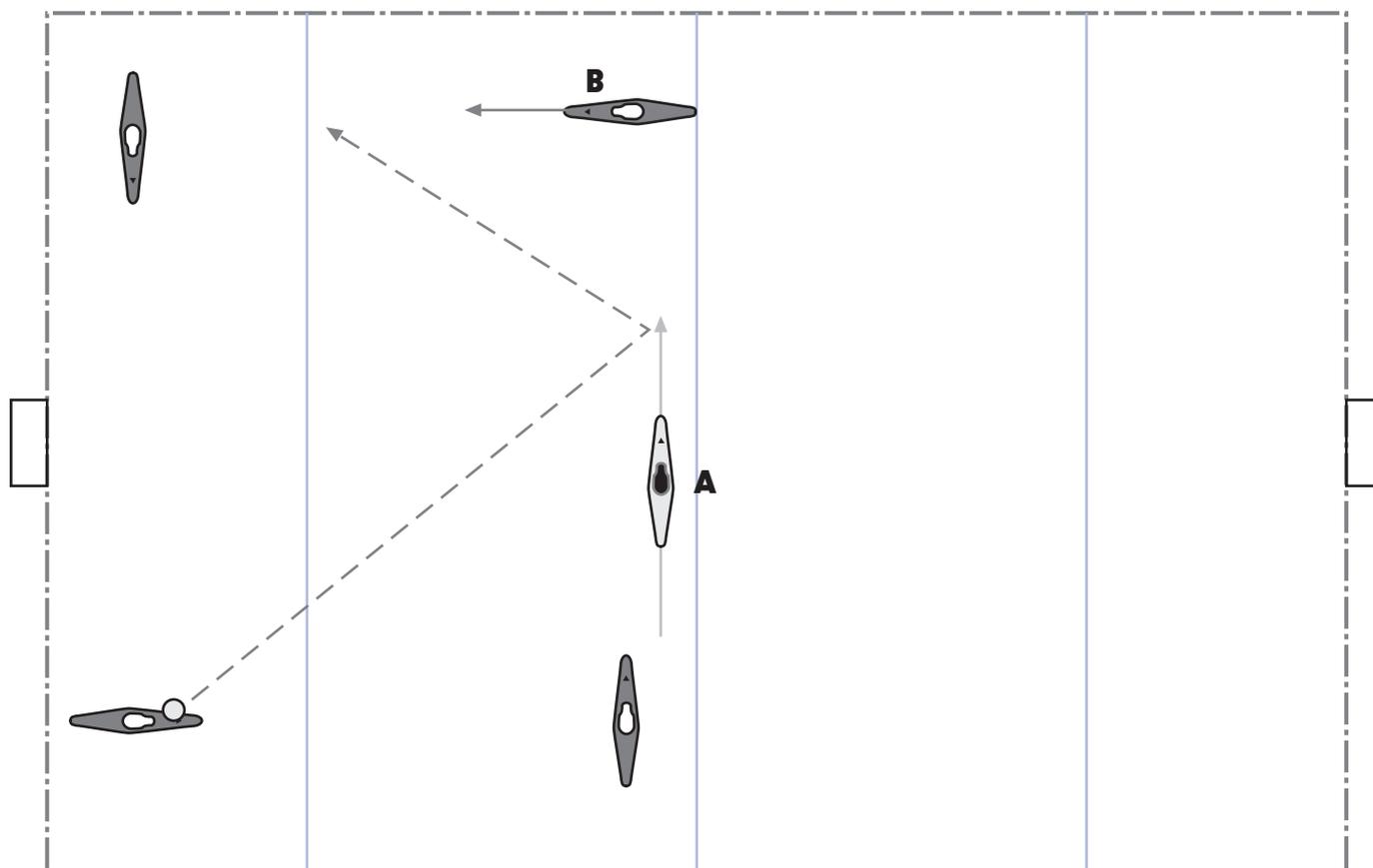
E' utile consigliare

I giocatori devono pagaiare mantenendo il contatto visivo, i passaggi non devono arrivare inaspettati. E' anche importante prevedere la capacità di passaggio dei nostri compagni, se l'**uno** ad esempio non ha un passaggio molto lungo è inutile che il **due** superi la metà campo, piuttosto e meglio offrirsi per la ricezione poco dopo i 6 metri molto vicino alla riga di bordo campo.

5 :) I quattro cantoni

Scopo principale

Esercizio di passaggi in movimento. Quest'esercizio può essere eseguito a velocità abbastanza intense (vista la sua semplicità) rendendolo così anche utilizzabile per l'allenamento condizionale (di velocità) e il riscaldamento.



Descrizione

Si dispongono 4 giocatori agli angoli di un quadrato. L'esercizio inizia con il quinto giocatore (A) in uno degli angoli (dove saranno in due) e la palla in uno degli angoli adiacenti. Il quinto giocatore (A) parte verso l'angolo opposto alla palla, riceve il passaggio a metà del lato e la passa al giocatore d'angolo (B) che nel frattempo è partito in direzione dell'angolo consecutivo. L'esercizio continua ciclicamente.

E' importante far notare

Il passaggio si riceve da dietro a circa 45°, in questa condizione è opportuno ricevere a due mani a meno che il passaggio non sia abbastanza preciso da poterlo ricevere con la mano opposta al passaggio. E' inoltre utile consigliare una rotazione del busto in direzione del passaggio da ricevere. E' molto importante essere sicuri su questo tipo di ricezione essendo la situazione più comune durante un'entrata in velocità.

E' utile sconsigliare

Ovviamente è sempre sconsigliabile ricevere la palla con la mano dal lato del passaggio cercando di fermarla al volo o di utilizzare la pagaia (molto comune nei principianti).

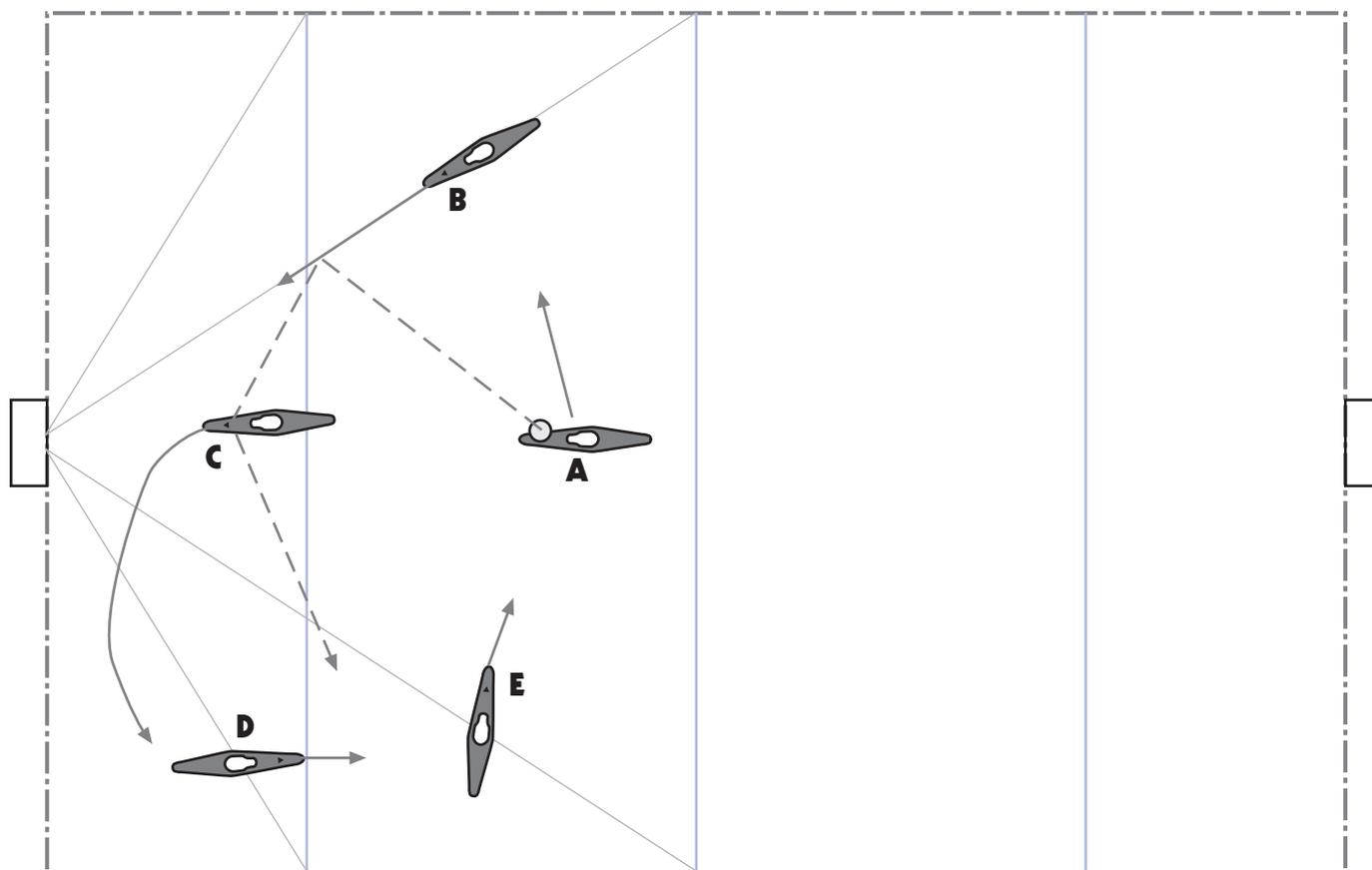
Possibili variazioni

Se si vuole eseguire l'esercizio a ritmo elevato con giocatori poco precisi è utile iniziarlo consigliando di passare la palla in acqua circa mezzo metro davanti al giocatore in movimento.

5 :) I quattro cantoni in posizioni d'attacco

Scopo principale

Esercizio di passaggi in movimento. Quest'esercizio è utile per prendere confidenza con le posizioni principali e i movimenti tipici dell'attacco. Ottimo per impostare le basi per il lavoro tattico di attacco.



Descrizione

Si dispongono i 5 giocatori nelle 5 zone principali di attacco ovvero due giocatori sulle diagonali principali, uno a centrocampo, uno sotto porta nell'area dei 6 metri e uno su una delle diagonali dei sei metri. Si comincia con la palla al giocatore nella posizione di centrocampo (A). Il laterale destro (B) parte in velocità per l'entrata (l'esercizio si può fare anche a sinistra), passa al giocatore sotto porta (C) che passa all'esterno sui sei metri (D in movimento verso la sua porta). Quest'ultimo (D) passa al giocatore sulla diagonale sinistra che sta procedendo verso il centrocampo (E). Nel frattempo il giocatore a centro campo (A) si è preparato per una nuova entrata. L'esercizio procede ciclico.

E' importante far notare

L'esercizio non deve diventare un mero lavoro di passaggio come nei quattro cantoni classico. Dobbiamo pensare al fatto che stiamo creando un'azione d'attacco. Abbiamo un giocatore che fa un'entrata per il tiro (A), che quindi deve puntare la porta per poi scaricare al centrale sottoporta, che in un attacco potrebbe tirare, questi scarica ad un esterno che si sta muovendo per garantire la copertura. Il giocatore a centro campo e il giocatore sulla diagonale sinistra stanno occupando gli spazi vuoti lasciati dall'entrata sia per preparare un secondo attacco che per mantenere l'occupazione del campo e quindi la superiorità numerica.

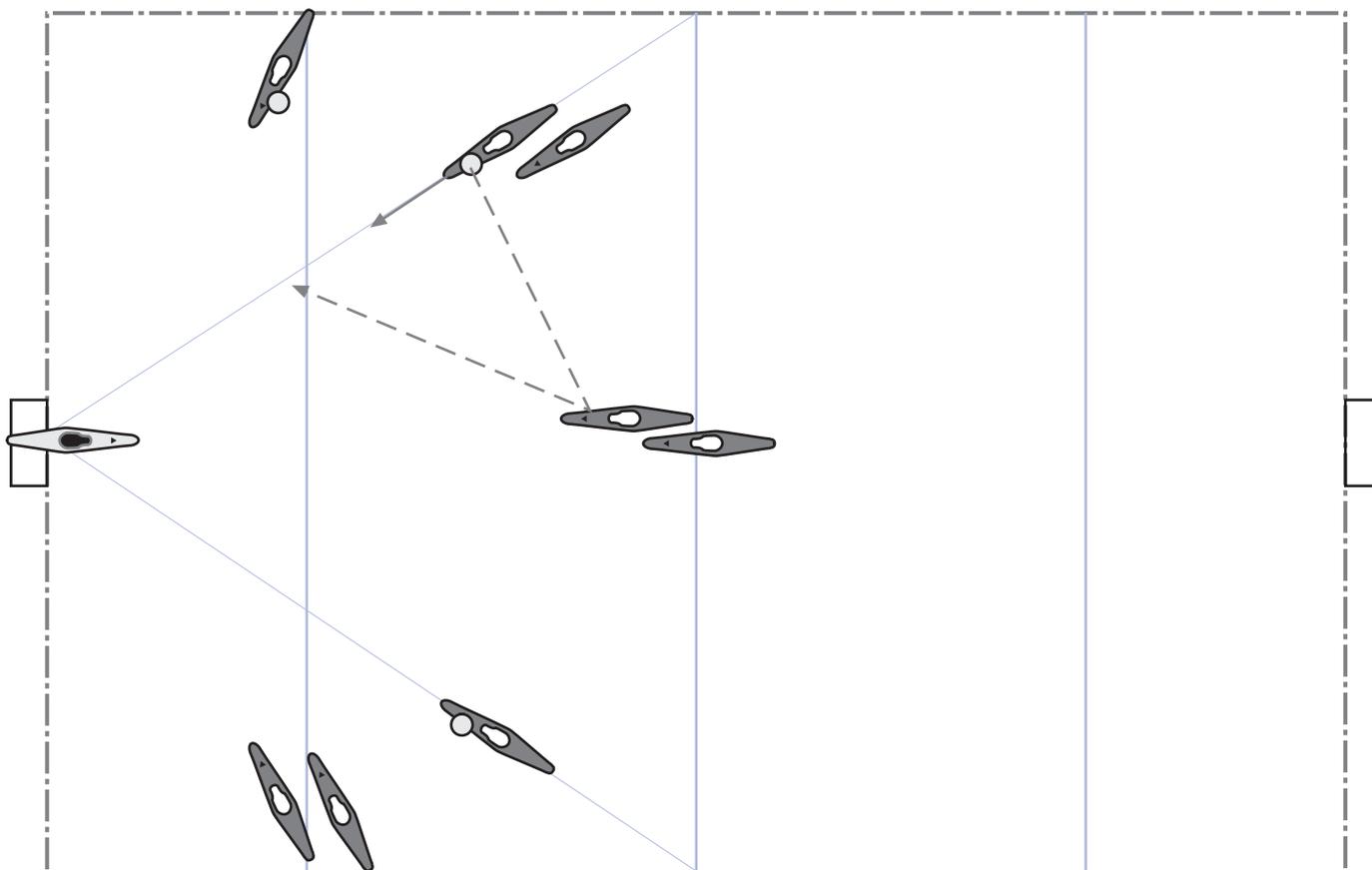
E' utile consigliare

Di effettuare inutilmente i passaggi tesi, l'unico che può aver senso effettuare più velocemente è quello diretto al giocatore sottoporta (C)

3 :) Dai e vai per il tiro

Scopo principale

Forse il primo esercizio per esercitare il fondamentale di tiro in movimento. Lo uniamo ad una prima conoscenza delle posizioni di attacco e al meccanismo del "dai e vai".



Descrizione

Si illustrano ai giocatori le linee principali di attacco ovvero: le diagonali basse che partono dalla boa dei 6 metri, le diagonali alte che partono dalla boa di centrocampo la linea di centrocampo. Si distribuiscono i giocatori lungo queste linee a 10/12 metri dalla porta. A turno i giocatori con la palla fanno un passaggio a un compagno (dai) partono verso la porta (vai) per ricevere nuovamente la stessa palla e tirare in porta.

E' importante far notare

Il rispetto delle posizioni di partenza abitua gli atleti a conoscere i diversi punti di attacco (eventualmente anche a individuare quello preferito), abitua il portiere a parare i tiri da diverse angolazioni coprendo o meno un palo.

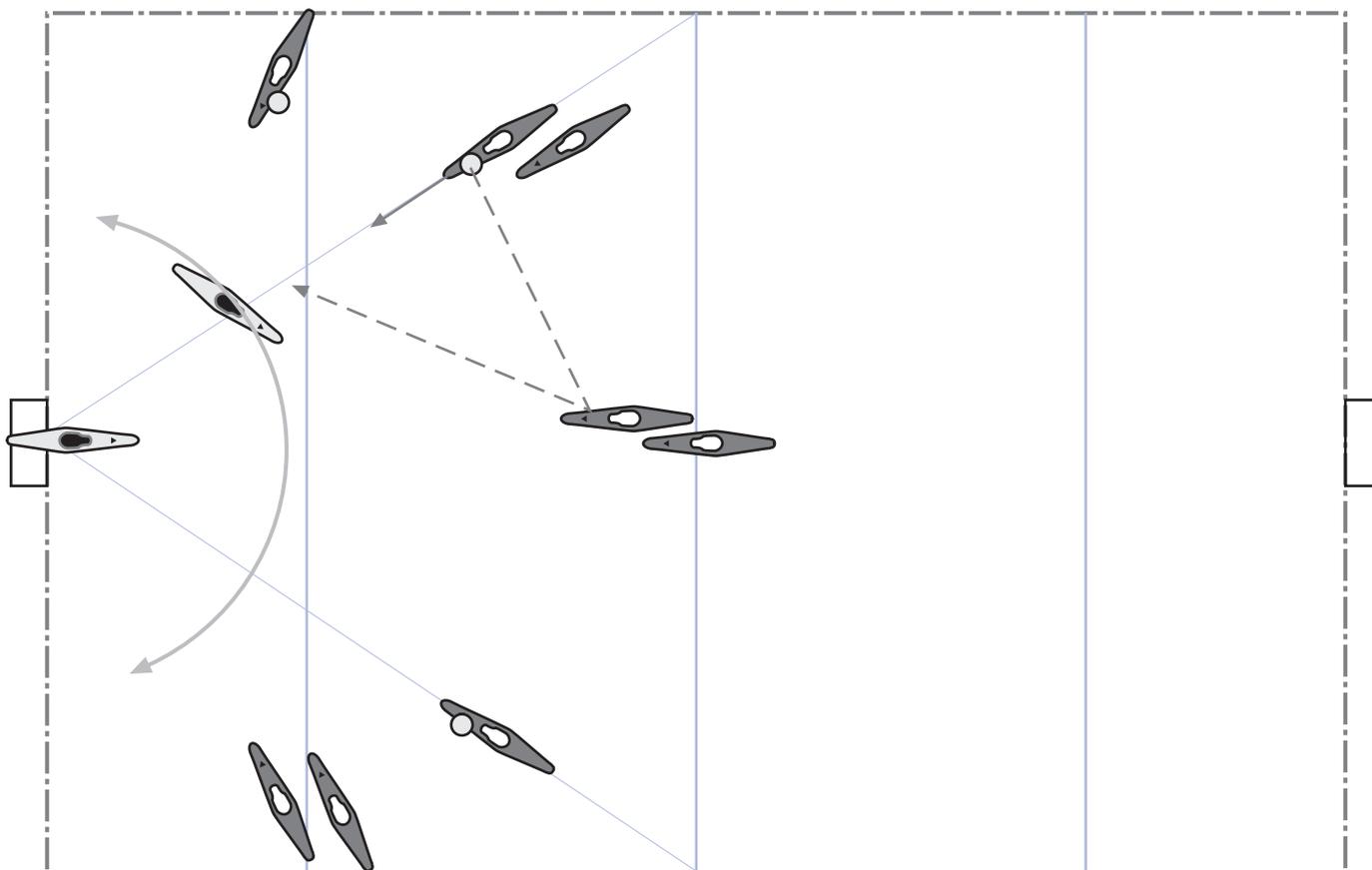
E' utile sconsigliare

Se gli atleti cominciano a partire senza il dai e vai ma portandosi avanti la palla da soli o semplicemente ricevendo la palla da tirare (senza prima averla passata) è utile far notare l'importanza del meccanizzare movimenti di base come il "dai e vai"

4 :) Dai e vai col difensore

Scopo principale

È lo stesso esercizio del "dai e vai per il tiro" per esercitare il fondamentale del tiro, dove abbiamo un giocatore che difende in modo "passivo" allenando così sia il tiro con difensore che la difesa passiva e l'intesa difensore-portiere.



Descrizione

Come nell'esercizio del "dai e vai per il tiro" disponiamo gli atleti lungo le 5 direzioni di attacco. Un difensore sul semicerchio dei 6 metri si oppone in modo passivo. Il suo compito dunque è quello di portare il suo corpo sulla direzione del attaccante e intercettare il tiro.

E' importante far notare

La difesa passiva (col difensore fermo tra l'attaccante e la porta) non è di norma la tecnica di difesa più efficace e di solito è preferibile una difesa attiva (col difensore che va in contro all'attaccante) ma sono molte le situazioni in cui è necessario saper difendere anche in modo passivo.

Prima di alzare la pagaia è importante che il difensore riesca a fermare la barca avversaria ponendosi tra lui e la porta (col corpo). Il difensore dovrà interagire col portiere per la copertura della porta (il portiere copre il palo interno il difensore quello esterno)

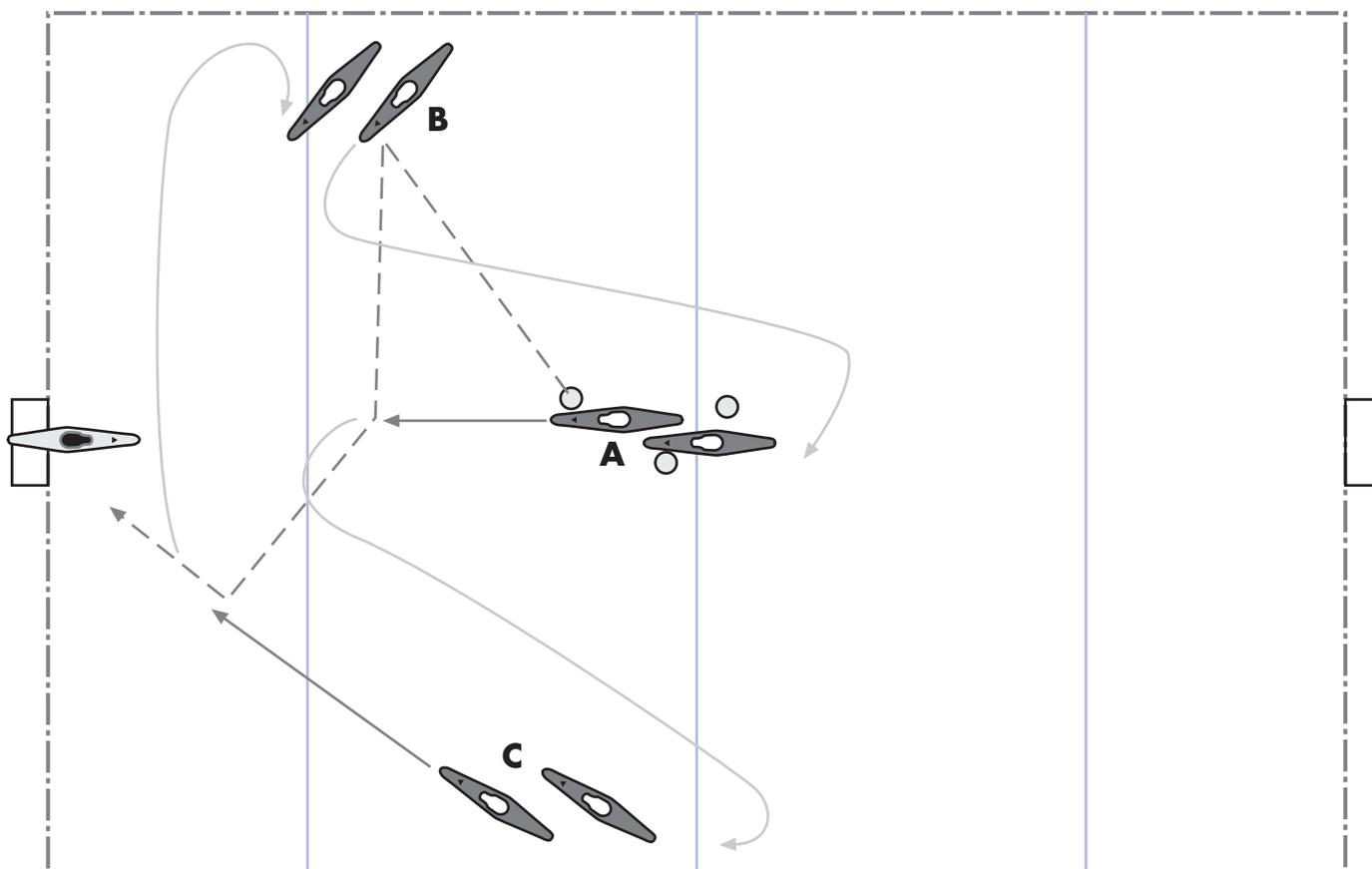
E' utile sconsigliare

Per la sicurezza degli atleti e per un gioco migliore è bene far notare al difensore quando la sua azione costituisce fallo. Si ricorda che la pagaia del difensore deve essere a un metro dalle mani del tiratore. È quindi importante che il tiro venga intercettato tenendo la pala verticale o inclinata verso la porta, mai portandola verso le mani del tiratore.

4 :| Tiri a scalare

Scopo principale

Esercizio per allenare il tiro in movimento e per introdurre il concetto di entrate a scalare.



Descrizione

Si dividono gli atleti in 3 file, tutti i palloni vanno nella fila centrale. Un giocatore dalla fila centrale (**A**) passa la palla a destra (l'esercizio è fattibile anche da sinistra) e parte (dai e vai) riceve nuovamente la palla e la scarica al giocatore che sopraggiunge dalla sua sinistra (**C**). Questi riceve e tira. Recuperata la palla i giocatori si rimettono in coda.

E' importante far notare

E' fondamentale che tutti i passaggi vengano effettuati in mano, il dover recuperare una palla persa fermerebbe l'azione. E' molto importante in questo esercizio capire i tempi giusti per partire, soprattutto per il giocatore **C**. Il giocatore **A** prima di passare a **C**, mentre procede verso la porta con la palla in mano dovrebbe fare qualche finta al tiro o quantomeno non rendere evidente la sua intenzione di passaggio successivo, in partita l'entrata dovrebbe servire a sbilanciare la difesa.

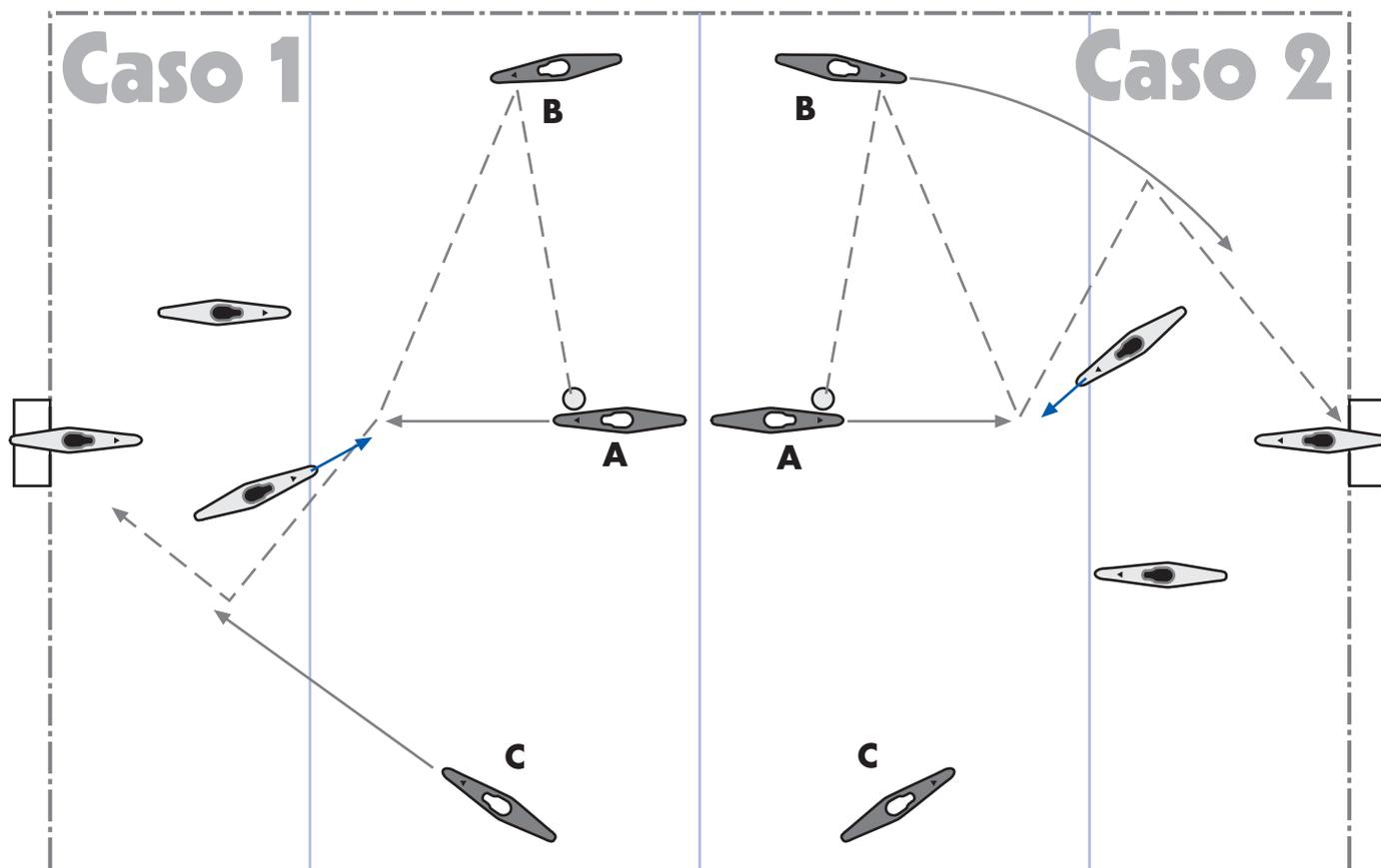
E' utile sconsigliare

E' utile evitare di partire troppo vicini alla porta per evitare di finire addosso al portiere e non aver il tempo di fare qualche finta e impostare correttamente il tiro.

6 :| Tiri a scalare con due difensori

Scopo principale

Esercizio per mettere in pratica un attacco a scalare in presenza di due difensori. Utile per meccanizzare questo sistema di attacco e per esplorare le varianti possibili.



Descrizione

Gruppi di tre giocatori attaccano una difesa composta da 2 difensori e il portiere. Come nell'esercizio dei "tiri a scalare" il giocatore al centro (**A**) fa un dai-e-vai con uno dei due compagni (**B**) la palla gli ritorna mentre è in movimento verso la porta. Possono verificarsi tre possibilità: nessun difensore lo considera, in questo caso il giocatore tira in porta; viene contrastato dal difensore dal lato opposto a quello da cui riceve il passaggio, in questo caso si procede come nell'esercizio dei "tiri a scalare" passando al giocatore **C** che sopraggiunge (caso 1); se invece **A** viene contrastato dal difensore dallo stesso lato del passaggio il gioco prosegue con un'entrata dello stesso giocatore che ha appena effettuato il dai e vai (caso 2),

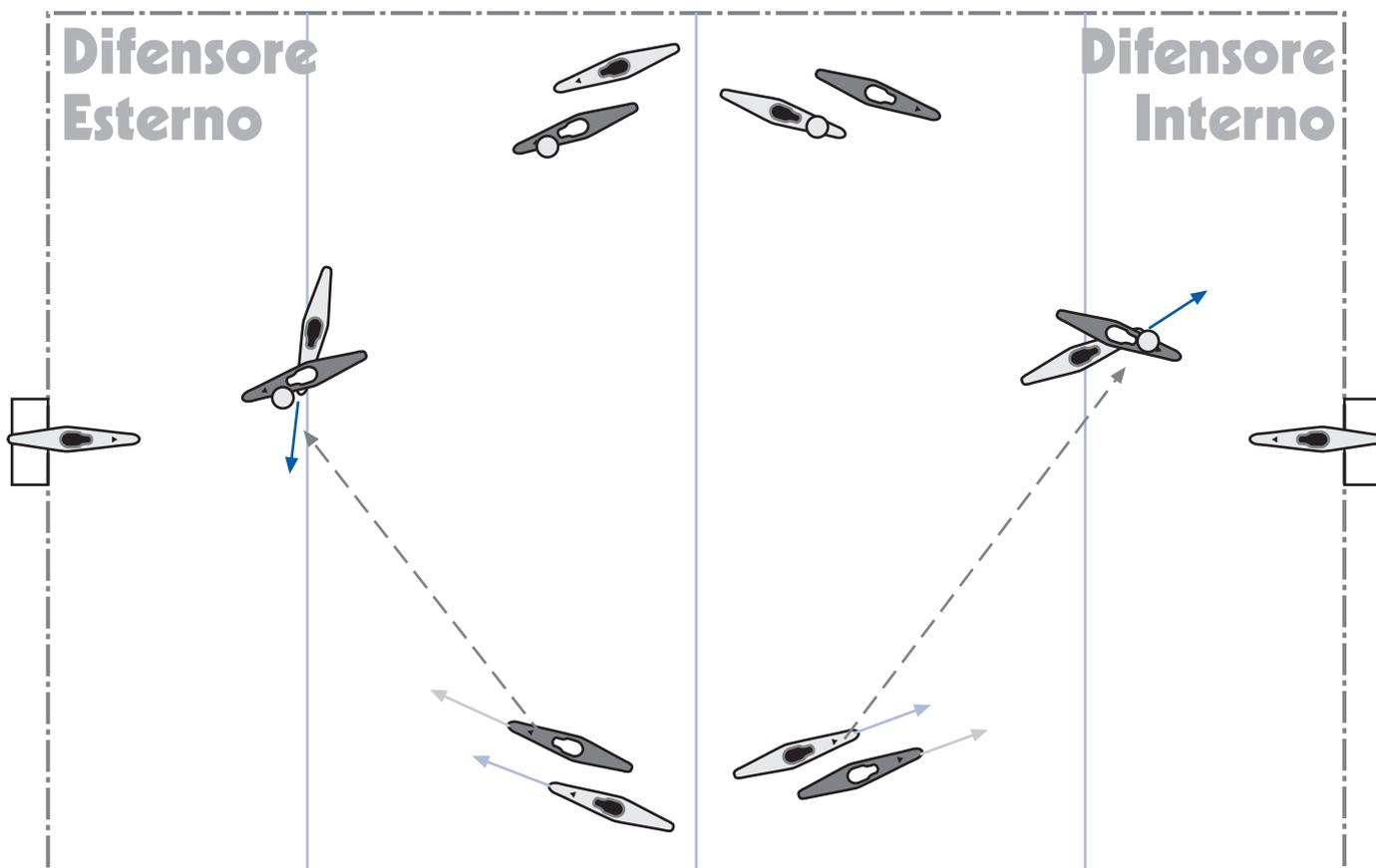
E' importante far notare

L'esercizio serve soprattutto per l'attacco, è quindi indicato che la difesa abbia un atteggiamento "attivo" anche se questo genera gli sbilanciamenti su cui l'attacco guadagnerà il tiro.

5 :@ Tiri a coppie

Scopo principale

Esercizio per allenare il tiro in movimento e il fondamentale di barca di contrasto dell'avversario affondando la punta sotto la canoa avversaria. In una situazione dove questa è l'unica soluzione possibile, non fallosa, per il difensore.



Descrizione

Si divide il gruppo in 2, metà a destra e metà a sinistra più un portiere in porta. I giocatori scendono a coppie dallo stesso lato, uno dei due è l'attaccante (scuro), l'altro è il difensore (chiaro). Il difensore sta mezza barca dietro l'attaccante all'esterno. I due giocatori partono assieme, l'attaccante riceve la palla dalla fila opposta e tira. Il difensore, in ritardo, non può impedire con la pagaia il tiro, può solo mettere la punta sotto la barca avversaria sbilanciando o girando l'attaccante e comunque obbligandolo ad affrettare il tiro. Il giocatore che ha servito la palla sarà uno dei due successivi a partire.

E' importante far notare

Mettere la punta sotto la canoa avversaria partendo dalla posizione parallela per di più in movimento non è semplice. E' necessario riuscirci con una pagaiaata circolare avanti. Se gli atleti sono in difficoltà è possibile suggerire di usare una retropagaiaata interna, anche se perdiamo un po' l'avversario dovremmo più facilmente inforcarlo rendendolo instabile o al limite girandogli la barca spalle alla porta.

E' utile sconsigliare

Un intervento di pagaia in questa situazione (da dietro) è sicuramente fallo punito con un tiro di rigore.

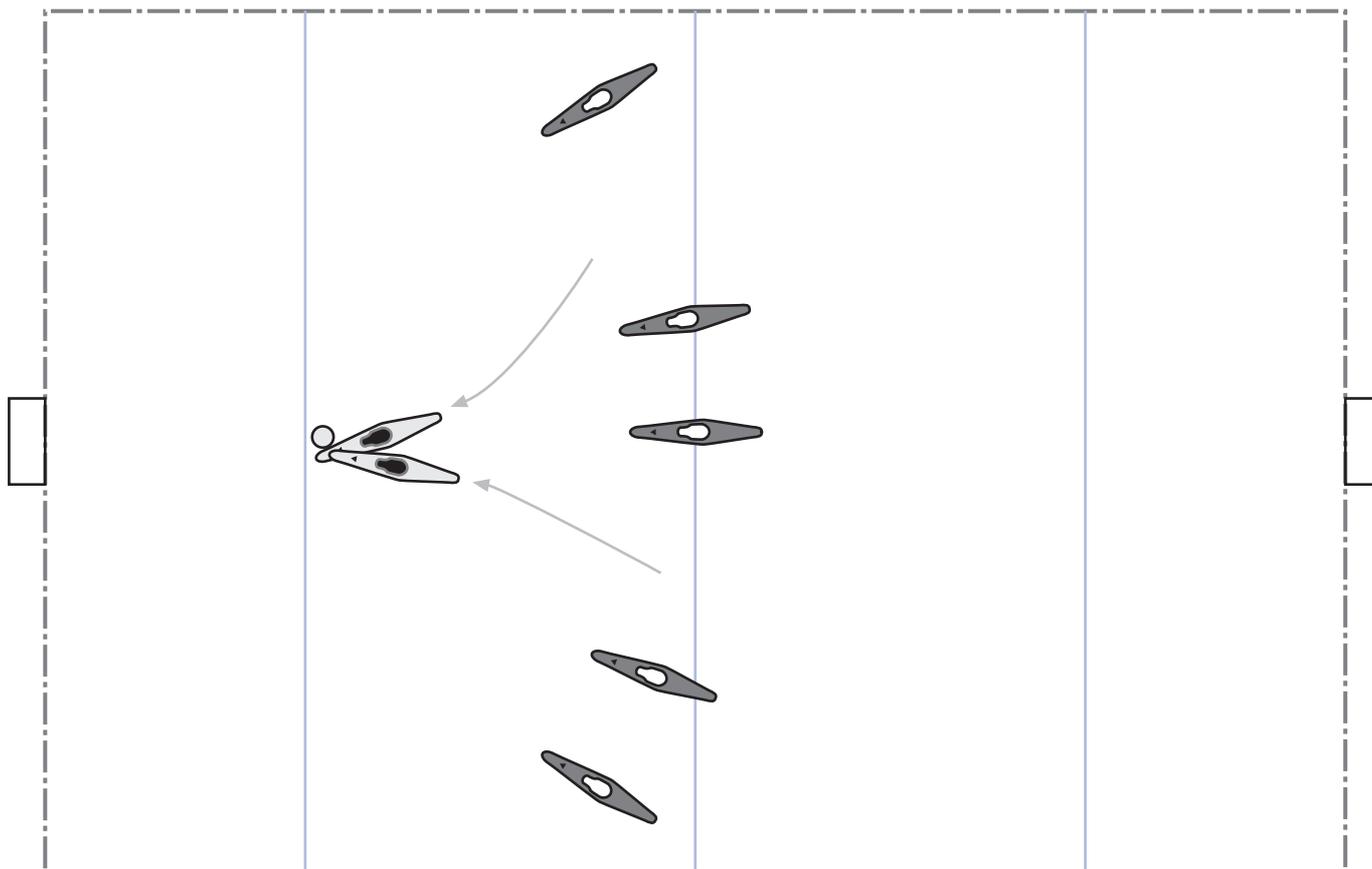
Variazioni evolute

L'esercizio e' fattibile anche col difensore interno, il passaggio però è più difficile perchè deve essere a parabola e deve superare la pagaia del difensore.

4 :) Rubabandiera

Scopo principale

In quest'esercizio permettiamo ai giocatori di sperimentare e trovare la tecnica migliore per conquistare una palla contesa.



Descrizione

Tutti i giocatori si dispongono a semicerchio, l'allenatore lancia una palla in acqua e chiama due giocatori (per nome o definendo prima le coppie e associandole ad un numero come nel gioco di rubabandiera), i due partono, cercano di conquistare la palla. Chi la prende tira.

E' importante far notare

Con questo esercizio si può fare in modo che il gruppo arrivi ad osservare che nello scontro normalmente "vince" quello dei due che riesce a mettere la punta sotto alla canoa avversaria anche se arriva in ritardo. Anche se l'avversario riesce a conquistare la palla, se ci troviamo con la punta della barca sotto la canoa avversaria abbiamo ancora la possibilità di sbilanciare e rendere difficoltoso il tiro in porta.

E' utile consigliare

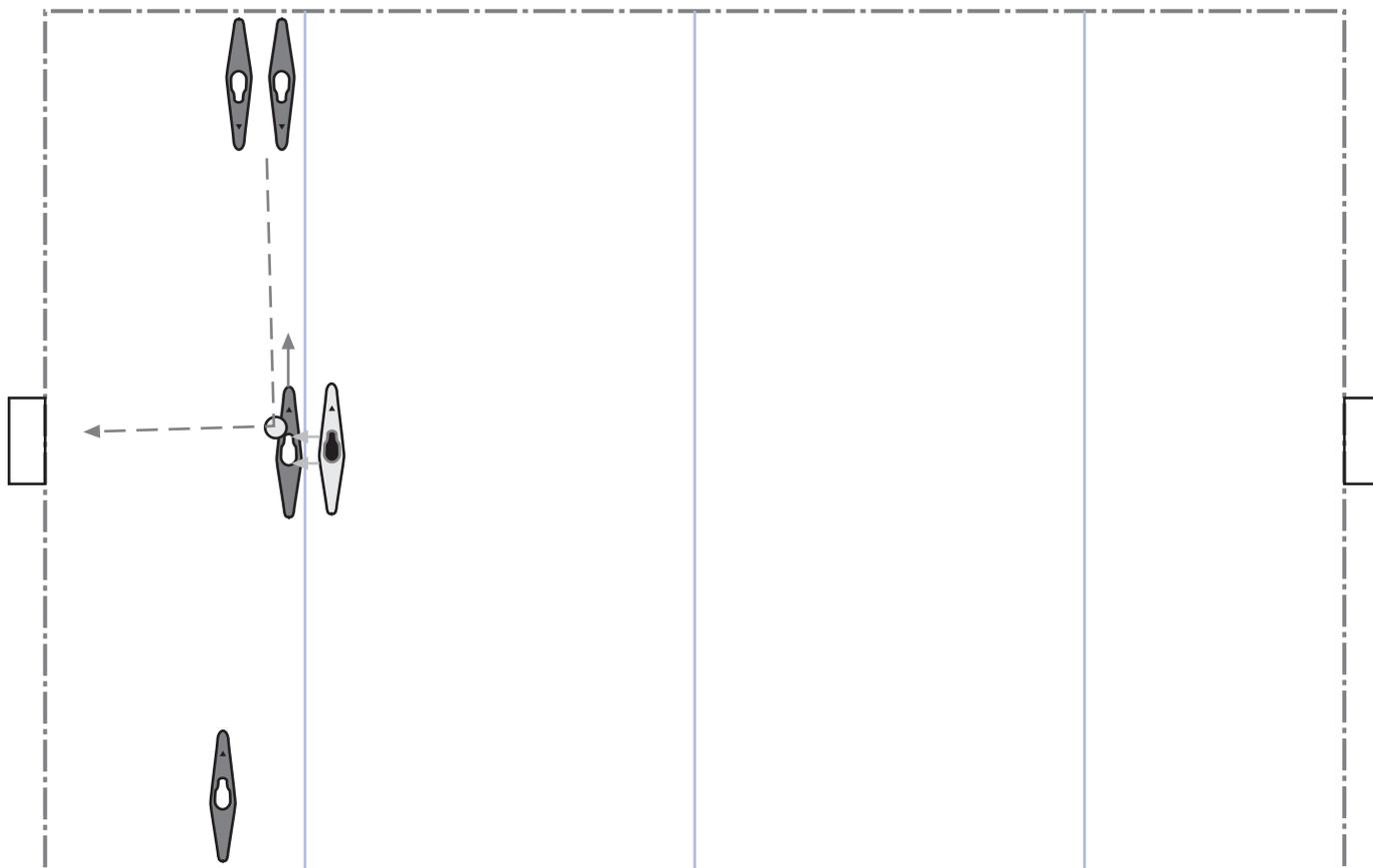
Soprattutto con canoisti poco esperti è utile far notare che ci sono molti modi per affrontare l'impatto tra le barche senza danneggiare le canoe.

Inoltre, data la posizione delle barche è molto improbabile riuscire a intercettare il tiro in porta senza commettere fallo, è quindi opportuno sconsigliare il tentativo di impedire il tiro con la pagaia, meglio limitarsi (almeno in allenamento) al lavoro destabilizzante di canoa o alla spinta.

4 :| Tiri laterali a due mani

Scopo principale

Esercizio per allenare il tiro con la canoa parallela alla porta. In questa situazione è consigliabile un tiro a due mani o un gancio. In quest'esercizio metteremo un avversario in grado di spingerci rendendo il tiro a due mani la soluzione più sicura. Per quest'esercizio è consigliato essere in grado di fare l'eskimo con lo mani.



Descrizione

Ci si divide in due gruppi e ci si dispone uno di fronte all'altro sulle boe dei sei metri. Si piazza un difensore davanti alla porta con la canoa parallela alla linea di fondo. Un giocatore parte lungo la linea dei sei metri, riceve palla dal compagno di fronte e tira in porta lateralmente. Il difensore, che resta esterno rispetto alla porta, spinge il giocatore con la palla.

E' importante far notare

Il giocatore che deve tirare deve preoccuparsi di tenere la palla in modo da proteggerla dall'avversario. Non deve temere la spinta o cercare di impedirla perchè in questo caso la spinta non influisce sul nostro tiro ma piuttosto lo agevola.

E' utile sconsigliare

Se i giocatori tirano prima di arrivare al punto in cui sono soggetti a spinta e magari tirano ad una mano, è utile far notare che lo scopo dell'esercizio è proprio quello di prendere sicurezza sul tiro a due mani anche mentre si viene spinti.

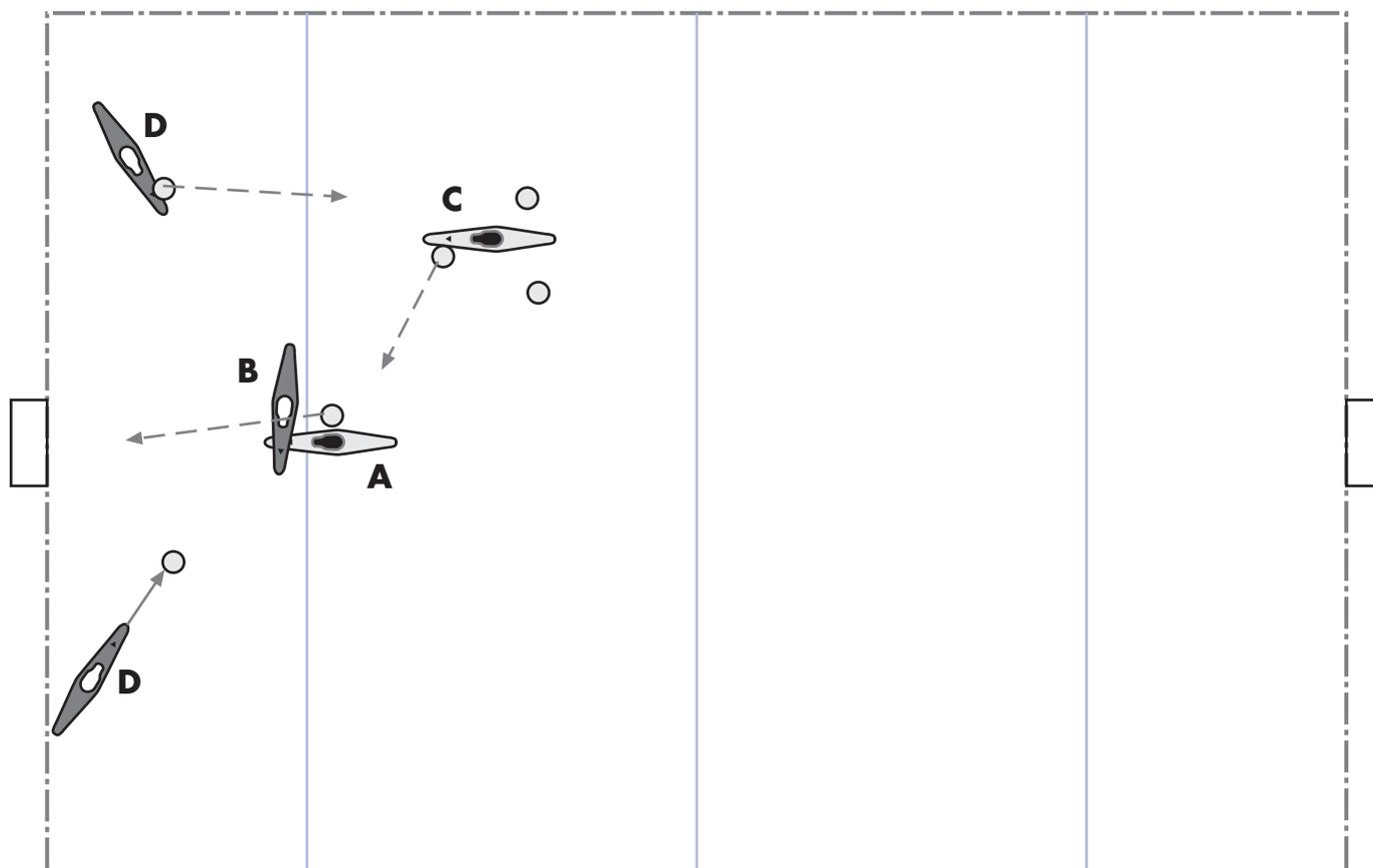
Variazioni evolute

Con atleti già di un certo livello è possibile mettere un portiere in porta.

4 : | Tiri da sotto porta

Scopo principale

In quest'esercizio alleniamo l'attaccante a prendere posizione per un tiro da sotto porta il difensore si allena a impedire che questo avvenga.



Descrizione

Si individuano un attaccante (A), un difensore (B) e un passatore (C) tutti gli altri hanno il compito di recuperare le palle. L'attaccante lotta con il difensore per prendere posizione per il tiro a circa 6 metri dalla porta. Quando è in posizione corretta riceve il passaggio dal passatore e tira in porta. Riprende posizione, riceve un'altra palla e tira nuovamente. Si continua così per 10/15 tiri con lo stesso attaccante, difensore e passatore. Tutti gli altri giocatori recuperano i palloni e li danno al passatore.

E' importante far notare

E' opportuno che il passatore effettui il passaggio in acqua in modo che l'attaccante possa scegliere il momento più adatto per lasciare la pagaia per raccogliere la palla. L'attaccante deve cercare di mettere la sua canoa con la punta verso la porta prima di potersi chiamare il passaggio.

E' utile sconsigliare

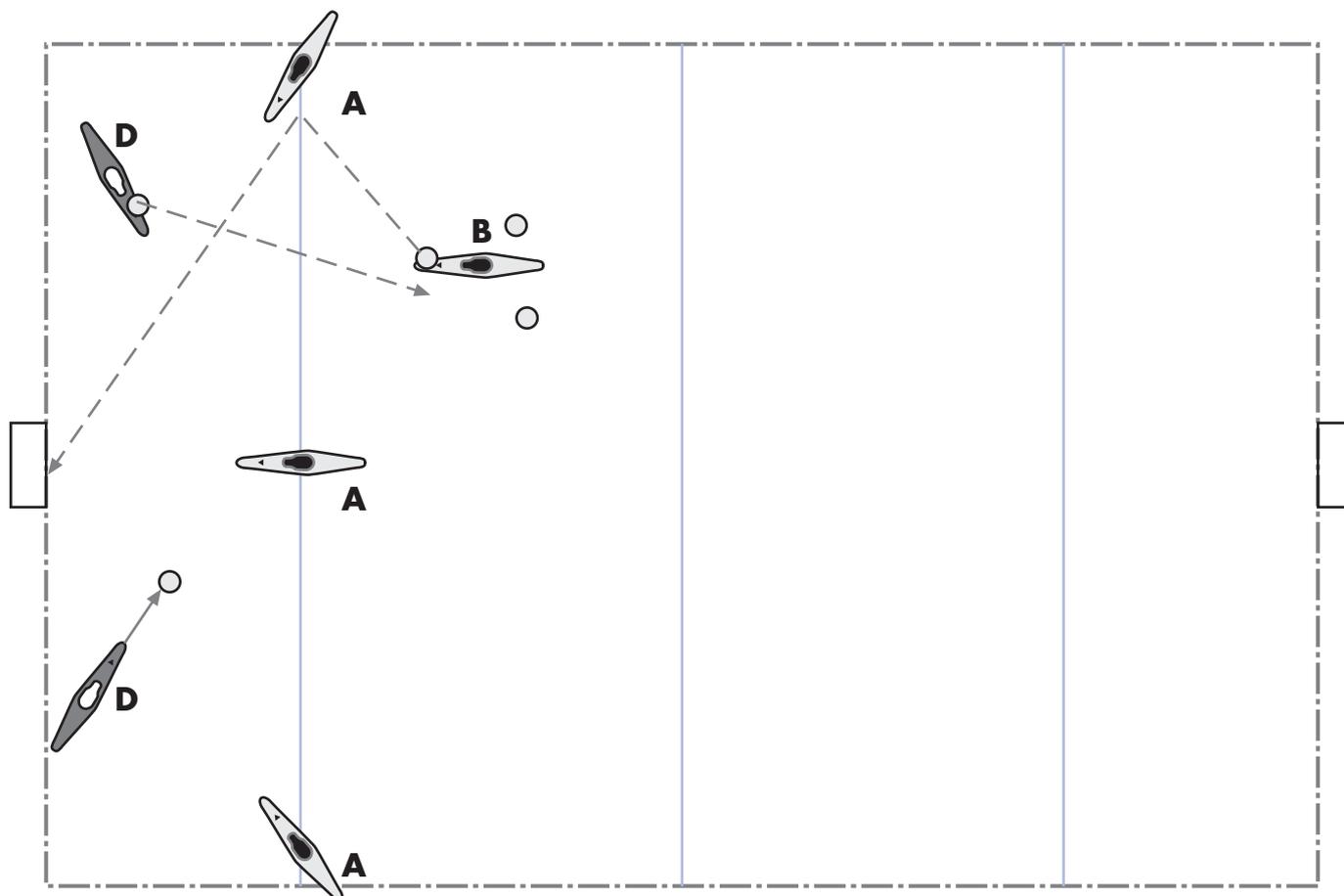
Il difensore dovrebbe fare una difesa attiva cercando quindi di girare l'avversario mentre riceve palla e mentre fa le finte per poi intercettare il tiro all'ultimo momento. In questa fase però è molto importante verificare che il difensore non commetta fallo di pagaia.

Variazioni evolute

Volendo allenare soprattutto il difensore è possibile alternare rapidamente due attaccanti così da metterlo in costante necessità di recuperare la situazione critica.

Scopo principale

In questo esercizio si allena e si verifica (è utilizzato come test dalla nazionale) il tiro da fermo. L'idea è quella di mettere il giocatore in condizione di provare un tiro diverse volte di seguito così che possa concentrarsi sul perfezionamento e sulla memorizzazione del gesto del tiro .

**Descrizione**

Un giocatore (**A**) deve fare 10 tiri consecutivi dalla boa destra dei 6 metri, 10 tiri di frote alla porta (sempre sulla riga dei 6 metri) e 10 tiri dalla boa di sinistra dei 6 metri. Un passatore (**B**) si preoccupa di dargli i palloni uno dopo l'altro, gli altri giocatori (**D**) si preoccupano di recuperare le palle e farle avere al passatore.

E' importante far notare

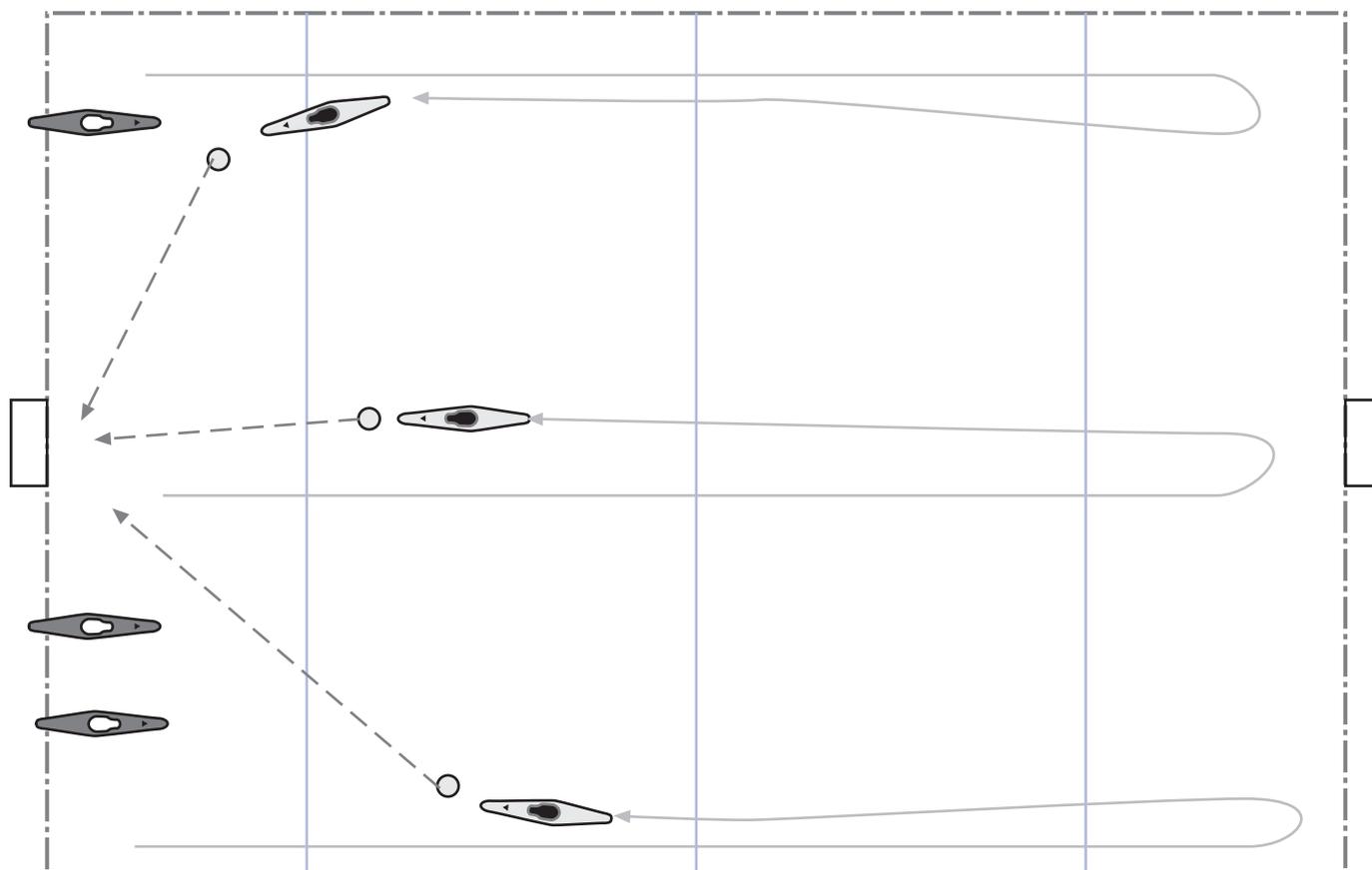
Tutta la squadra (sia il passatore che gli altri giocatori) deve lavorare al meglio affinché il tiratore possa effettuare la prova senza interruzioni. E' necessario quindi che il passatore faccia i passaggi in mano precisi e che gli altri giocatori recuperino rapidamente i palloni.

E' utile conservare le statistiche individuali di quest'esercizio.

2 :) Tiro stanco

Scopo principale

Spesso ci si trova a tirare dopo uno scatto o comunque con le braccia stanche, con questo esercizio l'atleta si allena a tirare nelle stesse condizioni di affaticamento. Questo esercizio è utile per permettere all'atleta di conoscere le sue capacità il stato di affaticamento.



Descrizione

Più giocatori (tre chiari in questo caso) partono contemporaneamente fanno tutto il campo di scatto, perno di coda e rientrano verso la porta. Nel frattempo sono stati buttati in acqua (dall'allenatore o dai compagni) tanti palloni quanti sono i giocatori. La palla viene raccolta e tirata immediatamente.

E' importante far notare

In quest'esercizio è importante valutare i tempi di recupero tra uno scatto e il successivo; è buona norma considerare almeno tre gruppi di giocatori così che il tempo di recupero (circa un minuto) sia doppio al tempo di scatto. L'esercizio può anche essere utilizzato per allenamenti sulla velocità un po' più piacevoli dei classici scatti, basta che l'allenatore calcoli i tempi di scatto e di recupero in funzione del programma di allenamento stabilito.

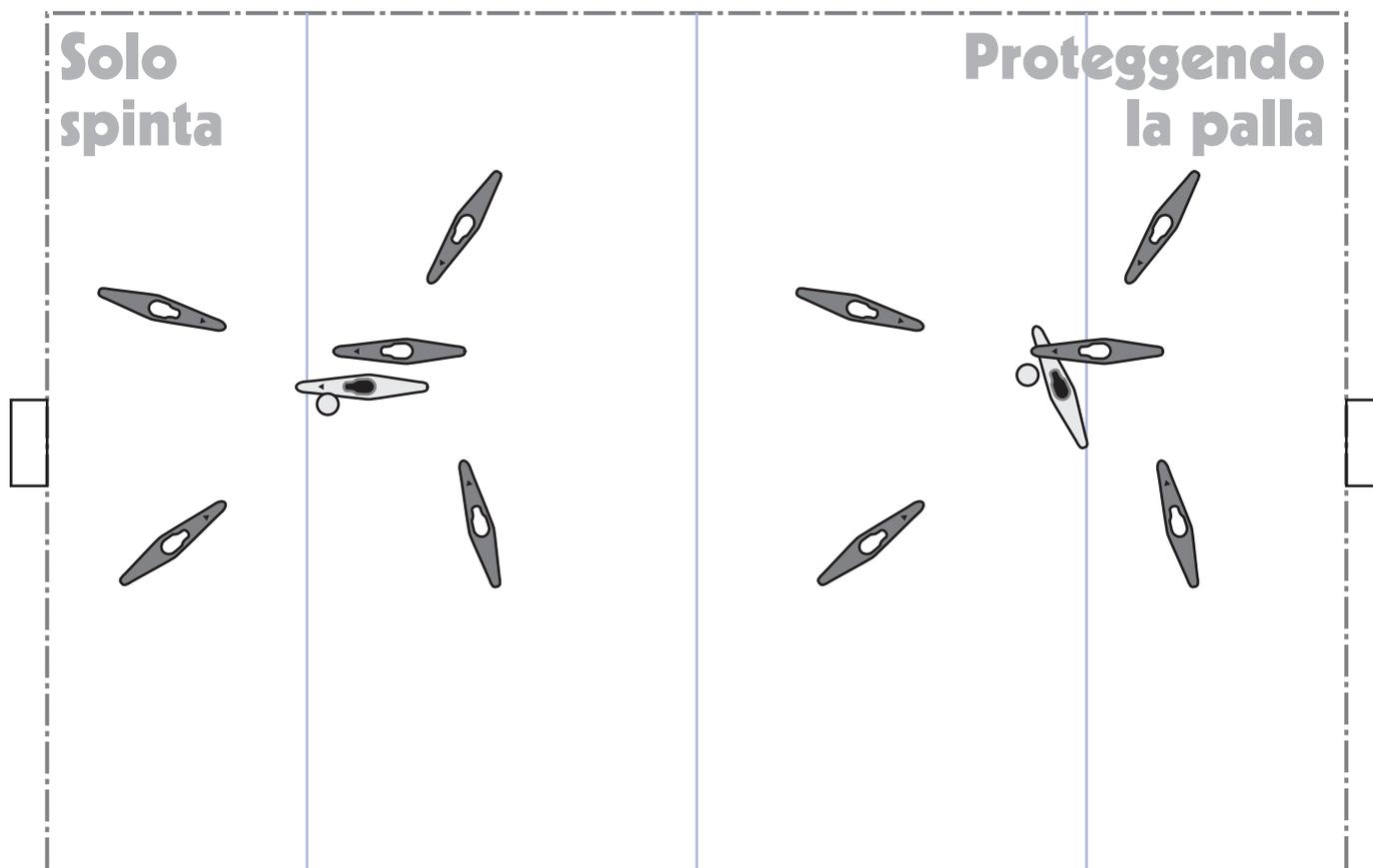
Variazioni evolute

Nel lanciare la palla si può mettere più o meno in difficoltà il giocatore, una palla molto lontana dalla porta è sicuramente più difficile di una a 6 metri. Una palla molto vicina alla riga di fondo angolata oltre a richiedere uno scatto più lungo obbliga il giocatore ad un passaggio molto diagonale e difficile.

3 :| Tutti spingono

Scopo principale

Quest'esercizio, a seconda di come viene svolto, è utile per allenare la capacità di reagire ad una spinta o la capacità di proteggere la palla.



Descrizione

Ci si divide in gruppi di almeno 4 giocatori, un giocatore di ogni gruppo si mette al centro con la palla. Un giocatore o l'allenatore chiama a turno i componenti del gruppo per andare a pressare il giocatore con la palla. Nella modalità "solo spinta" il giocatore che difende la palla si lascia affiancare e spingere, supera la spinta e si prepara per l'arrivo di un'altro giocatore. Nella modalità "proteggendo la palla" chi difende la palla deve cercare di proteggere la palla mettendo la canoa perpendicolare (possibilmente con la punta sotto) a quella avversaria.

E' importante far notare

In entrambi i casi è fondamentale che il difensore (chiaro) per prima cosa metta la palla dal lato sicuro ovvero dalla parte opposta a quella da cui sopraggiunge l'avversario.

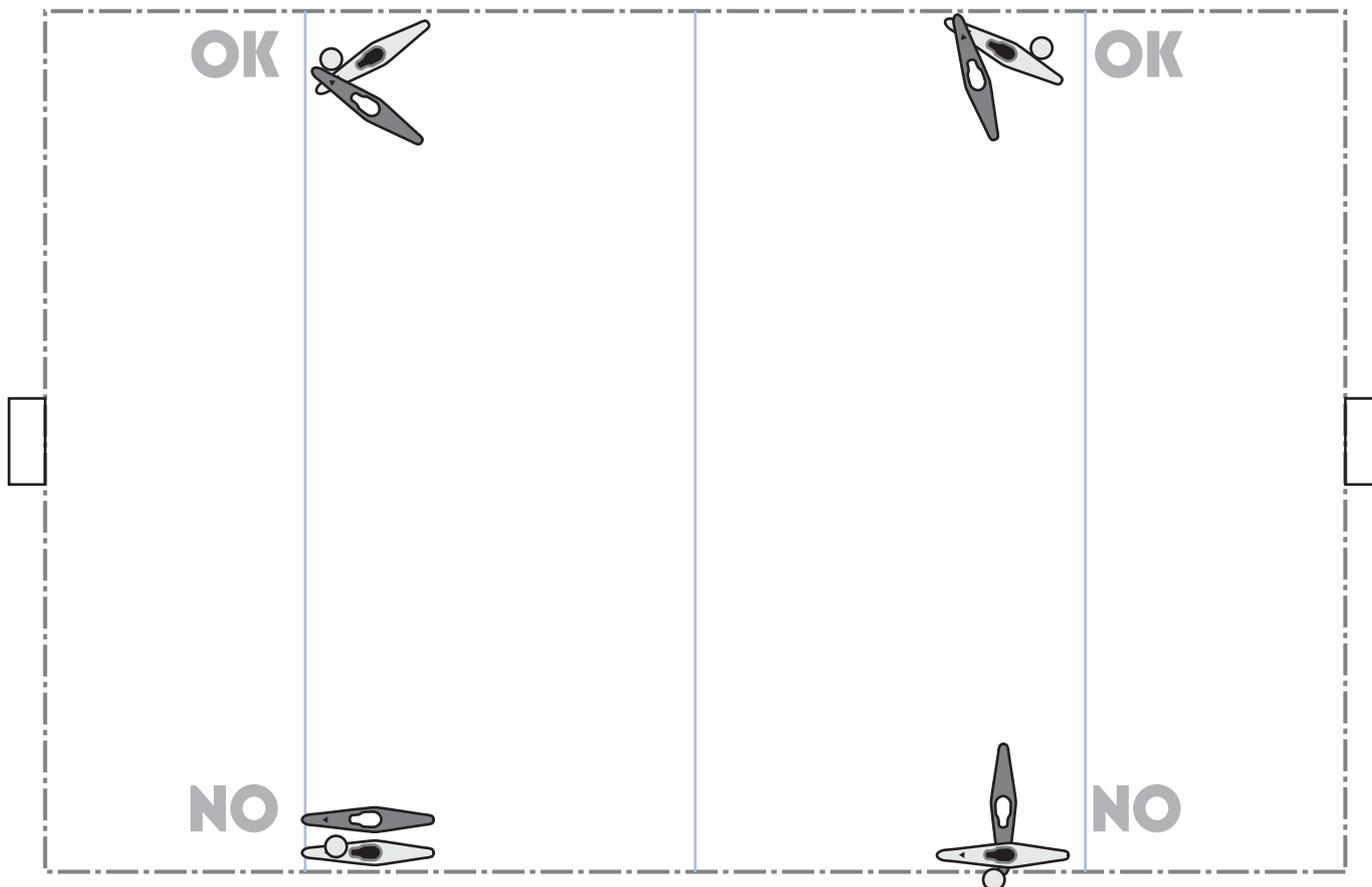
E' utile sconsigliare

Spesso i giocatori inesperti tendono a sottrarsi all'avversario girando di coda o affrontando l'impatto con delle retropagaiate. E' importante far capire al giocatore che si controlla molto meglio la situazione gestendo l'avversario sulla punta, utilizzando pagaiate in avanti piuttosto che frenate (per non subire la velocità di impatto dell'avversario)

2 :| Difesa della palla lungo vicino al bordo

Scopo principale

Quest'esercizio serve a migliorare la capacità di difendere la palla. Lavorando vicino al bordo obblighiamo il giocatore ad affrontare l'avversario per non subire la sua spinta ed essere portato fuori campo.



Descrizione

A coppie, il un giocatore (chiaro) cerca di difendere la palla stando a un metro dalla riga di fondo. Tutte le volte che il difensore recupera la palla o porta fuori l'avversario si riparte. Attaccante e difensori mantengono i ruoli per un tempo stabilito (solitamente due minuti) dopo ci si scambia.

E' importante far notare

C'è sempre una via di fuga da questa situazione o in avanti o in dietro l'importante è individuarla rapidamente. E' utile dire al difensore di non proseguire in un'azione se non sta portando ad alcun risultato. E' importante comunque che i giocatori utilizzino più le manovre della semplice forza sia per aggredire che per sottrarsi.

E' utile sconsigliare

Il difensore non dovrebbe raccogliere la palla se non per spostarla rapidamente in una posizione migliore. Con la palla in mano non possiamo pagaiare e subiamo l'avversario che può liberamente portarci fuori. E' spesso utile usare la pagaia per muovere la palla senza perdere la capacità di resistere all'avversario.

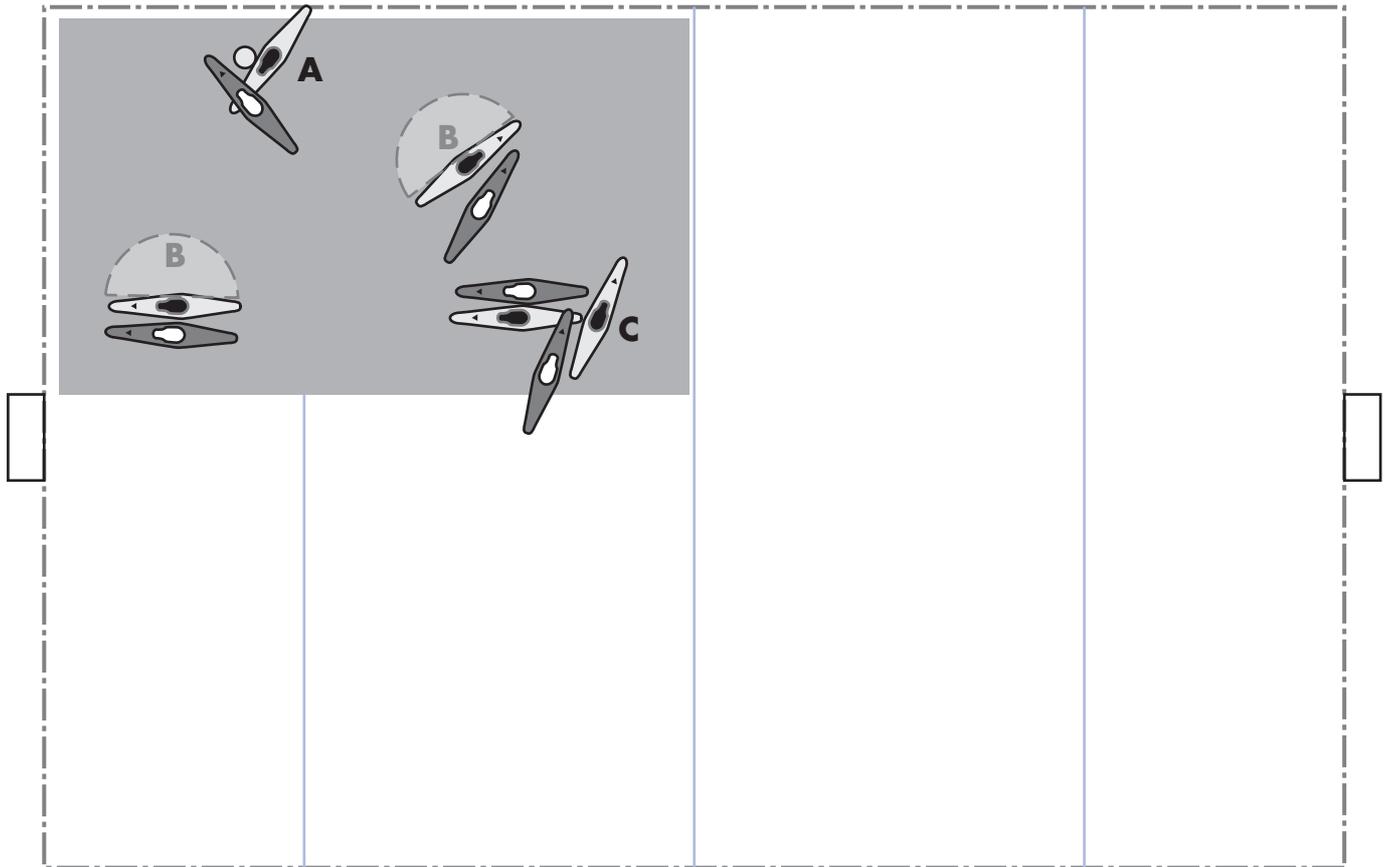
Variazioni evolute

Di norma in quest'esercizio si trascura la regola dei 5 secondi, atleti evoluti possono provare a farlo rispettandola.

8 :| Uomo in spazi ristretti: la Gabbia

Scopo principale

Esercizio per affrontare la marcatura a uomo; lavorando in spazi ristretti non possiamo contare sulla possibilità di scappare via dal difensore. In questa situazione occorre saper controllare la palla e sapersi posizionare correttamente per offrire un passaggio a chi ha la palla.



Descrizione

Ci si divide in 2 gruppi e si definisce un'area molto ristretta del campo. si gioca a uomo per un tempo stabilito senza tiri in porta, solo controllo di palla.

E' importante far notare

Il modo migliore per offrirci per ricevere un passaggio, in questa situazione, è di girare la barca finché non siamo in grado di mostrare al giocatore con la palla una zona d'acqua sicura (senza avversari) dove effettuare il passaggio (giocatori B). Chi ha la palla dovrebbe fare il passaggio in acqua per permettere a chi riceve di gestire la situazione e raccogliere la palla (quindi interrompere la pagaiata) quando più gli è comodo. Se l'avversario è tra noi e in nostro compagno è sempre possibile girare su noi stessi per offrire un lato libero. In uno spazio così ristretto sono anche molto efficaci i blocchi (C) anche se è facile recuperarli.

E' utile sconsigliare

Anche se lo spazio è ristretto è utile sconsigliare ai difensori di difendere facendo ostruzione ovvero impedendo all'avversario di muoversi e provando a relegarlo al bordo del campo.

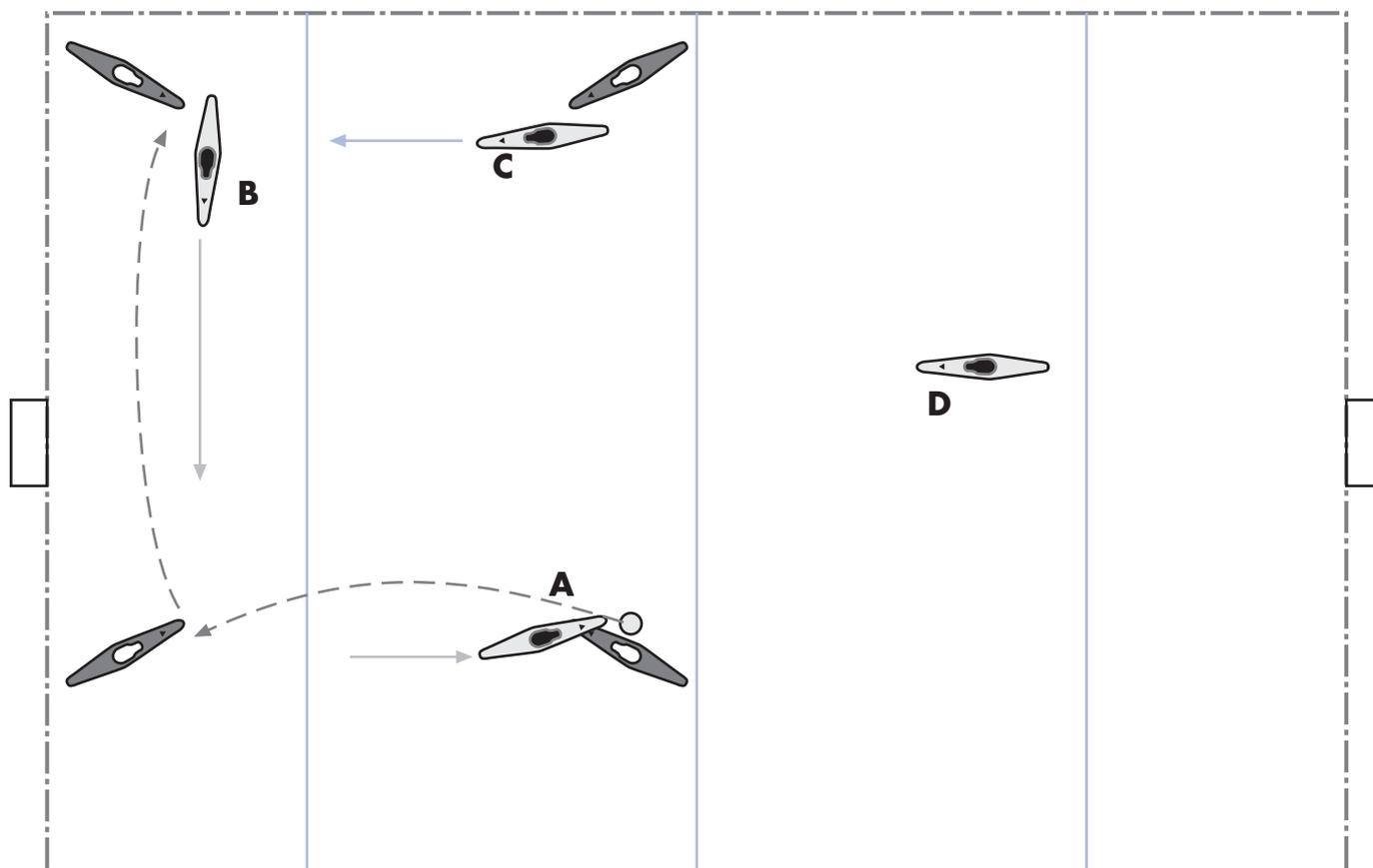
Variazioni evolute

Se i giocatori sono esperti si può richiedere di forzare il passaggio attraverso l'avversario.

8 : | Marcatura sul quadrato

Scopo principale

Esercizio per introdurre una difesa mobile, i giocatori sono chiamati a saltare da un avversario all'altro.



Descrizione

4 Giocatori formano un rettangolo (la dimensione dipende dalla velocità dei giocatori), devono passarsi la palla mentre tre difensori cercano di recuperarla. Un difensore è in riserva (D). Quando un difensore recupera la palla "ruba la base" all'attaccante che ha sbagliato il passaggio e diventa attaccante al suo posto, la riserva diventa il nuovo difensore e chi ha sbagliato va a fare la riserva.

E' importante far notare

In quest'esercizio due cose sono fondamentali per i difensori:

- La barca deve essere libera di muoversi quindi non appena l'attaccante che stiamo pressando ha effettuato il passaggio dobbiamo liberare e girare la barca per poter essere in grado di partire verso un'altro attaccante.
- Ogni difensore deve "controllare" un giocatore con la coda, cercando di intercettare un passaggio diretto a lui, mentre si tiene pronto a scattare su un'altro attaccante che possa ricevere il passaggio.
- E' molto importante la scelta del momento in cui il difensore decide di saltare sull'avversario con la palla. Anticipare lo scatto libera il giocatore che stiamo controllando, ritardarlo non tiene in pressione gli avversari.

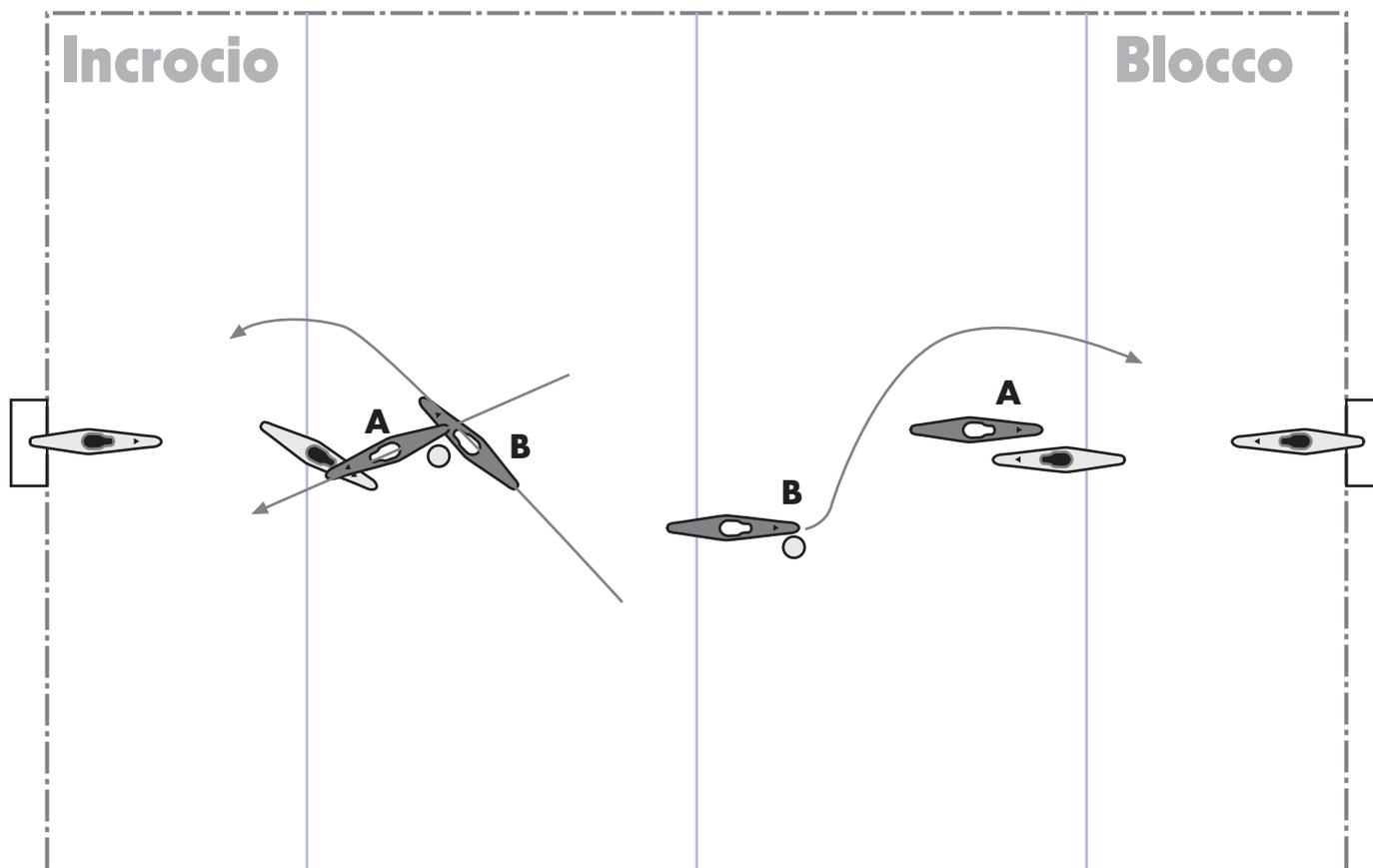
E' utile consigliare

Occorre che il difensore non si accanisca su un solo attaccante, se sale sulla sua punta con la canoa deve subito scendere; bloccarsi su un avversario obbliga i nostri compagni a saltare in 2 contro 3 facendo decisamente più fatica.

6 :| 2 contro 1 centrale

Scopo principale

In quest'esercizio si cerca di verificare i meccanismi per finalizzare un tiro favorevole in una situazione di superiorità numerica al centro. Verifica del blocco e dell'incrocio



Descrizione

Si mettono in difesa un portiere e un difensore sulla linea dei sei metri. Gli attaccanti scendono a coppie e cercano di sfruttare la superiorità numerica per arrivare ad un tiro favorevole (soli davanti al portiere)

E' importante far notare

Le due tecniche su cui si dovrebbe cercare di lavorare maggiormente sono il blocco e l'incrocio.

Nel blocco un attaccante (**A**) si sistema con la barca parallela al difensore rendendogli impossibile l'accesso a metà campo, l'altro attaccante (**B**) sfrutta questa zona coperta per andare a cercarsi il tiro.

Nell'incrocio il giocatore che porta palla (**A**) punta il difensore, un attimo prima del contatto abbandona la palla in acqua in zona sicura dietro la sua coda, la palla viene raccolta dall'altro attaccante (**B**) che incrocia sulla coda del compagno; il difensore difficilmente riesce a coprire **B**, se eventualmente ci riesce, lascia libero **A** che può ricevere e tirare.

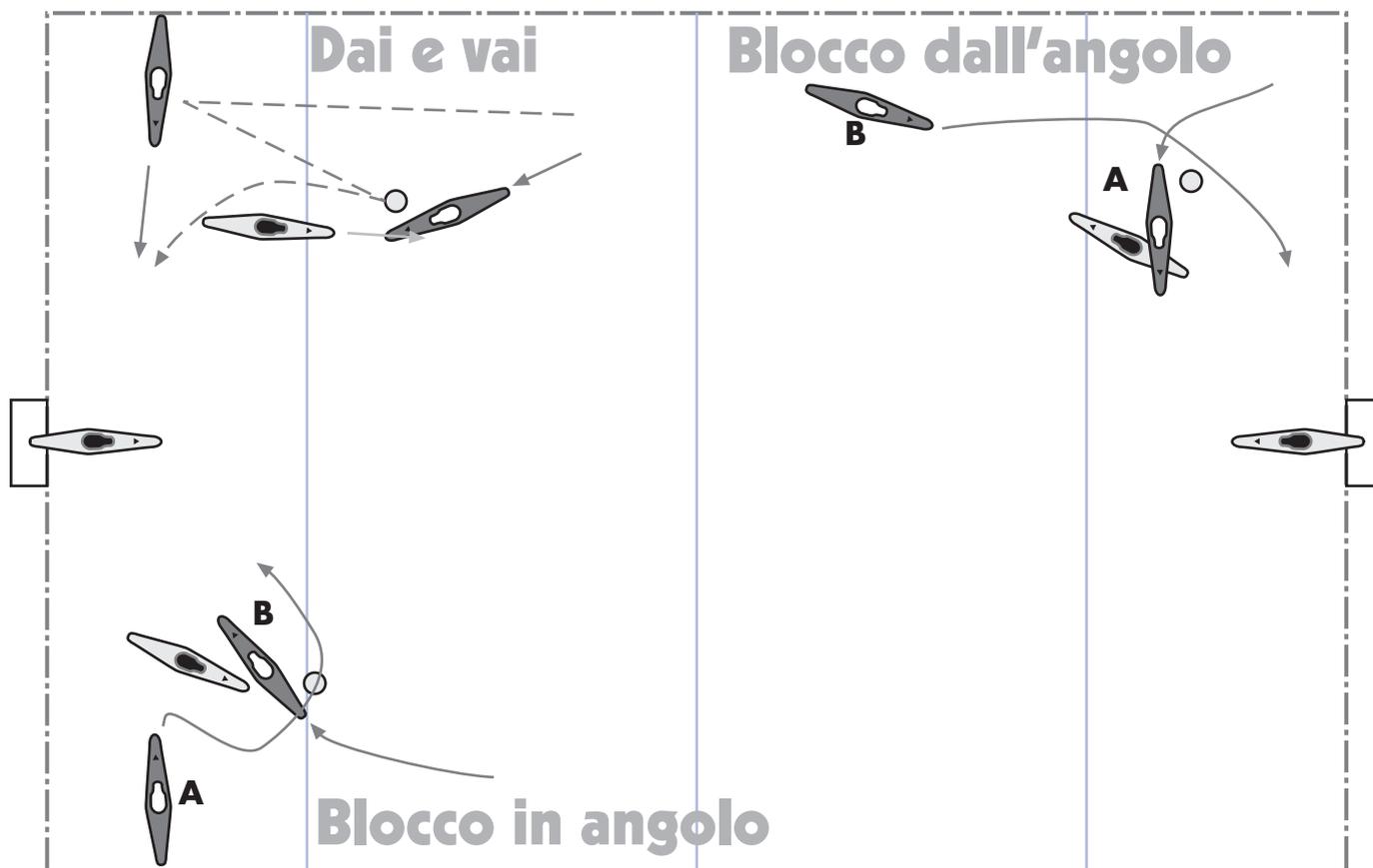
E' utile consigliare

Gli attaccanti possono decidere di scendere molto larghi rendendo inutile il difensore, è utile far notare che difficilmente in partita ci saranno spazi così ampi. Un'altra tecnica molto vista è quella dove "A va a prendere il difensore, lo porta via così B tira", occorre ricordare che un difensore non può essere spostato per più di mezzo metro e che la canoa dell'attaccante non può salire sul pozzetto del difensore.

6 :| 2 contro 1 laterale

Scopo principale

E' sicuramente più probabile che la superiorità numerica si abbia su un difensore laterale, è utile dunque meccanizzare tutte le possibilità di finalizzare un azione in queste condizioni.



Descrizione

Si mettono in difesa un portiere e un difensore laterale rispetto alla porta. Gli attaccanti partono a coppie uno dall'angolo e uno dalla diagonale di centrocampo, cercano di sfruttare la superiorità numerica per arrivare ad un tiro favorevole (soli davanti al portiere)

E' importante far notare

Le tre tecniche su cui si dovrebbe cercare di lavorare maggiormente sono il "dai e vai", il blocco dall'angolo (**A** fa il blocco) il blocco in angolo (**B** fa il blocco).

Nel "dai e Vai" il giocatore sulla diagonale (**B**) passa la palla all'angolo (**A**) e la riceve di nuovo in velocità (dai e vai), obbligando il difensore a bloccarlo per evitare il tiro, parte quindi il giocatore d'angolo (**A**) per tirare dalla zona lasciata libera dal difensore. Nel "blocco dall'angolo" il giocatore in angolo (**A**) parte sul difensore spostandolo di mezzo metro e creando il blocco per l'entrata del compagno (**B**).

Il "blocco in angolo" è efficace quando il difensore si sbilancia naturalmente verso l'angolo, l'attaccante sulla diagonale (**B**) ne approfitta creando il blocco, il giocatore d'angolo (**A**) gira sulla coda del compagno e va al tiro.

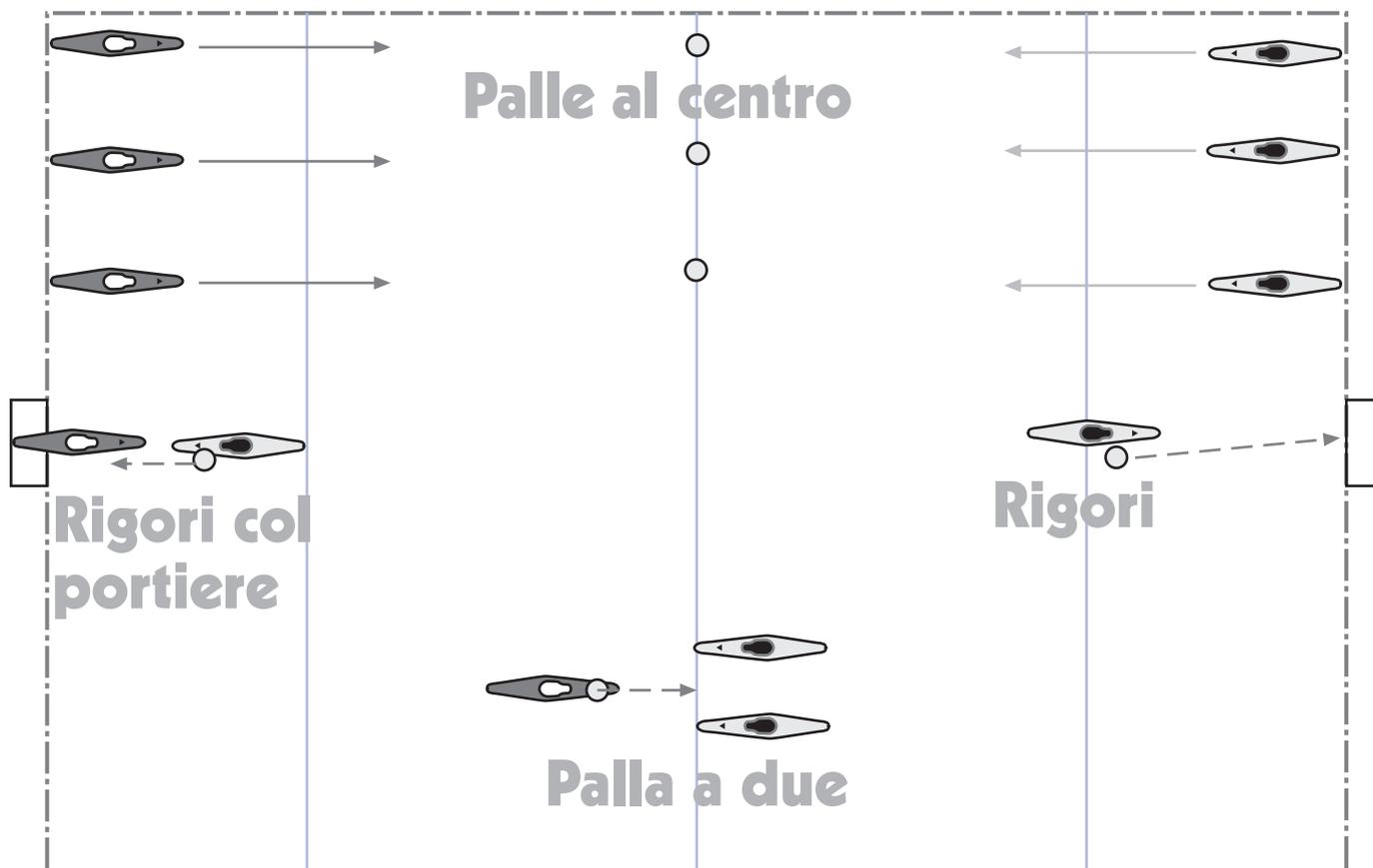
E' utile sconsigliare

E' utile far notare che un blocco non è un'azione di forza, una volta spostato il difensore (massimo mezzo metro) è molto più importante girare la barca in modo che faccia da muro rispetto alla zona d'acqua in cui vogliamo finalizzare il tiro.

2 :) Esercizi su situazioni specifiche

Scopo principale

Ci sono alcune situazioni specifiche che spesso vengono trascurate nell'allenamento perchè ritenute elementari, in realtà atleti anche di buon livello si trovano a sbagliare in queste situazioni solo perchè le vivono come relativamente nuove. E' sufficiente un allenamento specifico per garantire la sicurezza di esecuzione da parte dell'atleta.



Descrizione

Palle al centro: un modo per esercitarle è quello di far partire contemporaneamente tre coppie alla volta su tre palle lanciate al centro dall'allenatore.

Rigori con o senza portiere: è utile far fare allo stesso giocatore 5/10 tiri consecutivi per "aggiustare il tiro". **Palle a due**: dividiamo in gruppi da tre persone, uno lancia la palla, gli altri fanno la palla a 2 chi perde va a lanciare la palla.

E' importante far notare

Poche note su questi esercizi, sono fondamentalmente da provare. E' bene far provare i rigori a due mani (im metodo più sicuro). E' bene verificare le finte nei rigori col portiere. Nella palla a due si può provare a buttarsi sulla palla in eskimo o schiaffeggiarla dal nostro lato o spingere l'avversario appena la palla tocca l'acqua.

E' utile consigliare

L'unica cosa su cui prestare attenzione è la palla al centro, il giocatore in ritardo dovrebbe limitarsi a provare a riguadagnare la palla portando la punta sotto la barca avversaria stando attenti a non rovinare le imbarcazioni o a finire con la punta sul corpo del compagno.