

<b>SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 ANNI)</b>	<b>PERIODO DICEMBRE</b>	<b>MODULO 3 (Lezioni 7 - 8 - 9)</b>
---	-----------------------------	---

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
- Ricezione, colpire la palla al volo, colpo di testa, tiro.	- Gioco a muro, inserimento laterale, possesso palla	- Sviluppo resistenza
<b>N° LEZIONI:</b>	<b>N° GARE / TORNEI:</b>	

<b>Ricordati che:</b>	<b>Osservazioni</b>
Nell'allenamento delle abilità tattiche è piu' efficace usare un metodo che selezioni le principali azioni Del gioco e le configuri come "azioni-chiave". La conoscenza e il riconoscimento dell'azione-chiave da parte dell'insegnante e del l'atleta facilita la soluzione di un esercizio. Si inizia il tema del gioco a "muro" inteso come elemento fondamentale di riferimento per molte soluzioni tattiche (inserimenti laterali, cambi di gioco, palla in profondità).	

## MOD. 3 - LEZ. 7 (Gioca con la testa)

Successione Seduta	90
- Atletica/Percorso Motorio	20
- Palleggi e Stop	10
- Colpo di testa a coppie	10
- Tiri	15
- Schema 5c5 con gioco a muro	15
- Partita 5C5 con gioco a muro	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Colpo di testa

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- tecnica individuale, colpire al volo
- Sollecitazione percettiva
- Palleggi
- Colpo di testa a coppie
- Scegli il lato (tiri)

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- smarcamento, inserimento laterale
- Situazioni di gioco
- Schema 5c5 con gioco a muro

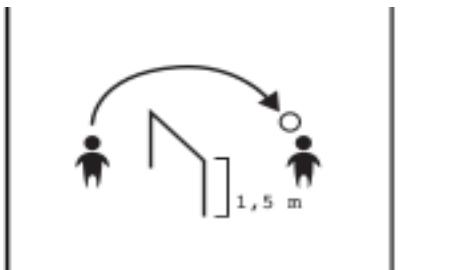
#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- rapidità e velocità, reazione
- Fisico con palla
- Atletica/Percorso Motorio

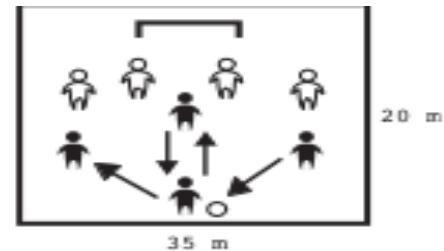
### Colpo di testa

Insegnare il colpo di testa frontale.  
Ricerca della correttezza e precisione.  
- A coppie colpire di testa superando il nastro alto 1,5mt.  
Varianti:  
- sul posto  
- saltellare, arresto a piedi pari e colpire  
- con rincorsa e arresto a piedi pari



### Schema 5c5 con gioco a muro

Sfruttare l'azione-chiave del gioco a muro. Ricerca della collaborazione.  
- Campo intero, 5C5. L'azione si sviluppa con una fase di gioco a muro in zona centrale e con un successivo cambio di gioco (vedi Fig.). Si deve arrivare al goal passando per il gioco a muro.  
Varianti:  
- dopo la fase di muro, palla in profondità per un inserimento laterale



### Partita 5C5 con gioco a muro

Favorisce l'apprendimento dell'elemento tattico del gioco a muro in una situazione di gara.  
- Il tema del gioco prevede che è possibile il tiro in porta solo dopo aver fatto una fase di gioco a muro.  
Varianti:  
- goal valido dopo una triangolazione  
- gioco a tre tocchi

## MOD. 3 - LEZ. 8 (Conquista la palla e avanza)

Successione Seduta	90
- Atletica/Percorso Motorio	15
- Palleggi	15
- Passa la palla	15
- Contrasto frontale e tiro	15
- Schema: Gioco a muro (5C5)	10
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Contrasto frontale

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- passaggio e ricezione, tiro
- Sollecitazione Percettiva
- Palleggi
- Combinazione tecnica
- Passa la palla
  - contrasto frontale e tiro

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- gioco a muro, movimento degli attaccanti ed inserimenti laterali
- Situazioni di gioco
- Schema: Gioco a muro (partita 5C5) degli attaccanti ed inserimenti laterali

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- rapidità e velocità
- Fisico con palla
- Atletica/Percorso Motorio

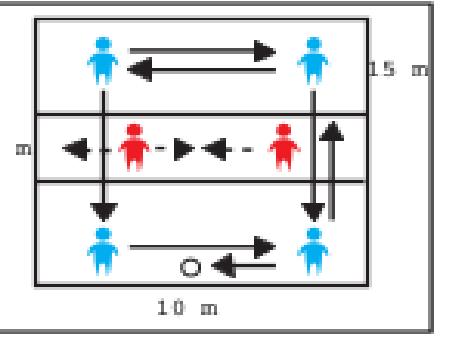
### Passa la palla

Allenare passaggio e ricezione

- spazio di gioco 15x10, i 4 attaccanti devono passarsi la palla da una metà campo all'altra. I 2 difensori, posti in una zona centrale larga 2mt, cercano di impedirlo.

Varianti:

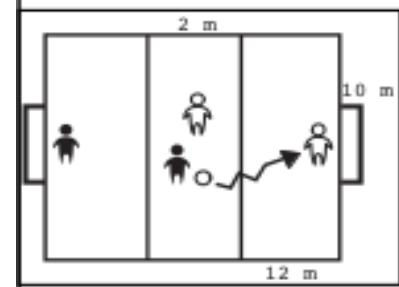
I 2 difensori possono avvicinarsi e creare una situazione di 2C1



### Contrasto frontale e tiro

Allenare il contrasto, coraggio e determinazione.

- Due atleti posti nella zona centrale, cercano di vincere il contrasto usando l'interno del piede dx/sx (azione di pressione/contatto con la palla). Vinto il contrasto si conclude l'esercizio con un tiro in conduzione.



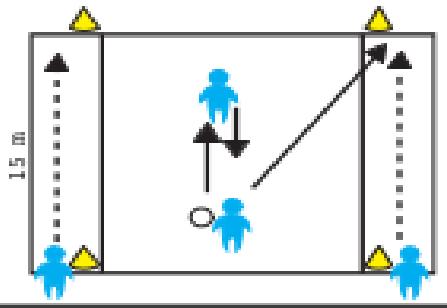
## MOD. 3 - LEZ. 9 (Trova lo spazio e vai in porta)

<b>Successione Seduta</b>	<b>90</b>
- Partita con le mani	5
- Atletica	10
- Trova la profondità	15
- Passaggio/ricezione a coppie	15
- A 3, gioco a muro nel quadrato	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

## Trova la profondità

## Allenare rapidità e precisione

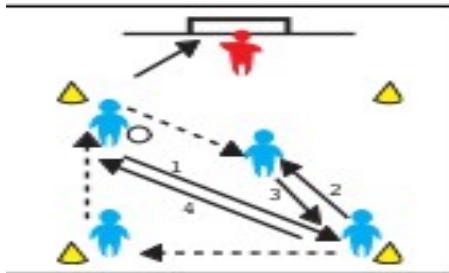
- Passaggio in diagonale in profondità dopo gioco a muro centrale. I due centrali si alternano con i due esterni per ogni sprint. Lo start allo sprint viene dato nell'istante in cui avviene il passaggio dietro. Sprint a coppie con 30"/40" di recupero. 4 sprint per ogni coppia (5 ripetizioni).



## A tre, gioco a muro nel quadrato e tiro in porta

Allenare l'attaccante quando è spalle alla porta.

- Metà campo, 3 atleti a triangolo prendendo come punti di riferimento angoli del quadrato. Dopo il passaggio e un appoggio (smarcamento) dell'attaccante verso il compagno posto frontalmente e seguente gioco a muro si esegue un passaggio radente per il terzo compagno che si è andato a smarcare in profondità verso uno degli angoli lasciati liberi dall'attaccante. Dopo aver ricevuto palla al di fuori del quadrato, si tira in porta.



### **A tre - gioco a muro nel quadrato e tiro in porta**

<b>SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 ANNI)</b>	<b>PERIODO GENNAIO</b>	<b>MODULO 4 (Lezioni 10 – 11- 12)</b>
---	----------------------------	---

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
Passaggi e ricezione in movimento, tiro, colpire la palla al volo, colpire per crossare	- Sostegno nel possesso palla, marcamento	- Resistenza
<b>N° LEZIONI:</b>	<b>N° GARE / TORNEI:</b>	

<b>Ricordati che:</b>  Nel mese di Gennaio è utile riproporre un periodo di preparazione atletica, dopo la pausa di Natale, per questo riproporre il modulo 2.  La particolarità di questa fascia d'eta' è che i bambini diventano abili nell'automatizzare i gesti tecnici. Quindi per costruire le abilità tecnico - tattiche è utile la ripetizione del gesto tecnico, ma anche l'applicazione in contesti gioco/partita vicini alla situazione reale di gara.	<b>Osservazioni</b>  <b>NOTA: RIPETERE LE LEZIONI DEL MODULO 2</b>
---	--