



SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI

**SCHEDE CATEGORIA
PULCINI PORTIERE
(8-10 ANNI)**

**PERIODO
OTTOBRE**

**MODULO
1
(Lezioni 1-2-3)**

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO

1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
- Intercettare tiri rasoterra con spostamento laterale (ginocchio interno, rispetto alla porta, piegato a terra vicino al piede d'appoggio) - Lanciare tipo bowling (rasoterra senza rimbalzi) - Rilancio con i piedi	- Posizionarsi sulla bisettrice dell'angolo formato dal prolungamento dei pali fino al punto in cui si trova il pallone (vertice)	
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che:	Osservazioni
Il portiere della categoria pulcini migliora la coordinazione nell'eseguire la presa di palloni con traiettoria centrale e che non comportano quindi un'azione di tuffo. Il portiere deve imparare anche i fondamentali tecnici del calciatore. L'aspetto ludico deve essere sempre presente, insieme a situazioni dinamiche di giochi/esercizi che creano entusiasmo nel gruppo. La tecnica del ricevere la palla e del passaggio rappresenta un elemento didattico che va appreso abbastanza presto.	

MOD. 1 - LEZ. 1 (Presa a terra e Rilancio con le mani)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: sensibilizzazione oculo-manuale, colpire con i piedi.

- Gioco del bowling
- Intercetta la palla

Obiettivo Tecnico Principale

Presa a terra - Lancio con le mani

Durata	30
- gioco del bowling	15
- intercetta la palla	15

Gioco del bowling

Obiettivo: allenare lancio con le mani
 - Al via colpire la palla, al centro del cerchio, attraverso un lancio con le mani. Chi riesce a farla uscire dal cerchio ha diritto al tiro in porta.

Distanza portieri-bersaglio: 6/8 metri

Distanza di tiro: 10/15 metri

Varianti:

- ribattuta in porta dopo la parata
- non aspettare il posizionamento del portiere

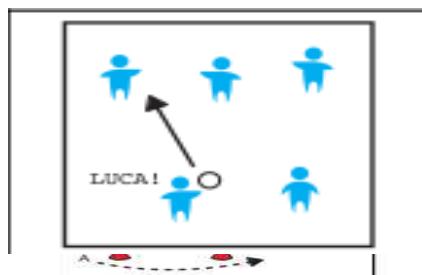


Intercetta la palla

Obiettivo: allenare lancio e presa
 - In un quadrato l'atleta con la palla chiama per nome un compagno e gli lancia la palla (lancio bowling). Eseguire la presa a terra e all'addome.

Varianti:

- introdurre piu' palloni
- fare rotolamento prima/dopo la presa
- passaggi senza chiamare (allenare intesa visiva)



MOD. 1 - LEZ. 2 (Esatta posizione in porta)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: sensibilizzazione oculo-manuale, colpire con i piedi.

- Lancio alla sagoma

Obiettivo Tecnico Principale

Posizione e Rilancio

Durata	30
- Lancio alla sagoma	15
- Metti la palla al posto giusto	15

Fattore Tattico/Cognitivo

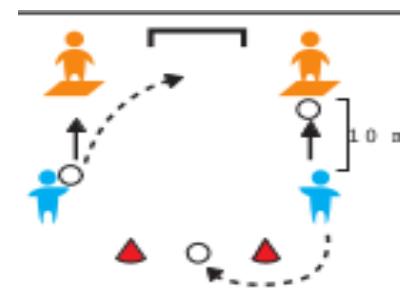
Obiettivo: esatta posizione rispetto alla palla (bisettrice), capacità di anticipare.

- Metti la palla al posto giusto

Lancio alla sagoma

Obiettivo: allenare lancio con le mani e tiro in porta con i piedi.

- al segnale i 2 portieri fanno un lancio radente verso i bersagli posti a 10mt. Chi colpisce per primo il bersaglio va al tiro mentre l'altro va in porta.



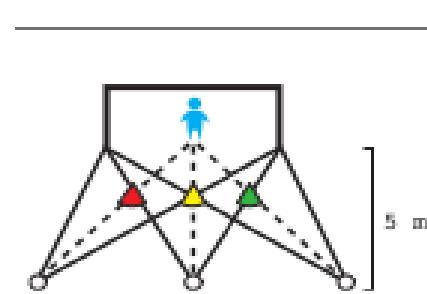
Metti la palla al posto giusto

Obiettivo: allenare la giusta posizione rispetto alla palla (bisettrice)

- Gli allievi devono posizionare 3 coni di colore diverso sulle bisettrici create da 3 palloni posti a 15/20 mt nel minor tempo possibile.

Varianti:

- il portiere posiziona i coni e poi para i tiri dei compagni



MOD. 1 - LEZ. 3 (Posizione e Rilancio con i piedi)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: presa della palla cercando di mettere il corpo dietro o sotto la traiettoria della stessa
- gol sotto il nastro
- lancio bowling

Obiettivo Tecnico Principale

Posizione e Rilancio

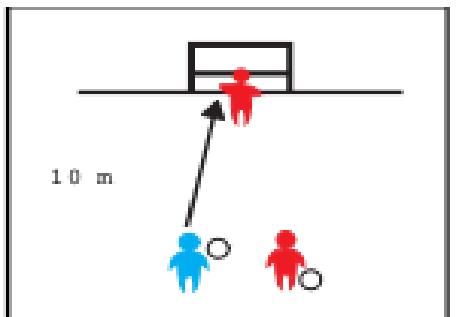
Durata	30
- gol sotto il nastro	15
- lancio bowling	15

Gol sotto il nastro

Obiettivo: analizzare la traiettoria della palla e spostarsi con il corpo
- A turno difendere la porta che ha un nastro da palo a palo a 30cm di altezza
Gli atleti tirano in porta (distanza 10mt) facendo passare la palla sotto il nastro.

Varianti:

- nastro piu' alto
- lanciare la palla anche con le mani



Lancio bowling

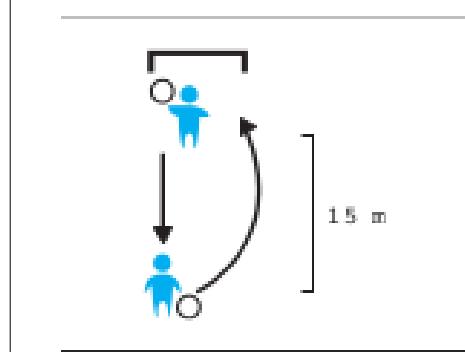
Obiettivo: allenare il lancio con le mani e il rilancio con i piedi.

- Un portiere lancia la palla rasoterra al compagno il quale la afferra e poi la calcia al volo in una porta distante

10/15 mt

Variante:

- con 2 porte



**SCHEDE CATEGORIA
PULCINI PORTIERE
(8-10 ANNI)**

**PERIODO
NOVEMBRE**

**MODULO
2
(Lezioni 4-5-6)**

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
- Intercettare tiri con palla sollevata da terra, con spostamento laterale e presa all'addome - Intercettare tiri rasoterra con tuffi laterali, colpire a mano aperta o a pugno in zone laterali con tuffo. - Lanciare tipo bowling - Presa Alta	Posizionarsi sulla bisettrice	Pre-acrobatica: perdita e riacquisto dell'equilibrio (capovolte avanti e indietro, rotolamenti) Mobilità articolare
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che:	Osservazioni
- Il portiere dei pulcini usa spesso le mani per attutire il tuffo a terra - Il portiere della categoria pulcini nelle uscite alte ha problemi ad intercettare la palla, sia per la valutazione della traiettoria (neuro-motorio), sia per un problema morfologico (la mano è più piccola rispetto alla circonferenza del pallone) e sia per un problema coordinativo (le mani non sono allineate al momento dell'impatto con la palla)	1) studiare esercizi per: propedeutica alla capovolta in avanti e indietro 2) studiare esercizi per: propedeutica al tuffo laterale

MOD. 2 - LEZ. 4 (Tuffo e Respinta)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: respingere con le mani aperte o di pugno
 - propedeutica al tuffo laterale
 - devia nelle porticine

Fattore Fisico/Motorio

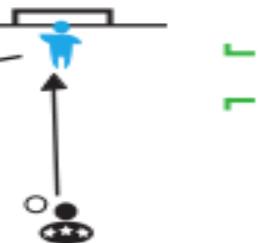
Obiettivo: capovolta in avanti
 - propedeutica alla capovolta
 (serie di esercizi propedeutici alla capovolta)

Devia nelle porticine

Allenare qualità/forza della deviazione per mandare la palla verso l'esterno sui tiri laterali veloci che non si possono bloccare, per evitare ribattute in rete.
 Deviazione a mano aperta e compatta.
 - Il mister tira di precisione per sollecitare la deviazione in porticine laterali larghe di 2mt. Ogni deviazione nelle porticine vale 1 punto.

Varianti:

- calciare da varie posizioni
- tiro radente, a mezza altezza....



Obiettivo Tecnico Principale

Tuffo e Respinta

Durata	30
- propedeutica al tuffo laterale	10
- propedeutica alla capovolta	10
- devia nelle porticine	10

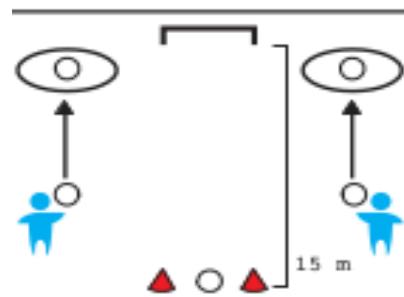
MOD. 2 - LEZ. 5 (Presa Alta, Passaggio Bowling)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: respingere con le mani aperte o di pugno
 - gioco del bowling
 - Se la blocchi puoi tirare

Gioco del bowling

Allenare capacità di lancio con le mani
 - A coppie, al via colpire la palla attraverso un lancio con le mani. La palla è al centro del cerchio, chi riesce a farla uscire ha diritto al tiro in porta.
 Distanza portieri-bersaglio: 6/8 mt
 Distanza di tiro: 10/15 mt
 Varianti: - ribattere in porta dopo parata del portiere
 - non si aspetta il posizionamento del portiere



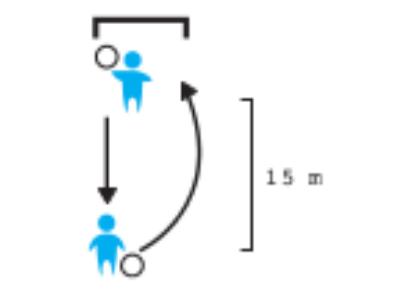
Obiettivo Tecnico Principale

Presa Alta, Passaggio Bowling

Durata	30
- gioco del bowling	15
- Se la blocchi puoi tirare	15

Se la blocchi puoi tirare

Obiettivo: presa alta, chiamata a tempo staccare con la gamba giusta in base alla provenienza del tiro, tiri in porta.
 - Campo di 15mt, 2 squadre cercano a turno di bloccare la palla alta lanciata dal mister per poi tirare nella porta difesa dal portiere avversario. Se il portiere non compie in modo corretto i gesti tecnici non puo' tirare in porta.



MOD. 2 - LEZIONE 6 (Springi la palla dove vuoi tu)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: deviare la palla cercando anche di indirizzarla. Colpire di pugno.
- attento alla palla a parabola
- colpisci di pugno verso il lato

Obiettivo Tecnico Principale

Deviare palla su tiri laterali/parabola

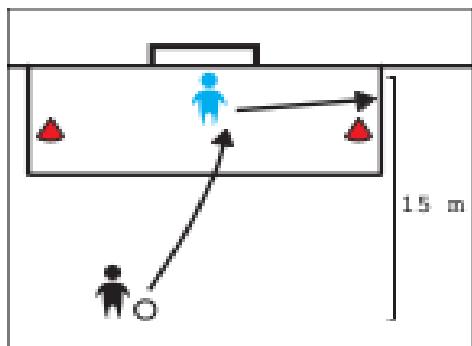
Durata	30
- colpisci di pugno verso il lato	15
- attento alla palla a parabola	15

Colpisci di pugno verso il lato

Obiettivo: allenare la capacità di deviare la palla di lato (meno pericolo)
- Gara tra portieri, tiro in porta da 10/15 mt. Il portiere deve respingere in zona laterale tra il cono e la linea di fondo campo.

Variante:

- se il portiere respinge centralmente, chi tira puo' ribattere a rete.



Attento alla palla a parabola

Obiettivo: allenare la corsa all'indietro guardando la palla, deviazione oltre la traversa (corretto gesto della mano che devia la palla).

- Da posizione, centrale partendo dal limite dell'area, l'allievo cerca di deviare oltre la traversa la palla a parabola lanciata dal mister. Mettere dei materassini in porta per possibile caduta all'indietro.

