



# **SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI**

<b>SCHEDE CATEGORIA PULCINI PORTIERE (8-10 ANNI)</b>	<b>PERIODO OTTOBRE</b>	<b>MODULO 1 (Lezioni 1-2-3)</b>
--	----------------------------	---

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercettare tiri rasoterra con spostamento laterale (ginocchio interno, rispetto alla porta, piegato a terra vicino al piede d'appoggio)</li> <li>- Lanciare tipo bowling (rasoterra senza rimbalzi)</li> <li>- Rilancio con i piedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posizionarsi sulla bisettrice dell'angolo formato dal prolungamento dei pali fino al punto in cui si trova il pallone (vertice)</li> </ul>	
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che:	Osservazioni
<p>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.</p> <p>Il portiere deve imparare anche i fondamentali tecnici del calciatore.</p> <p>L'aspetto ludico deve essere sempre presente, insieme a situazioni dinamiche di giochi/esercizi che creano entusiasmo nel gruppo.</p> <p>La tecnica del ricevere la palla e del passaggio rappresenta un elemento didattico che va appreso abbastanza presto.</p>	

## MOD. 1 - LEZ. 1 (Pres 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

Pres 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



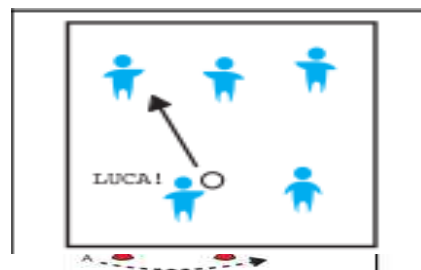
### Intercetta la palla

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

### Fattore Tattico/Cognitivo

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

- Metti la palla al posto giusto

### Obiettivo Tecnico Principale

Posizione e Rilancio

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

### 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.



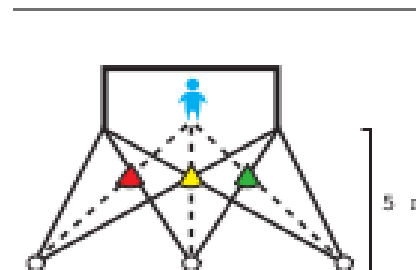
### Metti la palla al posto giusto

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

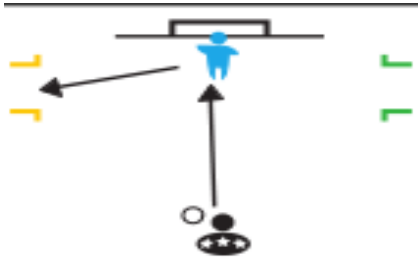
Variante:

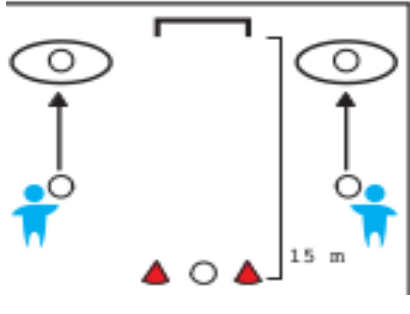
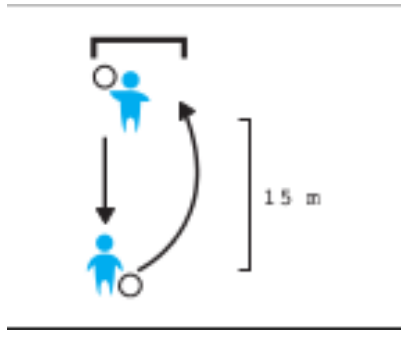
- con 2 porte

<b>SCHEDE CATEGORIA PULCINI PORTIERE (8-10 ANNI)</b>	<b>PERIODO NOVEMBRE</b>	<b>MODULO 2 (Lezioni 4-5-6)</b>
--	-----------------------------	---

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercettare tiri con palla sollevata da terra, con spostamento laterale e presa all'addome</li> <li>- Intercettare tiri rasoterra con tuffi laterali, colpire a mano aperta o a pugno in zone laterali con tuffo.</li> <li>- Lanciare tipo bowling</li> <li>- Presa Alta</li> </ul>	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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il portiere dei pulcini usa spesso le mani per attutire il tuffo a terra</li> <li>- 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 piu' piccola rispetto alla circonferenza del pallone) e sia per un problema coordinativo (le mani non sono allineate al momento dell'impatto con la palla)</li> </ul>	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)	
<b>Fattore Tecnico/Coordinativo</b>	<b>Obiettivo Tecnico Principale</b>
Obiettivo: respingere con le mani aperte o di pugno	Tuffo e Respinta
- propedeutica al tuffo laterale	Durata 30
- devia nelle porticine	- propedeutica al tuffo laterale 10
	- propedeutica alla capovolta 10
<b>Fattore Fisico/Motorio</b>	- devia nelle porticine 10
Obiettivo: capovolta in avanti	
- propedeutica alla capovolta	
(serie di esercizi propedeutici alla capovolta)	
<b>Devia nelle porticine</b>	
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....	
	

MOD. 2 - LEZ. 5 (Presca Alta, Passaggio Bowling)	
<b>Fattore Tecnico/Coordinativo</b>	<b>Obiettivo Tecnico Principale</b>
Obiettivo: respingere con le mani aperte o di pugno	Presca Alta, Passaggio Bowling
- gioco del bowling	Durata 30
- Se la blocchi puoi tirare	- gioco del bowling 15
	- Se la blocchi puoi tirare 15
<b>Gioco del bowling</b>	<b>Se la blocchi puoi tirare</b>
Allenare capacità di lancio con le mani	Obiettivo: presa alta, chiamata a tempo staccare con la gamba giusta in base alla provenienza del tiro, tiri in porta.
- 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.	- 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 può tirare 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	
	



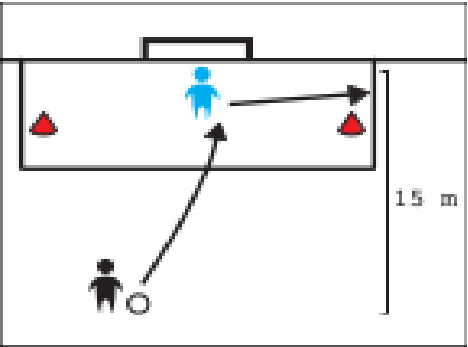


## MOD. 2 - LEZIONE 6 (Spingi la palla dove vuoi tu)

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	
Devviare 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.

