

<b>SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 ANNI)</b>	<b>PERIODO FEBBRAIO</b>	<b>MODULO 5 (Lezioni 13 – 14 – 15)</b>
---	-----------------------------	--

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo - Colpire e ricevere, colpo di testa, tiro	2) Fattore Tattico-Cognitivo - Muro per inserimento laterale e cross, movimento degli attaccanti, schema di rimessa laterale.	3) Fattore Fisico-Motorio - Resistenza
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che: E' bene scegliere giochi che motivino i ragazzi ad arrivare prima al campo, magari facendogli trovare pronto il calcio tennis. Anche per lo sviluppo degli obiettivi fisici cerchiamo sempre di utilizzare il pallone.	Osservazioni
---	--------------

## MOD. 5 - LEZ. 13 (Passo sopra e sotto)

<b>Successione Seduta</b>	<b>90</b>
- Attività intervallata con la palla	15
- Palleggi	15
- Sopra/sotto	15
- Schema: Rimessa laterale	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Calciare e Ricevere

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- Colpire la palla al volo, tiro, colpo di testa, passaggio e ricezione
- Sollecitazione percettiva
- Palleggi
- Stabilità didattica
- Sopra/sotto

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- studio del fallo laterale
- movimento degli attaccanti, inserimenti laterali
- Soluzioni di gioco
- Schema: Rimessa laterale

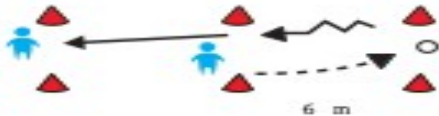
#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- resistenza, mobilità articolare
- Fisico con palla
- Attività intervallata con la palla

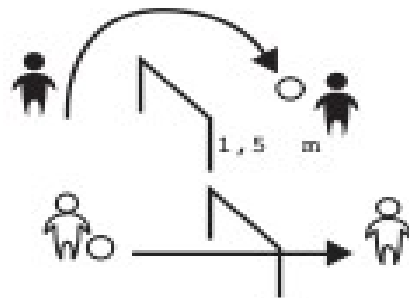
#### Attività intervallata con la palla

Potenziare la resistenza usando la palla  
L'atleta fa una corsa a navetta di 6mt.  
Corre, prende la palla, la guida per altri 6mt e poi la passa di precisione ad un compagno. Questo per 15" di Lavoro (3 volte consecutive) e 15" di riposo (lavora l'altro compagno)  
Fare 3 serie di 2" con 2" di riposo tra una serie e l'altra. Varianri:  
- tiro in porta al posto del passaggio



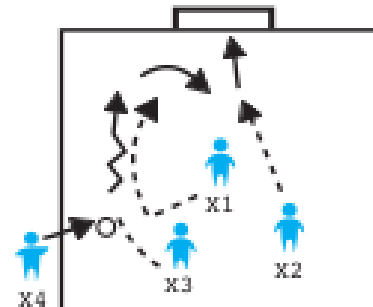
#### Sopra/sotto

Stabilità del gesto calciare di interno collo (sopra), collo del piede (sotto) in condizioni relativamente stabili.  
- A coppie: calciare sopra e sotto l'ostacolo con palla ferma/movimento  
Cercare la precisione del gesto.



#### Schema: Rimessa laterale

Studio di un'azione-chiave attraverso lo sviluppo di un'azione collettiva.  
"X4" rimette in gioco la palla, "X1" va incontro e riceve. "X3" si inserisce, riceve e va sul fondo per fare un cross. "X1" e "X2" vanno al tiro (movimento degli attaccanti).  
Stessa cosa si esegue dall'altro lato.



## MOD. 5 - LEZ. 14 (Difendi la palla)

<b>Successione Seduta</b>	<b>90</b>
- 2C1 in continuità	15
- Passa la palla	15
- Proteggo la palla	15
- Schema: Andiamo al cross	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Ricevere/Colpire in situazione di pressione dell'avversario

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- colpire e ricevere sotto pressione, colpire al volo.

Combinazione Tecnica

- Passa la palla esercizio 2  
- Proteggo la palla

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- inserimenti laterali e cross, possesso palla, gioco a muro.

Situazioni di gioco

- Schema: Andiamo al cross  
possesso palla, gioco a muro.

#### Fattore Fisico/Motorio

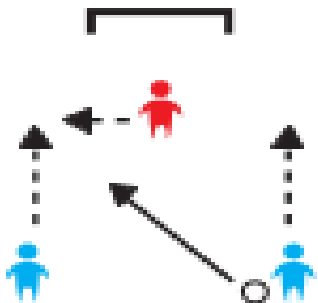
Obiettivo:

resistenza  
- 2C1 in continuità

#### 2C1 in continuità

Potenziamento alla resistenza con uso del pallone, ricercando rapidità e precisione.

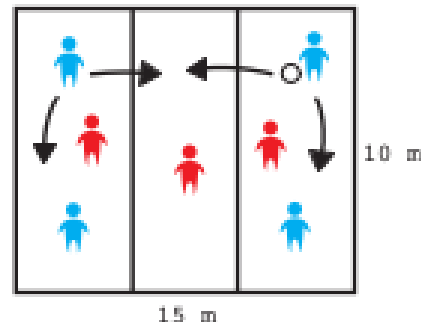
- Serie di azioni in 2C1 eseguite in continuità. Gli attaccanti lavorano 20" più 15" di riposo per un totale di 3", effettuano 2 serie (dopo una serie chi difende va ad attaccare). Il recupero è quindi di 3"



#### Passa la palla

Allenare i gesti del calciare/ricevere anche in fase di pressione.

- Metà campo: i 4 attaccanti hanno lo scopo di passare la palla ai compagni dell'altro campo, eludendo la pressione attiva dei 3 difensori. Per eludere l'avversario si può passare la palla all'interno dello stesso campo.



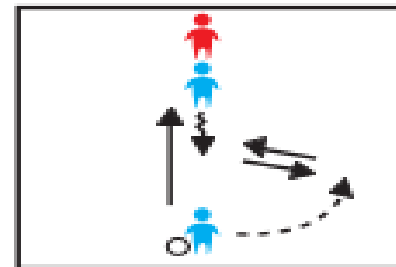
#### Proteggo la palla

Allenare la ricezione sotto pressione di un avversario, cercando un'adeguata risposta tecnica.

- L'attaccante riceve palla sotto la pressione di un difensore attivo. Dopo aver fatto alcune finte, si libera dell'avversario, protegge la palla e poi la restituisce al compagno.

Varianti:

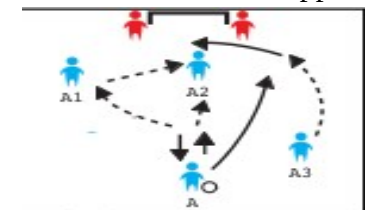
- restituire la palla di prima intenzione



#### Schema: Andiamo al cross

Azione-chiave per imparare il gioco collettivo per creare un'azione di inserimento sulla fascia.

- Fare un gioco a muro centrale (con ritorno della palla) e con conseguente passaggio in profondità. Il giocatore laterale che si è inserito a ricevere la palla, la controlla e crossa dal fondo. Gli attaccanti si incrociano mentre "a3" fa il cross, "a1" e "a2" vanno al tiro. Varianti: gioco a muro con il laterale che poi si inserisce o determina l'inserimento del laterale opposto.





## MOD. 5 - LEZ. 15 (Passa e ricevi in movimento)

<b>Successione Seduta</b>	<b>90</b>
- Porticine dislocate nel quadrato	15
- Passaggi e ricezione a 3	15
- 3C3 in uno spazio ridotto	15
- 5C2 con zona franca	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Colpire e ricevere

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- colpire e ricevere, passaggi e ricezione in movimento
- Sollecitazione percettiva
- Porticine dislocate nel quadrato
- Passaggi e ricezione a 3 in movimento

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- movimento degli attaccanti, smarcarsi nello spazio libero, adattamento difensivo in inferiorità numerica.
- Situazioni di gioco
- 5C2 con zona franca

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- resistenza, rapidità.
- Fisico con palla
- 3C3 in uno spazio ridotto

#### Porticine dislocate nel quadrato

Allenare i gesti tecnici del passaggio e ricezione in forma dinamica.

- Metà campo: posizionare 3 porte da 1,5mt. A coppie si eseguono una serie di passaggi e ricezioni in movimento attraverso le porticine non occupate in quell'istante da altre coppie di atleti. Il passaggio deve avvenire con palla radente e la ricezione si può fare sia con la suola o a seguire.

Varianti:

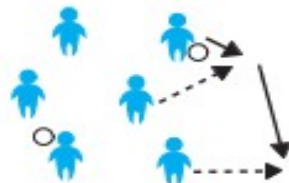
- in dai e segui nella porticina
- in dai e vai nella porticina



#### Passaggi/ricezione a 3 in movimento

Allenare il passaggio in diagonale, della ricezione laterale in corsa e la giusta posizione in base alla palla.

- Gruppi di 3 atleti disposti in linea e distanti tra loro 5mt. Gli atleti si passano la palla correndo in avanti e mantenendo le dovute distanze prestabilite. Fare il passaggio in diagonale con inizio dall'esterno che passa la palla al centrale che riceve con stop a seguire in avanti e la passa al compagno esterno opposto. Fare almeno 50mt in andata e ritorno.



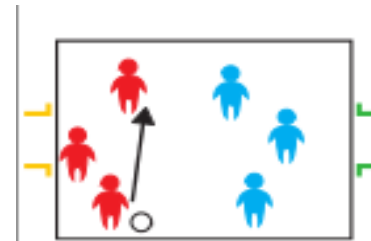
#### 3C3 in uno spazio ridotto

Attraverso una mini partita ad elevata intensità, si allena la resistenza alla fatica (aerobica).

- Metà campo: partita 3C3 con porticine. L'obiettivo è di giocare alla massima intensità evitando il più possibile le pause (palla sempre in gioco). Durata gara di 5' (3 serie con 2" di recupero tra le serie), ogni 50" fare 10" di recupero

Varianti:

- utilizzare 2 palloni



#### 5C2 con zona franca

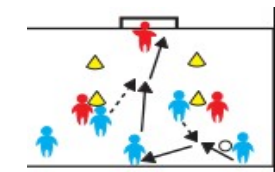
Favorisce il movimento degli attaccanti nella zona franca quadrato) con i difensori attivi esterni alla zona.

- Campo intero, zona franca centrale 10x5mt si fa un 5C2 (2 attaccanti e 3 centrocampisti contro 2 difensori).

Uno dei 2 attaccanti deve, con un movimento in profondità, inserirsi nel quadrato per ricevere la palla mentre è contrastato dal difensore che lo segue. I difensori non devono entrare in zona

Varianti:

- fare un dai e vai nella zona franca con l'attaccante e tiro in porta.



<b>SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 ANNI)</b>	<b>PERIODO MARZO</b>	<b>MODULO 6 (Lezioni 16 – 17 – 18)</b>
---	--------------------------	--

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
Tiro in porta, tecnica individuale.	Possesso palla, sovrapposizione,	Rapidità, mobilità articolare.
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che:	Osservazioni
Si deve ricordare sempre l'età biologica del ragazzo e le prime modificazioni che avvengono dal punto di vista fisico. La crescita in altezza e muscolare deve portarci a proporre esercizi con una bassa intensità del carico ma con un maggior volume di allenamento (dove possibile). Utilizzare sempre il pallone.	

## MOD. 6 - LEZ. 16 (Gioca a rombo e tira in porta)

<b>Successione Seduta</b>	<b>90</b>
- Palleggi	10
- Circuito con la palla	15
- Passaggi/ricezione a 3	15
- Mi inserisco e tiro	15
- Schema: Gioco a rombo	15
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Tiro in porta

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- calciare per tirare in porta o per crossare, colpire al volo.

Sollecitazione percettiva

- Calcio tennis al volo

Combinazione motoria

- Mi inserisco e tiro

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- possesso palla, gioco collettivo, gioco a rombo.

Situazioni di gioco

- Passaggi/ricezione a 3 in movimento

- Schema: Gioco a rombo

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- rapidità, frequenza dei movimenti

- Circuito con la palla

#### Circuito con la palla

Allenamento della frequenza dei movimenti e rapidità con la palla.

- Percorso fatto da 3 zone di 5mt:

"zona 1" fare skipp basso rapido e poi un salto per fare un colpo di testa in avanzamento (3 volte).

"zona 2" fare skipp rapido e colpo di interno piede (3 volte)

"zona 3" fare uno scatto e cambio di direzione sui lati di 5mt.

Fare tutto 2 volte in andata e ritorno per 2 volte (cambiare i ruoli)

Varianti:

- alternare allo skip la corsa calciata



#### Passaggi/ricezione a 3 in movimento

Allenare il passaggio in diagonale, della ricezione laterale in corsa e la giusta posizione in base alla palla.

- Gruppi di 3 atleti disposti in linea e distanti tra loro 5mt. Gli atleti si passano la palla correndo in avanti e mantenendo le dovute distanze prestabilite. Fare il passaggio in diagonale con inizio dall'esterno che passa la palla al centrale che riceve con stop a seguire in avanti e la passa al compagno esterno opposto. Fare almeno 50mt in andata e ritorno.



#### Mi inserisco e tiro

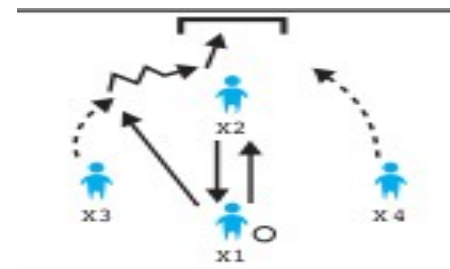
Allenare il tiro con palla in movimento

- "x1" gioca a muro con "x2". La palla torna a "x1" che fa inserire "x3" o "x4" che controllano e vanno al tiro.

Idem dall'altro lato e rotazione ruoli

Varianti:

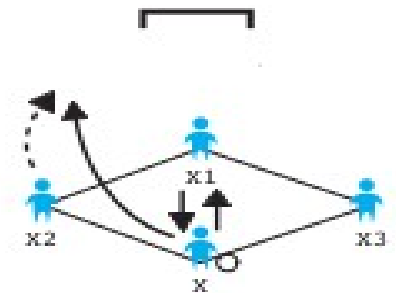
- chi riceve va al cross basso per "x2" o per "x4".



#### Schema: Gioco a rombo

Studio schema 1-2-1

- "X" gioca muro con "X1" e fa inserire "X2" che scende e crossa. "X1" e "X3" si incrociano e cercano il tiro a rete.



## MOD. 6 - LEZ. 17 (Finta e poi supera l'avversario)

<b>Successione Seduta</b>	<b>90</b>
- Atletica/percorso motorio	15
- Palleggi	15
- Guida, finte, passaggio	15
- Circuito con la palla e tiro	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Guide e finte

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- tecnica individuale, colpire al volo.

Sollecitazione percettiva

- Palleggi

Combinazione didattica

- Guida, finte, passaggio

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- possesso palla, gioco a muro, sovrapposizione.

Situazioni di gioco

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- rapidità, frequenza dei movimenti

Fisico con palla

- Atletica/percorso motorio

- Circuito con la palla e tiro

#### Guida, finte, passaggio

Allenare la guida e le finte

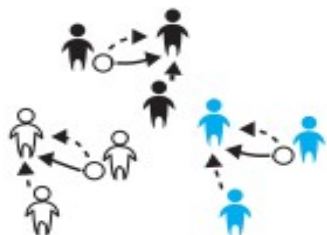
- A gruppi di 3 atleti e un pallone

Esempio: “B” guida e finta per rientrare, “C” difende, “A” riceve la palla passata da “B” che a sua volta difende su “A”, e così via.

Varianti:

- guida, finte e passaggio

- palleggiare prima di iniziare la guida



#### Circuito con la palla e tiro

Allenamento della frequenza dei movimenti e rapidità con la palla.

- Percorso fatto da 3 zone di 5mt:

"zona 1" fare skipp basso rapido e poi un salto per fare un colpo di testa in avanzamento (3 volte).

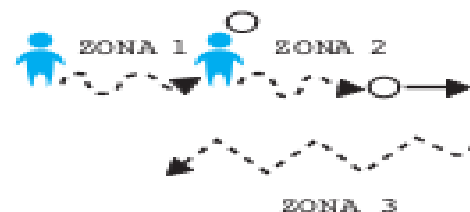
“zona 2” fare skipp rapido e colpo di interno piede (3 volte)

“zona 3” fare uno scatto e cambio di direzione sui lati di 5mt.

Fare tutto 2 volte in andata e ritorno per 2 volte (cambiare i ruoli)

Varianti: - alternare allo skipp la corsa calciata

#### Circuito con la palla e tiro





## MOD. 6 - LEZ. 18 (Vai, ricevi e fai goal)

<b>Successione Seduta</b>	<b>90</b>
- Atletica/percorso motorio	15
- Palleggi	15
- Circuito a coppie con la palla	15
- Tiro in porta con sovrapposizione	15
- Partita 5C5	30

### Obiettivo Tecnico Principale: Tiro in porta in movimento

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- tiro, tecnica individuale, cross, colpo di testa.

Sollecitazione percettiva

- Palleggi

Stabilità didattica

- Tiro in porta con sovrapposizione

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- possesso palla, inserimenti in profondità e ricerca dello spazio.

Situazioni di gioco

- Tieni palla e tira

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- rapidità, frequenza dei movimenti

Fisico con palla

- Circuito a coppie con la palla

- Atletica/percorso motorio

#### Circuito a coppie con la palla

Allenare la frequenza e la rapidità dei gesti tecnici

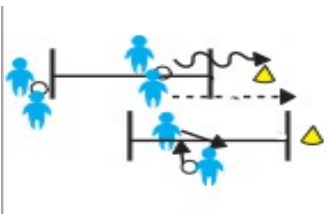
- Metà campo, atleti su 2 file partendo a coppie con una palla. L'esercizio prevede che gli atleti si passino palla facendola passare sotto l'ostacolo da 20cm (passaggi di interno-piede).

Al termine gli atleti eseguono uno sprint con palla (guida) e non di 10mt

Varianti:

- passaggi alti al volo di interno-piede

- passaggi alti e bassi al volo di collo-piede



#### Tiro in porta con sovrapposizione

Allenare il passaggio in dai e segui in forma dinamica.

- Due gruppi di atleti su 2 file, alternandosi passano la palla a due compagni posti frontalmente distanti 10mt. A turno, l'atleta che ha passato la palla ed è andato al tiro, prende il posto del compagno che è in appoggio.

Varianti:

- con pressione da dietro del compagno in appoggio

