

<b>SCHEDE</b> <b>CATEGORIA PULCINI</b> <b>(8-10 ANNI)</b>	<b>PERIODO</b> <b>FEBBRAIO</b>	<b>MODULO</b> <b>5</b> <b>(Lezioni 13-14-15)</b>
---	-----------------------------------	--

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
- trasmissione e ricezione (palla radente, diagonale e frontale)	- superamento dell'avversario e orientamento nello spazio libero (inizio concetto di smarcamento)	- rapidità
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

<b>Ricordati che:</b>	<b>Osservazioni</b>
<p>- i bambini, pur mantenendo un profilo ancora egocentrico valorizzato nell'azione di superamento dell'avversario e di tiro in porta, devono acquisire i primi concetti di smarcamento.</p> <p>- la trasmissione della palla nelle varie modalità, il passaggio nello spazio e il gioco senza palla diventano basilari per eseguire un'azione di gioco. E' importante che i bambini capiscano che il gioco di squadra si basa sulla collaborazione dei giocatori.</p>	

## MOD. 5 – LEZIONE 13 (Passa la palla al momento giusto)

Data:

Numero Atleti

### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: ricezione palla a parabola, passaggio radente frontale, conduzione e dribbling.

- palla a parabola
- passaggio tra 2 fuochi
- tiri

### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superamento avversario, passaggio, concetto del triangolo cioè superare l'avversario con un passaggio  
Situazioni di gioco  
- scegli l'angolo

### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: capacità di combinare piu' azioni motorie, rapidità,  
- staffetta con percorso motorio con palla e senza palla, distanza 15mt

### Obiettivo Tecnico Principale

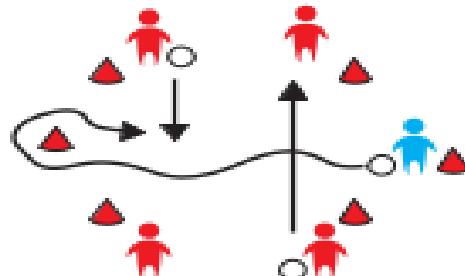
Passaggio	
Successione Seduta	90
- Staffetta con percorso motorio	15
- Passaggio tra 2 fuochi	15
- Palla a parabola/stop collo-piede	15
- Scegli l'angolo	15
- Tiri	10
- Partita 5c5	20

### Passaggio tra 2 fuochi

Allenare la guida della palla variando il ritmo in funzione dell'ambiente, scelta del tempo del passaggio.  
- passaggio a coppie con interno piede  
Un altro atleta guida la palla evitando di farsi colpire dagli altri. Al termine cambio ruoli.

Varianti:

- passaggio con varie parti del piede
- il gioco finisce con tiro in porta

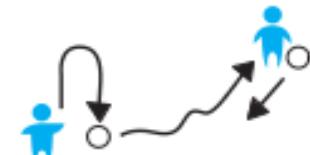


### Palla a parabola

Allenare capacità spazio-temporale in riferimento ad una palla a parabola  
- ogni atleta lancia in alto la palla con le mani, la riprende facendo stop di collo-piede, la conduce e la scambia con un compagno.

Varianti:

- controllo palla dopo un rimbalzo
- controllo palla con diverse parti del corpo
- passaggio con diverse parti del piede

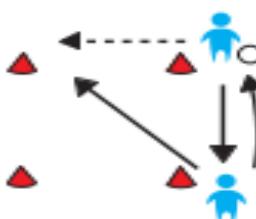


### Scegli l'angolo

Obiettivo: capacità di passare la palla in zona e di riceverla in movimento  
- 2 atleti si passano palla (dai/ricevi)  
L'atleta che restituisce la palla sceglie la direzione in cui posizionarsi (coni a dx o a sx) l'altro gli restituisce la palla di prima. Con la guida si ritorna in posizione iniziale a ruoli invertiti.

Varianti:

- passaggio con varie parti del piede
- l'atleta che restituisce palla riceve la palla andando incontro al compagno



## MOD. 5 - LEZIONE 14 (Scruta lo spazio, dai palla, vai e segna)

Data:

Numero Atleti

### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: trasmissione e ricezione con palla frontale, capacità trasmissione della palla con pressione  
- gara di passaggi

### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: passaggio e ricezione, orientamento e smarcamento  
Situazioni di gioco  
- Partita 5c5

### Fattore Fisico/Motorio

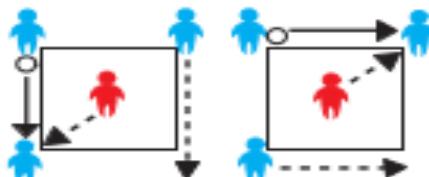
Obiettivo: rapidità e mobilità articolare  
- attività di sensibilizzazione con la palla. Introduzione stop collo-piede e stop a seguire  
- Staffetta con e senza palla

### Obiettivo Tecnico Principale

Passaggio	
Successione Seduta	90
- Staffetta con e senza palla	15
- Palleggi/tipi di stop	15
- Gioco dei passaggi consecutivi	15
- Gara di passaggi	15
- Tiri	10
- Partita 5c5	20

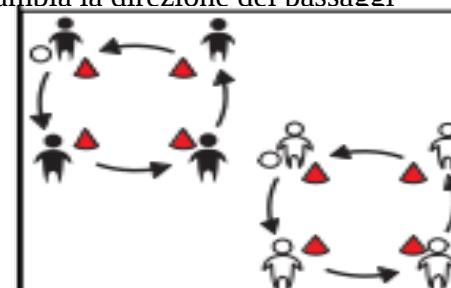
### Gioco dei passaggi consecutivi

Allenare passaggio e ricezione con orientamento nello spazio libero.  
Controllo della visione periferica.  
- detto "quadrato di smarcamento"; in un quadrato di 10x10mt 3 attaccanti a affrontano un difensore.  
L'esercizio prevede dei passaggi evitando l'intercettamento avversario con spostamento dei compagni nell' angolo libero in modo che il portatore di palla abbia sempre 2 soluzioni.



### Gara di passaggi

Allenare il passaggio con pressione temporale, vicino alla realtà di gioco  
- gara di passaggi fra 2 squadre che si dispongono ognuna in un quadrato e ogni atleta occupa un angolo della figura. Passaggi frontali e radenti.  
Vince chi fa per primo 2 giri completi  
Varianti:  
- passare con entrambi i piedi  
- ad un segnale (visivo e/o sonoro) cambia la direzione dei passaggi



## MOD. 5 – LEZIONE 15 (Passa e ricevi nello spazio)

Data:

Numero Atleti

### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: trasmissione e ricezione con palla radente/diagonale, tiro, dribbling.  
Allenare la percezione  
- goal nelle porticine  
- gioco dei passaggi consecutivi

### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superamento avversario e orientamento nello spazio (inizio del concetto di marcamento), difesa individuale e concetto di appoggio  
Stituazioni di gioco  
- Tiri: 1c1 superamento e tiro  
- Tattica (posizioni calci d'angolo..)

### Fattore Fisico/Motorio

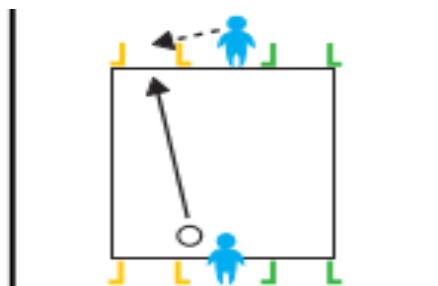
- Gioco Pescatore, Staffetta

### Obiettivo Tecnico Principale

Trasmissione e ricezione	
Successione Seduta	90
- Gioco Pescatore, Staffetta	15
- Goal nelle porticine	15
- Gioco dei passaggi consecutivi	15
- Tiri: con 1C1 superamento.....	15
- Tattica (posizioni calci d'angolo..)	10
- Partita 5C5	20

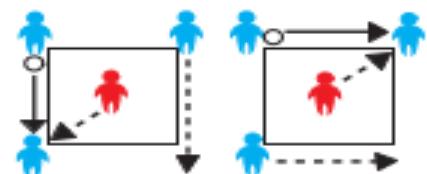
### Goal nelle porticine

Allenare la precisione e l'orientamento del passaggio.  
- 2 atleti uno di fronte all'altro distanti 15mt, ai loro fianchi ci sono 2 porte di 2mt. Lo scopo è fare piu' goal possibili nelle porticine dell'avversario  
Chi difende puo' intercettare la palla per impedire il goal



### Gioco dei passaggi consecutivi

Allenare passaggio e ricezione con orientamento nello spazio libero.  
Controllo della visione periferica.  
- detto "quadrato di smarcamento"; in un quadrato di 10x10mt 3 attaccanti a affrontano un difensore.  
L'esercizio prevede dei passaggi evitando l'intercettamento avversario con spostamento dei compagni nell' angolo libero in modo che il portatore di palla abbia sempre 2 soluzioni.

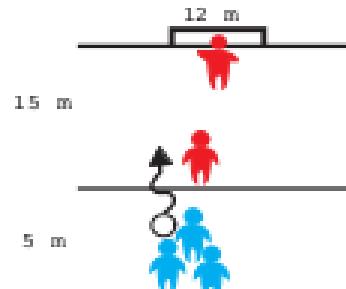


### 1C1 superamento e tiro

Sviluppo capacità di superare un avversario con finte e dribbling  
- superare un avversario (1C1) posto su una linea larga 15mt e poi tiro in porta  
Chi fa goal prende il posto del portiere, chi intercetta esce e prende il posto dell'avversario.

Varianti:

- avversario posto in uno spazio



### Tattica

Posizione difensiva modulo su 2-2 (quadrato), coperture, passaggio all' attaccante e dai e vai.  
Posizioni sui calci d'angolo.

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

**PERIODO  
MARZO**

**MODULO  
6  
(Lezioni 16-17-18)**

**OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO**

**1) Fattore Tecnico-Coordinativo**

- tiro in porta (palla diagonale e frontale),  
trasmissione e ricezione laterale

**2) Fattore Tattico-Cognitivo**

- smarcamento

**3) Fattore Fisico-Motorio**

- rapidità

**N° LEZIONI:**

**N° GARE / TORNEI:**

**Ricordati che:**

- inizio dei primi principi di collaborazione in fase di possesso e non possesso. Ricordare che quando si parla di tattica (specie a questa età) ci si riferisce alle situazioni di gioco, alla percezione e ai movimenti.  
- valutare i bambini sia sotto il profilo delle partitine ma anche valutando il livello di apprendimento dei gesti tecnici

**Osservazioni**

## MOD. 6 - LEZIONE 16 (Affidati al compagno)

Data:

Numero Atleti

### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: sensibilità con la palla, ricevere e colpire, tiro frontale, didattica del tiro di collo piede.  
 - palleggi (vari tipi di stop)  
 - ricevi e fai goal

### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: passaggio, smarcamento e ricezione, miglioramento della posizione in campo  
 Situazioni di gioco  
 - quadrato di smarcamento

### Fattore Fisico/Motorio

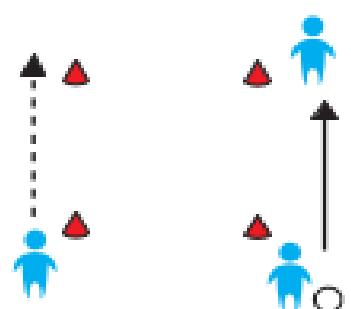
Obiettivo: rapidità, capacità di ritmo (accelerare e decelerare)  
 - staffetta: navetta con palla 10+10mt (5mt guida palla tra i coni e 5mt sprint senza palla e ritorno)

### Obiettivo Tecnico Principale

Ricezione	
Successione Seduta	90
- Gare a staffetta	15
- Palleggi (vari tipi di stop)	15
- Quadrato di smarcamento	15
- Didattica tiro di collo piede, tiri	15
- Ricevi e fai goal	10
- Partita 5c5	20

### Quadrato di smarcamento

Il concetto di smarcamento è la base per la collaborazione tra compagni  
 - agli angoli di un quadrato ci sono 3 atleti con un pallone. Lo scopo è dare al possessore palla 2 soluzioni per fare il passaggio al di fuori del quadrato. Così i bambini sono indotti a spostarsi per ricevere palla  
 Varianti:  
 - al centro del quadrato c'è un difensore che tenta l'intercettamento  
 - ammesso il passaggio in diagonale  
 - uso di varie parti del piede

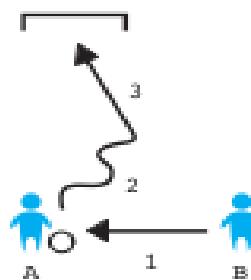


### Propedeutica al palleggio

Sensibilizzare la coordinazione e la tecnica di base in equilibrio  
 - palleggio aereo e non con palloni di diverse dimensioni e peso  
 Varianti:  
 - solo col piede dominante  
 - alternando l'uso dei 2 piedi  
 - dopo un rimbalzo del pallone a terra

### Ricevi e fai goal

Sviluppo della ricezione orientata e del calciare di collo pieno  
 - il bambino riceve palla da un compagno, la conduce e tira in porta di collo pieno  
 Varianti:  
 - tiri con entrambi i piedi



## MOD. 6 - LEZIONE 17 (Tira in porta e fai goal)

Data:

Numero Atleti

### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: tiro in porta frontale e diagonale, passaggio e ricezione.  
Allenare la Percezione e la Tecnica  
- tiro in diagonale in successione  
- ricevi, passa e tira  
- Didattica del tiro di collo piede e Collo-Interno

### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: smarcamento  
Situazioni di gioco  
- 2C1 in successione e tiro

### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità, velocità su distanze brevi.  
- Percorso motorio con palla e senza  
- Circuito di rapidità e tiro in porta

### Obiettivo Tecnico Principale

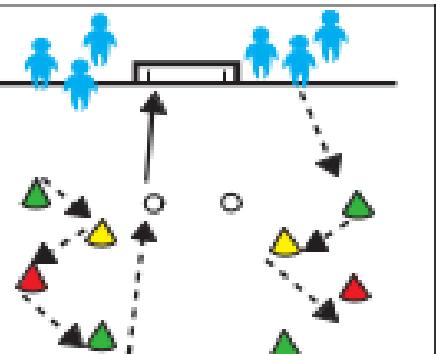
Tiro in porta	
Successione Seduta	90
- Percorso motorio	15
- Didattica del tiro di collo piede	15
- 2C1 in successione e tiro	15
- Circuito di rapidità e tiro in porta	15
- Ricevi, passa e tira	10
- Partita 5c5	20

### 2C1 in successione e tiro

Allenare la capacità di acquisire il tempo di smarcamento sotto pressione di un difensore  
- 2 attaccanti, un difensore, un portiere. Gli attaccanti devono superare il difensore in collaborazione e andare al tiro

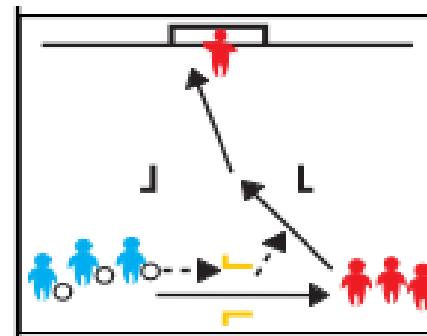
### Circuito di rapidità e tiro in porta

Allenare velocità e frequenza dei gesti  
- 2 file di atleti dietro linea di fondo campo. Correre toccando con le mani i coni posti sfalzati, poi tornare indietro per calciare la palla nelle porticine ricavate agli angoli della porta.  
Varianti:  
- tiro in diagonale



### Ricevi, passa e tira

Allenare movimento del colpire per tirare in porta, precisione del gesto  
- a max velocità una coppia di atleti a turno partono a distanza di 10mt. L'atleta con palla fa un passaggio in una porticina a 5mt e poi la segue nella porta cercando di impedire il tiro in porta. Il compagno che riceve palla fa autopassaggio e va al tiro in velocità.  
Varianti:  
- in dai e segui  
- in dai e vai



## MOD. 6 - LEZIONE 18 (Impara a palleggiare)

Data:

Numero Atleti

### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: controllo palla, ricezione orientata  
- ricevi e fai goal all'angolo

### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: smarcamento, migliorare posizione in campo e collaborazione  
Stituazioni di gioco  
- quadrato di smarcamento  
- gioco dei colori (con le mani)

### Fattore Fisico/Motorio

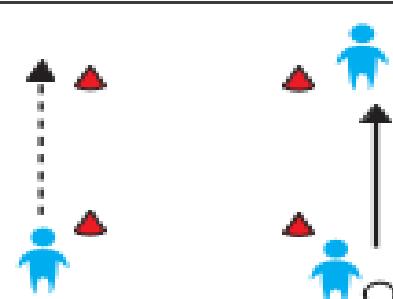
Obiettivo: mobilità articolare  
- palleggi e vari tipi di stop

### Obiettivo Tecnico Principale

Smarcamento	
Successione Seduta	90
- Gioco dei colori	15
- Palleggi	15
- Quadrato di smarcamento	15
- Ricevi palla e fai goal all'angolo	15
- Tiri	10
Partita 5C5	20

### Quadrato di smarcamento

Il concetto di smarcamento è la base per la collaborazione tra compagni  
- agli angoli di un quadrato ci sono 3 atleti con un pallone. Lo scopo è dare al possessore palla 2 soluzioni per fare il passaggio al di fuori del quadrato. Così i bambini sono indotti a spostarsi per ricevere palla  
Varianti: - uso di varie parti del piede  
- al centro del quadrato c'è un difensore che tenta l'intercettamento  
- ammesso il passaggio in diagonale



### Gioco dei colori

Allenare orientamento nello spazio e comunicazione visiva  
- atleti divisi in 3/4 colori, almeno 2 atleti per colore. Si gioca con le mani, ogni 3 passaggi un punto. Al fischio si gioca con i piedi, ad un altro fischio si gioca con le mani e così' via.  
Varianti:  
- campo intero e 2 porte, stesso gioco ma si fa gol solo di testa

### Ricevi e fai goal all'angoletto

Allenare il calciare orientato (visione periferica) di collo piede e ricezione orientata  
- l'atleta riceve palla da un compagno, la conduce dietro al cono e tira nella porta in diagonale di collo piede con il sx verso la destra della porta e viceversa. Vince chi fa piu' gol  
Varianti:  
- tiri con diverse parti del piede  
- l'atleta che tira riceve spalle alla porta

