

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

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

Ricordati che: - 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. - 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.	Osservazioni
---	---------------------

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

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

Data:

Numero Atleti

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

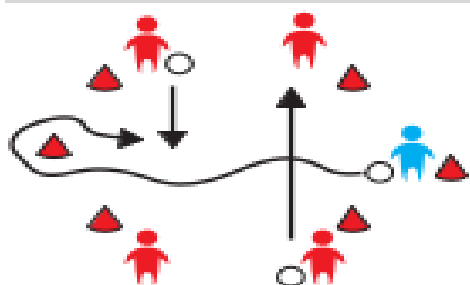
Allenare la guida della palla variando il ritmo in funzione dell'ambiente, scelta del tempo del passaggio.

- 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

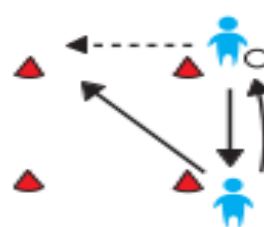
Obiettivo: capacità di passare la palla in zona e di riceverla in movimento

- 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:

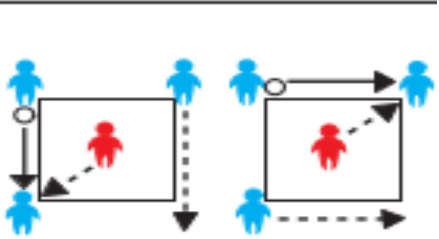
Numero Atleti

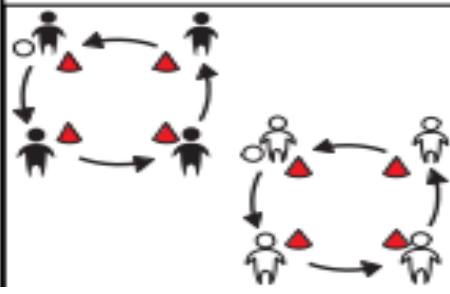
Fattore Tecnico/Coordinativo
<p>Obiettivo: trasmissione e ricezione con palla frontale, capacità trasmissione della palla con pressione</p> <p>- gara di passaggi</p>

Fattore Tattico/Cognitivo
<p>Obiettivo: passaggio e ricezione, orientamento e smarcamento</p> <p>Situazioni di gioco</p> <p>- Partita 5c5</p>

Fattore Fisico/Motorio
<p>Obiettivo: rapidità e mobilità articolare</p> <p>- attività di sensibilizzazione con la palla. Introduzione stop collo-piede e stop a seguire</p> <p>- Staffetta con e senza palla</p>

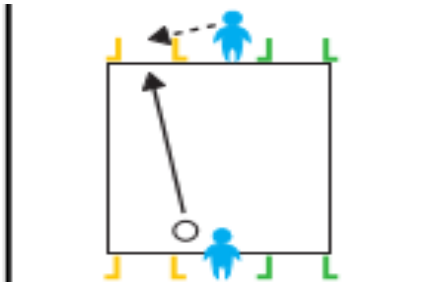
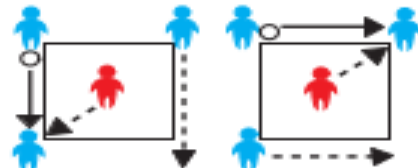
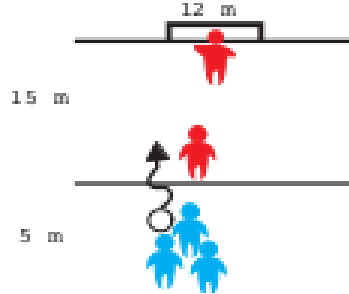
Obiettivo Tecnico Principale	
Passaggio	
Successione Seduta	90
- Staffetta con e senza palla	15
- Palleggi/tipi di stop	15
- Gioco dei passaggi consecutivi	15
- Gara di passaggi	15
- Tiri	10
- Partita 5c5	20

Gioco dei passaggi consecutivi
<p>Allenare passaggio e ricezione con orientamento nello spazio libero. Controllo della visione periferica.</p> <p>- detto "quadrato di smarcamento"; in un quadrato di 10x10mt 3 attaccanti a affrontano un difensore.</p> <p>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.</p>


Gara di passaggi
<p>Allenare il passaggio con pressione temporale, vicino alla realtà di gioco</p> <p>- 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.</p> <p>Vince chi fa per primo 2 giri completi</p> <p>Varianti:</p> <p>- passare con entrambi i piedi</p> <p>- ad un segnale (visivo e/o sonoro) cambia la direzione dei passaggi</p>


--

--

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 Situazioni 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 Seduta90 - Gioco Pescatore, Staffetta15 - Goal nelle porticine15 - Gioco dei passaggi consecutivi15 - Tiri: con 1C1 superamento.....15 - Tattica (posizioni calci d'angolo..)10 - Partita 5C520
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.
			

SCHEDA 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:	

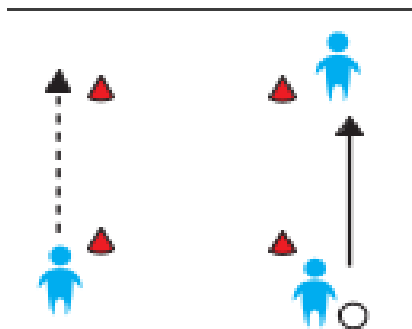
Ricordati che: - inizio dei primi principi di collaborazione in fase di possesso e non possesso. Ricordare che quando si parla di tattica (specie a questa età) ci si riferisce alle situazioni di gioco, alla percezione e si movimenti. - valutare i bambini sia sotto il profilo delle partitine ma anche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

MOD. 6 - LEZIONE 16 (Affidati al compagno)

Fattore Tecnico/Coordinativo
<p>Obiettivo: sensibilità con la palla, ricevere e colpire, tiro frontale, didattica del tiro di collo piede.</p> <ul style="list-style-type: none"> - palleggi (vari tipi di stop) - ricevi e fai goal

Fattore Tattico/Cognitivo
<p>Obiettivo: passaggio, smarcamento e ricezione, miglioramento della posizione in campo</p> <p>Situazioni di gioco</p> <ul style="list-style-type: none"> - quadrato di smarcamento

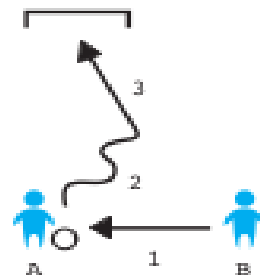
Quadrato di smarcamento
<p>Il concetto di smarcamento è la base per la collaborazione tra compagni</p> <ul style="list-style-type: none"> - agli angoli di un quadrato ci sono 3 atleti con un pallone. Lo scopo è dare al possessore palla 2 soluzioni per fare il passaggio al di fuori del quadrato. Così i bambini sono indotti a spostarsi per ricevere palla <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - al centro del quadrato c'è un difensore che tenta l'intercettamento - ammesso il passaggio in diagonale - uso di varie parti del piede



Data:

Fattore Fisico/Motorio
<p>Obiettivo: rapidità, capacità di ritmo (accelerare e decelerare)</p> <ul style="list-style-type: none"> - staffetta: navetta con palla 10+10mt (5mt guida palla tra i coni e 5mt sprint senza palla e ritorno)

Ricevi e fai goal
<p>Sviluppo della ricezione orientata e del calciare di collo pieno</p> <ul style="list-style-type: none"> - il bambino riceve palla da un compagno, la conduce e tira in porta di collo pieno <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tiri con entrambi i piedi



Numero Atleti

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

--

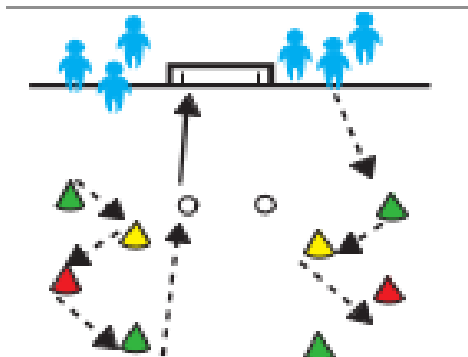
MOD. 6 - LEZIONE 17 (Tira in porta e fai goal)

Fattore Tecnico/Coordinativo
<p>Obiettivo: tiro in porta frontale e diagonale, passaggio e ricezione.</p> <p>Allenare la Percezione e la Tecnica</p> <ul style="list-style-type: none"> - tiro in diagonale in successione - ricevi, passa e tira - Didattica del tiro di collo piede e Collo-Interno

Fattore Tattico/Cognitivo
<p>Obiettivo: smarcamento</p> <p>Situazioni di gioco</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2C1 in successione e tiro

2C1 in successione e tiro
<p>Allenare la capacità di acquisire il tempo di smarcamento sotto pressione di un difensore</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 attaccanti, un difensore, un portiere. <p>Gli attaccanti devono superare il difensore in collaborazione e andare al tiro</p>

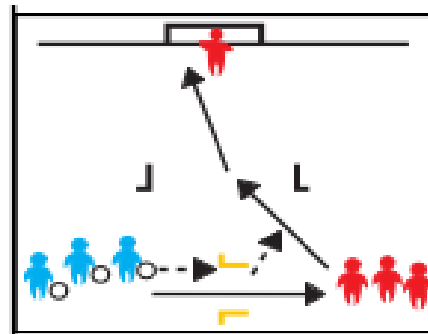
Circuito di rapidità e tiro in porta
<p>Allenare velocità e frequenza dei gesti</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 file di atleti dietro linea di fondo campo. Correre toccando con le mani i coni posti sfalzati, poi tornare indietro per calciare la palla nelle porticine ricavate agli angoli della porta. <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tiro in diagonale



Data:

Fattore Fisico/Motorio
<p>Obiettivo: rapidità, velocità su distanze brevi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percorso motorio con palla e senza - Circuito di rapidità e tiro in porta

Ricevi, passa e tira
<p>Allenare movimento del colpire per tirare in porta, precisione del gesto</p> <ul style="list-style-type: none"> - a max velocità una coppia di atleti a turno partono a distanza di 10mt. <p>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.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in dai e segui - in dai e vai



Numero Atleti

Obiettivo Tecnico Principale
Tiro in porta
Successione Seduta
- Percorso motorio
- Didattica del tiro di collo piede
- 2C1 in successione e tiro
- Circuito di rapidità e tiro in porta
- Ricevi, passa e tira
- Partita 5c5

--

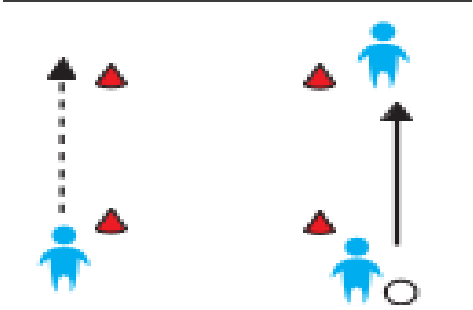
MOD. 6 - LEZIONE 18 (Impara a palleggiare)

Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo: controllo palla, ricezione orientata
- ricevi e fai goal all'angolo

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

Fattore Tattico/Cognitivo
Obiettivo: smarcamento, migliorare posizione in campo e collaborazione
Situazioni di gioco
- quadrato di smarcamento
- gioco dei colori (con le mani)

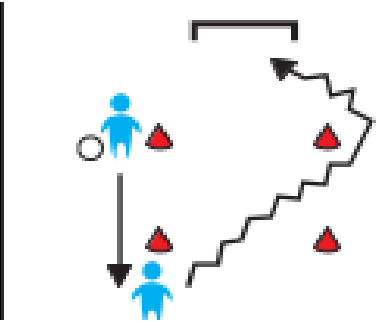
Quadrato di smarcamento
Il concetto di smarcamento è la base per la collaborazione tra compagni
- agli angoli di un quadrato ci sono 3 atleti con un pallone. Lo scopo è dare al possessore palla 2 soluzioni per fare il passaggio al di fuori del quadrato. Così i bambini sono indotti a spostarsi per ricevere 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



Data:

Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: mobilità articolare
- palleggi e vari tipi di stop

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 più gol
Varianti:
- tiri con diverse parti del piede
- l'atleta che tira riceve spalle alla porta



Numero Atleti	
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

--