

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

**PERIODO
DICEMBRE**

**MODULO
3
(Lezioni 7-8-9)**

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO

| | | |
|---|---|--|
| 1) Fattore Tecnico-Coordinatorio | 2) Fattore Tattico-Cognitivo | 3) Fattore Fisico-Motorio |
| Opporsi con il corpo Lanciare dall'alto tipo baseball: con i piedi rilancio dal fondo in zone laterali - Presa Alta | Visione periferica, capacità di reazione. | Pre-acrobatica: esercitazioni tecniche abbinate a rotolamenti, capovolte.... |
| 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) | |

MOD. 3 - LEZIONE 7 (Parare con il corpo)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: respingere la palla lontano dalla porta

- opporsi con il corpo
- parata di piede

Obiettivo Tecnico Principale

Parare con il corpo

| | |
|--------|----|
| Durata | 30 |
|--------|----|

| | |
|------------------------|----|
| - opporsi con il corpo | 15 |
|------------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| - parata di piede | 15 |
|-------------------|----|

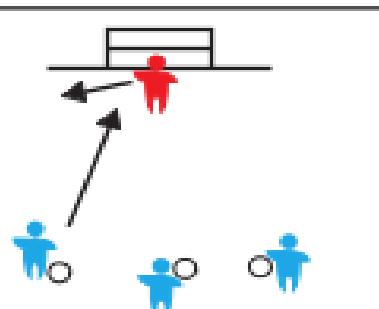
Parata di piede

Obiettivo: allenare parata di piede.

- Porta con nastro da palo a palo altezza di 30 cm. Il portiere deve deviare usando solo le gambe dal ginocchio in giu'/di piede i palloni lanciati dagli altri portieri (lancio bowling). Gol valido solo se la palla passa sotto il nastro.

Varianti:

- tiri di piede

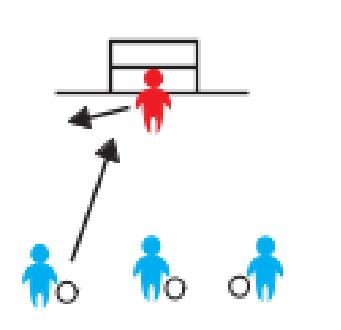


Opporsi con il corpo

Allenare parata di corpo, sviluppo della sicurezza nel contatto palla.

Stesso gioco come in "Parata di Piede" ma il portiere devia con il corpo o di piede. Nastro a 50 cm.

Varianti: - se il portiere usa le mani subisce un rigore
- punti per chi respinge piu' lontano
- variare i tipi di tiri



MOD. 3 - LEZIONE 8 (Stai sempre attento)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: allenare la lettura della situazione di gioco

- Lancia la palla al colore

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: allenare il portiere a non considerare mai finita un'azione.

- Percorso di gesti tecnici

Obiettivo Tecnico Principale

Stai sempre attento

| | |
|--------|----|
| Durata | 30 |
|--------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| - lancia la palla al colore | 15 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| - percorso di gesti tecnici | 15 |
|-----------------------------|----|

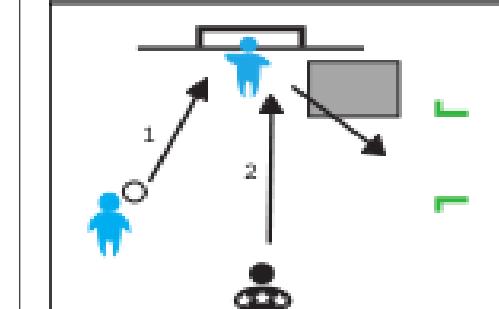
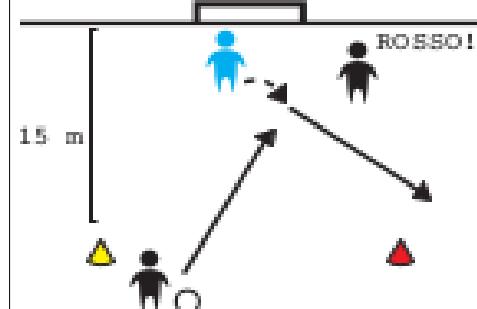
Percorso di gesti tecnici

Obiettivo: allenare il portiere a non considerare mai finita un'azione.

- Il portiere devia rasoterra una palla lanciata da un compagno e subito dopo ne respinge un'altra di pugno con tuffo sul materassino. Il mister lancia una 3^ palla al portiere che para cercando la deviazione in una porta laterale.

Varianti:

- fare un rotolamento tra le respinte



MOD. 3 - LEZIONE 9 (Pre-acrobatica)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: propedeutica al tuffo,
rilancio con i piedi
- rilancia con i piedi

Fattore Fisico/Motorio

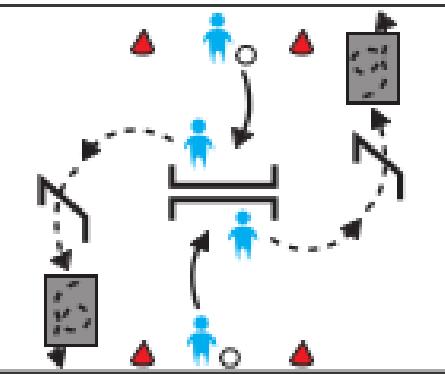
Obiettivo: pre-acrobatica
- percorso preacrobatico con tiro
in porta

Percorso pre-acrobatico

Obiettivo: allenare capacità acrobatiche
- Percorso motorio con al centro una
porta bifrontale (rotolamento sui
materassini, salti, capriole). A fine
percorso tiro in porta col portiere

Varianti:

- fare tutto il percorso su una gamba,
a 4 zampe, strisciando, a rana...



Obiettivo Tecnico Principale

Rilancio con i piedi

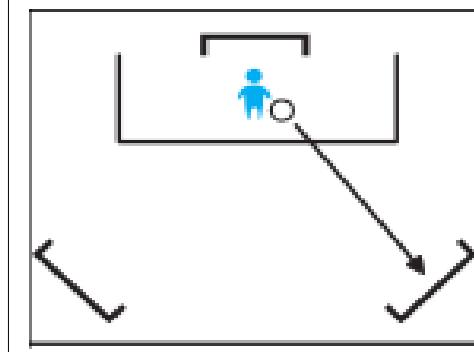
| | |
|-----------------------------------|----|
| Durata | 30 |
| - percorso preacrobatico con tiro | 15 |
| - rilancia con i piedi | 15 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Rilancia con i piedi

Obiettivo: allenare rilancio con i piedi
- Posizionare 2 porte come in figura,
dal fondo il portiere deve indirizzare il
pallone in una delle 2 porte.

Variante:

- porte difese da un portiere



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

**PERIODO
GENNAIO**

**MODULO
4
(Lezioni 10-11-12)**

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO

| 1) Fattore Tecnico-Coordinativo | 2) Fattore Tattico-Cognitivo | 3) Fattore Fisico-Motorio |
|--|---|---------------------------|
| Presa del pallone alta, palmare con pollici in dentro, Presa della palla dopo tiri rasoterra, con tuffo Restringere la visuale. Posizione sui calci di rigore. Posizione sui calci di punizione. | Obiettivo: esatta posizione rispetto alla palla (bisettrice), capacità di anticipare. | |
| N° LEZIONI: | N° GARE / TORNEI: | |

| Ricordati che: | Osservazioni |
|---|--------------|
| - Il portiere della categoria pulcini non ha ancora perfezionato lo schema motorio del tuffo. - Specie per i piu' piccolo, è opportuno prediligere un allenamento in cui ci sia sempre il pallone. - Il portiere della categoria pulcini su azione di retropassaggio volontario, dimostra una maggiore sicurezza nel controllo palla, ma il rinvio non sarà in chiave tattica, anzi cercherà di disfarsi del pallone il prima possibile - Il lavoro fisico deve essere moderato, cercando di inserirlo nei giochi. - Il portiere della categoria pulcini preferisce il rilancio con i piedi piuttosto che con le mani - Il gruppo portieri della scuola calcio deve essere aperto; chiunque puo' entrarci o uscirne. | |

MOD. 4 - LEZIONE 10 (Restringi la visuale)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: allenare uscita incontro all'avversario con la palla

- 2C1 al limite dell'area

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: chiusura dello specchio della porta

- Conquista il rigore

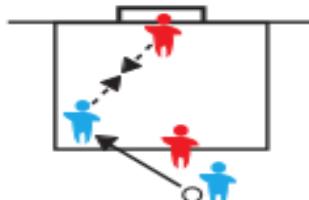
2c1 al limite dell'area

Obiettivo: allenare uscita incontro al portatore di palla.

- Gioco tra portieri: due attaccanti cercano di superare un difensore il quale puo' intervenire solo fuori area. Gli attaccanti devono passarsi la palla fino al limite dell'area e di entrarvi con un solo attaccante per fare gol.

Varianti:

- gli attaccanti si passano palla con le mani e la mettono a terra solo dopo essere entrati in area.



Obiettivo Tecnico Principale

Obiettivo: uscita incontro all'avversario

| | |
|---------------------------|----|
| Durata | 30 |
| - 2C1 al limite dell'area | 15 |
| - Conquista il rigore | 15 |

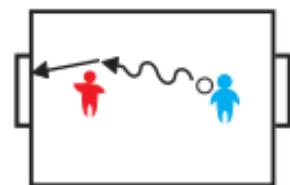
Conquista il rigore

Obiettivo: allenare i giusti tempi di intervento/uscita a terra sull'avversario lanciato a rete; sviluppo sicurezza nel contatto fisico.

- Metà campo con porticine, a turno un portiere deve superare l'altro portiere con un dribbling per poi fare gol. Il portiere che difende deve prendere con le mani la palla tra i piedi del portiere che attacca. Se ci riesce ha diritto a calciare un rigore.

Varianti:

- se il portiere fa fallo, rigore contro



MOD. 4 - LEZIONE 11 (Tuffarsi senza paura)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: tuffo sia terra che in volo

- Primo contatto
- Vola sul materassino
- Cerca la palla dopo rotolamento (il portiere esegue un rotolamento e poi cerca subito di prendere il pallone posto a terra, o che rimbalza, vicino a lui).

Primo contatto

Obiettivo: allenare la parata in tuffo
- Il portiere difende da seduto la porta con un nastro da palo a palo alto 30cm

Gli allievi lanciano la palla con le mani sotto il nastro per fare goal.

Varianti:

- portiere in ginocchio
- tiri di piede
- portiere in piedi con le ginocchia leggermente piegate.



Obiettivo Tecnico Principale

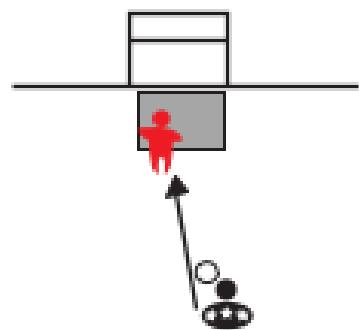
Durata 30

| | |
|-----------------------------------|----|
| Durata | 30 |
| - Primo contatto | 10 |
| - Vola sul materassino | 10 |
| - Cerca la palla dopo rotolamento | 10 |

Vola sul materassino.

Obiettivo: allenare lo stacco da terra e deviazione di una palla alta con ricaduta su un materassino

- Il portiere parte da posizione in piedi da una porta con un nastro a 1,5 mt e con sotto un materassino. Il mister lancia la palla verso il portiere.



MOD. 4 - LEZIONE 12 (Reazione e Rapidità)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: allenare reazione e rapidità

- Intercetta il pallone
- Percorso con tiro finale

Obiettivo Tecnico Principale

Reazione e Rapidità

| | |
|--------|----|
| Durata | 30 |
|--------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| - Intercetta il pallone | 15 |
|-------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| - Percorso con tiro finale | 15 |
|----------------------------|----|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

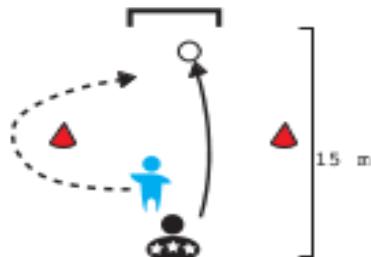
| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Intercetta il pallone

Obiettivo: allenare reazione e rapidità

- Il mister lancia la palla verso la porta il portiere corre, supera i coni in slalom e cerca di prendere il pallone prima che entri in rete. Coni laterali alla porta
Varianti:

- in partenza il portiere fa una capriola e il mister lancia la palla a parabola
- un portiere parte dalla porta, supera un percorso e cerca di prendere la palla prima del compagno.



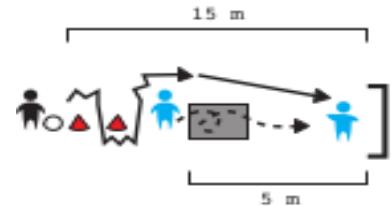
Percorso con tiro finale

Obiettivo: allenare la capacità di reazione e coordinazione

- Dopo una capriola sul materassino il portiere va in porta. L'attaccante parte da 15/20mt dalla porta, fa un percorso con palla al piede e tira a rete.

Varianti:

- capriola all'indietro.
- capriola con un pallone in mano
- l'attaccante fa il percorso senza palla e poi tira a rete un pallone posto alla fine del percorso



MOD. 4 - LEZIONE 13 (Calci di Rigore e Punizioni)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: posizione sui calci di rigore e sui calci di punizione.

- Calci di Punizione: posizione
- Calci di Rigore: posizione

Fattore Tattico/Cognitivo

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

- Quale porta sceglierà

Obiettivo Tecnico Principale

Posizione sui Rigore e Punizioni

| | |
|--------|----|
| Durata | 30 |
|--------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| - Quale porta sceglierà | 10 |
|-------------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| - Calci di Punizione: posizione | 10 |
|---------------------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| - Calci di Rigore: posizione | 10 |
|------------------------------|----|

Quale porta sceglierà

Obiettivo: trovare la bisettrice, il punto di equilibrio e l'attenzione.

- Il portiere si pone tra 2 porte distanti tra loro 2 mt. Un attaccante parte da fuori area in zona centrale e arriva a 10 mt dove c'è un'asta e qui sceglie se andare a dx o a sx. Il portiere si sposterà nella porta da difendere.

Varianti:

- l'attaccante palleggia con le mani e poi tira al volo
- vale la ribattuta su respinta corta

