

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

**PERIODO
APRILE**

**MODULO
7
(Lezioni 19-20-21)**

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO

1) Fattore Tecnico-Coordinativo

- tiro in porta

2) Fattore Tattico-Cognitivo

- smarcamento

3) Fattore Fisico-Motorio

- rapidità

N° LEZIONI:

N° GARE / TORNEI:

Ricordati che:

- i bambini iniziano a sviluppare sufficienti capacità di smarcamento. Si tende a favorire di piu' la fase offensiva "premiando" le azioni tiro che piu' entusiasmano ragazzi.
- Ricordare ai ragazzi che spostamenti e azioni senza palla sono fondamentali per il gioco di squadra.
- stimolare i bambini a ricordare questi insegnamenti

Osservazioni

MOD. 7 - LEZIONE 19 (Smarcati e aiuta a creare un'azione d'attacco)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: passaggio a muro e tiro in porta, didattica del palleggio, ricezione e controllo
- passa la palla e tira

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: spostamento nello spazio in funzione del giocatore con la palla
Situazioni di gioco
- quadrato di smarcamento
- trova il varco e passa la palla

Fattore Fisico/Motorio

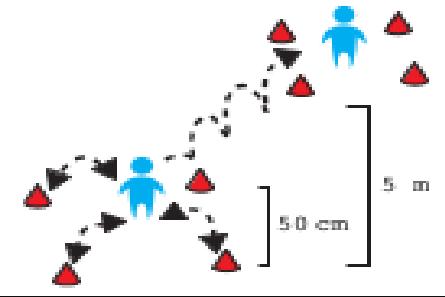
Obiettivo: rapidità e sincronizzazione, capacità di ritmo (accelerare e decelerare, mobilità articolare)
- palleggi e vari tipi di stop

Obiettivo Tecnico Principale

Guida della palla	
Successione Seduta	90
- Staffetta del canguro	15
- Palleggi e vari tipi di stop	15
- Quadrato di smarcamento	15
- Trova il varco e passa la palla	15
- Passa la palla e tira	10
- Partita 5C5	20

Staffetta del canguro

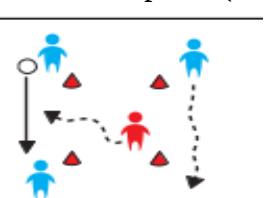
Allenare la capacità di ripetere gesti motori ad alta frequenza
- Creare un percorso motorio da fare con saltelli su una gamba, a gambe unite, avanti e indietro. Corsa in avanti poi all'indietro, poi saltelli, saltelli tra i coni... Fare una gara.



Quadrato di smarcamento (con difensore attivo)

Allena la capacità di scegliere il tempo di smarcamento con la pressione di un difensore
- agli angoli di un quadrato 3 atleti con un pallone giocano contro un difensore nel centro. Gli attaccanti si passano palla muovendosi sui lati, il difensore cerca di intercettare la palla

Varianti:
- variare n° tocchi degli attaccanti
- atleti liberi nello spazio (torello)



Trova il "varco" e passa la palla

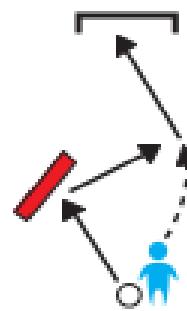
Allenare spostamento nello spazio e passaggio in movimento.
- in uno spazio di gioco si gioca a coppie. Ci sono un numero di porticine pari al numero delle coppie. Le coppie si passano palla spostandosi ovunque e facendo passare la palla nelle porticine
Varianti:

- usare solo un piede
- diminuire il numero delle porte
- con doppio passaggio



Passa la palla e tira in porta

Riadattamento spaziale dopo il passaggio. Sviluppo della corretta posizione del piede d'appoggio.
- l'atleta passa la palla verso il compagno, riceve la palla di ritorno e poi fa un tiro frontale in porta (dai e vai)



MOD. 7 - LEZIONE 20 (Fai gol con la fantasia)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: tiro in porta dopo un passaggio a muro, passaggio e ricezione combinati con il tiro
Allenare la Tecnica
- palleggi e vari tipi di stop
- dai e vai e tiro in porta

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superamento dell'avversario
muoversi nello spazio per ricevere
Situazioni di gioco
- l'appoggio
- 2:1 vai al gol con la triangolazione

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità, capacità di cambiare ritmo (accelerare e decelerare cambi di senso e direzione)
- Staffette: 20mt sprint e saltelli

Obiettivo Tecnico Principale

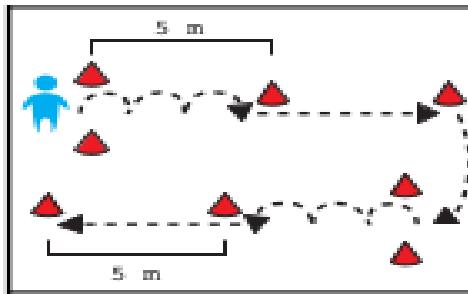
Smarrimento	
Successione Seduta	90
- Gare a staffetta	15
- Palleggi e vari tipi di stop	15
- L'appoggio	15
- 2:1 vai al gol con triangolazione	15
- Dai e vai e tiro in porta	10
- Partita 5C5	20

Gare staffetta 20mt sprint e saltelli

Allenare la coordinazione in rapidità e la combinazione motoria
- un atleta parte e fa saltelli per 5mt a gambe unite, poi 5mt sprint in linea (farlo 2 volte, tot. 20mt)

Varianti:

- saltelli con una gamba
- alternare saltelli a gambe unite e a gambe divaricate
- saltelli a gambe unite a zig-zag

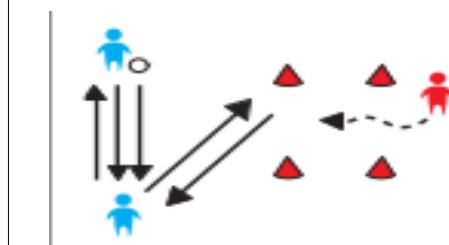


L'appoggio

Sviluppo del concetto di smarrimento (appoggio) e comunicazione visiva
- 2 atleti si passano la palla di prima; dopo 5 passaggi un terzo atleta viene a ricevere la palla nella zona prefissata facendo sponda col compagno dal quale ha ricevuto il passaggio.

Varianti:

- il gioco finisce con tiro in porta di uno dei due attaccanti in appoggio
- un difensore ostacola l'azione dell'atleta che fa la sponda. Poi si fa 3C1



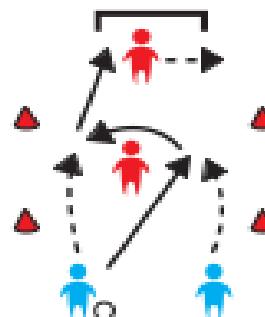
2:1 vai al gol con la triangolazione

Allenare passaggio di interno piede e ricezione orientata. Sviluppo della triangolazione

- 2 attaccanti devono superare un difensore posto dentro una zona delimitata, usando una triangolazione (dai e vai). Dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno l'attaccante tira

Varianti:

- un secondo difensore va in pressione

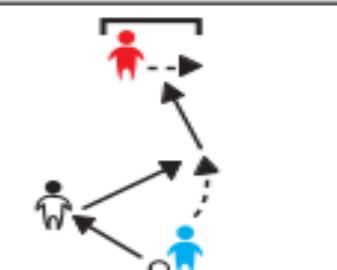


Dai e vai e tira in porta

Allenare combinazione corsa e tiro, corretta posizione piede d'appoggio
- l'atleta scambia palla col compagno e quando la riceve tira in porta a dx o sx a seconda dello spostamento del portiere che si è mosso in anticipo. cambiare i ruoli.

Varianti:

- tiro con diverse parti del piede



MOD. 7 - LEZIONE 21 (Cerca la sponda e dai la palla)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: tiro in porta, contrasto, passaggio e ricezione, dribbling.
Allenare la Percezione e la Tecnica
- torello
- a coppie in dai e segui
- a tre con cross

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: smarcamento
Stituazioni di gioco
- a 3 con cross

Fattore Fisico/Motorio

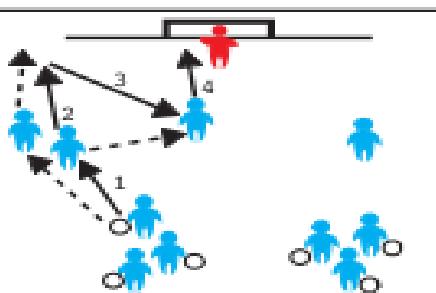
Obiettivo: rapidità
- Gara a staffetta: rapidità con palla

Obiettivo Tecnico Principale

Cross e tiro in porta	
Successione Seduta	90
- Torello	15
- Staffetta: rapidità con palla	15
- A coppie in dai e segui	15
- A tre con cross	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

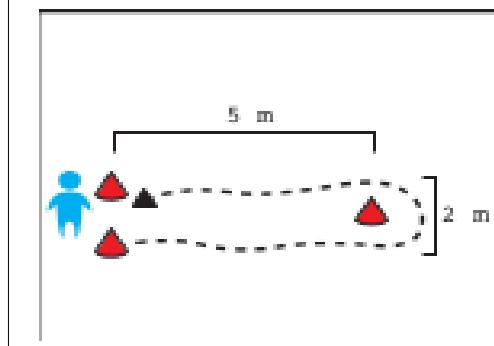
A coppie in dai e segui

Concetto del passaggio in "dai e segui" (spostarsi senza palla) e concetto di profondità. Precisione nel tiro.
- 2 file di atleti, alternandosi si passano palla a 2 compagni posti a 10mt in Diagonale (1) facendo dai e segui (2) (sovraposizione) per andare al cross con palla radente (3) per il compagno con cui ha fatto l'azione. Tiro in porta di prima e diagonale. Scambiare ruoli
Varianti: - dai e segui e tiro in porta
- passare palla a parabola



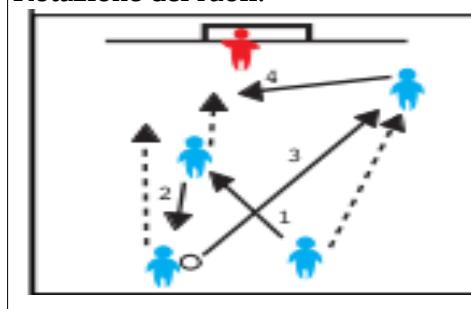
Gare a staffetta

Obiettivo: capacità di reazione a stimoli verbali e visivi
- Il bambino parte al segnale del mister per fare il percorso navetta 5x2 mt piu' velocemente possibile
Varianti:
- cambiare posizione di partenza (da seduto, supino...)
- variare il segnale di partenza
- aumento distanza fino a 5x3



A tre con cross

Concetto di "gioco a muro" grazie all'azione di un passaggio di ritorno allo stesso compagno o ad un altro venuto in appoggio. Passaggio in profondità: il bambino capisce che deve ricevere palla occupando uno spazio libero
- campo intero, 3 atleti a triangolo; passaggio (1) e azione d'appoggio (smarcamento) dell'attaccante verso il compagno di fronte e seguente gioco a muro (2), fare passaggio radente al 3° atleta che si è smarcato in profondità verso uno degli angoli lasciati liberi. Dopo aver ricevuto palla fuori del quadrato si fa un cross per i due compagni che hanno seguito l'azione. Rotazione dei ruoli.



SCHEDE CATEGORIA PULCINI (8-10 ANNI)	PERIODO MAGGIO	MODULO 8 (Lezioni 22-23-24)
---	---------------------------	--

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
- trasmissione e tiro in porta (palla frontale e in diagonale)	- smarcamento (capacità di orientamento nello spazio) - fase di non possesso, intercettamento e contrasto	- rapidità
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che: - è molto motivante fare tornei interni e amichevoli - fare delle verifiche finali in vista del nuovo anno	Osservazioni
--	---------------------

MOD. 8 - LEZIONE 22 (Passa la palla e smarcati per fare gol)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: allenare la percezione in funzione della palla e dello spazio, Allenare il dribbling e il tiro in porta.
 - palleggi
 - tiri: Re del dribbling (a squadre)

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superamento avversario e smarcamento, sviluppo concetto di sostegno e appoggio (marcamento)
 Situazioni di gioco
 - 2:1 vai al gol con la triangolazione
 - partita delle 4 porte

Fattore Fisico/Motorio

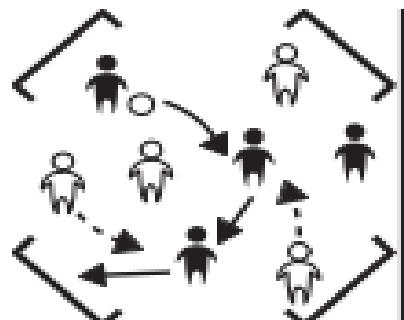
Obiettivo: rapidità, capacità di cambio ritmo (accelerare e decelerare, cambi di senso e direzione)
 - gare a staffetta: 15mt alternati a uno sprint con palla e senza palla

Obiettivo Tecnico Principale

Passaggio e ricezione	
Successione Seduta	90
- Gare a staffetta	15
- Palleggi	15
- Partita delle 4 porte	15
- Tiri: Re del dribbling (a squadre)	15
- Tiri: 2:1 vai al gol con la....	10
- Partita 5C5	20

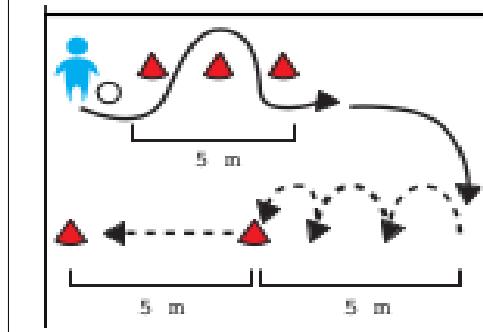
Partita delle 4 porte

Allenare l'utilizzo dello spazio
 - 4c4 con 4 porte poste agli angoli
 Sollecitare il cambio di gioco a sorpresa da dx a sx e viceversa
 Varianti:
 - variare dimensioni porte
 - uso di un jolly che gioca con la squadra in possesso della palla



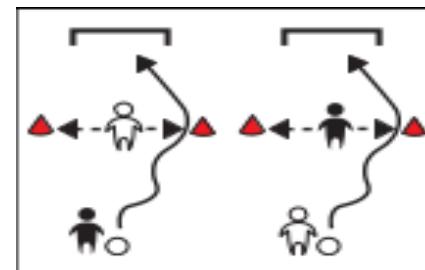
Gare a staffetta, sprint con palla e senza palla

Sviluppo capacità di combinazione motoria e accelerazione
 - 5mt guida tra i coni, 5mt saltelli su una gamba, 5mt sprint in linea
 Varianti:
 - saltelli a gambe unite
 - guida e saltelli con lo stesso piede
 - sprint di 10mt



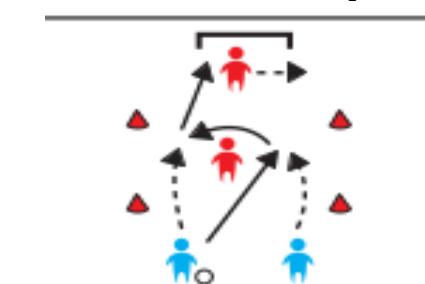
Tiri: Re del dribbling (a squadre)

Allenare il dribbling e il tiro
 - gara di tiri tra 2 gruppi facendo 1c1 con il difensore posto sulla linea
 Si tira solo dopo aver superato il difensore. Ruotare gli atleti.
 Varianti:
 - tiro con diverse parti del piede
 - un altro difensore insegue creando pressione all'attaccante che è costretto a velocizzare l'azione.



Tiri 2:1 vai al gol in triangolazione

Allenare passaggio di interno piede e ricezione orientata. Sviluppo della triangolazione
 - 2 attaccanti devono superare un difensore posto dentro una zona delimitata, usando una triangolazione (dai e vai). Dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno l'attaccante tira
 Varianti:
 - un secondo difensore va in pressione



MOD. 8 - LEZIONE 23 (Mantieni la palla e vai al gol con i compagni)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: dribbling, tiro
 - dribbling e tiro all'angoletto
 - Tiri (Didattica tiro Collo-Pieno, Interno-Collo, Interno-Piede.....)

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: smarcamento e capacità di orientamento, concetto di sostegno (marcamento)
 Situazioni di gioco
 - gioco orologio: tieni palla e tira

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: mobilità articolare
 Fisico con palla
 - Palleggi

Obiettivo Tecnico Principale

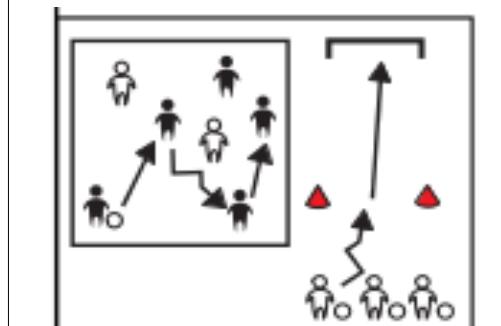
Smarcamento	
Successione Seduta	90
- Percorso motorio	15
- Palleggi	15
- Gioco orologio. tieni palla e tira	15
- Dribbling e tiro all'angoletto	15
- Tiri (Didattica tiro...)	10
- Partita 5C5	20

Palleggi

Sensibilizzare la coordinazione e la tecnica di base in equilibrio.
 Sviluppo mobilità articolare
 - Fare palleggio aereo e non con palloni di diverso peso e dimensioni
 Varianti:
 - solo col piede dominante
 - alternando l'uso dei 2 piedi
 - dopo un rimbalzo del pallone a terra
 - di coscia e piede
 - 2 con il sx e 2 con il dx

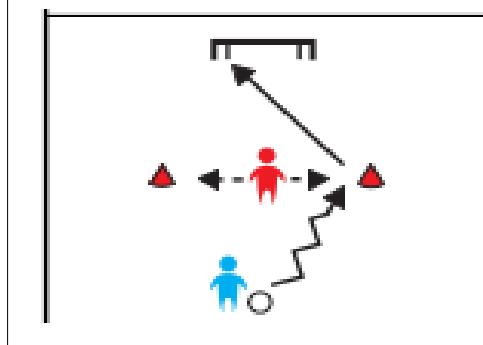
Gioco orologio, tieni palla e tira

Allenare il tiro in situazione di pressione temporale, marcamento, possesso palla
 - in campo ridotto una squadra gioca 4c2 (superiorità numerica) con lo scopo di fare il maggior numero di passaggi consecutivi. Un'altra squadra (in inferiorità numerica) in uno spazio di gioco tira in porta. Il gioco termina quando la squadra arriva a 5 gol e si invertono i ruoli. Vince la squadra che fa piu' passaggi consecutivi.



Dribbling e tiro all'angoletto

Allenare dribbling, tiro, visione periferica
 - atleta conduce e poi supera il difensore sulla linea, poi tiro radente a dx o a sx
 Varianti:
 - un 2° difensore insegue e crea pressione all'azione di attacco.



MOD. 8 - LEZIONE 24 (Passa e vai al gol)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: trasmissione e tiro, tiro con palla in movimento, passaggio in diagonale

- a 3 con gioco a muro
- a coppie con porticine
- tiri

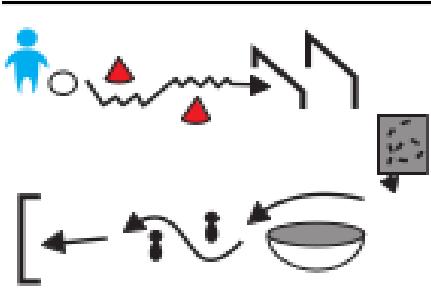
Gara con percorso motorio

Allenare coordinazione, schemi motori e guida della palla.

- slalom tra i brilli, all'ostacolo basso far passare la palla sotto e saltarlo, all'ostacolo alto far passare la palla di lato e passare sotto, poi capriola sul materasso, slalom tra birilli e tiro

Varianti: - variare il percorso

- guidare la palla con la suola
- difensori attivi difendono una linea



Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: smarcamento
Situazioni di gioco
- 5C4 con portiere e porticine

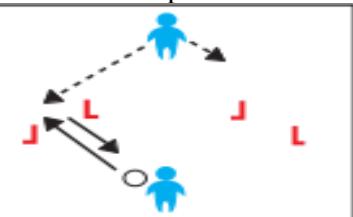
A coppie con porticine

Allenare passaggio e ricezione con rapidità e precisione con palla frontale e diagonale

- coppie una di fronte all'altra a 10mt 2 porticine in diagonale ai lati di un atleta. Lo scopo è passare in diagonale con ricezione e passaggio di ritorno al compagno da una porticina all'altra in uno spazio a triangolo. Contare i gol nelle porticine in un tempo stabilito.

Varianti:

- passaggio di prima intenzione
 - al volo di interno piede



Data:

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivi: capacità di cambiare ritmo (accelerare e decelerare, cambi di senso e direzione)

- Gara con percorso motorio con palla e senza palla

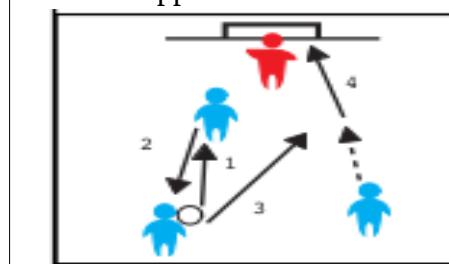
A tre con gioco a muro

Allenare gesti tecnici in schemi di azione-guida. tiro in movimento

- disposizione a triangolo, si fa un passaggio in verticale per l'attaccante posto frontale al possessore di palla (1) il quale con un passaggio di ritorno (gioco a muro) (2) permette all'atleta che ha iniziato l'esercizio di fare un passaggio radente ed diagonale (3) per il compagno in profondità (smarcamento). Questi fa uno stop a seguire e tira (4). Due file di atleti che ruotano le posizioni.

Varianti:

- con sovrapposizione



Numero Atleti

Obiettivo Tecnico Principale

Trasmissione e tiro	
Successione Seduta	90
- Gara con percorso motorio	15
- A coppie con porticine	15
- A 3 con gioco a muro	15
- Partita 5C4 portiere e porticine	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

Partita 5C4 con portiere e porticine

Allenare : in attacco il possesso palla e lo smarcamento grazie alla superiorità numerica; in difesa la chiusura spazi - 5c4 su campo intero. La squadra in superiorità deve fare piu' gol possibili, quella in inferiorità (ma col portier) deve difendere e far gol nelle porticine Poi cambiare ruoli

Varianti:

- 5 passaggi consecutivi prima del tiro

