

<b>SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 ANNI)</b>	<b>PERIODO APRILE</b>	<b>MODULO 7 (Lezioni 19 – 20 – 21)</b>
---	---------------------------	--

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
Calciare a parabola per: cross, cambio di gioco, inserimento laterale.	Gioco a muro per: inserimento attaccanti, contropiede.	Mobilità articolare.
<b>N° LEZIONI:</b>	<b>N° GARE / TORNEI:</b>	

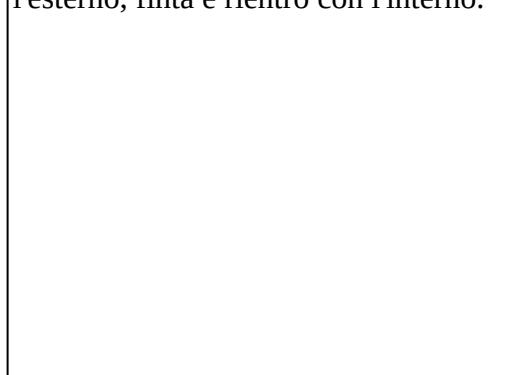
<b>Ricordati che:</b>  Nell'applicazione degli schemi di gioco, ruotare gli atleti in tutti i ruoli.  In questo mese si faranno i test di valutazione per la verifica degli apprendimenti.	<b>Osservazioni</b>
--	---------------------

## MOD. 7 - LEZ. 19 (Gioca in profondità e vai al cross)

Successione Seduta	90
- Palleggi	15
- Controllo, finte, passaggi	15
- I due crossatori	15
- Schema: cambio di gioco e cross	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

### Controllo, finte, passaggi

Allenare la coordinazione con esercizi di tecnica individuale.  
 - Disporre gli atleti a coppie. Eseguire passaggi di interno-piede, punta, collo-piede con stop di suola e stop di interno-piede di dx e sx. Fare rullaggi con la pianta del piede, rullaggi per cambio di direzione, finta e spostamento della palla con l'esterno, finta e rientro con l'interno.



### Obiettivo Tecnico Principale: Tecnica individuale

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- colpo ti testa, finte, tiro, controllo della palla

Tecnica individuale

- Controllo, finte, passaggi
- I 2 crossatori

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- inserimento in profondità e cross, movimento degli attaccanti
- Soluzioni di gioco
- Schema: cambio di gioco e cross
- Partita 5C5 (provare schemi)

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- mobilità articolare
- Palleggi

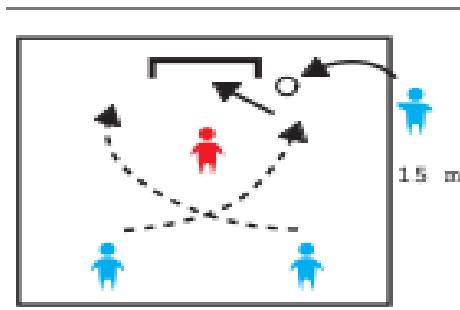
### I due crossatori

Allenare il colpo di testa in forma dinamica.

- Simulando una situazione di gioco, gli atleti a turno crossano con le mani mentre i compagni si liberano del difensore e vanno al tiro di testa.

Varianti:

- fare il cross con i piedi
- gioco con 2 difensori



### Schema: cambio di gioco e cross

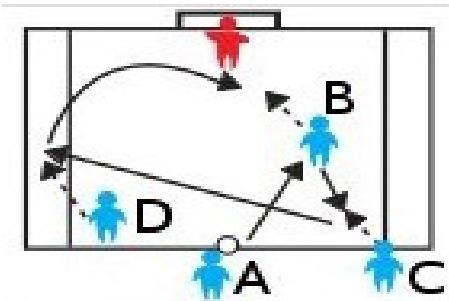
Allenare il cambio di gioco nelle azioni d'attacco (calcio a parabola) e verticalizzazione. Ricerca degli inserimenti laterali (profondità).

- 3 atleti partono da fondo campo, disposti come in fig. Le zone laterali sono delimitate (sponde) per dare riferimenti precisi per i movimenti in profondità e per la ricezione palla. Schema 1-2-1: "A" gioca a muro con "B" che passa a "C" che al volo passa a "D" con passaggio radente (se il campo è piccolo) o a parabola ( se il campo è grande). L'azione finisce con un cross/tiro. Idem dall'altro lato.

### Schema: cambio di gioco e cross

Varianti:

- "C" inizia il gioco e fa muro con "B"
- "A" va in sovrapposizione su "D" e va al tiro/cross. "C" scala al centro



## MOD. 7 - LEZ. 20 (Il calcio a parabola)

Successione Seduta	90
- Percorso motorio	15
- Palleggi/Stop	15
- Controllo, finte, passaggi	15
- Calcio a parabola	15
- Tiri	10
- Partita 5C5 (provare schemi)	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Calcio a parabola in movimento

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:  
 - tiro, calciare e ricevere a parabola.  
 Sollecitazione Percettiva  
 - Calcio Tennis  
 Combinazione Didattica  
 - Calcio a parabola (controllo e tiro, cross e tiro).

#### Fattore Tattico/Cognitivo

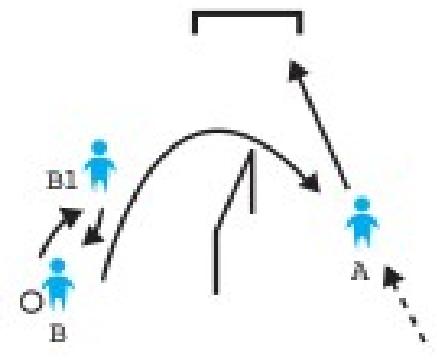
Obiettivo:  
 presa di posizione difensiva, marcamento/smarcamento.  
 Situazioni di gioco  
 - Gioco in superiorità/inferiorità numerica

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:  
 - mobilità articolare  
 - Percorso motorio con/senza palla  
 - Palleggi/Stop

### Calcio a parabola

Calciare a parabola piede dx/sx con palla in movimento.  
 - "B" gioca muro con "B1" e calcia a parabola sopra il nastro con il piede sx. "A" si inserisce, controlla e tira in porta. Stessa cosa sul lato dx con altri 3 atleti.



### Controllo, finte, passaggi

Allenare la coordinazione con esercizi di tecnica individuale.  
 - Disporre gli atleti a coppie.  
 Eseguire passaggi di interno-piede, punta, collo-piede con stop di suola e stop di interno-piede di dx e sx.  
 Fare rullaggi con la pianta del piede, rullaggi per cambio di direzione, finta e spostamento della palla con l'esterno, finta e rientro con l'interno.

### Partita 5C5 (provare schemi)

Schema Rimessa Laterale  
 Schema Calcio d'Angolo  
 Schema Gioco a Muro  
 Schema Andiamo al Cross  
 Schema: movimento attaccanti, inserimento e tiro.

## MOD. 7 - LEZ. 21 (Vai al gol conquistando spazio)

Successione Seduta	85
- Palleggi/Stop	15
- Controllo, finte, passaggi	20
- Schema: cambio di gioco e cross	20
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Calcio a parabola

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:  
 - calciare a parabola per cambio gioco, cross, inserimento laterale. Passaggio, ricezione, tiro.  
 Combinazione tecnica  
 - Schema: cambio di gioco e cross

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:  
 - cambio di gioco: lato debole e profondità.  
 Gioco a muro: inserimenti laterali e conquista dello spazio. Con attraverso la verticalizzazione.  
 - 3C1 in successione

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:  
 - mobilità articolare  
 - Palleggi/Stop

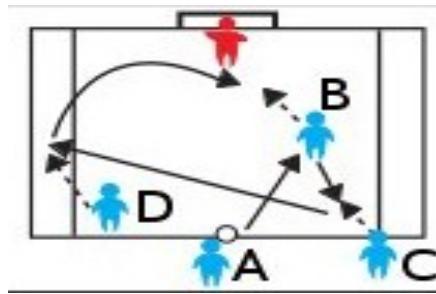
Controllo, finte, passaggi
Allenare la coordinazione con esercizi di tecnica individuale.
- Disporre gli atleti a coppie.
Eseguire passaggi di interno-piede, punta, collo-piede con stop di suola e stop di interno-piede di dx e sx.
Fare rullaggi con la pianta del piede, rullaggi per cambio di direzione, finta e spostamento della palla con l'esterno, finta e rientro con l'interno.

#### Schema: cambio di gioco e cross

Allenare il cambio di gioco nelle azioni d'attacco (calcio a parabola) e verticalizzazione. Ricerca degli inserimenti laterali (profondità).  
 - 3 atleti partono da fondo campo, disposti come in fig. Le zone laterali sono delimitate (sponde) per dare riferimenti precisi per i movimenti in profondità e per la ricezione palla.  
 Schema 1-2-1: "A" gioca a muro con "B" che passa a "C" che al volo passa a "D" con passaggio radente (se il campo è piccolo) o a parabola ( se il campo è grande). L'azione finisce con un cross/tiro. Idem dall'altro lato.

#### Schema: cambio di gioco e cross

Varianti:  
 - "C" inizia il gioco e fa muro con "B"  
 - "A" va in sovrapposizione su "D" e va al tiro/cross. "C" scala al centro



<b>SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 ANNI)</b>	<b>PERIODO MAGGIO</b>	<b>MODULO 8 (Lezioni 22 – 23 – 24)</b>
---	---------------------------	--

<b>OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO</b>		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
Calciare a parabola per: cross, cambio di gioco, inserimento laterale.	Gioco a muro per: inserimento attaccanti, contropiede.	Mobilità articolare.
<b>N° LEZIONI:</b>	<b>N° GARE / TORNEI:</b>	

<b>Ricordati che:</b>  In questo mese che conclude la programmazione, è bene affiancare alla didattica proposta, alcuni tornei interni/esterni attraverso i quali i ragazzi mettono a confronto le abilità acquisite.  A volte noi istruttori, pur non volendo, conduciamo gli allenamenti con atteggiamenti e comportamenti troppo seri.	<b>Osservazioni</b>  <b>NOTA:</b>  <b>RIPETERE IL MODULO 7 E PARTECIPARE A TORNEI DI FINE ANNO</b>
---	--