

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

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO		
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.
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

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

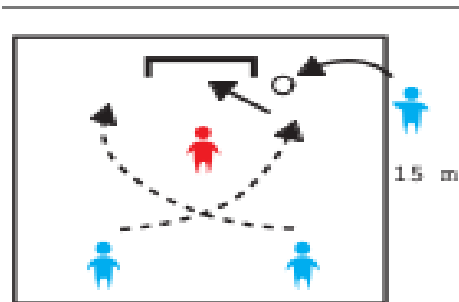
MOD. 7 - LEZ. 19 (Gioca in profondità e vai al cross)

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

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

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.
--

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

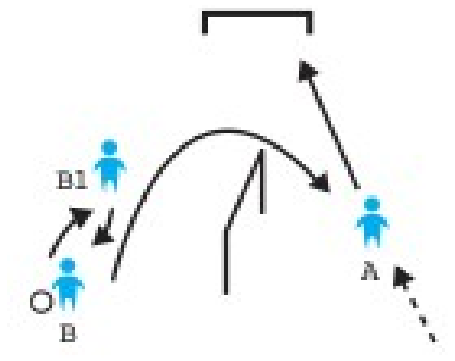
- Percorso motorio con/senza palla

- 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	Fattore Tattico/Cognitivo	Fattore Fisico/Motorio
<p>Obiettivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - calciare a parabola per cambio gioco, cross, inserimento laterale. Passaggio, ricezione, tiro. Combinazione tecnica - Schema: cambio di gioco e cross 	<p>Obiettivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cambio di gioco: lato debole e profondità. <p>Gioco a muro: inserimenti laterali e conquista dello spazio. Con attraverso la verticalizzazione.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3C1 in successione 	<p>Obiettivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilità articolare - Palleggi/Stop

Controllo, finte, passaggi	
<p>Allenare la coordinazione con esercizi di tecnica individuale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disporre gli atleti a coppie. <p>Eseguire passaggi di interno-piede, punta, collo-piede con stop di suola e stop di interno-piede di dx e sx.</p> <p>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.</p>	

Schema: cambio di gioco e cross
<p>Allenare il cambio di gioco nelle azioni d'attacco (calcio a parabola) e verticalizzazione. Ricerca degli inserimenti laterali (profondità).</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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.</p>

Schema: cambio di gioco e cross
<p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "C" inizia il gioco e fa muro con "B" - "A" va in sovrapposizione su "D" e va al tiro/cross. "C" scala al centro


SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 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
Calciare a parabola per: cross, cambio di gioco, inserimento laterale.	Gioco a muro per: inserimento attaccanti, contropiede.	Mobilità articolare.
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che:	Osservazioni
<p>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.</p> <p>A volte noi istruttori, pur non volendo, conduciamo gli allenamenti con atteggiamenti e comportamenti troppo seri.</p>	<p>NOTA:</p> <p>RIPETERE IL MODULO 7 E PARTECIPARE A TORNEI DI FINE ANNO</p>