



SCHEDE CATEGORIA PULCINI

SCHEDE CATEGORIA PULCINI (8-10 ANNI)	PERIODO OTTOBRE	MODULO
		1 (Lezioni 1-2-3)

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo - correre per guidare la palla	2) Fattore Tattico-Cognitivo - conduzione della palla in uno spazio libero - superamento di un avversario posto su uno spazio o su una linea	3) Fattore Fisico-Motorio - rapidità
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che: - sono le prime sedute, instaurare clima positivo, accogliere le richieste dei bambini, gentilezza - all'inizio privilegiare lo schema motorio del correre - molti giochi nella prima settimana per inserire i bambini. Gare, percorsi, partitine permettono di formare un gruppo allenando anche la componente tecnica e fisico-motoria.	Osservazioni
--	---------------------

MOD. 1 - LEZIONE 1 (Inizio)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: guida della palla, tiro.

Allenare la percezione

- Percorso motorio

- Il campo minato

Allenare la tecnica

- Tiri (Insegnare il tiro di collo-piede)

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superare l'avversario e spostarsi per contrastare l'avversario.

Situazioni di gioco

- 1C1 difensore sulla linea

Data:

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità e sviluppo della capacità di reazione

Allenamento fisico con la palla

- Gioco del pescatore (riscaldamento)

- Gare a staffetta con sprint

Numero Atleti

Obiettivo Tecnico Principale

Guida della palla

Successione Seduta	90
--------------------	----

- Gioco del pescatore	10
-----------------------	----

- Gare a staffetta (con/senza palla)	10
--------------------------------------	----

- Percorso motorio	15
--------------------	----

- Il campo minato	10
-------------------	----

- 1C1 (difensore sulla linea)	15
-------------------------------	----

- Tiri (Calcio di collo-piede)	10
--------------------------------	----

- Partita 5C5	20
---------------	----

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:

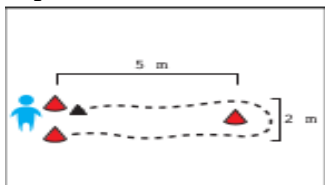
- cambiare posizione di partenza

(da seduto, supino...)

- variare il segnale di partenza

- aumento distanza fino a 5x3

- con il pallone



Percorso motorio

Obiettivo: Guida in vari modi

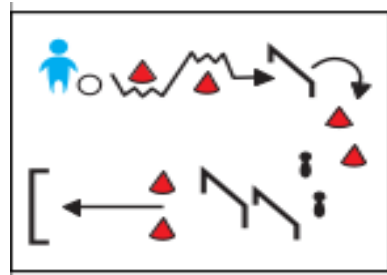
- gli ostacoli inducono guida con interno/esterno collo e tiro in porta

Varianti:

- cambi di direzione (dx, sx, avanti)

- guida usando varie parti di piede

- variare distanza ostacoli tra loro



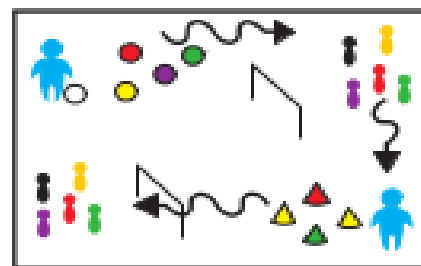
Il campo minato

Obiettivo: Allenare il controllo palla e la visione periferica.

Posizionare a caso dei palloni, birilli, ostacoli ecc.. che sono oggetti da evitare. Ogni atleta guida la palla per un tempo stabilito, vince chi ha meno penalità (perdita del pallone, scontri...)

Varianti:

- conduzione con le mani palleggiando



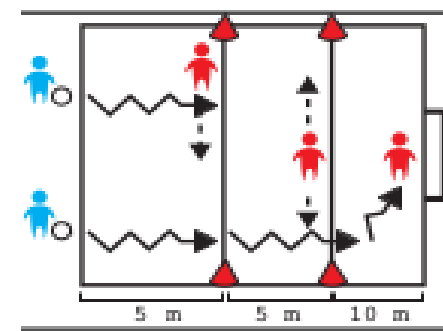
1C1 (difensore sulla linea)

Obiettivo: L'atleta adatta e trasforma i movimenti in base al comportamento dell'avversario sulla linea.

- 2 attaccanti guidano la palla per superare i difensori posti sulle loro linee. Tiro in porta finale.

Varianti:

- ruotare i difensori



MOD. 1 - LEZIONE 2 (Ricerca dello spazio libero)

Data:

Numero Atleti

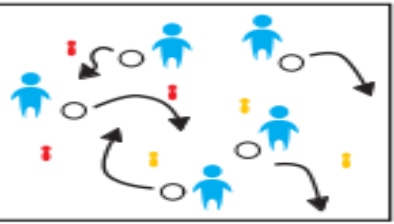
Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo: guida della palla, tiro, protezione della palla
Allenare la percezione
- Percorso motorio
Allenare equilibrio/percezione
- Traffico guidato
- Traffico disturbato
Allenare la tecnica
- Tiri (Insegnare tiro di Collo-Interno)
- Palleggi e Stop

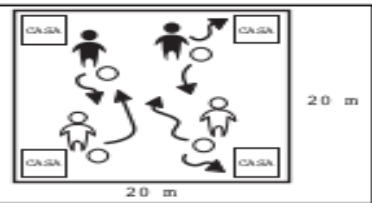
Fattore Tattico/Cognitivo
- Partita 5C5 (Posizioni schema 2-2)

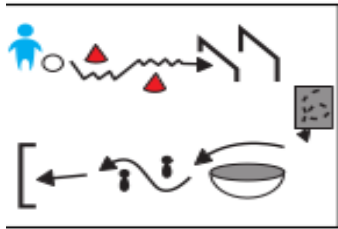
Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: sviluppo schemi motori (rapidità e reazione semplice)
Allenare fisico con palla
- Gioco del pescatore
- Percorso motorio

Obiettivo Tecnico Principale	
Guida della palla	
Successione Seduta	90
- Gioco del pescatore	10
- Lezione Palleggi e Stop	15
- Il traffico guidato	10
- Il traffico disturbato	10
- Percorso motorio	15
- Tiri (Calcio Collo-Interno)	10
- Partita 5C5 (Schema 2-2)	20

Palleggi e Stop
Prime nozioni di palleggio
Insegnare lo stop di suola e di interno piede. Insegnare i nomi delle parti del piede.

Il traffico guidato
Guidare la palla orientandosi nello spazio, uso del piede in diversi modi
- conduzione palla in uno spazio con dei coni di colore diverso, per es. giallo e rosso. I birilli sono piu' dei bambini. Intorno al birillo rosso la palla si guida con l'interno, intorno al giallo si guida con l'esterno.
Varianti:
- dopo 4 cambi di piede, tiro in porta
- numero birilli meno dei bambini


Il traffico disturbato
Sviluppo guida/protezione della palla
- 4 atleti guidano palla in uno spazio libero, cercando di calciare la palla di un compagno al di fuori della zona di gioco senza perdere il controllo della propria palla
Variante:
- fare 4 case, guida libera poi al via guidare la palla nella propria casa
- guida libera, al via fare il gesto tecnico o movimento deciso in precedenza (stop, rotolamento...)


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:
- guidare la palla con la suola
- variare il percorso
- inserire un difensore per fare 1C1


MOD. 1 - LEZIONE 3 (Guida e vai nello spazio)

Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo: correre per guidare la palla, Passaggio e ricezione, tiro
Allenare percezione
- Corri e scappa
- Gara a staffetta a 3 gruppi
Allenare la tecnica
- Tiri
- Lezione: modi di calciare

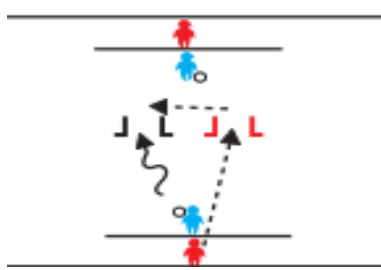
Fattore Tattico/Cognitivo
Obiettivo: superare un avversario posto su uno spazio, dai e vai, dai e segui, smarcarsi nello spazio
Situazioni di gioco
- 2C1 con superamento avversario e guida nelle porticine

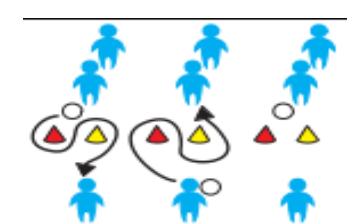
Data:

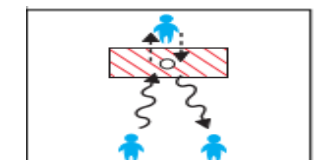
Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: rapidità
- Con palla a 3


Numero Atleti

Obiettivo Tecnico Principale	
Guida della palla	
Successione Seduta	90
- Gara a staffetta a 3 gruppi	15
- Corri e scappa	15
- Con palla a tre	10
- 2C1 con superamento.....	10
- Lezione: modi di calciare	10
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

Corri e scappa
Allenare visione periferica, guida della palla in velocità
- un atleta corre con la palla verso una delle 2 porticine a 20 mt da lui mentre l'inseguitore (distante 5 mt) cerca di recuperare palla, entrando nella porticina libera per poi affrontare l'attaccante in 1C1
Varianti:
- fare il percorso andata e ritorno


Gara a staffetta a tre gruppi
Allenare guida palla in rapidità sotto pressione temporale. Capacità di accelerare/decelerare mantenendo il controllo della palla
- lo scopo è condurre palla al lato opposto distante 20mt, aggirando i 2 coni a metà tragitto
Varianti:
- aumento coni
- superare i coni e poi passaggio al compagno posto frontalmente


Con palla a tre
Sviluppo conduzione in velocità.
Capacità di arrestare la palla in uno spazio definito (visione periferica)
- atleti divisi in piu' gruppi, ogni gruppo si pone su 2 file opposte, una di fronte all'altra. Al via guida della palla per 20mt, a metà percorso stop palla nella zona delimitata, poi corsa verso il compagno in attesa dall'altra parte. Questi corre verso la zona delimitata, prende la palla lasciata dal compagno e la guida fino all'altra parte dove attende un compagno


2c1 con superamento dell'avversario e guida nelle porticine
Obiettivo: allenare guida palla in velocità, orientamento, passaggio, stop, tiro, superamento avversario
- metà campo con 2 porticine, per es. blu e nera, poste sulla stessa linea e distanti 10mt tra loro con un difensore nel mezzo
Al via il difensore difende una delle 2 porticine mentre gli attaccanti devono passare in una delle 2 porticine e poi tirare in porta


SCHEDE CATEGORIA PULCINI (8-10 ANNI)	PERIODO NOVEMBRE	MODULO
		2 (Lezioni 4-5-6)

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo - correre per guidare la palla	2) Fattore Tattico-Cognitivo - conduzione della palla in uno spazio libero - superamento di un avversario posto su uno spazio o su una linea	3) Fattore Fisico-Motorio - rapidità
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che: - sono le prime sedute, instaurare clima positivo, accogliere le richieste dei bambini, gentilezza - all'inizio privilegiare lo schema motorio del correre - molti giochi nella prima settimana per inserire i bambini. Gare, percorsi, partitine permettono di formare un gruppo allenando anche la componente tecnica e fisico-motoria.	Osservazioni
--	---------------------

MOD. 2 - LEZIONE 4 (Mantieni il controllo palla)

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: guida della palla con pressione temporale, protezione della palla, tiro.

Allenare la percezione

- Guida tra i coni

Allenare con pressione

- Corri e porta a casa

Allenare la tecnica

- Tiri

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superare l'avversario, orientamento nello spazio libero

Situazioni di gioco

- 1C1 difensore nella zona

Data:

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità con attenzione alla frequenza del gesto motorio, capacità di reazione

- Con palla a 3

Numero Atleti

Obiettivo Tecnico Principale

Guida della palla

Successione Seduta	90
--------------------	----

- Corri e porta a casa	15
------------------------	----

- Guida tra i coni	10
--------------------	----

- Con palla a 3	10
-----------------	----

- 1C1 difensore nella zona	15
----------------------------	----

- Lezione: stop/calciare di collo	10
-----------------------------------	----

- Tiri	10
--------	----

- Partita 5C5	20
---------------	----

Corri e porta a casa

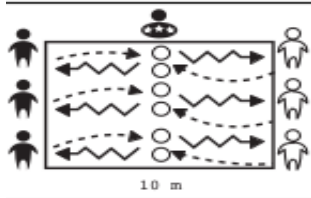
Obiettivo: l'atleta impara a correre veloce senza palla e con la palla.

- 2 squadre ai lati del campo. Al via corsa a conquistare la palla posta a centrocampo per condurla nella propria casa; vince chi arriva per 1° nella propria casa. Il n° dei palloni è uguale al n° dei bambini.

Varianti:

- palloni meno degli atleti

- variare posizione di partenza (per es. partire da seduti, sdraiati...)



Guida tra i coni

Obiettivo: sensibilizzazione della guida in velocità

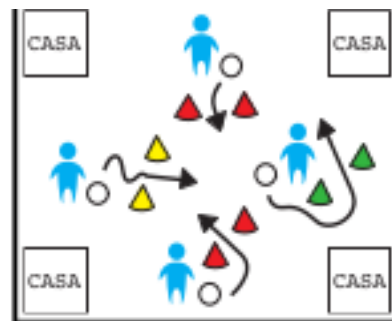
- guida palla tra i coni con controllo di interno-piede. Al via condurre la palla nella propria casa

Varianti:

- uso piede meno abile

- al via cambiare le case

- variare il segnale di partenza



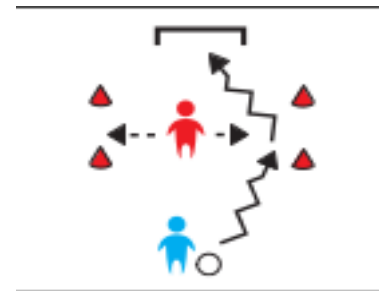
1c1 difensore nella zona

Obiettivo: l'attaccante impara il superamento e la protezione palla, il difensore impara il contrasto laterale

- l'attaccante tenta di superare il difensore nella zona di difesa. Se il difensore conquista poi la deve guidare fuori della zona di difesa. Tiro finale.

Varianti:

- 2 attaccanti, 2 difensori, 2 palloni
i difensori contrastano subito

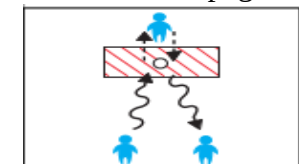


Con palla a tre

Sviluppo conduzione in velocità.

Capacità di arrestare la palla in uno spazio definito (visione periferica)

- atleti divisi in più gruppi, ogni gruppo si pone su 2 file opposte, una di fronte all'altra. Al via guida della palla per 20mt, a metà percorso stop palla nella zona delimitata, poi corsa verso il compagno in attesa dall'altra parte. Questi corre verso la zona delimitata, prende la palla lasciata dal compagno e la guida dall'altra parte dove attende un compagno



MOD. 2 – LEZIONE 5 (Corri e tira in porta)

Fattore Tecnico/Coordinativo
<p>Obiettivo: guidare la palla, tiro, passaggio, ricezione, dribbling</p> <p>Allenare percezione</p> <ul style="list-style-type: none"> - corri e porta a casa <p>Allenare la Tecnica</p> <ul style="list-style-type: none"> - guida e tiro da varie direzioni - calciare di precisione

Fattore Tattico/Cognitivo
<p>Obiettivo: superare l'avversario in una zona, concetto di liberarsi nello spazio</p> <p>Situazioni di gioco</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2c1: 1 attaccante 1 difensore e il portiere (3c2)

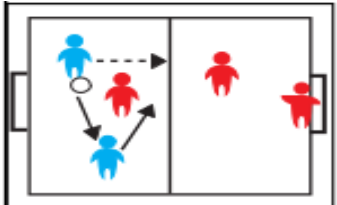
Data:

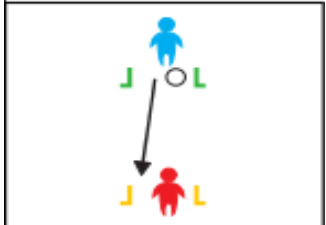
Fattore Fisico/Motorio
<p>Obiettivo: rapidità</p> <ul style="list-style-type: none"> - gara a staffetta con tiro in porta

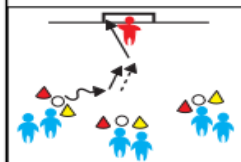
Numero Atleti	
---------------	--

Obiettivo Tecnico Principale	
Correre per calciare	
Successione Seduta	90
- Corri e porta a casa	15
- Gara a staffetta e tiro in porta	15
- 2C1: 1 attaccante 1 difensore...	15
- Calciare con precisione	10
- Guida e tiro partendo da	15
- Partita 5C5	20

Gara a staffetta e tiro in porta
<p>Obiettivo: gesto tecnico del calciare con precisione e velocità sotto pressione temporale</p> <ul style="list-style-type: none"> - atleti su 2 file, fare un percorso: passare sotto un ostacolo, giro intorno ai coni e corsa verso la palla posta a 10 mt dalla porta, tirare e poi rimettere la palla al suo posto. Dare il cambio ad un compagno. Vince chi fa piu' goal. <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - percorso con guida della palla 

2C1: 1 attaccante 1 difensore e il portiere (3C2)
<p>Allenare i difensori al contrasto e gli attaccanti alla collaborazione per superare il difensore</p> <ul style="list-style-type: none"> - campo intero, 2 attaccanti partono dalla linea di fondo e cercano di superare un difensore in ogni metà campo. Obbligo del difensore di non spostarsi dalla sua metà campo. L'azione finisce quando il portiere para, la palla va fuori..... Poi scambio dei ruoli. 

Calciare di precisione
<p>Allenare il gesto tecnico del calciare e ricezione. Calciare con precisione rasoterra e dosare la forza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - spazio delimitato da coni, fare 2 porticine di 5mt distanti 15mt tra loro, tirare in porta di interno-piede, rasoterra e stoppare di interno-piede <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - calciare di collo-piede rasoterra - parare con le mani - stoppare con la suola 

Guida e tiro partendo da direzioni diverse
<p>Obiettivo: allenare il tiro da diverse direzioni (frontale e diagonale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 gruppi di atleti con colori diversi, posti frontali e laterali alla porta. A turno guida della palla per alcuni mt, calciare palla in avanti, autopassaggio, corsa e tiro in porta. Rotazione oraria. Varianti: - fare un gesto tecnico prima del tiro (per es. una finta...) - guida, passaggio rasoterra al portiere e passaggio di ritorno e tiro in corsa 

MOD. 2 - LEZIONE 6 (Corri e raggiungi l'obiettivo)

Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo: guida della palla, tiro
Allenare percezione
- Corri e porta a casa 1C1
Allenare la tecnica
- Tiri

Fattore Tattico/Cognitivo
Obiettivo: superare un avversario e orientamento nello spazio, difesa della porta, protezione della palla.
Situazioni di gioco
- 1c1 con tiro in porta
- Raggiungi la porta, orientamento nello spazio, 1C1

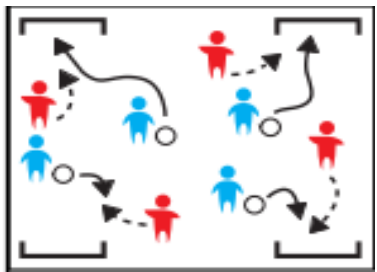
Data:

Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: capacità di equilibrio e frequenza (numero di tocchi in uno spazio), rapidità.
- staffetta con sprint di 10 mt con palla in mano

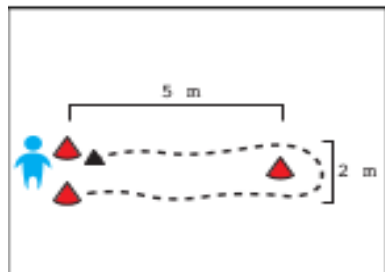
Numero Atleti

Obiettivo Tecnico Principale	
Guida della palla	
Successione Seduta	90
- Raggiungi la porta	15
- Gare a staffetta a sprint	15
- Corri e porta a casa	15
- 1C1 con tiro in porta	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

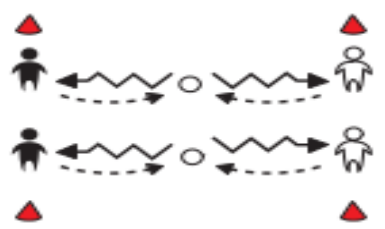
Raggiungi la porta, orientamento...
Obiettivo: orientamento nello spazio, sviluppo visione periferica
- 2 squadre, ogni atleta guida una palla. Al via gli attaccanti blu guidano la palla nelle porte agli angoli mentre i difensori rossi cercano di intercettare la palla degli attaccanti colpendola con la propria.
Varianti:
- i difensori giocano palla con le mani



Gare a staffetta
Obiettivo: capacità di reazione a stimoli verbali e visivi
- Il bambino parte al segnale del mister e fa il percorso navetta 5x2mt il più velocemente possibile
Varianti:
- cambiare posizione di partenza (da seduto, supino...)
- variare il segnale di partenza
- aumento distanza fino a 5x3



Corri e porta a casa a coppie
Sviluppo conduzione in velocità in presenza di un avversario
- 2 squadre, un pallone a coppia. Al segnale correre per conquistare palla per portarla nella propria casa. Si creano 1C1 tra atleti di file opposte.
Varianti:
- chi conquista palla per 1° tenta il goal nella porta dell'avversario
- varia la posizione di partenza dei bambini (seduti, supini...)



1C1 tiro in porta
Obiettivo: superare l'avversario e imparare fase di possesso e non possesso palla
- 2 squadre si confrontano in situazione di 1C1 in cui la squadra che attacca deve superare il difensore e fare goal, mentre il difensore cerca di conquistare la palla per diventare attaccante. Se uno dei difensori fa goal, invertire i compiti delle 2 squadre

