



SCHEDE CATEGORIA PULCINI

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

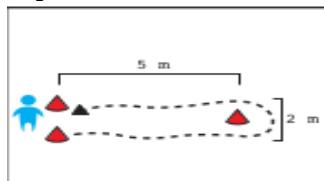
| OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO | | |
|---|--|----------------------------------|
| 1) Fattore Tecnico-Coordinativo | 2) Fattore Tattico-Cognitivo | 3) Fattore Fisico-Motorio |
| - correre per guidare la palla | - conduzione della palla in uno spazio libero - superamento di un avversario posto su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

| Ricordati che: | Osservazioni |
|---|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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. | |

MOD. 1 - LEZIONE 1 (Inizio)

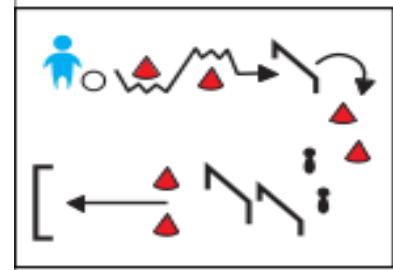
| Fattore Tecnico/Coordinativo |
|---|
| Obiettivo: guida della palla, tiro. Allenare la percezione |
| - Percorso motorio |
| - Il campo minato |
| Allenare la tecnica |
| - Tiri (Insegnare il tiro di collo-piede) |

| 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 |



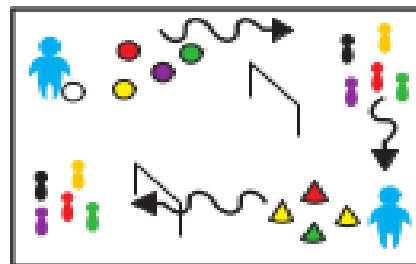
| Fattore Tattico/Cognitivo |
|--|
| Obiettivo: superare l'avversario e spostarsi per contrastare l'avversario. |
| Situazioni di gioco |
| - 1C1 difensore sulla linea |

| 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 |



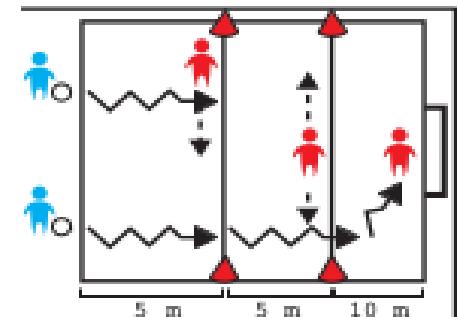
| Fattore Fisico/Motorio |
|---|
| Obiettivo: rapidità e sviluppo della capacità di reazione |
| Allenamento fisico con la palla |
| - Gioco del pescatore (riscaldamento) |
| - Gare a staffetta con sprint |

| 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 |



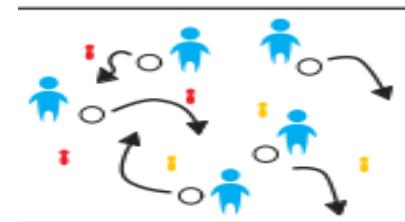
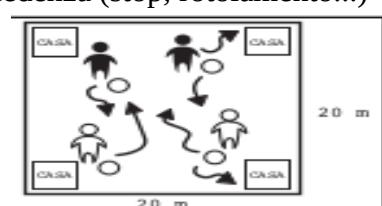
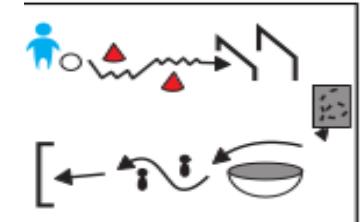
| Numero Atleti |
|--------------------------------------|
| Guida della palla |
| Successione Seduta |
| - Gioco del pescatore |
| - Gare a staffetta (con/senza palla) |
| - Percorso motorio |
| - Il campo minato |
| - 1C1 (difensore sulla linea) |
| - Tiri (Calcio di collo-piede) |
| - Partita 5C5 |
| |
| |

| Obiettivo Tecnico Principale |
|--------------------------------------|
| Guida della palla |
| Successione Seduta |
| - Gioco del pescatore |
| - Gare a staffetta (con/senza palla) |
| - Percorso motorio |
| - Il campo minato |
| - 1C1 (difensore sulla linea) |
| - Tiri (Calcio di collo-piede) |
| - Partita 5C5 |
| |
| |



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

| Fattore Tecnico/Coordinativo | Fattore Tattico/Cognitivo | Fattore Fisico/Motorio | Obiettivo Tecnico Principale |
|--|---|--|--|
| <p>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</p> | <p>- Partita 5C5 (Posizioni schema 2-2)</p> | <p>Obiettivo: sviluppo schemi motori (rapidità e reazione semplice) Allenare fisico con palla - Gioco del pescatore - Percorso motorio</p> | <p>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</p> |

| Palleggi e Stop | Il traffico guidato | Il traffico disturbato | Percorso motorio |
|--|--|---|--|
| <p>Prime nozioni di palleggio Insegnare lo stop di suola e di interno piede. Insegnare i nomi delle parti del piede.</p> | <p>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</p>  | <p>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...)</p>  | <p>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 brilli e tiro Varianti: - guidare la palla con la suola - variare il percorso - inserire un difensore per fare 1C1</p>  |

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

Data:

Numero Atleti

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

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità
- Con palla a 3

Obiettivo Tecnico Principale

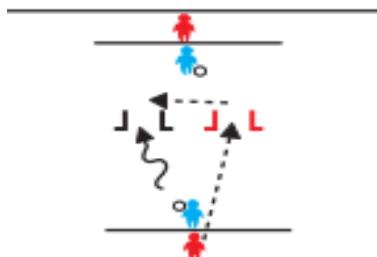
| | | |
|-------------------------------|----|--|
| Guida della palla | | |
| Successione Seduta | 90 | |
| - Gara a staffetta a 3 gruppi | 15 | |
| - Corri e scappa | 15 | |
| - Con palla a tre | 10 | |
| - 2C1 con superamento..... | 10 | |
| - Lezione: modi di calciare | 10 | |
| - Tiri | 10 | |
| - 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

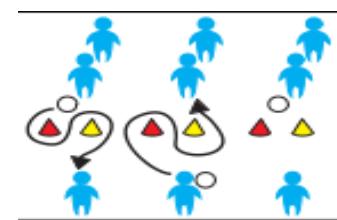


Gara a staffetta a tre gruppi

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

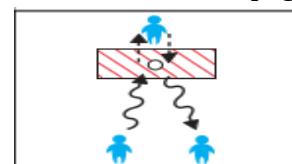
Varianti:

- aumento coni
- superare i coni e poi passaggio al compagno posto frontalmente



Con palla a tre

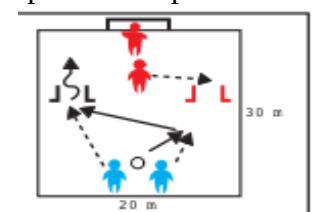
Sviluppo conduzione in velocità.
Capacità di arrestare la palla in uno spazio definito (visione periferica)
- atleti divisi in piu' gruppi, ogni gruppo si pone su 2 file opposte, una di fronte all'altra. Al via guida della palla per 20mt, a metà percorso stop palla nella zona delimitata, poi corsa verso 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



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

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

| Ricordati che: | Osservazioni |
|---|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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. | |

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

Data:

Numero Atleti

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

Fattore Fisico/Motorio

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

- Con palla a 3

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

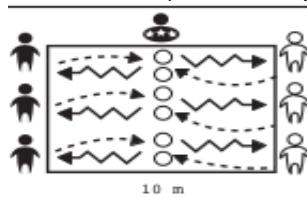
Obiettivo: l'atleta impara a correre veloce senza palla e con la palla.

- 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...)



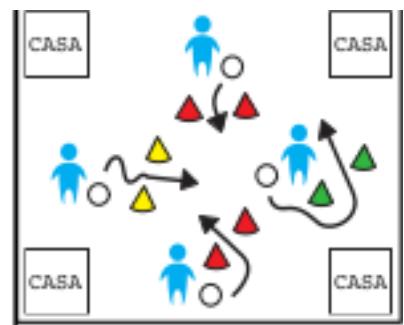
Guida tra i coni

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



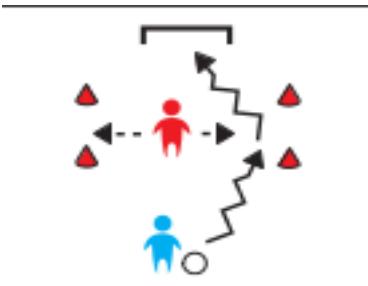
1c1 difensore nella zona

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

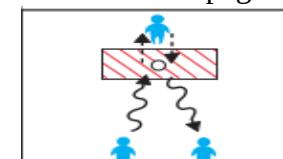


Con palla a tre

Sviluppo conduzione in velocità.

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

- atleti divisi in 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 dall'altra parte dove attende un compagno



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

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: guidare la palla, tiro, passaggio, ricezione, dribbling

Allenare percezione

- corri e porta a casa

Allenare la Tecnica

- guida e tiro da varie direzioni

- calciare di precisione

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superare l'avversario in una zona, concetto di liberarsi nello spazio
Situazioni di gioco

- 2c1: 1 attaccante 1 difensore e il portiere (3c2)

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità

- gara a staffetta con tiro in porta

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

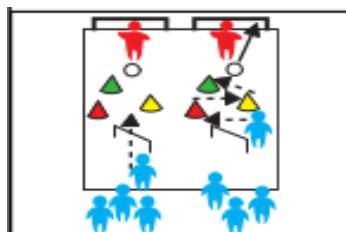
Gara a staffetta e tiro in porta

Obiettivo: gesto tecnico del calciare con precisione e velocità sotto pressione temporale

- 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.

Varianti:

- percorso con guida della palla

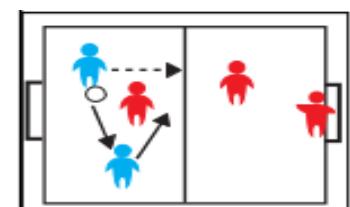


2C1: 1 attaccante 1 difensore e il portiere (3C2)

Allenare i difensori al contrasto e gli attaccanti alla collaborazione per superare il difensore

- 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.



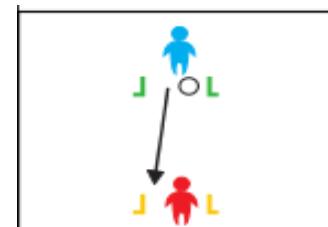
Calciare di precisione

Allenare il gesto tecnico del calciare e ricezione. Calciare con precisione rasoterra e dosare la forza.

- 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

Varianti:

- calciare di collo-piede rasoterra
- parare con le mani
- stoppare con la suola



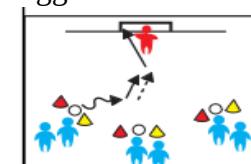
Guida e tiro partendo da direzioni diverse

Obiettivo: allenare il tiro da diverse direzioni (frontale e diagonale)

- 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)

Data:

Numero Atleti

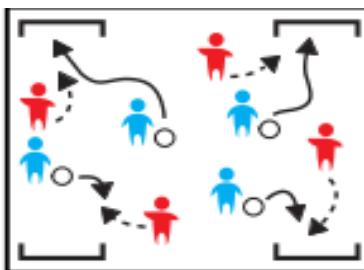
| Fattore Tecnico/Coordinativo |
|------------------------------------|
| Obiettivo: guida della palla, tiro |
| Allenare percezione |
| - Corri e porta a casa 1C1 |
| Allenare la tecnica |
| - Tiri |

| 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 |

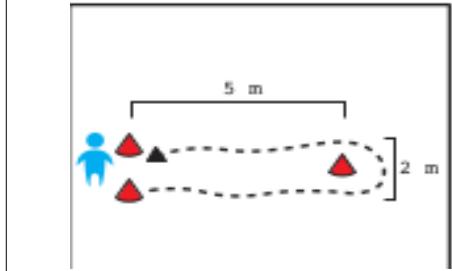
| Fattore Fisico/Motorio |
|---|
| Obiettivo: capacità di equilibrio e frequenza (numero di tocchi in uno spazio), rapidità. |
| - staffetta con sprint di 10 mt con palla in mano |

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

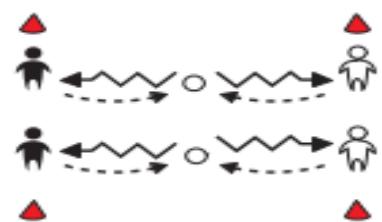
| Raggiungi la porta, orientamento... |
|--|
| Obiettivo: orientamento nello spazio, sviluppo visione periferica |
| - 2 squadre, ogni atleta guida una palla. Al via gli attaccanti blu guidano la palla nelle porte agli angoli mentre i difensori rossi cercano di intercettare la palla degli attaccanti 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 piu' 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 |

