



SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI

SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 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
- Passaggio, ricezione, colpire la palla al volo	- Smarcamento, inserimento laterale - Schema di gioco (1,2,1 - 2,2 - 2,1,1)	- Capacità di reazione/rapidità
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che: Inizio del programma di istruzione. L'attività didattica si basa molto sul contributo tecnico/percettivo/sensoriale per stimolare le abilità già apprese. Il primo mese si esegue una preparazione atletica, grazie anche all'utilizzo di gare e giochi, di 20' a seduta.	Osservazioni
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

MOD. 1 - LEZ. 1 (Palleggi)

Successione Seduta	90
- Atletica (anche con gare)	20
- Navetta 8mt x 8mt e 2C1	10
- Palleggi	15
- 4C2 e goal nelle porticine	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

Obiettivo Tecnico Principale: Tecnica individuale

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- tecnica individuale
- colpire al volo

Sollecitazione percettiva

- Palleggi

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- smarcamento, inserimento laterale

Situazioni di gioco

- 4C2 e goal nelle porticine

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- rapidità e velocità, reazione

Fisico con palla

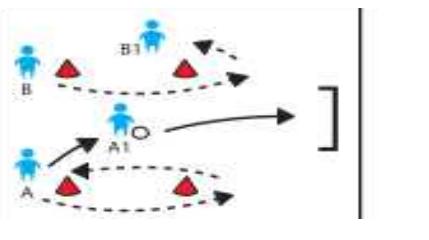
- Navetta 8mt x 8mt e 2C1
- Atletica (anche con gare)

Navetta 8mt x 8mt e 2C1

Nella 1^a parte si stimola la velocità , nella 2^a si richiede una soluzione rapida ad un compito motorio (2C1)
 - A e B fanno gara a navetta con a/r, il primo che arriva sulla palla la passa al compagno A1 o B1. La coppia che ha conquistato palla attacca, l'altra difende con un difensore e un portiere (quello che ha perso la gara a navetta) Si fa una esecuzione di 50".

Una serie = 6 esecuzioni.

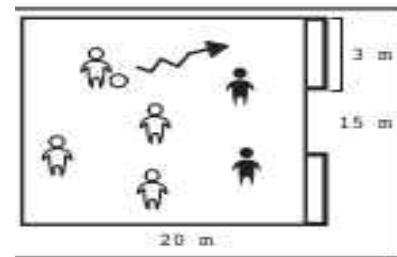
Varianti: navetta a percorso motorio



4C2 e goal nelle porticine

Smarcamento in relazione a posizioni palla e avversario. Il possesso palla allena l'orientamento nello spazio, il passaggio e ricezione I difensori si devono adattare in inferiorità.

- Metà campo, 4C2. Gli attaccanti cercano il gol nelle porte laterali (3mt) Variante: inserire 5^a attaccante per gioco a muro (funge da centrale di attacco).



MOD. 1 - LEZ. 2 (Il gioco a muro)

Successione Seduta	90
- Atletica (anche con gare)	20
- Navetta con inseguitore	10
- Palleggi	15
- Quadrato di smarcamento	10
- Schema: movimento attaccante....	15
- Partita 5C5 (Provare Schema)	20

Obiettivo Tecnico Principale: Passaggio e ricezione

Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo:
- passaggio/ricezione con pressione
Sollecitazione Percettiva
- Palleggi
Flessibilità Didattica
- Quadrato di smarcamento con 2 difensori attivi

Fattore Tattico/Cognitivo
Obiettivo:
- movimento attaccanti
Situazioni di gioco
- Schema: movimento attaccanti, inserimento e tiro.
- Posizioni schema di gioco

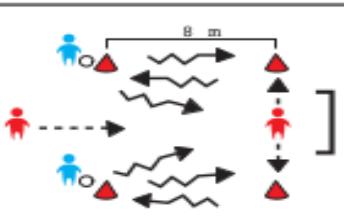
Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo:
rapidità e velocità
Fisico con palla
- Navetta 8x8mt e 2C1 con inseguitore
- Atletica (anche con gare)

Navetta con inseguitore.

Nella 1^ parte si stimola la velocità , nel 2C1 il difensore insegue e stimola l'attaccante ad una rapida soluzione.

- 2 attaccanti e 2 difensori (1 insegue e 1 affronta gli attaccanti). Al via ogni atleta fa la navetta e poi parte il 2C1 con difensore che insegue. Si fa una esecuzione ogni 50sec. Ogni serie è fatta di 6 esecuzioni (recupero di 3'). Variante: ogni attaccante ha una palla e fa guida e tiro in porta.

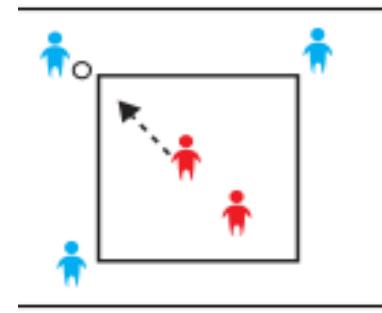
Nella 1^ parte si stimola la velocità ,



Quadrato di smarcamento

Ricevere in movimento (smarcamento) e favorisce il passaggio di precisione con la pressione dei difensori

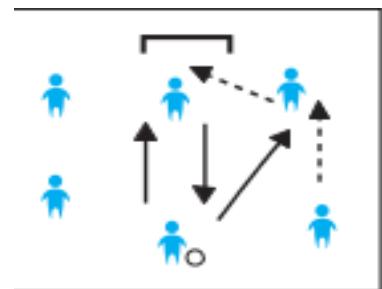
- L'atleta con la palla deve avere 2 possibilità di passaggio. La difesa è attiva. Difesa a "L": un difensore che va sulla palla e l'altro che temporeggia
Varianti: passaggio dopo 5"



Schema: movimento attaccante, inserimento e tiro

Favorisce schemi di azione collettivi (grazie all'assenza dei difensori) ricerca del gioco a muro e inserimento laterale

- schema 1,2,1 (1 attaccante, 2 laterali, 1 difensore). Il difensore gioca a muro con l'attaccante che al volo passa ad un laterale che si inserisce per un tiro o cross sul 2° palo.



MOD. 1 - LEZ. 3 (Passa e ricevi in movimento)

Successione Seduta	90
- Gioco del Pescatore	5
- Partita con le mani	10
- Atletica	15
- Passaggio/ricezione a coppie	15
- Gioco 3C1 in successione	15
- Tiri	10
- 5C5	20

Obiettivo Tecnico Principale: Guida della palla

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:
 - passaggio/ricezione (anche al volo)
 Sollecitazione Percettiva
 - Partita con le mani
 Combinazione Motoria
 - Passaggio/ricezione a coppie nello spazio

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:
 - smarcamento
 Situazioni di gioco
 - Gioco 3C1 in successione
 Giochi Partita

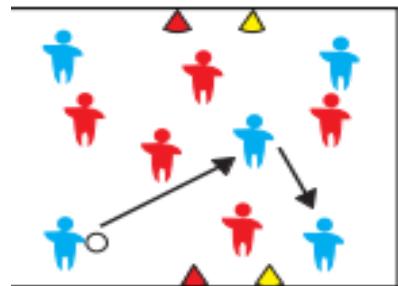
Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:
 - rapidità e velocità
 Fisico con palla
 - Gioco del Pescatore
 - Atletica

Partita con le mani (passag./ricez.)

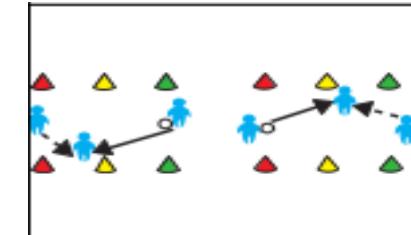
Nella 1^ parte si stimola la velocità , nel 2C1 il difensore insegue e stimola l'attaccante ad una rapida soluzione.

- 2 attaccanti e 2 difensori (1 insegue e 1 affronta gli attaccanti). Al via ogni atleta fa la navetta e poi parte il 2C1 con difensore che insegue. Si fa una esecuzione ogni 50sec. Ogni serie è fatta di 6 esecuzioni (recupero di 3'). Variante: ogni attaccante ha una palla e fa guida e tiro in porta.



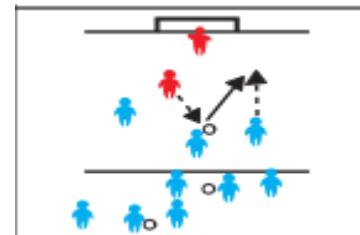
Passaggio e ricezione a coppie

Migliora la qualità del passaggio e la ricezione grazie alle diverse traiettorie della palla.
 - A coppie in 2 quadrati adiacenti (10x15mt), si fanno passaggi e ricezione nelle varie direzioni cercando la precisione e la qualità dello smarcamento che deve avvenire prima del passaggio. Passaggio di interno piede rasoterra al compagno che deve capire dove spostarsi per poi ripassare la palla e tornare al centro



Gioco 3C1 in successione

La superiorità numerica permette, in fase di possesso palla, di trovare la soluzione migliore per fare un passaggio dopo lo smarcamento del compagno. Cio' serve a cercare il continuo movimento senza palla del compagno e quindi migliorare, per chi difende, la copertura della porta in base al portatore di palla.
 - In una porta, azioni offensive 3C1, con tiro in porta finale in velocità.
 Variante: dopo 5 passaggi fare il tiro.



SCHEDE CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 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
- Passaggie e ricezione in movimento, tiro, colpire la palla al volo, colpire per crossare	- Sostegno nel possesso palla, marcamento	- Resistenza
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che: La particolarità di questa fascia d'eta' è che i bambini diventano abili nell'automatizzare i gesti tecnici. Quindi per costruire le abilità tecnico - tattiche è utile la ripetizione del gesto tecnico, ma anche l'applicazione in contesti gioco/partita vicini alla situazione reale di gara.	Osservazioni
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

MOD. 2 - LEZ. 4 (Gioca, crea e vai al goal)

Successione Seduta	90
- Atletica	20
- Palleggi/Stop	10
- 2C1 in continuità	15
- Gioco con 4 porte	15
- Guida, dribbling, tiro	10
- Partita 5C5	20

Obiettivo Tecnico Principale: Passaggio e ricezione

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:
 - passaggio e ricezione in movimento
 Sollecitazione percettiva
 - Palleggi/Stop
 Combinazione tecnica
 - guida, dribbling, tiro
 - 2C1 in continuità

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:
 - inserimenti laterali, sostegno e cambio di gioco, possesso palla
 Situazioni di gioco
 - gioco con 4 porte

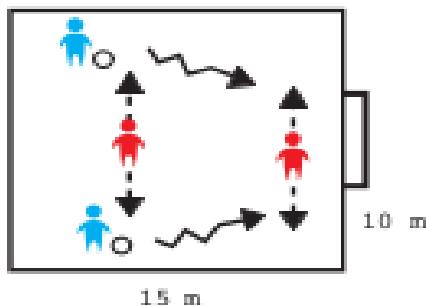
Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:
 - sviluppo della resistenza
 Fisico con palla
 - 2C2 intervallato con palla
 (vedere lezione numero 5)

2C1 in continuità

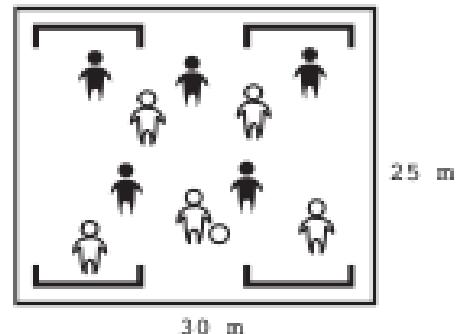
Migliora il passaggio e ricezione in forma dinamica e creativa per risolvere una situazione di gioco.

- Metà campo e 2 coppie di atleti.
 Lo scopo è fare goal in conduzione
 Nelle 2 linee difese dagli avversari con 5 tentativi a disposizione. Poi
 cambio ruoli (il difensore puo'
 avanzare molto).



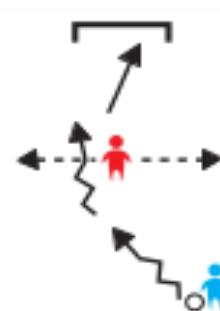
Gioco 4 porte

Adattamento tattico in fase di possesso e non in un gioco a 4 porte.
 Stimola il cambio gioco, la fase di possesso palla e sostegno.



Guida, dribbling, tiro

Stimola la fase di superamento di un avversario e il tiro in porta in rapidità
 - Il giocatore parte da un angolo del quadrato di gioco, va verso la porta cercando di superare in dribbling il difensore per poi andare al tiro in rapidità.



MOD. 2 - LEZ. 5 (Passaggio e Ricezione)

Successione Seduta	90
- Partita con le mani	10
- Atletica	20
- Passaggio/ricezione a coppie	10
- 3C2 passa la palla	15
- Sovrapposizione e tiro	15
- 5C5	20

Obiettivo Tecnico Principale: Guida della palla

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:
 - passaggio/ricezione (anche al volo)
 Sollecitazione Percettiva
 - Partita con le mani
 Combinazione Motoria
 - passaggio/ricezione (anche al volo)

Fattore Tattico/Cognitivo

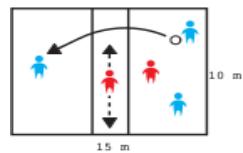
Obiettivo:
 - smarcamento
 Situazioni di gioco
 - Partita

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:
 - rapidità e velocità
 Fisico con palla
 - Atletica

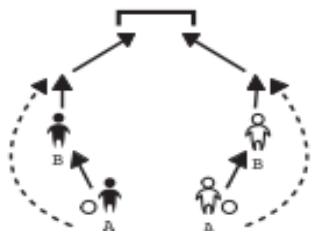
3C2 passa la palla

Allenare il passaggio e ricezione con i difensori attivi.
 - campo da gioco come in figura. In una metà campo si gioca un 2C1 con lo scopo di passare palla al compagno posizionato nell'altra metà. L'altro difensore difende nel corridoio come in figura. Quando la palla passa la metà campo si crea la stessa situazione nell'altro campo (il difensore nel corridoio entra nella zona, l'altro difensore entra nel corridoio; l'attaccante che ha fatto il passaggio segue la palla).



Sovrapposizione e tiro

Stimola il concetto di inserimento (dai e segui). Favorisce la fase di aggiustamento del tiro con palla in movimento.
 - Atleta A passa la palla ad atleta B e poi fa una sovrapposizione (dai e segui), riceve il passaggio di ritorno e, stringendo al centro, va al tiro.
 Varianti:
 - A non tira ma fa un cross per B che segue e tira.
 - inserire un difensore attivo.



Movimenti difensivi/schemi

Schema: movimento attaccante, inserimento e tiro.
 Schema: calcio d'angolo.

MOD. 2 - LEZ. 6 (Passaggio al volo)

Successione Seduta	90
- Atletica	20
- Ricezione e passaggio.....	15
- 3C1 in due spazi adiacenti	15
- Tiri	10
- Schemi	10
- Partita 5C5 con presa posizione	20

Obiettivo Tecnico Principale: Calciare la palla al volo

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- colpire la palla al volo
- passaggio e ricezione
- Sollecitazione percettiva
- ricezione e passaggio in successione e palla a parabola

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- marcamento e smarcamento
- temporeggiare e posizione del corpo in fase difensiva
- Situazioni di gioco
- 3 C1 in due spazi adiacenti
- partita 5C5 e schemi di gioco

Fattore Fisico/Motorio

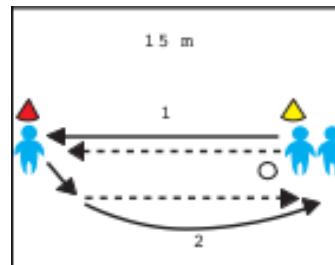
Obiettivo:

- resistenza
- Fisico con e senza palla
- ricezione e passaggio in successione e palla a parabola
- Atletica

Ricezione e passaggio in successione e palla a parabola

La ricezione a seguire e successivo cross permette all'atleta una soluzione immediata a pressione o contrasto dell'avversario.

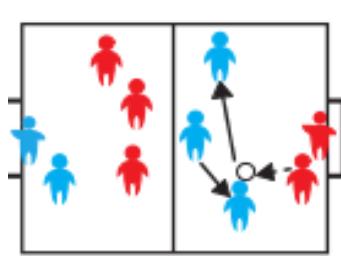
- 3 atleti, uno di fronte all'altro a distanza di 15mt. Dopo un passaggio radente in dai e segui si esegue una ricezione a seguire di interno-piede con successivo cross verso il compagno posto in attesa (sprint)



3C1 in due spazi adiacenti

La superiorità numerica esalta la continua ricerca dello spazio, per cui i difensori devono, in base al portatore palla, trovare la giusta posizione per una efficace azione difensiva (marcamento e presa di posizione)

- in 2 spazi si gioca 3C1 piu' portiere La palla, quando viene in possesso di un difensore, deve passare con un passaggio radente o a parabola ai compagni posti nell'altro spazio di



Partita 5C5 con presa di posizione

L'uso del gioco a muro permette il tiro di interno-collo e di collo.

- Partita 5C5. In fase offensiva si usa la regola del gioco a muro, il terzo passaggio si esegue in profondità per un altro compagno che è andato a liberarsi nello spazio. Il difensore deve fare una difesa passiva sull'attaccante che fa il gioco a muro (senno' si ferma l'azione), mentre diventa attiva dopo il passaggio a parabola/radente nella chiusura degli spazi e nella collaborazione difensiva.

