

SCHEDE CATEGORIA PULCINI (8-10 ANNI)	PERIODO DICEMBRE	MODULO 3 (Lezioni 7-8-9)
---	-----------------------------------	---

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
- correre per guidare la palla, colpire per passare radente e frontale	- conduzione della palla in uno spazio libero - superamento di un avversario posto su una zona - dai e segui	- rapidità
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che:	Osservazioni
<ul style="list-style-type: none"> - I bambini necessitano di una verifica degli apprendimenti avuti attraverso incontri didattici (tornei interni, partitine) o con test tecnici previsti - La valutazione è importante perchè permette di valutare se il programma didattico è in grado di sviluppare le qualità di gioco e le abilità dei bambini. Eseguire eventuali modifiche al programma e/o creare sottogruppi 	

MOD. 3 – LEZIONE 7 (Alla coquista dello spazio)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: guida della palla con cambio di senso e direzione, tiro, corretta esecuzione passaggio di interno-piede
Allenare la Tecnica
- passa (dai) e segui la palla
- Tiri

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superamento avversario e orientamento nello spazio, protezione della palla
Situazioni di gioco
- supera l'avversario
- conquista la meta

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità, equilibrio
- giochi a staffetta con la palla

Obiettivo Tecnico Principale

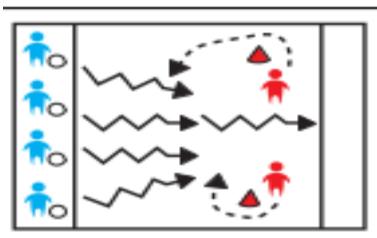
Guida della palla	
Successione Seduta	90
- Gioco del Pescatore	5
- Giochi a staffetta	10
- Supera l'avversario	15
- Conquista la meta	15
- Passa (dai) e segui la palla	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

Supera l'avversario

Obiettivo: l'attaccante impara il superamento del difensore e la protezione palla; il difensore impara il contrasto laterale.
- gli atleti con la palla devono raggiungere la metà al lato opposto superando i difensori che vanno in contrasto (dopo aver girato intorno ai coni).

Varianti:

- azione con tiro finale

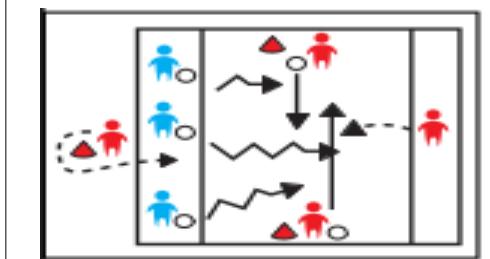


Conquista la meta

Obiettivo: protezione palla, vari modi di superare l'avversario
- gli atleti con la palla devono raggiungere la meta. Il difensore gira intorno al cono e poi va in contrasto sull'attaccante. A metà campo altri 2 difensori si passano palla cercando di colpire gli atleti in conduzione.

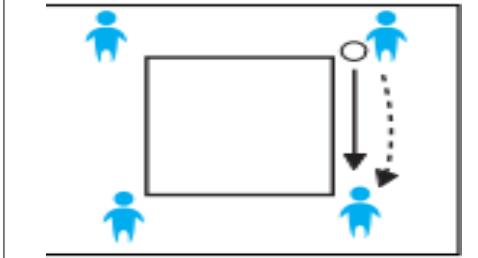
Varianti:

- con tiro finale



Passa (dai) e segui la palla

Obiettivo: passaggio di interno/piede in movimento, corsa dietro la palla
- gli atleti formano un quadrato e si passano palla con interno-piede radente e frontale, seguendo la palla e cambiando in tal modo posizione.
Varianti:
- solo con un piede (non dominante)
- invece di correre fare corsa laterale, calciata, saltelli con 2, 1 piede...



Giochi a staffetta con la palla

Obiettivo: rapidità, equilibrio
- Passaggio al compagno di fronte, seguito da sprint di 10 mt in linea.

MOD. 3 - LEZIONE 8 (Conquista lo spazio in collaborazione)

Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo: guidare palla con uso esterno/interno del piede dx/sx, tiro, capacità di ripetere un gesto tecnico con ritmo.
- Dai e Segui
Allenare la tecnica
- Lezione: Palleggi, Stop, Passaggi
- Tiri

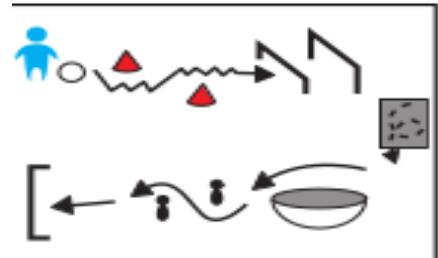
Fattore Tattico/Cognitivo
Obiettivo: schemi di gioco)
- Partita 5C5 (schemi di gioco)

Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: rapidità, allenare capacità di differenziazione del ritmo
- percorso motorio (con palla e senza)
- partita con le mani

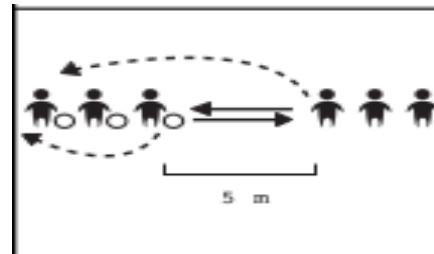
Obiettivo Tecnico Principale
Guida della palla
Successione Seduta
- Partita con le mani
- Percorso motorio con palla...
- Dai e Segui
- Lezione: Palleggi, Stop, Passaggi
- Tiri
- Partita 5C5 (schemi di gioco)

Partita con le mani
Due squadre si affrontano passandosi la palla con le mani. Ogni 3 passaggi vale 1 punto. Aumentare le difficoltà:
- non si puo' passare palla a chi ce l'ha appena passata
- passare palla al compagno dopo aver detto il suo nome
- passare palla al compagno dopo aver detto il proprio nome

Percorso motorio con palla e senza
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
- difensori attivi difendono una linea



Dai e Segui
Allenare il controllo della palla in "Dai e Segui".
- allievi su 2 file eseguono una serie di passaggi al compagno di fronte; dopo aver eseguito il passaggio, l'allievo prosegue la corsa.
Varianti:
- disposizione a croce (4 file) evitando il contatto tra i palloni
- passaggi in vari modi
- inserire dei birilli



MOD. 3 - LEZIONE 9 (Passa la palla e vai)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: passaggio radente frontale, dribbling, stop.

Allenare la percezione

- a 3, passaggio e ricezione in...

Coordinazione e Tecnica

- Palleggi, Insegnare Stop

- Tiri

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superare un avversario e orientamento nello spazio, concetto dello smarcarsi, collaborazione.

Situazioni di gioco

- 2C1 con zona franca

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità, coordinazione

- Staffetta o percorso motorio

Obiettivo Tecnico Principale

Passaggio radente e frontale

Successione Seduta

90

- Staffetta o percorso motorio

15

- Palleggi, Insegnare Stop

15

- Gioco a 3, passaggio e ricezione

15

- 2C1 con zona franca

15

- Tiri

10

- Partita 5C5

20

Palleggi e Stop

Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare).

Insegnare a sollevare il pallone e palleggiare. Stop di suola.

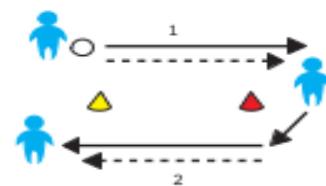
A 3, passaggio e ricezione in successione

Obiettivo: allenare passaggio e ricezione in forma dinamica con precisione e correttezza

- 3 atleti uno di fronte all'altro a una distanza di 15 mt. Dopo un passaggio radente in dai e segui (1) fare uno stop a seguire di interno e poi un passaggio al 3° atleta in attesa (2)

Varianti:

- a 3 senza ricezione a seguire
- con gioco a muro in successione



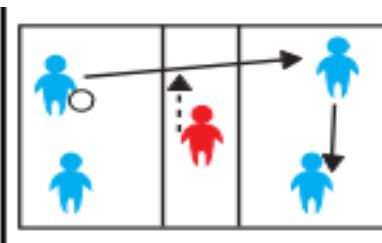
2c1 con zona franca

Migliorare qualità stop/passaggio attraverso il possesso palla. Concetto passaggio in profondità/smarcarsi

- fare una zona franca di 3mt con 1 difensore, 2 coppie di atleti per ogni metà campo. Il difensore deve intercettare i passaggi (radenti e frontali) tra le coppie.

Varianti:

- 2 difensori, zona franca più ampia
- 3 attaccanti



**SCHEDE
CATEGORIA PULCINI
(8-10 ANNI)**

**PERIODO
GENNAIO**

**MODULO
4
(Lezioni 10-11-12)**

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO

1) Fattore Tecnico-Coordinativo

- trasmissione e ricezione (palla radente, diagonale e frontale)

2) Fattore Tattico-Cognitivo

- spostarsi con la palla
- orientamento nello spazio
- Dai e Vai (Passa e Vai)

3) Fattore Fisico-Motorio

- rapidità

N° LEZIONI:

N° GARE / TORNEI:

Ricordati che:

- non avere fretta, il soffermarsi su obiettivi precedentemente raggiunti permette il consolidarsi di determinati comportamenti. Inoltre consente ai "ritardatari" piu' tempo per apprendere.
- in questo modulo la ricezione palla è l'elemento tecnico da acquisire in forma dinamica, combinato ad altri movimenti, nel rispetto della gradualità (dal piu' facile al piu' difficile)

Osservazioni

MOD. 4 - LEZIONE 10 (Ricevi e guida la palla)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: trasmissione e ricezione radente e diagonale, guidare palla
 - Guida e gioca con la sponda
 - Tiri in Dai e Vai

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: trasmissione della palla e superamento; trasmissione palla e orientamento nello spazio libero, inizio concetto di smarcamento.
 Situazioni di gioco
 - passa la palla e gioca 1c1
 - passaggi nel quadrato

Fattore Fisico/Motorio

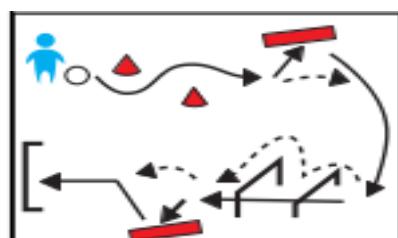
Obiettivo: rapidità, coordinare piu' azioni motorie
 - gara a staffetta in corsa veloce tra i paletti o percorso motorio

Obiettivo Tecnico Principale

Passaggio	
Successione Seduta	90
- Percorso motorio	15
- Guida e gioca con sponda	15
- Passaggi nel quadrato	15
- Gioco dei passaggi consecutivi	15
- Tiri in Dai e Vai	10
- Partita 5C5	20

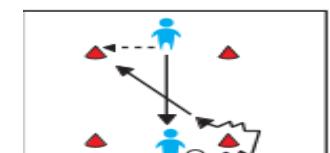
Guida e gioca con la sponda

Migliorare passaggio e ricezione in forma dinamica
 - percorso con birilli e ostacoli vari, soprattutto sponde per fare dai e vai con tiro in porta finale
 Varianti:
 - percorso con solo interno o esterno
 - percorso con uso del solo piede dx/sx
 - percorso a tempo



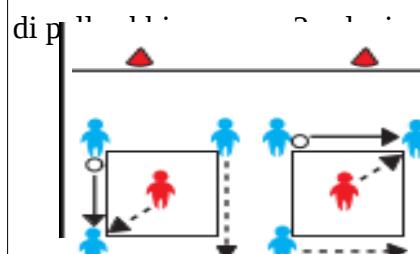
Passaggi nel quadrato

Obiettivo: combinare movimenti sempre piu' complessi con gesti tecnici in modo dinamico
 - spazio di 5x5 mt delimitato da 4 coni con 2 atleti. Un atleta riceve palla (1° passaggio frontale) e va nell' angolo girando intorno al cono. Poi passa palla al compagno all'angolo opposto (diagonale) che ripete il gesto
 L'atleta che passa la palla va al centro
 Varianti: - variare le traiettorie
 - passaggio di interno/collo piede



Gioco dei passaggi consecutivi

Allenare passaggio e ricezione con orientamento nello spazio libero.
 Controllo della visione periferica.
 - detto "quadrato di smarcamento"; in un quadrato di 10x10mt 3 attaccanti a affrontano un difensore.
 L'esercizio prevede dei passaggi evitando l'intercettamento avversario con spostamento dei compagni nell' angolo libero in modo che il portatore di p



MOD. 4 - LEZIONE 11 (Ricevi e supera l'avversario)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: trasmissione radente e frontale, dribbling, guidare palla
- cambiaposto

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superamento avversario e trasmissione palla, collaborazione con appoggio al compagno in possesso palla.
- ricevi e fai 1C1 con l'appoggio
- passa la frontiera

Fattore Fisico/Motorio

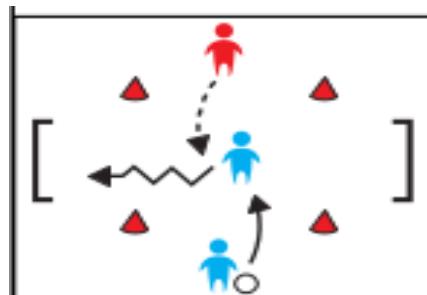
Obiettivo: mobilità articolare, capacità di equilibrio
- palleggi (mobilità articolare)

Obiettivo Tecnico Principale

Passaggio	
Successione Seduta	90
- Palleggi (mobilità Articolare)	15
- Cambiaposto	15
- Torello	15
- Ricevi e fai 1C1 con appoggio	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

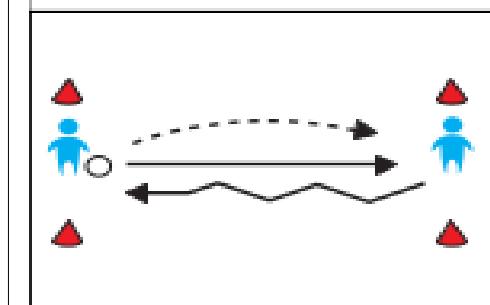
Ricevi e fai 1C1 con l'appoggio

Obiettivo: in fase di possesso l'atleta impara a collaborare; in fase di non possesso l'atleta impara a difendere in inferiorità
- 3 atleti: n°1 sta al centro e riceve palla da n°2 posto fuori dallo spazio insieme a n°3. Quando riceve palla cerca di condurla in una delle 2 porte mentre il n°3 tenta di disturbarne l'azione. Il n°1 con la palla puo' decidere se fare in 1c1 contro il n°3 o collaborare con n°2
- Varianti: - fare sempre 2c1



Cambiaposto

Obiettivo: passaggio in situazione dinamica; l'atleta impara che dopo un passaggio c'è sempre un'azione senza palla
- un atleta passa la palla al compagno e poi segue la palla. L'atleta che riceve palla, la conduce e prende il posto del compagno e poi ricomincia.
Varianti:
- passaggio con piede non dominante
- uso di varie parti del piede



Palleggi/stop

Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare).
- Insegnare a sollevare il pallone e palleggiare.
- Lezione sui vari tipi di stop

MOD. 4 - LEZIONE 12 (Passa e ricevi la palla)

Data:

Numero Atleti

Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: passaggio e ricezione con precisione temporale

Allenare la percezione

- torello

- gioco dei passaggi consecutivi

Allenare la Tecnica

- Tiri

Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: orientamento nello spazio libero, intercettamento e contrasto

Situazioni di gioco

- 3C3 gioco dei colori

- Schemi

Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità

- torello

Obiettivo Tecnico Principale

Passaggio e ricezione

Successione Seduta

90

- Torello

15

- 3C3 gioco dei colori

15

- Gioco dei passaggi consecutivi

15

- Schemi

15

- Tiri

10

- Partita 5C5

20

Torello

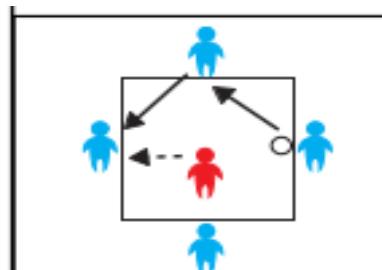
Obiettivo: passaggio e ricezione (da eseguire con precisione tecnica) in velocità per la pressione del difensore

- quadrato 5x5 mt con 4 atleti posti all'esterno e un difensore al centro che deve intercettare i passaggi degli altri.

Chi sbaglia va al posto del difensore.

Varianti:

- a 3 con lato libero da occupare per la ricezione



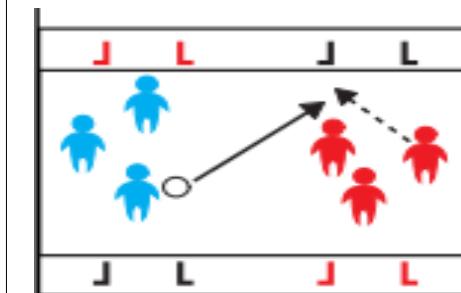
3c3 gioco dei colori

Obiettivo: le 4 porte colorate aiutano lo sviluppo della visione periferica

- in spazio (metà campo) sono poste 4 porte colorate da 2mt (distanti 1mt dall'angolo). 2 squadre devono far goal nelle porte dello stesso colore messe opposte e in diagonale.

Varianti:

- alternare il gioco con mani e piedi



Gioco dei passaggi consecutivi

Allenare passaggio e ricezione con orientamento nello spazio libero.

Controllo della visione periferica.

- detto "quadrato di smarcamento"; in un quadrato di 10x10mt 3 attaccanti a affrontano un difensore.

L'esercizio prevede dei passaggi evitando l'intercettamento avversario con spostamento dei compagni nell'angolo libero in modo che il portatore di palla abbia sempre 2 soluzioni.

