

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

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

Ricordati che: - I bambini necessitano di una verifica degli apprendimenti avuti attraverso incontri didattici (tornei interni, partite) 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	Osservazioni
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

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

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

Data:

Numero Atleti

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

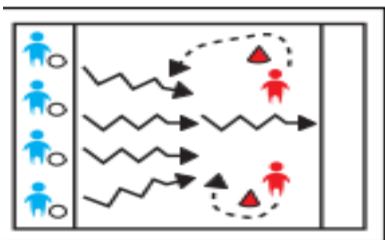
Supera l'avversario

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



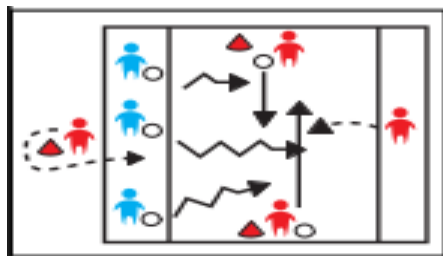
Conquista la meta

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 la palla cercando di colpire gli atleti in conduzione.

Varianti:

- con tiro finale



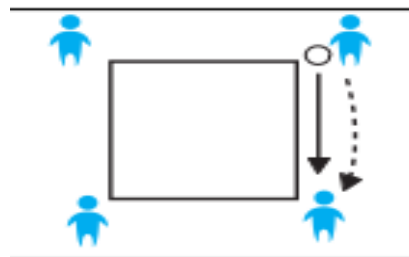
Passa (dai) e segui la palla

Obiettivo: passaggio di interno/piede in movimento, corsa dietro la palla

- gli atleti formano un quadrato e si passano la 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)

Data:

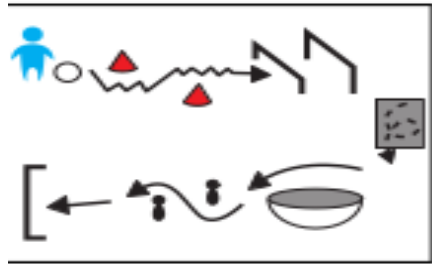
Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: rapidità, allenare capacità di differenziazione del ritmo
- percorso motorio (con palla e senza)
- partita con le mani

Numero Atleti

Obiettivo Tecnico Principale	
Guida della palla	
Successione Seduta	90
- Partita con le mani	15
- Percorso motorio con palla...	15
- Dai e Segui	15
- Lezione: Palleggi, Stop, Passaggi	15
- Tiri	10
- Partita 5C5 (schemi di gioco)	20

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 può 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)

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

Data:

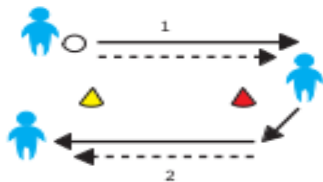
Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: rapidità, coordinazione
- Staffetta o percorso motorio

Numero Atleti

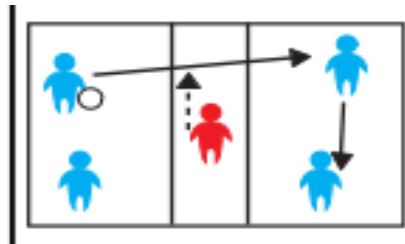
Obiettivo Tecnico Principale	
Passaggio radente e frontale	
Successione Seduta	90
- Staffetta o percorso motorio	15
- Palleggi, Insegnare Stop	15
- Gioco a 3, passaggio e ricezione	15
- 2C1 con zona franca	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

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 piu' 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 più 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

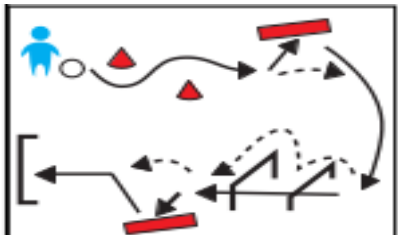
Guida e gioca con la sponda

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



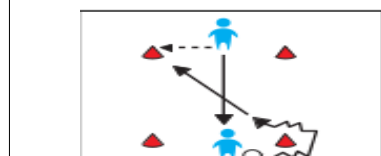
Passaggi nel quadrato

Obiettivo: combinare movimenti sempre più 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



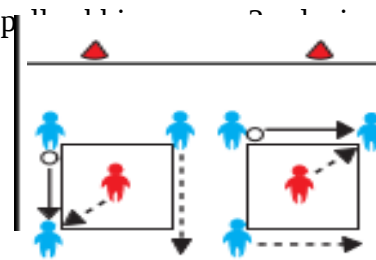
Gioco dei passaggi consecutivi

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'intercettazione avversario con spostamento dei compagni nell'angolo libero in modo che il portatore di palla



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

Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo: trasmissione radente e frontale, dribbling, guidare palla - cambiaposto

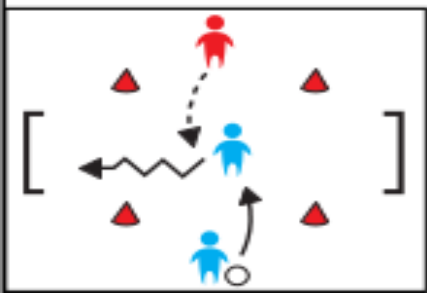
Fattore Tattico/Cognitivo
Obiettivo: superamento avversario e trasmissione palla, collaborazione con appoggio al compagno in possesso palla. - ricevi e fai 1C1 con l'appoggio - passa la frontiera

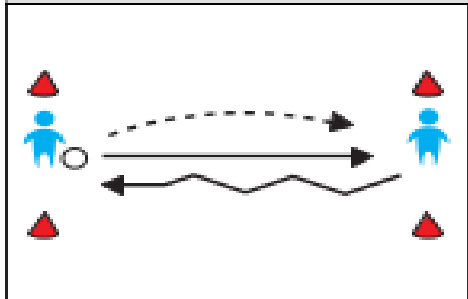
Data:

Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: mobilità articolare, capacità di equilibrio - palleggi (mobilità articolare)

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

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

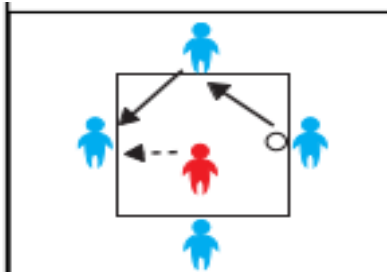
Fattore Tecnico/Coordinativo
Obiettivo: passaggio e ricezione con precisione temporale
Allenare la percezione
- torello
- gioco dei passaggi consecutivi
Allenare la Tecnica
- Tiri

Fattore Tattico/Cognitivo
Obiettivo: orientamento nello spazio libero, intercettamento e contrasto
Situazioni di gioco
- 3C3 gioco dei colori
- Schemi

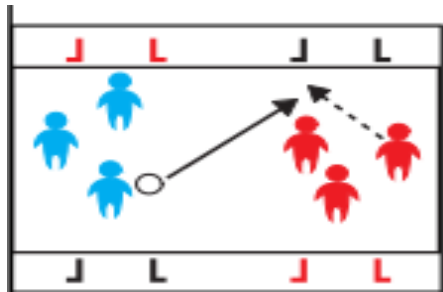
Fattore Fisico/Motorio
Obiettivo: rapidità
- torello

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.

