



SCHEDA OPERATIVE
PORTIERI



CATEGORIA PULCINI



SOCIETÀ: _____

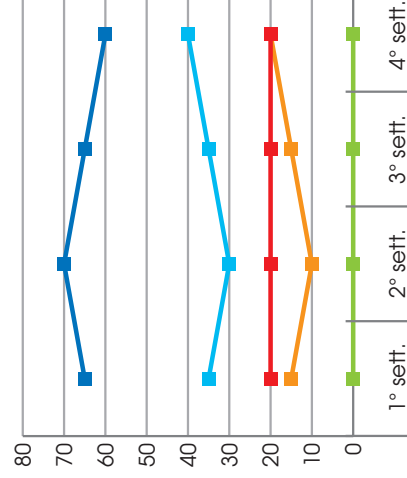
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULO 1

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" migliora la coordinazione nell'effettuare la presa di palloni con traietto centrale e che non comortano quindi un'azione di tuffo.
- Il giovane portiere deve apprendere anche i fondamentali tecnici del calciatore
- Tutte le attività proposte devono essere sempre caratterizzate dall'aspetto ludico e da una forma dinamica che generi entusiasmo nel gruppo.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordiativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** intercettare tiri rasoterra centrali (arti inferiori tesi ed uniti dietro la palla, braccia distese presa palmare con pollici in fuori) Lanciare tipo bowling (a filo d'erba, senza far rimbalzare la palla)
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi sulla bisettrice dell'angolo, formata dal prolungamento dei pali e in corrispondenza della palla (verice)
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- **Obiettivo:**
 - Organizzazione spazio-temporale, sensibilizzazione oculo-manuale
- Intercetta la palla 20'
- Il gioco del bowling 20'
- Gioco libero 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- **Obiettivo:**
 - Esatto posizionamento rispetto alla palla (bisettrice) GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Metti il pallone al posto giusto 15'
- Porte grandissime 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- **Obiettivo:**
 - Rapidità

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 1

LEZIONE 1

Successione della seduta:

- Partita con porte grandissime 15'
- Il gioco del bowling 20'
- Intercetta la palla 20'
- Metti il pallone al posto giusto 15'
- Gioco libero 20'

Numero bambini: _____**Durata:** 90'**Metodi****Materiali:**

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:**FATTORE TECNICO COORDINATIVO**

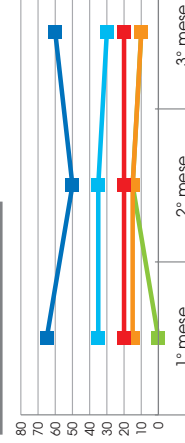
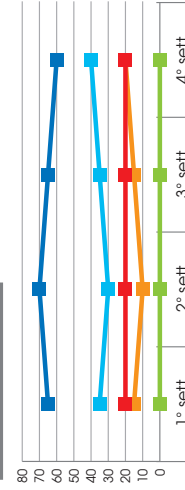
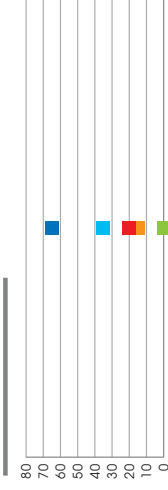
- colpire con i piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di anticipazione

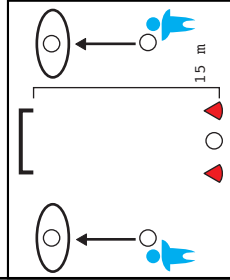
FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di resistenza

Grafico Trimestrale**Grafico Mensile****Grafico Lezione**

lanciare con le mani tipo bowling

Questo esercizio-gioco sollecita il miglioramento della capacità di lancio con le mani del portiere



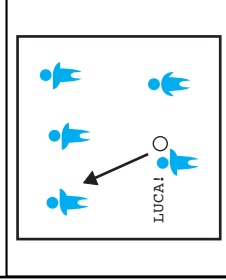
Il gioco viene effettuato a coppie, al via si deve cercare di colpire il pallone attraverso un lancio con le mani. Il pallone è posto al centro del cerchio. Chi riesce a farlo uscire, ha diritto al tiro in porta. Distanza dei portieri dal bersaglio 6-8 metri. Distanza di tiro 10-15 mt.

varianti

- un terzo allievo svolge il ruolo di giudice
- si tira senza aspettare il posizionamento dell'altro portiere
- sul tiro si può replicare tirando in porta se il portiere sbaglia la deviazione

intercetta la palla

Questo esercizio consente ai bambini di socializzare con il resto del gruppo e favorisce l'apprendimento di alcuni gesti fondamentali come il lanciare, la presa, ecc.



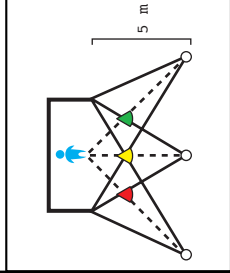
All'interno di un quadrato, le cui dimensioni variano a seconda del numero degli allievi coinvolti, il giocatore in possesso di palla chiama il nome di uno dei compagni e gli lancia la palla radente al terreno. La presa del pallone deve essere effettuata senza fase di volo con presa all'addome.

varianti

- si introducono più palloni
- prima o dopo la presa effettuare un rotolamento
- si passa la palla senza chiamare il compagno (discriminazione visiva)
- un punto di penalizzazione se colui che riceve la palla la lascia cadere

metti il pallone al posto giusto

Con questo gioco viene sollecitata la capacità di determinare la giusta posizione in relazione al pallone (bisettrice)



Gli allievi devono posizionare tre conetti di colore diverso sulle bisettrici costruite da tre palloni posizionati a 15/20 metri, nel minor tempo possibile.

varianti

- il portiere dopo aver posizionato i conetti, para i tiri effettuati dai compagni
- il portiere che posiziona esattamente i conetti ha un punto come premio
- chi subisce meno goal vince la gara

MODULO 1



LEZIONE 1: RACCOGLI LA PALLA A TERRA

Obiettivo tecnico dominante:

PRESA DELLA PALLA A TERRA

Successione della seduta:

- Partita con porte grandissime 15'
- Lancio bowling 20'
- Intercetta la palla 20'
- Metti il pallone al posto giusto 15'
- Gioco libero 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Sei un buon allenatore se: trasmetti entusiasmo, gioia, fiducia ed ottimismo"
SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Presa della palla cercando di mettere il corpo "dietro" o "sotto" la traiettoria della stessa

- Gol sotto il nastro 10'
- Prendila prima che cada 10'
- Partita a chiamata 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Ricerca del migliore "punto di partecipazione"

GIOCHI CALLETTICI E SITUAZIONI DI GIOCO

- Se la blocchi puoi tirare 20'
- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Cura degli appoggi nel movimento laterale
- Spinta verso l'alto con una gamba
- Rapidità dei movimenti
- Salto di un ostacolo basso sia lateralmente che staccando con una gamba 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 1



LEZIONE 2

Successione della seduta:

- Partitella a chiamata 15'
- Salto con ostacolo 20'
- Gol sotto il nastro 10'
- Prendila prima che cada 10'
- Se la blocchi puoi tirare 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Aste e nastro colorato

Grafico Trimestrale

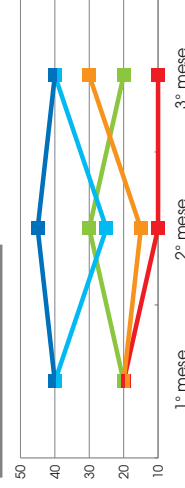
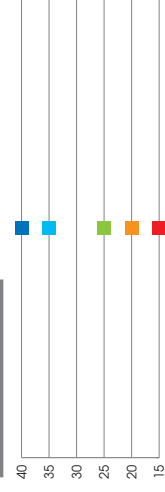


Grafico Mensile



Grafico Lezione



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- trasmissione della palla con le mani;
- colpire il pallone coi piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

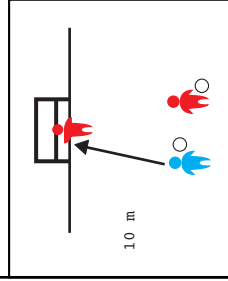
- tempo di chiamata della palla
- capacità di anticipazione;
- capacità di smarcamento (occupazione dello spazio libero)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza

gol sotto il nastro

L'esercizio prevede l'analisi della traiettoria della palla tale che il portiere si possa spostare con il corpo dietro su di essa



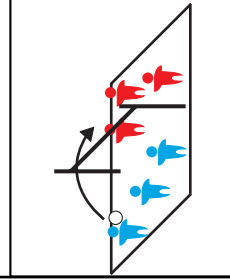
Il gioco consiste nell'andare a turno a difendere una porta di mt. 4x2 che ha un nastro colorato da palo a palo all'altezza di 30 cm. Gli altri portieri/attaccanti lanciano la palla rasoterra, cercando di farla passare sotto il nastro in rete da una distanza di 10mt circa. Un punto per ogni rete fatta e un punto per ogni parata effettuata senza cadere cioè con il corpo dietro la traiettoria della palla. Vince chi fa più punti al termine di tutto il giro.

varianti

- il gioco può essere effettuato a squadre
- la palla può essere lanciata anche coi piedi
- nastro più alto
- oltre che rasoterra tipo bowling si può lanciare con le mani dall'alto
- la distanza dei tiratori può essere accorciata o aumentata a seconda delle risposte che si ottengono.

prendila prima che cade

Questo gioco stimola il bambino ad impossessarsi della palla attraversando una successione di gesti come, staccare con una gamba, prendere la palla posizionandosi sotto la sua traiettoria con le braccia alzate, le mani in parallelo ed i pollici che si toccano (posizione a coppa). Un altro obiettivo è l'utilizzo della voce come avvertimento del gesto che sta per compiere.



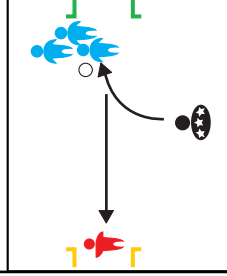
Il gioco si svolge in un mini campo da tennis con aste, nastro e delimitatori. A turno un portiere lancerà in alto la palla nel campo avversario (il nastro posto alla sommità delle aste) ed il portiere avversario cercherà di compiere tutti quei gesti sopra descritti per la presa della palla. Vince chi totalizzerà meno penalità.

varianti

- il gioco può essere a squadre (campo più grande)

se la blocchi puoi tirare

Il gioco stimola il bambino alla presa della palla a braccia alte, alla chiamata a tempo ed a staccare con l'arto inferiore corretto secondo la provenienza della palla. Inoltre sollecita la precisione del gesto tecnico del calciatore per la realizzazione di un goal.



Il gioco consiste nel confrontare in un mini campo con due porte (rotte di mt.4x2 poste ad una distanza di mt. 15. Due squadre cercheranno a turno di bloccare la palla alta che l'allenatore dei portieri lancerà verso di loro per poi tirare nella porta difesa dal portiere avversario. Se il portiere a cui l'allenatore lancia alta la palla non riuscirà a compiere correttamente la presa tralasciando anche solo uno dei gesti sopra descritti, non potrà calciare verso la porta avversaria perdendo così l'opportunità di segnare per la sua squadra. Vince chi farà più goal al termine di un eguale numero di turni.

MODULO 1



LEZIONE 2: SPOSTA SEMPRE IL CORPO

Obiettivo tecnico dominante:

PRESA DELLA PALLA ALTA

Successione della seduta:

- Partita a chiamata 15'
- Salto con ostacolo 20'
- Gol sotto il nastro 10'
- Prendila prima che cade 10'
- Se la blocchi puoi tirare 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni di vari colori e differenti dimensioni
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Nastro colorato
- Aste

"Quale giocatore formare? Quello che è duttile, ha buona capacità di adattamento e sa assumersi le proprie responsabilità"
SGS

SOCIETÀ:

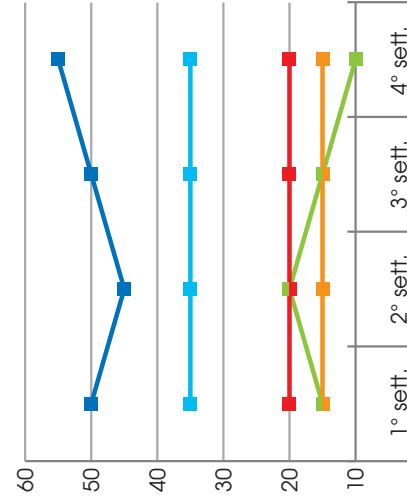
ISTRUTTORE:

STAGIONE SPORTIVA:

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" esegue il rinvio al volo in modo corretto ma senza precisione e senza valore dal punto di vista tattico.
- La tecnica del "ricevere" la palla e del "passaggio" successivo rappresenta un elemento didattico che va appreso abbastanza precocemente.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Fattore Fisco-Motorio



CATEGORIA PULCINI PORTIERI

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULO 2

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Capacità di lancio del pallone, coordinazione oculo-manuale
 - Partita con le mani (goal di testa o al volo) 10'
 - Lancio alla sagoma 20'
 - Lanci con le mani 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

- intercettare, colpire

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Posizionarsi fuori della linea di porta
- GIOCHI COLLETTIVI
- E SITUAZIONI DI GIOCO
- Para fuori l'area 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Rapidità
 - Gioco - orologio 15'
- Gioco a confronto tra due squadre (A e B): mentre A tira in una porta difesa da un componente di B, gli altri di B effettueranno una serie di guide della palla a statom (orologio). Al termine si invertiranno i ruoli.*

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

Successione della seduta:

- Partita con le mani 10'
- Gioco - orologio 15'
- Lanci con le mani 15'
- Lancio alla sagoma 20'
- Para fuori l'area 15'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

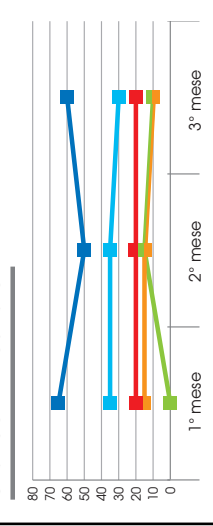


Grafico Mensile

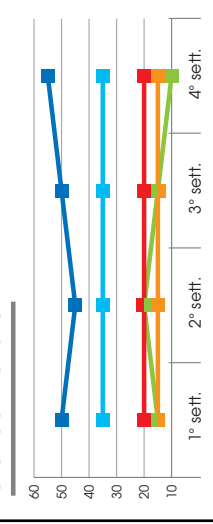
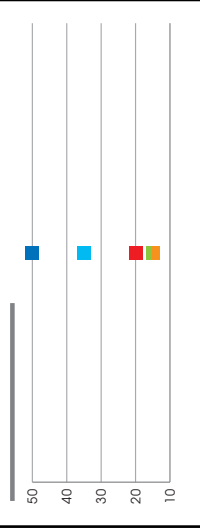
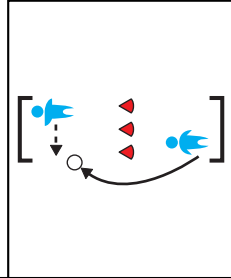


Grafico Lezione



lanci con le mani

Favorisce il miglioramento della capacità tecnica della presa della palla rasoterra, con ginocchio a terra, dopo spostamento laterale.



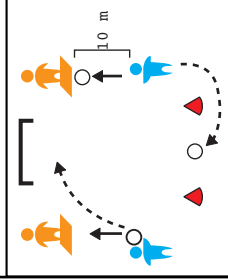
Il gioco si effettua a coppie, con gara a confronto. Si posizionano una serie di coni al centro del campo di gioco di lunghezza 10-15 m. (distanza fra le porte). Il portiere dovrà lanciare ai lati dei coni. Ad ogni goal viene assegnato un punto; se si colpiscono i coni sul lancio viene tolto un punto.

varianti

- dopo il lancio e la parata, colui che ha eseguito l'esercizio può calciare in una porta difesa da un terzino portiere (distanza fra le porte 10-15 mt)

lancio alla sagoma

Attraverso questo tipo di esercizio viene sollecitata la capacità di lancio con le mani e il gesto tecnico del calciare con i piedi (lancio), favorendone il miglioramento.



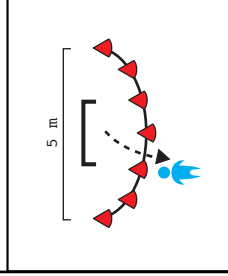
Il gioco si svolge a coppie sotto forma di gara. Al segnale i portieri, ciascuno in possesso di una palla, effettuano un lancio radente, verso dei bersagli (nel nostro caso sono sagome) posti a circa 10 mt. di distanza. Chi colpisce per primo il bersaglio, ha diritto al tiro, l'altro para. Vengono assegnati i punti per ogni bersaglio colpito e per ogni goal realizzato.

varianti

- si lancia anche dall'alto. Chi colpisce la sagoma al volo, fra due volte.
- prima di tirare i portieri devono sistemare i palloni che hanno lanciato contro le sagome al punto di partenza.

para fuori l'area

Con questo esercizio viene sollecitata la capacità di parare al di fuori della linea di porta



Davanti alla porta si delimita un semicerchio del diametro di mt. 5. Il portiere dovrà parare i tiri dei compagni al di fuori di questo spazio.

varianti

- si introducono più palloni
- prima o dopo la presa effettuare un rotolamento
- si passa la palla senza chiamare il compagno (discriminazione visiva)
- un punto di penalizzazione se colui che riceve la palla la lascia cadere

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE LA PALLA SENZA FASE DI VOLO CON O SENZA SPOSTAMENTO

Successione della seduta:

- Partita con le mani (goal di testa o al volo) 10'
- Gioco a confronto 15'
- Lanci con le mani 15'
- Lancio alla sagoma 20'
- Para fuori l'area 15'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"C'è un sacco di gente che dice di voler bene ai bambini, ma quanti sono quelli che li ascoltano?"
UNICEF

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Rilanciare la palla con le mani e con i piedi cercando possibilmente di centrare un bersaglio
 - Mettila nella porta opposta 15'
 - Centra il cerchio 15'
 - Supera l'ostacolo e fai goal e fai goal 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Letture della situazione di gioco
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Calcia contro la rete 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita mista mani/piedi 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità di movimento
 - Percorso motorio con cambi di direzione 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 2

- Successione della seduta:**
- Mettila nella porta opposta 15'
 - Percorso motorio con cambi di direzione 15'
 - Calcia contro la rete 20'
 - Centra il cerchio 15'
 - Supera l'ostacolo e fai goal 10'
 - Partita mista mani/ piedi 15'

Numero bambini: 90'

Durata:

Metodi

- Materiali:**
- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
 - Coni
 - Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Porte con misure ridotte
 - Aste

LEZIONE 4

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- presa della palla
- calcicare in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcamento
- chiamata della palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità dei movimenti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

Grafico Trimestrale

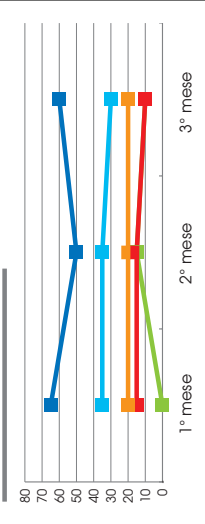


Grafico Mensile

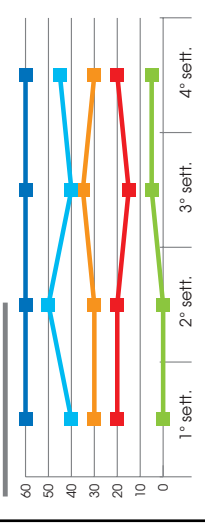
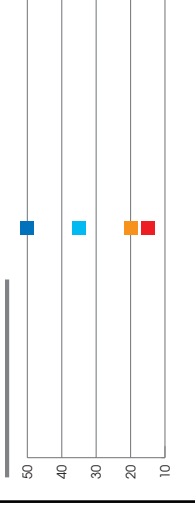
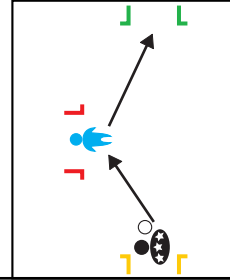


Grafico Lezione



mettila nella porta opposta

Capacità di reazione/rapidità nella presa della palla e nel trasmetterla nella parte opposta.



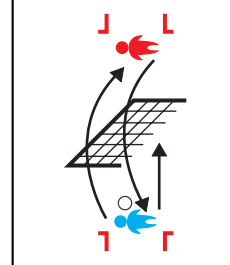
L'esercizio consiste nel ricevere la palla dall'istruttore e nel lanciaarla dentro delle porticine laterali distanti mt.10. A turno ogni portiere esegue l'esercizio. Ogni centro un punto. Vince chi fa più punti al termine dei turni.

varianti

- gioco a squadre
- palla lanciata con le mani
- in vari modi (rasoterra, di spalla e a giro)
- porticine laterali ristrette o allontanate (ricerca della precisione)

supera l'ostacolo e fai goal

Questo gioco serve per migliorare il rinvio al volo dopo autopassaggio con le mani.



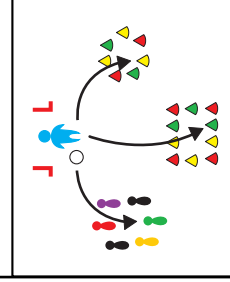
L'esercitazione si svolge in un mini campo grande mt.30x30 con al centro una porta bifrontale. Due portieri si confrontano cercando a turno di far goal nella porta difesa dall'avversario calciando la palla al volo dopo auto passaggio con le mani. Lo scopo è di superare in altezza la porta posta al centro del campo ad una distanza di mt.15 Vince chi fa più punti.

varianti

- gioco a squadre
- calcicare di controbalzo
- calcicare con l'altro piede

centra il cerchio

Questo esercizio stimola il portiere a migliorare la precisione del passaggio con i piedi.



Il gioco consiste nel calciare la palla dentro degli spazi delimitati dichiarando dove la stessa dovrà essere indirizzata. Gli spazi, cerchi o quadrati di colore diversi, di varie grandezze e posti a distanze diverse, possono essere realizzati con coni o delimitatori. Ogni spazio ha un punteggio diverso (lo spazio lontano ha il punteggio più alto). Lo scopo del portiere è quello di centrare con la palla gli spazi delimitati. Vince chi fa più punti.

varianti

- calcicare in vari modi (da terra, di contro balzo, al volo, lasciandola dalle mani)
- calcicare con l'altro piede
- usare i pugni
- utilizzare palloni diversi
- avvicinare/allontanare le zone
- ampliare/restringere le zone

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante: RILANCIO DELLA PALLA CON I PIEDI

- Successione della seduta:**
- Mettila nella porta opposta 15'
 - Percorso motorio con cambi di direzione 15'
 - Calcia contro la rete 20'
 - Centra il cerchio 15'
 - Supera l'ostacolo e fai goal 10'
 - Partita mista mani/ piedi 15'

Numero bambini: 90'

Durata:

Materiali:

- Palloni di vari colori e differenti dimensioni
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Porte con misure ridotte
- Aste

LEZIONE 4: CENTRA IL BERSAGLIO

"Lo sport è un mezzo per educare e migliorarsi"

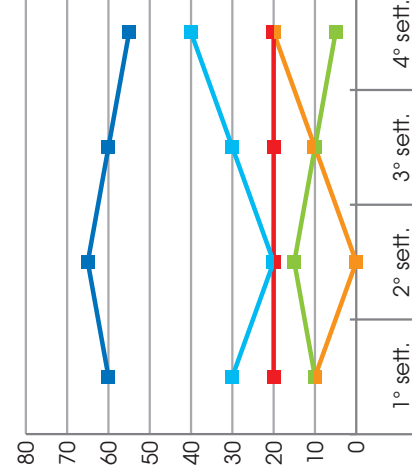
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" usa spesso le mani per attuare il tuffo a terra.
- Ciascuna lezione deve essere preventivamente ideata e pianificata secondo gli obiettivi prefissati, la scelta dei contenuti e dei materiali da utilizzare. Ciò evidentemente in funzione delle capacità e delle verifiche sulle potenzialità degli allievi.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** intercettare tiri con pallone centrale sollevato da terra, all'altezza dell'addome colpire a mano aperta in zone laterali senza azione di tuffo
- lanciare con le mani tipo bowling, con i piedi al volo
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi sulla bisettrice
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** preacrobatica: perdita e riacquisto dell'equilibrio (capovolte avanti e dietro, rotolamenti vari, ecc.)

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Respingere con le mani aperte o di pugno
 - Calcio tennis 10'
 - Propedeutica al tuffo laterale 15'
 - Atteno alla respinta 15'
 - Lancio bowling 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Superamento dell'avversario

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- Palla in meta 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Propedeutica alla capovolta in avanti
 - Propedeutica alla capovolta 10'
- Serie di esercizi propedeutici alla capovolta con l'assistenza dell'istruttore

Osservazioni: _____

Varianti: _____

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:**FATTORE TECNICO COORDINATIVO**

- intercettare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- lettura delle finte dell'avversario

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di equilibrio statico e dinamico

MODULO 3**Successione della seduta:**

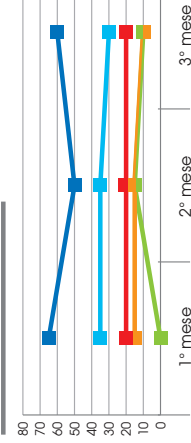
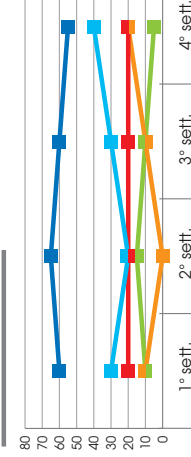
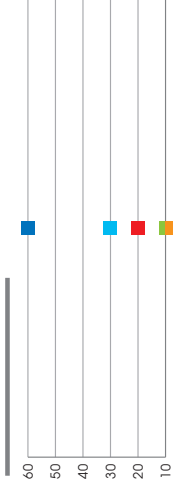
- "Calcio tennis" 10'
- Propedeutica al tuffo laterale 15'
- Propedeutica alla capovolta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Palla in meta 15'
- Atteno alla respinta 15'
- Lancio bowling 15'
- PARTITA LIBERA 10'

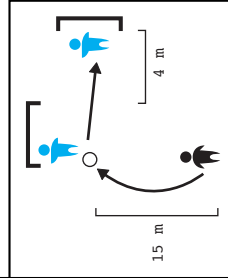
Numero bambini:**Durata:** 90'**Metodi****Materiali:**

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale**Grafico Mensile****Grafico Lezione**

attento alla respinta

Questo tipo di esercizio favorisce il miglioramento della capacità di respinta della palla con le mani in zone laterali e sollecita la capacità di reazione



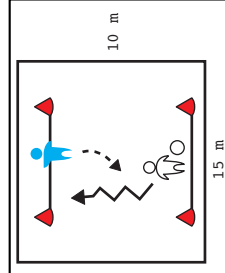
Il gioco si svolge con tre atleti. Un portiere è posizionato nella porta principale, un attaccante calcia da circa 10-15 mt. e un altro portiere difende una porta posizionata a circa 3-4 mt. perpendicolarmente al palo della porta principale. Effettua la parata sia colui che difende la porta principale, sia il portiere della porta secondaria sulla eventuale respinta.

varianti

- Il gioco si svolge in quattro (tre porte)
- colui che para su una delle porte secondarie può effettuare un tiro al portiere che ha ricoperto il ruolo di attaccante (distanza 10-15 mt.)

palla in meta

Si sollecita lo spostamento ed il superamento dell'avversario in guida della palla, inoltre si favorisce l'apprendimento di condotte motorie diverse da quelle del portiere. Nel gioco con più giocatori (per esempio 2 contro 2) viene sollecitata la collaborazione con i compagni di squadra (oltre a smarcamento, passaggio e ricezione).



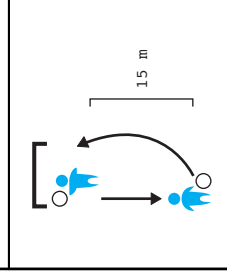
In un campo ridotto di mt. 15 x 10, si confrontano due giocatori. L'obiettivo è di condurre la palla oltre la linea della porta opposta. L'azione termina nel momento in cui la palla viene conquistata dal portiere avversario.

varianti

- colui che fa meta ha diritto a un tiro addizionale.
- un punto per colui che colpisce il pallone con le mani, 2 punti se lo blocca
- gioco effettuato a squadre (mani o piedi)

lancio bowling

Con questo gioco-esercizio si migliora la capacità di lancio con le mani e di rilancio con i piedi.



Un portiere lancia la palla rasoterra al compagno, il quale, dopo aver afferrato la palla, la calcia al volo dentro la porta, da una distanza di 10-15 metri.

varianti

- gioco con due porte, colui che effettua il lancio, ha diritto ad un punto se realizza un goal.

MODULO 3



LEZIONE 5: TUFFATI E RESPINGI LA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:

TUFFO LATERALE

Successione della seduta:

- "Calcio tennis" 10'
- Propedeutica al tuffo laterale 15'
- Propedeutica alla capovolta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Attento alla respinta 15'
- Palla in meta 15'
- Lancio bowling 15'
- PARTITA LIBERA 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Sui nostri campi di gioco è stato formato il carattere del nostro popolo; poiché chi esercita in modo giusto nel gioco della palla, non diventerà mai una palla da gioco" (Un detto inglese)

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Deviare la palla cercando anche di indirizzarla
- Devia nelle porticine 20'
- Attento alla palla a parabola 20'
- Segna con la deviazione 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Cercare di evitare la ribattuta dell'attaccante

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- Partita con goal in deviazione 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica: capovolte varie 10'
- Percorso motorio senza l'assistenza dell'istruttore

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3



LEZIONE 6

Successione della seduta:

- Devia nelle porticine 20'
- Percorso motorio 10'
- Segna con la deviazione 15'
- Partita con goal in deviazione 15'
- Attento alla palla a parabola 20'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte di dimensioni ridotte
- Porta normale
- Aste

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- corsa e tuffo laterale sui materassini
- corsa e tuffo all'indietro sui materassini
- valutazione spazio temporale

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca del punto di partecipazione e della bisettrice

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità dei movimenti

Grafico Trimestrale

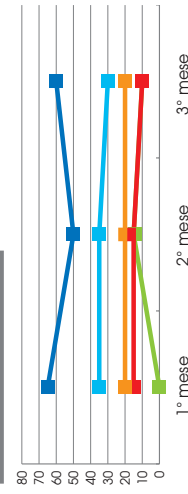


Grafico Mensile

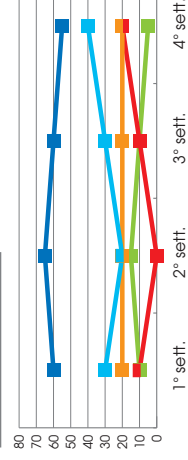
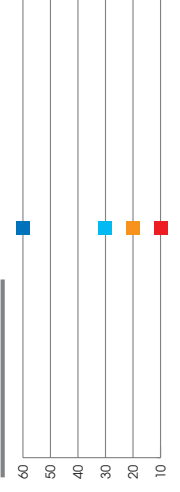
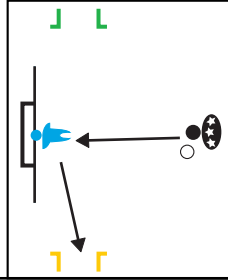


Grafico Lezione



devia nelle porticine

L' esercizio migliora la qualità delle deviazioni sui tiri laterali veloci che non si possono bloccare, per cercare di non favorire una eventuale ribattuta in rete dell' attaccante.



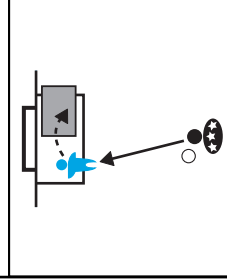
L'allenatore sollecita con tiri precisi la deviazione del portiere in piccole porticine larghe mt.2 (costruite con aste) poste lateralmente ai due pali della porta principale. Ogni palla deviata nel bersaglio un punto. Vince chi farà più punti.

varianti

- a squadre
- il tiratore può essere della squadra avversaria o della stessa squadra
- calciare con i piedi
- con tiro radente, con rimbalzo, a mezza altezza
- sviluppo dell' esercizio anche sull' altro palo
- calciare da varie posizioni decentrate

attento alla palla a parabola

Favorisce l' apprendimento della corsa all' indietro guardando la palla, la valutazione spazio/temporale, la caduta con leggera rotazione all' indietro e la deviazione oltre la traversa e con il corretto posizionamento della mano deviante.



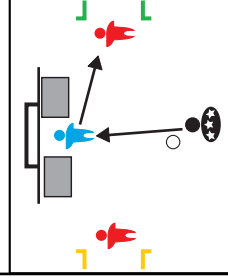
Da posizione centrale partendo dal limite della area piccola, l' allievo cercherà di deviare oltre la traversa la palla a parabola lanciata dall'istruttore. Il portiere nell' eventuale caduta all' indietro afferrerà sopra dei materassi posizionati all' interno della porta. Ogni deviazione eseguita un punto.

varianti

- sviluppando l' esercizio a squadre in cui sarà un portiere avversario a lanciare una palla a parabola per far gol. Vince chi fa più gol.
- l'istruttore penalizza chi non compie correttamente i gesti tecnici descritti.

segna con la deviazione

Si sollecita la forza e la consistenza della deviazione in modo da allontanare il più possibile la palla verso l' esterno.



Si dispongono due porte (mt.4x2) ai lati della porta centrale ad una distanza di qualche metro difese da due portieri. Il portiere della porta centrale dovrà deviare i tiri che l'allenatore gli indirizzerà lateralmente cercando di segnare all' altro portiere. La deviazione dovrà avvenire a mano aperta e comparata per migliorarne la correttezza e per dosarne la giusta forza da applicare. La caduta laterale avverrà su dei materassi. Vince chi fa più gol

varianti

- il tiro dell'istruttore può essere variato (mezza altezza, con rimbalzo, alto)
- il gioco può essere a squadre (chi affacca sta nella porta centrale ed effettua la deviazione)
- le deviazioni vanno effettuate anche sull' altro palo

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

DEVIAZIONE DELLA PALLA SU TIRI LATERALI E A PARABOLA

Successione della seduta:

- Devia nelle porticine 20'
- Percorsi motorio 10'
- Segna con la deviazione 15'
- Partita con goal in deviazione 15'
- Attento alla palla a parabola 20'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte di dimensioni ridotte
- Aste

"La vita è un processo dinamico. Gradisce chiunque accetti l' invito di esserne parte attiva"

L. Buscaglia

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

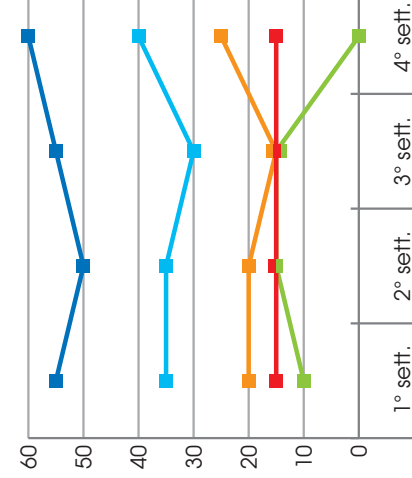
STAGIONE SPORTIVA: _____

CATEGORIA PULCINI PORTIERI

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" nelle uscite alte ha ancora problemi di intercettazione della palla, sia per la valutazione della traiettoria (problema neuro-motorio), sia per un problema morfologico (la mano è più piccola rispetto alla circonferenza della palla) e sia per un problema coordinativo (le mani non sono allineate al momento dell' impatto con la palla).
- Anche se il numero degli allievi è cospicuo, evitare che si formino file troppo lunghe durante l' allenamento.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordiativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisco-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** intercettare tiri con pallone sollevato da terra, con spostamento laterale e presa all'addome intercettare tiri rosofera con azione di tuffi laterali colpire a mano aperta o di pugno in zone laterali con azione di tuffo lanciare tipo bowling, con i piedi al volo e controbalo

FATTORE TATTICO-COGNITIVO:

posizionarsi sulla bisettrice

FATTORE FISCO-MOTORIO:

rapidità e mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Colpire di pugno
 - Traffico a coppie
 - Lancia e fai goal di pugno
 - Colpisci di pugno verso il lato

15'
15'
20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Visione periferica

GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO

- Lancia la palla al colore

15'
20'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Mobilità articolare
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla

Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

Successione della seduta:

- Traffico a coppie 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Lancia e fai goal di pugno 15'
- Colpisci di pugno verso il lato 15'
- Lancia la palla al colore 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di reazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- preacrobatica

Grafico Trimestrale

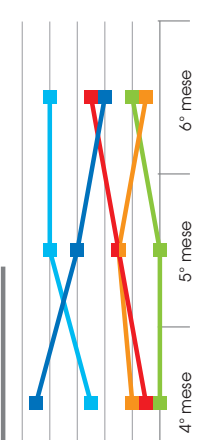


Grafico Mensile

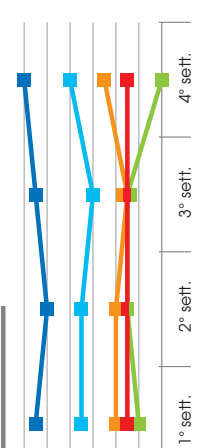
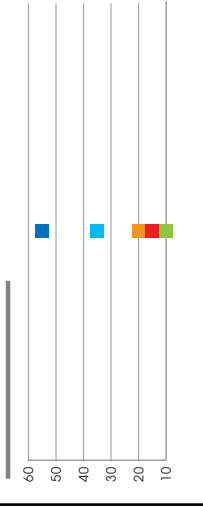
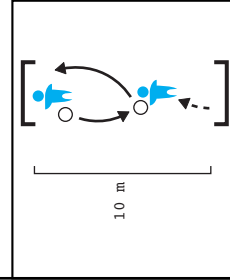


Grafico Lezione



lancia e fai goal di pugno

Con questo gioco si favorisce il miglioramento della capacità di respingere con i pugni



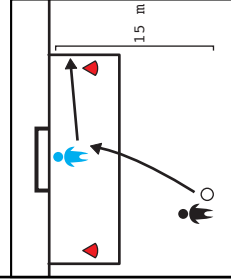
Esercitazione a coppie, due porte sono posizionate ad una distanza di 10 mt. una dall'altra. Un portiere lancia la palla, l'altro cerca di respingere un goal colpendo la palla con il/i pugno/i.

varianti

- se colui che riceve il pallone lo blocca dopo la respinta di pugno, ha diritto ad un tiro aggiuntivo
- si può colpire con la testa o con i piedi al volo

colpisci di pugno verso il lato

Con questo tipo di esercizio viene migliorata la capacità di indirizzare la palla in zone poco pericolose.



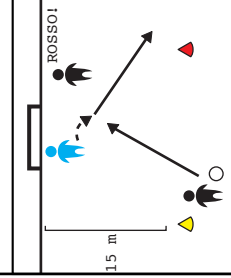
Il gioco consiste in una gara a confronto tra i portieri: da una distanza di circa 10-15 mt. viene effettuato un tiro in porta. Il portiere deve respingere nelle zone laterali, tra il cono e la linea di fondo, se riesce guadagna un punto.

varianti

- se il portiere respinge centralmente, colui che svolge il ruolo di attaccante può replicare a rete
- gioco a punti: palla in corner vale 2 punti, laterale 1 punto.

lancia la palla al colore

Questo esercizio sollecita la lettura della situazione, sviluppa la capacità di prendere decisioni. Inoltre favorisce il miglioramento della capacità di anticipare e di reagire a stimoli visivi.



Gioco a tre. Uno dei giocatori effettua un retropassaggio con i piedi da 10-15 mt., il portiere che riceve la palla dovrà indirizzarla con le mani, o con i piedi, verso un cono di colore differente da quello chiamato dal terzo allievo. Distanza dei coni dalla porta 15 mt. (laterale rispetto alla porta).

varianti

- sul lancio del portiere, colui che effettua il retropassaggio può concludere a rete
- due allievi posti all'altezza dei cono difendono altrettante porte, devono evitare il goal con un'azione tecnica adeguata
- i portieri posti sui cono devono giocare la palla solo con i piedi

LEZIONE 7: LANCIA LA PALLA E RESPINGI PER FARE GOAL

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante:

LANCIARE CON LE MANI

Successione della seduta:

- Traffico a coppie 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Lancia e fai goal di pugno 15'
- Colpisci di pugno verso il lato 15'
- Lancia la palla al colore 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiale:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

“È molto più difficile giudicare se stessi che gli altri; se riesci a giudicarti bene è segno che sei veramente un saggio”
A. De Saint Exupery

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Respingere la palla lontano dalla porta
- Salta, respingi e segna 15'
- Parata di piede 15'
- Opporsi col corpo 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Allontanare la palla verso una zona non pericolosa
- GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO
- Percorso semplice 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita con goal a due pugni in tuffo 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità degli arti superiori
- Piccoli palleggi con palle da 1 kg. 10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tuffo sul materasso
- valutazione spazio tempo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- visione periferica
- bisettrice

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività generale

MODULO 4

Successione della seduta:

- Salta respingi e segna 15'
- Piccoli palleggi con palle da kg 1 10'
- Parata di piede 15'
- Opporsi con il corpo 20'
- Percorso semplice 15'
- Partita goal a due pugni in tuffo 15'

Numero bambini:

90'

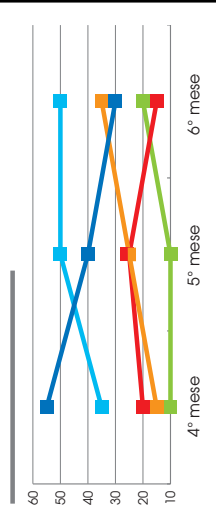
Durata:

Metodi

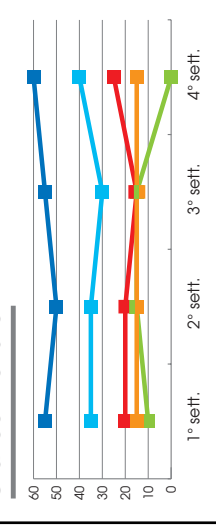
Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materasso
- Casacche
- Porte bifrontali
- Aste
- Nastro colorato
- Ostacoli bassi

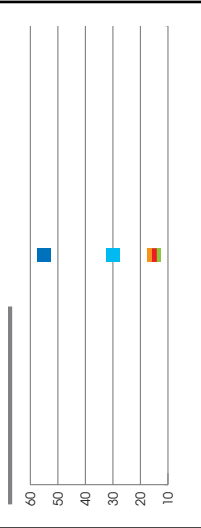
Gráficoo Trimestrale



Gráficoo Mensile

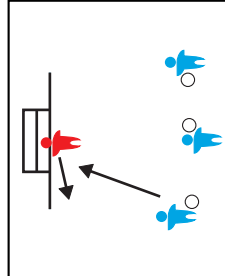


Gráficoo Lezione



parata di piede

Impostazione analitica delle deviazioni con i piedi e della ricerca della rapidità nella ricezione.



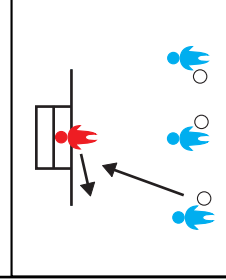
In una porta di dimensioni ridotte e con il nastro da palo a palo ad altezza cm.30, un portiere dovrà cercare di deviare solo con la parte inferiore della gamba (dal ginocchio in giù) e di piede i palloni lanciati rasoterra con le mani dagli avversari. Il goal è valido se la palla passa sotto il nastro, invece punti di penalizzazione se il portiere utilizza altre parti del corpo. Vince chi subisce meno gol.

varianti

- il tiro potrà essere effettuato di piede
- la porta può essere allargata
- gli avversari si possono avvicinare

opporci col corpo

L'esercizio sollecita il giovane portiere ad opporsi senza l'uso delle mani ad un tiro ravvicinato. Questa situazione sviluppa nel bambino sicurezza e determinazione nel contatto con la palla.



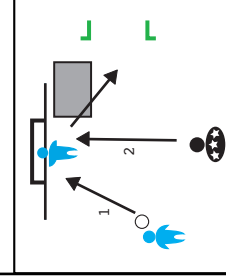
L'esercizio prevede deviazioni con le altre parti del corpo e con i piedi utilizzando una porta di dimensioni ridotte di mt.4x2. Il nastro sarà alzato a 50 cm., con gli avversari posti frontalmente e vicini alla porta, il portiere non potrà usare le mani, altrimenti sarà penalizzato con un calcio di rigore. Vince chi subisce meno gol.

varianti

- tiro effettuato al volo o di contro balzo
- assegnazioni di punti per chi respingerà più lontano

percorso semplice

Con questa combinazione semplice di due o tre gesti tecnici si condiziona il portiere a non considerare mai terminata un'azione che può invece richiedere un nuovo intervento.



Il portiere devierà di piede, una palla lanciata rasoterra da un compagno per poi respingerne un'altra di pugno in tuffo sul materasso; l'ultima palla verrà lanciata dall'allenatore verso il portiere il quale dovrà indirizzarla in un'altra porta laterale. Vince chi manda più palloni nella porta laterale.

varianti

- percorso in due stazioni per effettuare le respinte anziché dalla parte opposta
- inserimento di un altro gesto tecnico, coordinativo o di preacrobatica (es. un rotolamento tra le due respinte)
- la porta deve segnare di pugno può essere allontanata

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante:

RESPINGERE DI PUGNO LONTANO DALLA PORTA

Successione della seduta:

- Salta respingi e segna 15'
- Piccoli palleggi con palle da kg 1 10'
- Parata di piede 15'
- Opporsi con il corpo 20'
- Percorso semplice 15'
- Partita goal a due pugni in tuffo 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materasso
- Casacche
- Porte bifrontali
- Aste
- Ostacoli bassi
- Nastro colorato

LEZIONE 8: ALLONTANA IL PERICOLO

"Noi siamo veramente disponibili o importanti solo quando aiutiamo gli altri"
L. Buscaglia

SOCIETÀ: _____

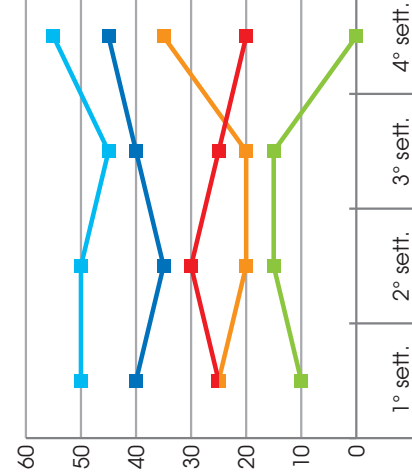
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" non ha ancora perfezionato lo schema motorio del tuffo.
- Specialmente per i più piccoli, è opportuno prediligere un allenamento in cui sia sempre presente il pallone

Grafico Mensile



■ = Fattore Tecnico-Coordinativo

■ = Fattore Tattico-Cognitivo

■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco

■ = Gioco partita

■ = Fattore Fisco-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** presa del pallone alta, palmare con pollici indietro, senza fase di stacco di tuffo
- presa della palla dopo tiri rasoterra, con azione colpire a mano aperta o di pugno in zone laterali con tuffo
- lanciare dall'alto tipo Baseball, con i piedi rilancio dal fondo in zone laterali

• **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**

posizionarsi nei calci piazzati (punizioni) in relazione alla barriera

• **FATTORE FISICO-MOTORIO:**

preacrobatica - esercitazioni tecniche in abbinamento con azioni di rotolamento, capovolta, ecc.

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO**Obiettivo:**

- Propedeutica al tuffo
- Rilancio con i piedi
- Attività di sensibilizzazione con la palla
- Propedeutica al tuffo - Tuffi da diverse posizioni
- Rilancio con i piedi

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO**Obiettivo:**

- Superamento di avversari superiorità numerica

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- Libera il prigioniero

25'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera

20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO**Obiettivo:**

- Preacrobatica
- Percorso preacrobatico con tiro in porta

15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:**FATTORE TECNICO COORDINATIVO**

- lanciare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di attenzione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza

MODULO 5**Successione della seduta:**

- "Libera il prigioniero" **25'**
- Attività di sensibilizzazione con la palla **10'**
- Propedeutica al tuffo **10'**
- Percorso preacrobatico **10'**
- Rilancio con i piedi **15'**
- Partita libera **20'**

Numero bambini:**Durata:** **90'****Metodi****Materiali:**

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

LEZIONE 9

Grafico Trimestrale

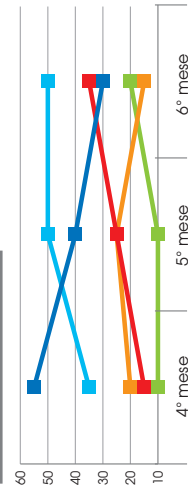


Grafico Mensile

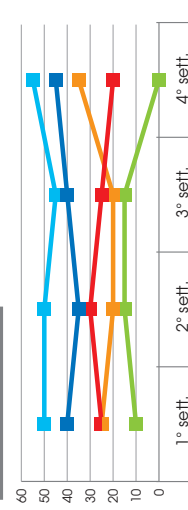
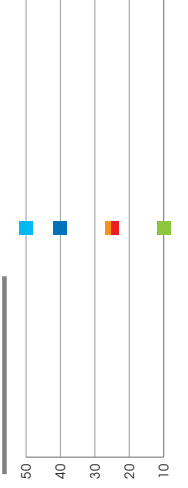
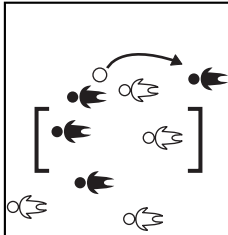


Grafico Lezione



libera il prigioniero

Attraverso questo gioco si favorisce la collaborazione tra i compagni di squadra ed inoltre si ha la possibilità di sperimentare il gioco in altri ruoli. Effettuato con le mani favorisce lo sviluppo delle capacità di lancio della palla e di intercettamento della palla alta.



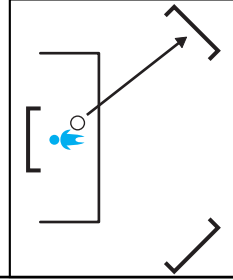
Il gioco si svolge come una normale partita (mani o piedi) con la particolarità che prima di fare goal devono essere liberati i compagni, posti dietro la porta avversaria

varianti

- i compagni sono posti sulle due linee del fallo laterale
- il gioco si svolge con le mani (tipo pallamano)

rilancio con i piedi

Con questo esercizio viene sollecitato il rilancio con i piedi in chiave tattica



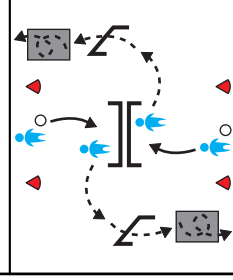
Si posizionano 2 porte a circa 3/4 della propria metà campo nelle zone laterali. Dal fondo il portiere deve indirizzare in una delle due porte

varianti

- le porte sono difese da un portiere che sceglie la porticina dove andare, prima del rilancio
- le porte sono difese da altrettanti attaccanti portieri
- i portieri devono intercettare la palla senza utilizzare le mani

percorso preacrobatico

Questo esercizio consente di esercitare le capacità acrobatiche dei portieri



Percorso motorio strutturato intorno ad una porta bifrontale in cui sono inseriti ostacoli e materassini per effettuare esercizi di rotolamento, salto, capovolta, ecc. Il percorso inizia e termina con un tiro in una porta difesa dai compagni viene effettuata in senso anti-orario.

varianti

- il percorso preacrobatico viene svolto con andature di tipo diverso, per esempio: strisciando, a quattro zampe, con una sola gamba, ecc.

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante:

RILANCIO CON I PIEDI

Successione della seduta:

- Partita "libera il prigioniero" 25'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Propedeutica al tuffo 10'
- Percorso preacrobatico 10'
- Rilancio con i piedi 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Imparare ad insegnare è un lungo cammino che non ha mai fine"

MODULO 5

Successione della seduta:

- Prendila mentre palleggia 10'
- Percorso tecnico motorio con rotolamenti 10'
- Uscita obbligata 15'
- Conquista il rigore 20'
- Due contro uno al limite dell'area 15'
- Partita con avversario fisso 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino



LEZIONE 9: RILANCIA CON I PIEDI



FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Stacco ambidestro
- Percorso tecnico motorio con rotolamenti 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Chiusura dello specchio della porta
- GIOCHI CALLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Conquista il rigore 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita con avversario fisso 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Uscita incontro all'avversario con la palla 10'
- Prendila mentre palleggia 15'
- Uscita obbligata 15'
- Due contro uno al limite dell'area 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calcolo spazio temporale
- il dribbling

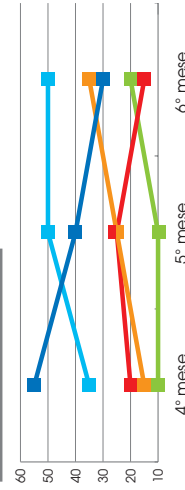
FATTORE TATTICO COGNITIVO

- punto di partecipazione
- visione periferica

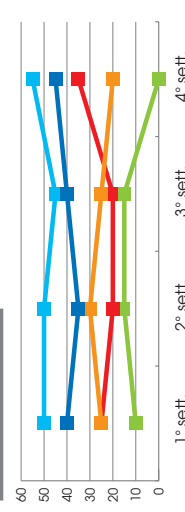
FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale

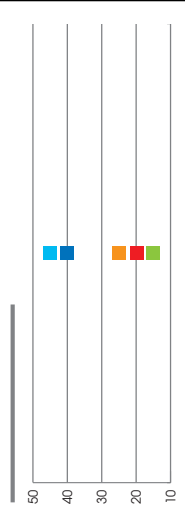
Gráficoo Trimestrale



Gráficoo Mensile

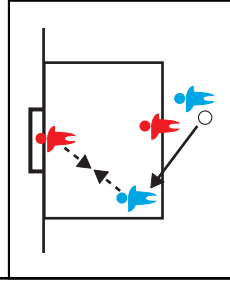


Gráficoo Lezione



due contro uno al limite dell'area

Con questa esercitazione si migliora la capacità di intervenire in occasione di una situazione di inferiorità numerica e nella situazione in cui è costretto ad uscire incontro al portatore di palla.



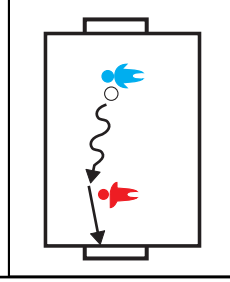
Due portieri (attaccanti) cercano di superare un portiere (difensore) il quale può intervenire solo fuori area. Lo scopo dei portieri (attaccanti) è di passarsi la palla fino al limite dell'area e di entrare nella stessa per affrontare il portiere e cercare di segnare. A turno i portieri vanno in porta per lo stesso numero di giocate e vince chi subirà meno goal.

varianti

- Il gioco può essere svolto anche a tempo
- gli attaccanti possono passarsi la palla con le mani e metterla a terra solo quando uno dei due entra in area

conquista il rigore

Il gioco sollecita il portiere a calcolare i tempi di uscita e di intervento a terra sull'avversario lanciato a rete. Questa situazione sviluppa nel bambino sicurezza e determinazione nell'eventuale contatto fisico.



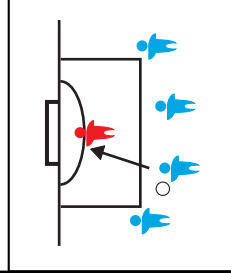
In un mini campo con due portiere a turno un portiere cercherà di superare obbligatoriamente in dribbling il portiere avversario (possibilmente della stessa fascia d'età), con lo scopo di realizzare un goal. Il portiere difendente deve cercare di prendere la palla con le mani tra i piedi dell'attaccante, con l'obiettivo di conquistare un calcio di rigore da tirare. Vince chi tra goal fatti e subiti fa più punti.

varianti

- gioco a squadre contrapposte
- calci di rigore contro se il portiere difendente commette fallo
- punti a chi conquista il rigore

uscita obbligata

Con questo esercizio/gioco si stimola l'uscita alta con avversari, sviluppo della sicurezza, determinazione e valutazione del rapporto spazio/temporale.



L'esercizio si svolge al limite dell'area piccola e prevede una serie di passaggi ravvicinati con le mani con un portiere che difende la porta per un minuto di care di intercettare la palla alta che gli avversari si passeranno con le mani nel tentativo di segnare di testa più goal possibili nel tempo stabilito. Al portiere sarà interdetta una zona di un metro circa dalla linea di porta alla quale potrà accedere soltanto in tuffo all'indietro. Lo scopo del portiere è di intervenire sulla palla con una respinta o con la presa alta. Al termine dei turni di gioco vincerà chi avrà preso meno goal.

varianti

- il gioco può svolgersi a squadre
- assegnazione di punti solo per le uscite corrette
- variare tempo di gioco

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante:

USCITA INCONTRO ALL'AVVERSARIO CON LA PALLA

Successione della seduta:

- Prendila mentre palleggia 10'
- Percorso tecnico motorio con rotolamenti 10'
- Uscita obbligata 15'
- Conquista il rigore 20'
- Due contro uno al limite dell'area 15'
- Partita con avversario fisso 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino

**"Il tuo solo dovere in ogni
esistenza è di essere fedele
a te stesso"**

R. Bach

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

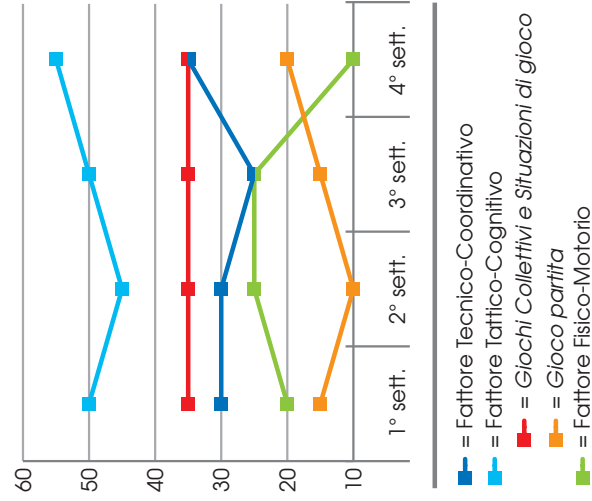
STAGIONE SPORTIVA: _____

CATEGORIA PULCINI PORTIERI

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" su azione di retropassaggio volontario, dimostra una maggiore sicurezza del controllo della palla, ma il rinvio non sarà in chiave tattica, anzi cercherà di disfarsi del pallone il prima possibile.
- È opportuno svolgere il lavoro fisico moderando le intensità degli esercizi e proponendo quindi sempre un lavoro a carico naturale. Il gioco deve comunque caratterizzare l'"ambiente" didattico.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** presa del pallone alta, palmare a pollici indentro con fase di stacco presa su tiri rasoterra con azione di tuffo laterale colpire a mano aperta di pugno in zona laterale con tuffo lanciare dall'alto tipo bilanciere, con i piedi dopo retropassaggio del compagno

• FATTORE TATTICO-COGNITIVO:

- posizionarsi su calcio d'angolo
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** abilità psico-motoria e preacrobatica

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire con i piedi
- L'intercambio
- Il battimuro

10'
15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Piazzamento posizione GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Libera il prigioniero
- Il doganiere
- 2c1 con portiere (difensore all'interno dell'area di rigore)
- Partita libera

10'
15'
10'
15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica
- Mobilità articolare
- Esercizi di coordinazione con la palla
- Esercizi di coordinazione oculomotoria, proposti dall'istruttore.
- Esercizi di mobilità articolare con la palla

10'
10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 6

Successione della seduta:

- Libera il prigioniero
- Esercizi di coordinazione con la palla
- Esercizi di mobilità articolare con la palla
- Dai e segui
- Il battimuro
- Il doganiere
- 2c1 con portiere
- Partita libera

10'

10'

5'

10'

15'

15'

10'

15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- ricezione della palla

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- reagire ad un disturbo d'azione

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- ritmizzazione dei movimenti

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- reagire ad un disturbo d'azione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- ritmizzazione dei movimenti

Grafico Trimestrale

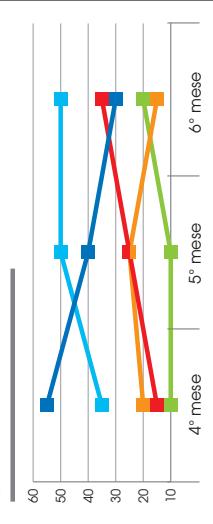


Grafico Mensile

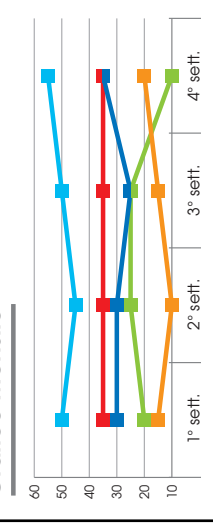
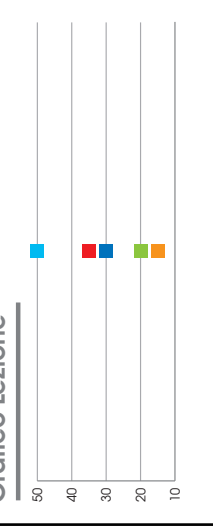
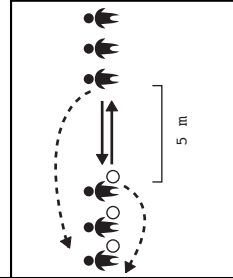


Grafico Lezione



dai e segui

Attraverso questo esercizio si favorisce il miglioramento del controllo della palla con i piedi e si sollecita un maggiore senso di collaborazione con i propri compagni.



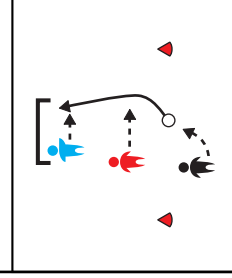
Gli allievi si dispongono su due file ed effettuano una serie di passaggi verso il compagno di fronte. Una volta effettuato il passaggio, il bambino prosegue la corsa. Distanza tra le file circa 5-6 mt.

varianti

- la serie di passaggi può avvenire con varie modalità di lancio
- ci si dispone a "croce" (4 file), cercando di evitare il contatto tra i palloni

il doganiere

La situazione di gioco proposta tende a migliorare la posizione, la lettura del gioco ed il tipo di intervento da effettuare.



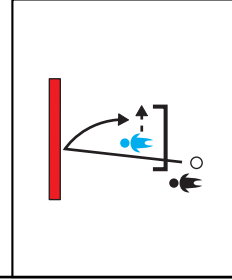
Esercizio con tre allievi: un attaccante, un portiere, e un altro giocatore (opposizione) che fa da disturbatore, posto sulla linea, nello spazio o all'interno dell'area. L'attaccante parte con la palla, cercando di superare il "doganiere" e concludere a rete.

varianti

- il disturbatore può realizzare sulla respinta del portiere
- una volta intercettata la palla ci può essere un'azione di rimessa con il portiere, che ha svolto il ruolo di attaccante, difendere una porta, distanza tra le porte 10-15 metri.

il battimuro

Con questo gioco si favorisce lo sviluppo della capacità di reazione e l'intercettazione della palla



Il gioco si svolge a coppie. Un allievo è posto frontalmente ad un muretto, tavolo o altro, e difende una porta. Il secondo tirerà a sorpresa contro il muretto tentando di fare goal. Vince chi realizza più reti.

varianti

- gioco a tre con due tiratori che calceranno alternativamente dopo essersi messi d'accordo
- si lancia la palla con le mani

LEZIONE 11: ATTENTO ALLA RESPINTA

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE CON TUFFO LATERALE

Successione della seduta:

- Libera il prigioniero
- Esercizi di coordinazione con la palla
- Esercizi di mobilità articolare con la palla
- Dai e segui
- Il battimuro
- Il doganiere
- 2c1 con portiere
- Partita libera

10'

10'

5'

10'

15'

15'

10'

15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"L'attività che caratterizza le più giovani fasce d'età deve essere svolta esaltando essenzialmente il gioco."

SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Tuffo sia a terra che in volo
 - Primo contatto 10'
 - Vola sul materassino 10'
 - Cerca la palla dopo un rotolamento 5'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

- FATTORE TECNICO COORDINATIVO**
- effettuare il gesto del tuffo sempre leggermente in avanti

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Ricerca del punto di equilibrio
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Partita rugby a meta 25'
- GIOCHI PARTITA
- Partita con goal di testa in tuffo 20'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Perdita d'equilibrio e stacco laterale
 - Cadute sul materassino lateralmente, avanti e indietro 20'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

MODULO 6

Successione della seduta:

- Cadute sul materassino 20'
- Primo contatto 10'
- Vola sul materassino 10'
- Cerca la palla dopo un rotolamento 5'
- Partita con gol di testa in tuffo 20'
- Partita rugby a meta 25'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

Grafico Trimestrale

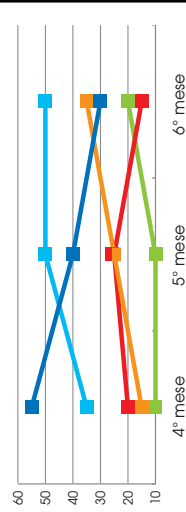


Grafico Mensile

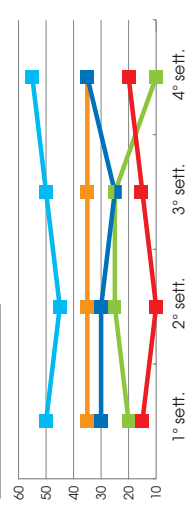
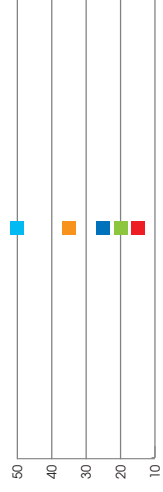
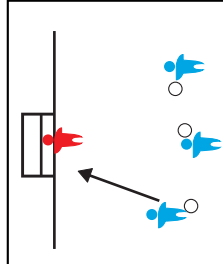


Grafico Lezione



primo contatto

Questo gioco favorisce lo sviluppo della parata in tuffo con impatto graduale al terreno.



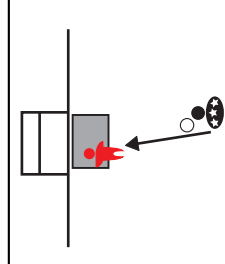
Un portiere difende "da seduto" una porta piccola larga mt. 3 con nastro colorato posizionato da palo a palo altezza di cm. 30. Gli altri portieri hanno lo scopo di realizzare del goal lanciando la palla rasoterra sotto il nastro. Vince chi subisce meno goal al termine del giro.

varianti

- portiere in ginocchio
- partire in piedi con le ginocchia leggermente piegate
- gli avversari possono calcare di piede

vola sul materassino

Allenamento dello stacco da terra e alla deviazione di una palla alta ricadendo su un materassino basso. Infonde inoltre sicurezza e automatizzazione del gesto tecnico il cui apprendimento è di difficile applicazione.



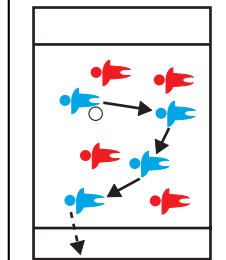
Un portiere parte da posizione in piedi, entra una porta leggermente più grande con nastro alzato ad un metro e mezzo con sotto un materassino basso. L'allenatore lancia la palla verso il portiere valutandone la forza e l'altezza di tiro. Vince chi subirà meno goal.

varianti

- alzare il nastro ed il tiro per obbligare il portiere a deviare con la mano opposta
- premiare con un punto la corretta caduta laterale sul materassino
- premiare con un punto la corretta posizione della mano che devia

partita rugby a meta

Esercizio che stimola la difesa della palla, la sicurezza nel contatto fisico, lo smarcamento, la precisione del passaggio ed il contatto con il terreno.



In un campo senza porte ma con linee di meta, si affrontano due squadre di portieri che possono segnare la meta solo in tuffo. La palla può essere passata anche in avanti ma non trattenuta nella fase di possesso per più di tre passi; la squadra avversaria può impossessarsi della palla solo intercettando il passaggio.

varianti

- squadra in inferiorità numerica
- passaggio effettuato di pugno

LEZIONE 12: TUFFARSI SENZA PAURA

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:

IL TUFFO SIA A TERRA CHE IN VOLO

Successione della seduta:

- Cadute sul materassino 20'
- Primo contatto 10'
- Vola sul materassino 10'
- Cerca la palla dopo un rotolamento 5'
- Partita con gol di testa in tuffo 20'
- Partita rugby a meta 25'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

"La saggezza è poesia
che canta alla mente"
K. Gibran



SOCIETÀ: _____

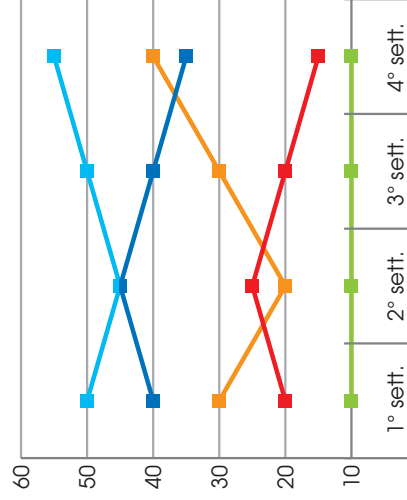
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" predilige rilanciare la palla con i piedi, piuttosto che con le mani.
- Nelle lezioni, buona parte delle esercitazioni deve essere finalizzata alla sollecitazione ed allo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali del portiere di calcio.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** intercettare; presa su tiri rasoterra con azione di tuffo laterale con pressione spaziale colpire; a mano aperta o di pugno in zona laterale con azione di tuffo.
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** lanciare; tipo bilanciere. Con i piedi su retropassaggio con pressione spaziale.

- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** abilità psico-motoria e rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Colpire con i piedi
 - Posizionarsi dopo perdita di equilibrio
 - Propedeutica per il tuffo, a coppie **15'**
 - Tiro all'angolo - gioco a confronto **20'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Chiamare la palla in fase di "uscita"
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO**
- Uscita su palloni di vario colore **20'**
- GIOCHI PARTITA**
- Partita con meta **10'**
 - Partita libera **15'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Intercetta il pallone **10'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 7



Successione della seduta:

- Partita con meta **10'**
- Uscita su palloni di vario colore **20'**
- Propedeutica per il tuffo, a coppie **15'**
- Intercetta il pallone **10'**
- Tiro all'angolo - gioco a confronto **20'**
- Partita libera **15'**

Numero bambini: _____

Durata: **90'**

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- vari tipi di presa

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità attentive

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività

Grafico Trimestrale

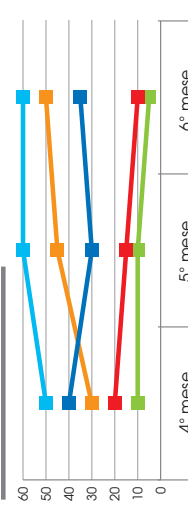


Grafico Mensile

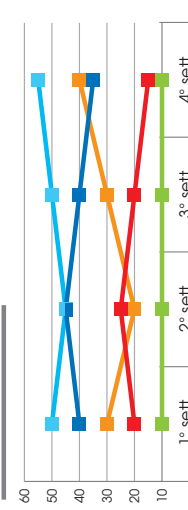
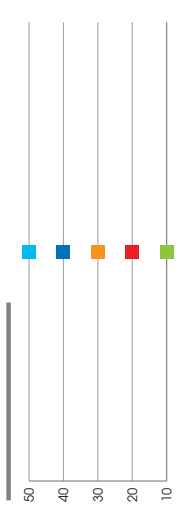
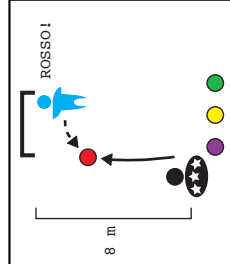


Grafico Lezione



uscita su palloni di vario colore

Attraverso questa esercitazione si favoriscono le capacità attentive e si sollecita la visione periferica attraverso la capacità di discriminare gli elementi meno importanti



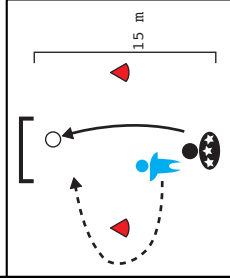
L'istruttore ha a disposizione palloni di diverso colore che lancia in alto verso la porta. Il portiere, prima di intercettare la palla, deve dichiarare a voce alta il colore della palla. Il lancio viene effettuato da circa 8-10 mt.

varianti

- la partenza viene eseguita con le spalle rivolte all'istruttore
- la partenza viene eseguita seduto con spalle all'istruttore
- la partenza viene eseguita decubito prono con spalle all'istruttore
- la palla viene lanciata facendo fare un rimbalzo alla palla

intercetta il pallone

Viene stimolata la capacità di reazione con sviluppo della rapidità di movimento e degli aspetti tecnici legati al gioco.



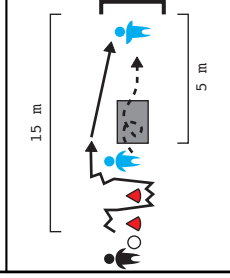
Si parte dai 15 metri davanti alla porta. L'allenatore lancia il pallone verso la porta, il portiere corre e, dopo aver aggirato uno dei coni posti davanti a lui, cerca di intercettare il pallone prima che entri in porta. I coni sono posti 5-6 metri all'interno del campo lateralmente alla porta.

varianti

- in partenza il portiere esegue una capovolta
- i portieri si calciano la palla da soli
- la palla viene lanciata a parabola
- un portiere parte dalla porta, supera un percorso e tenta di intercettare la palla prima del compagno

tiro all'angolo - gioco a confronto

Con questo gioco viene sollecitata la capacità di reazione, e si favorisce la combinazione di aspetti coordinativi e tecnici



Dopo una capovolta in avanti, effettuata su un materasso posto a 5-6 metri dalla porta, il bambino che in questo caso è il portiere, si posiziona in porta. L'attaccante parte con la palla al piede e dopo uno slalom tira in porta. L'attaccante parte da circa 15-20 mt.

varianti

- la capovolta va fatta all'indietro
- la capovolta va fatta con un pallone in mano
- l'attaccante non guida la palla, ma, dopo aver superato un percorso, tira direttamente in porta

MODULO 7

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE CON TUFFO LATERALE

Successione della seduta:

- Partita con meta 10'
- Uscita su palloni di vario colore 20'
- Propedeutica per il tuffo, a coppie 15'
- Intercetta il pallone 10'
- Tiro all'angolo - gioco a confronto 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materasso
- Casacche
- Porte bifrontali

"La motivazione è il pane della crescita e deve essere coltivata evitando errori che potrebbero inibirla"

LEZIONE 13: ...IN TUFFO... "ALL'ANGOLETTO"



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Migliorare la tecnica generale di base
- Conta i palleggi 10'
- Il campo minato 10'
- Torello semplice 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Lettura rapida della situazione di gioco

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- Slalom, tiro e vado in porta 20''
- Partita: ogni fallo un rigore 25'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare degli arti inferiori
- Esercizi con palloni diversi 10'

Osservazioni:

Varianti:

LEZIONE 14



MODULO 7

Successione della seduta:

- Conta i palleggi 10'
- Esercizi con palloni diversi 10'
- Il campo minato 15'
- Torello semplice 20'
- Slalom, tiro e vado in porta 25'
- Partita ogni fallo un rigore 90'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Aste
- Casacche
- Porte bifrontali
- Sagome singole
- Ostacoli

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Dribbling
- Stop, controllo e trasmissione della palla con i piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Sviluppo della visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Resistenza generale

Grafico Trimestrale

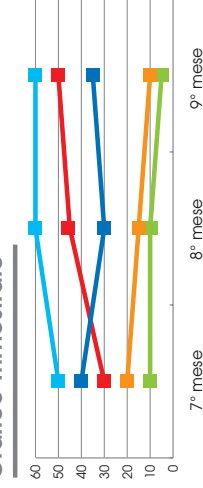


Grafico Mensile

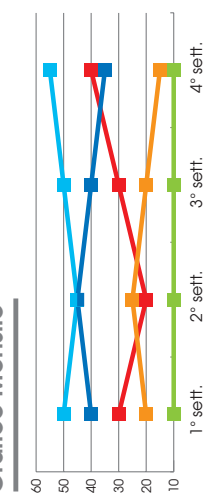
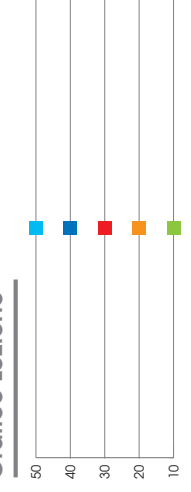
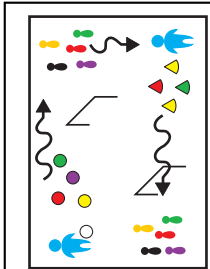


Grafico Lezione



il campo minato

Esercizio che migliora il controllo della palla e lo sviluppo della visione periferica.



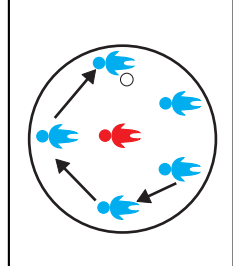
In uno spazio delimitato, grande in proporzione al numero dei portieri da allenare, si posizionano a caso palloni, birilli, ostacoli, aste ecc che rappresentano oggetti da evitare. Tutti i portieri contemporaneamente si muovono ognuno con la propria palla per un determinato tempo al termine del quale chi ha avuto meno penalità vince: viene penalizzato chi tocca gli oggetti, chi perde il controllo della palla ecc.; se si scontrano due portieri vengono penalizzati entrambi.

varianti

- gioco a squadre
- con rimbalzo della palla a terra con le mani
- continui palleggi alti con le mani

torello semplice

L'esercizio proposto sollecita e favorisce la stabilizzazione delle condotte motorie del passaggio e la ricezione in forma dinamica portandosi gli allievi a risolvere il compito motorio in un ambiente didattico flessibile. Sollecitazione sensorcettiva, rapidità e precisione d'esecuzione



Il classico "torello" adattato al ruolo del portiere. L'allenavo che andrà più volte dentro in base all'intercettazione del passaggio sarà il perente.

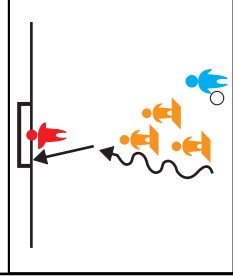
varianti

- gioco a squadre
- i giocatori esterni possono toccare più di una volta la palla
- giocare con le mani, palleggiandola una o più volte prima di passarla (naturalmente in questo caso anche il portiere può intervenire con le mani)

slalom, tiro e vado in porta

Allenamento per il miglioramento del dribbling e del tiro in porta abbinato alla classica parata.

Il bambino che tira in porta si dispone nella fila per il gioco a muro mentre il compagno che ha effettuato il passaggio di ritorno prende la palla e si dispone per il tiro successivo. L'azione viene svolta a turno tra le due file.



La palla viene guidata in un percorso tecnico con dribbling tra le sagome e tiro in porta finale. Il portiere dopo aver superato l'ultima sagoma calcia la palla e si dispone in porta per la parata del tiro successivo. Vincerà chi subirà meno goal.

varianti

- il vincente è chi fa più goal
- gioco a squadre
- il controllo tra le sagome può essere effettuato palleggiando a terra con le mani con tiro al volo o di controbatzo ecc.

MODULO 7



Obiettivo tecnico dominante:

MIGLIORARE LA TECNICA GENERALE DI BASE

Successione della seduta:

- 10' Conta i palleggi
- 10' Esercizi con palloni diversi
- 10' Il campo minato
- 15' Torello semplice
- 20' Slalom, tiro e vado in porta
- 25' Partita ogni fallo un rigore

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Aste
- Porte bifrontali
- Ostacoli
- Sagome singole

"La saggezza è poesia che canta alla mente" K. Gibran



CATEGORIA PULCINI PORTIERI

SOCIETÀ: _____

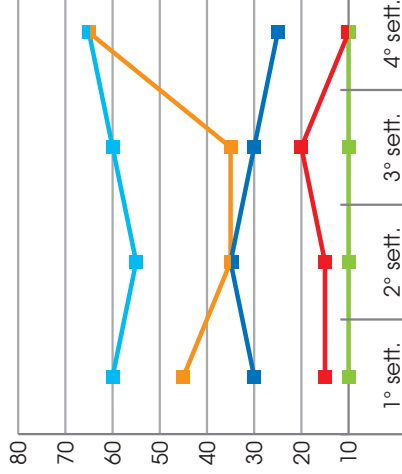
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il soggetto principale dell'allenamento è il bambino.
- Il gruppo dei portieri della Scuola Calcio è un gruppo che dobbiamo considerare aperto: chiunque può entrare a farne parte e sperimentare il fascino di questo ruolo.
- Gran parte della lezione deve prevedere esercitazioni coordinative, sia degli arti superiori che degli arti inferiori. La rapidità di movimento è la qualità che maggiormente deve essere stimolata in questa fase evolutiva.
- L'elemento fondamentale dell'allenamento è il gioco. Il gioco, infatti, insieme al confronto agonistico "equilibrato", è alla base dell'apprendimento dei piccoli.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** intercettare: presa di palloni rasoterra con azione di tufo con pressione spaziale e temporale
colpire: di pugno con pressione spaziale
lanciare: rilancio con i piedi dopo retropassaggio con pressione spaziale
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi: a secondo della linea difensiva e della posizione della palla.
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** percorsi motori per lo sviluppo delle capacità coordinative

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Parare tiri con pressione spaziale e temporale
 - Attività con la palla, a coppie 10'
 - Gioco a due porte 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Trovare il prima possibile la giusta posizione in porta
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Partita con porte grandissime 15'
 - Partitine a campo ridotto 30'
 - Partita libera 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Sviluppo delle capacità tecnico-coordinative
 - Percorso motorio, con tiro finale 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 8

- Successione della seduta:**
- Partita con porte grandissime 15'
 - Attività con la palla, a coppie 10' (con i piedi e con le mani; effettuando diversi tipi di andature)
 - Percorso motorio 10'
 - Gioco a due porte 15'
 - Partitine su campo ridotto 30'
 - Partita libera 10'

- Numero bambini:** 90'
- Durata:**
- Metodi**
- Materiali:**
- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
 - Coni
 - Delimitatori
 - Materassino
 - Casacche
 - Porte bifrontali

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- vari tipi di presa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità attentive

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

Grafico Trimestrale

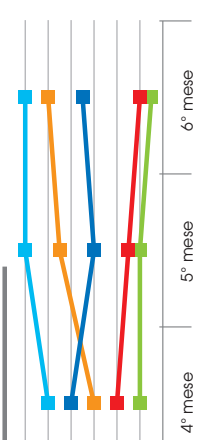


Grafico Mensile

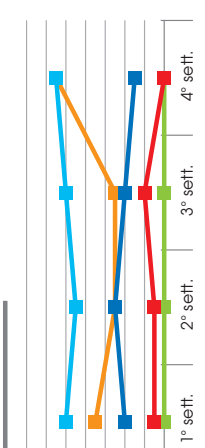
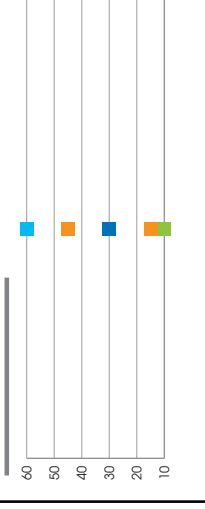
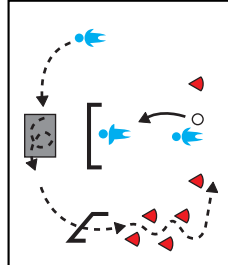


Grafico Lezione



percorso motorio, con tiro finale

Questa esercitazione determina un miglioramento delle capacità coordinative, sollecitando anche l'abilità tecnica del tiro in porta

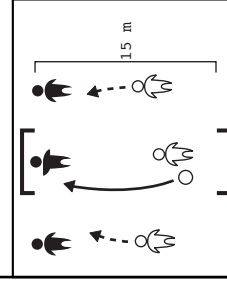


Intorno ad una porta bifrontale si costruisce un percorso che prevede un tiro finale. All'interno del percorso sono previste varie stazioni coordinative da superare (salto, rotolamento, capovolta, slalom, ecc.)

- varianti**
- il percorso viene eseguito con andature di tipo diverso: quattro zampe, strisciando, all'indietro, saltellando, ecc.
 - "Gatto e topo": uno scappa, l'altro lo insegue (il "gatto" parte quando il "topo" ha superato la prima stazione). Il "topo" deve parare il tiro del "gatto".

gioco a due porte

Attraverso questo gioco si favorisce il miglioramento del senso della posizione, l'apprendimento dei gesti tecnici del tiro (calcicare) e della presa (afferrare), oltre alle capacità di attenzione e reazione.

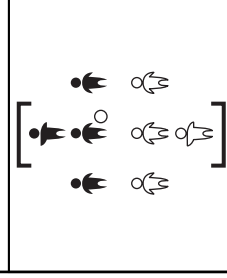


Gioco a due squadre con due porte. Si calcia a "ripetizione", alternativamente, da una distanza di circa 10-15 metri. Sulla eventuale respinta si può replicare a rete (tutta la squadra può partecipare sia nel replicare a rete, sia nel afferrare la porta).

- varianti**
- si calcia di volo
 - si lancia con le mani
 - si calcia di drop

partitine su campo ridotto

Con questo tipo di gare vengono sollecitate la collaborazione e la specializzazione del gruppo



Si disputano partitine su campo ridotto, con confronti tra 3 o 4 giocatori per squadra. A turno viene svolto il ruolo del portiere con la possibilità di giocare con il portiere "volante".

varianti

- variazioni di regole di diverso tipo: dimensioni del campo, si para solo con i piedi ecc.

LEZIONE 15: ATTENTO ALLA RESPINTA

MODULO 8

Obiettivo tecnico dominante: RESPINGERE CON LE AMANI E/O CON I PUGNI

- Successione della seduta:**
- Partita con porte grandissime 15'
 - Attività con la palla, a coppie 10' (con i piedi e con le mani; effettuando diversi tipi di andature)
 - Percorso motorio 10'
 - Gioco a due porte 15'
 - Partitine su campo ridotto 30'
 - Partita libera 10'

- Numero bambini:** 90'
- Durata:**
- Materiali:**
- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
 - Coni
 - Delimitatori
 - Materassino
 - Casacche
 - Porte bifrontali

"Da un bambino ad un adulto: non zittirmi quando faccio domande oneste, se lo fai, scoprirai che smetto di chiedere e lo cercherò e mie informazioni altrove"
l'Erbavoglio

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Miglioriamo il punto di equilibrio ("posizione di attesa" prima che l'avversario calci in porta)
 - Chiama sempre la palla
 - Le tre corsie 10'
 - Quale porta sceglierà? 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Sceita del punto di partecipazione
- GIOCHI COLLETTIVI
- E SITUAZIONI DI GIOCO
- Gara di rigori 15'
 - GIOCHI PARTITA
 - Partita a 4 porte ridotte 35'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Capacità di combinazione motoria
 - Piccoli percorsi complessi 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 8

Successione della seduta:

- Percorsi complessi 10'
- Chiama sempre la palla 10'
- Le tre corsie 10'
- Quale porta sceglierà? 10'
- Gara di rigori 15'
- Partita a 4 porte 35'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tecnica generale di base

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- valutazione del tempo di chiamata della palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- elementi di acrobatica

Grafico Trimestrale

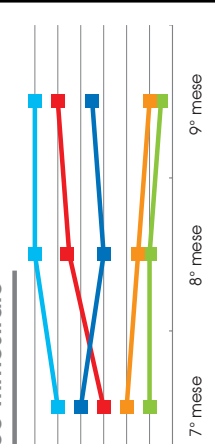


Grafico Mensile

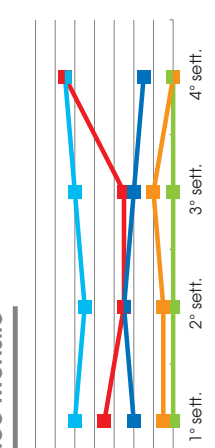
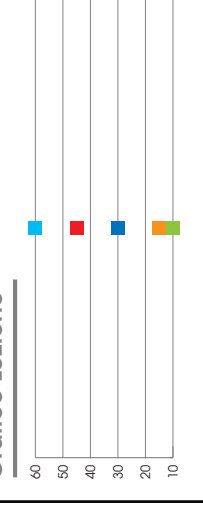
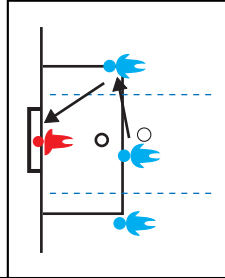


Grafico Lezione



le tre corsie

Con questo esercizio il portiere migliora la ricerca immediata della nuova bisettrice rispetto al movimento della palla e del giusto punto di equilibrio prima che l'attaccante calci in porta.



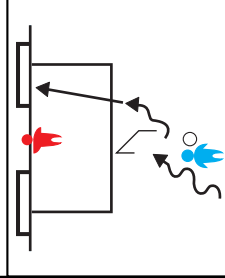
Tre portieri (attaccanti) partono da fuori area verso la porta avversaria procedendo ognuno nella propria corsia (evidenziata dai delimitatori) e solo quello che occupa la corsia centrale ha la palla; poco prima del dischetto del rigore egli dovrà passare la palla al compagno di destra o di sinistra. L'attaccante che riceverà il passaggio sarà costretto a tirare, per dare modo al portiere-difendente di calcolare la nuova bisettrice. A turno, in base ad un numero di azioni, tutti i portieri andranno in porta e alla fine vincerà chi avrà subito meno goal.

varianti

- l'attaccante centrale può andare al tiro
- gli attaccanti laterali possono calciare di prima

quale porta sceglierà ?

Esercizio che sollecita l'attenzione verso gli elementi che caratterizzano la situazione di gioco, la ricerca della bisettrice e del punto di equilibrio



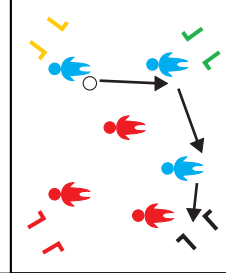
Un portiere si dispone fra due porte una accanto all'altra (distanti un paio di metri). Un portiere (attaccante) parte con la palla da fuori area in zona centrale per arrivare a circa 10 metri dove è situata un'asta e scegliere di andare verso destra o verso sinistra, con il portiere che andrà a difendere rapidamente la porta corrispondente per parare il tiro. A turno andranno tutti in porta e al tiro e vincerà chi subirà meno goal.

varianti

- gioco a squadre
- gli attaccanti possono palloneggiare con le mani a terra e calciare al volo o di controbalzo
- valida la ribattuta su respinta corfa

partita a quattro porte

Con questo tipo di partita i portieri sono stimolati a coprire gli spazi, ad essere pronti a trovare la bisettrice e il punto di equilibrio. Inoltre si sviluppano alcuni gesti della tecnica generale di base.



Con un buon numero di partecipanti ed un campo adeguatamente grande si sfidano quattro porte (due porte per squadra) al quattro angoli del rettangolo di gioco e due squadre (possibilmente equilibrate) si affrontano cercando di segnare in una delle due porte avversarie e difendere la porta che subisce l'attacco. Il gioco ed i ruoli sono abbastanza liberi e può parare solo il portiere che si viene a trovare più vicino alla porta da difendere. Vince naturalmente chi fa più goal nell'arco di tempo stabilito.

varianti

- si può giocare con le mani e segnare in modi diversi
- si può giocare con due palloni
- si possono scegliere portieri fissi e poi alternarli

LEZIONE 16: STAI SEMPRE ATTENTO!

MODULO 8

Obiettivo tecnico dominante:

MIGLIORARE IL PUNTO DI EQUILIBRIO

Successione della seduta:

- Percorsi complessi 10'
- Chiama sempre la palla 10'
- Le tre corsie 10'
- Quale porta sceglierà? 10'
- Gara di rigori 15'
- Partita a 4 porte 35'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino

"Tutti ci arrampichiamo verso la vetta del desiderio che abbiamo nel cuore"

K. Gibran