

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Tecnica individuale
 - Sensibilità neuro-muscolare
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Attività di sensibilizzazione con la palla 20'
 - Calcio tennis 15'
- STABILITÀ DIDATTICA
- Calciare sopra e sotto il nastro 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Smarcamento
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 4 contro 2 - Goal nelle porticine 20'
- GIOCHI PARITTA
- Gioco libero 9c9 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità - velocità
- FISICO CON PALLA
- Navetta 8 mt + 8 mt e 2c1 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 1

- Successione della seduta:**
- Calcio Tennis 15'
 - Navetta 8+8 mt. e 2c1 20'
 - Sensibilizzazione con la palla 20'
 - Calciare sopra/sotto il nastro 15'
 - 4 contro 2 - Goal nelle porticine 20'
 - Gioco Libero - 9 contro 9 10'

Numero bambini: 100'

Durata: 100'

Metodi

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paletti

LEZIONE 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla
- sostegno

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione
- mobilità articolare

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

Gráfico Trimestrale

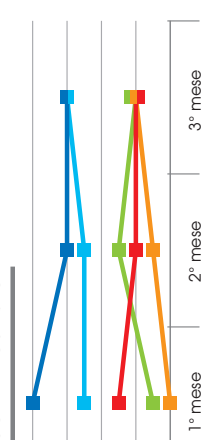


Gráfico Mensile

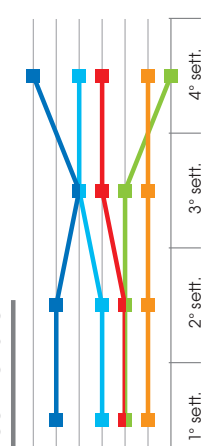
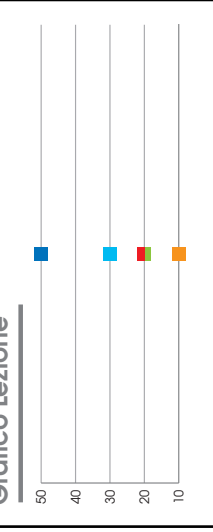
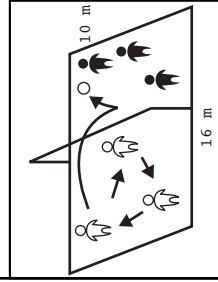


Gráfico Lezione



calcio tennis

Questo gioco favorisce la capacità di orientarsi nello spazio e di colpire al volo di precisione, favorendo l'apprendimento delle traiettorie a parabola.



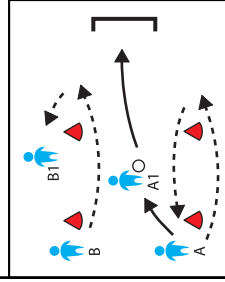
Si gioca in 3 contro 3 in uno spazio di gioco di mt. 16 x 10 diviso da un nastro (rete). Le squadre mandano la palla nel campo avversario dove i giocatori cercheranno di impedirle che faccia due rimbalzi consecutivi. La palla può rimbalzare una volta prima di ogni tocco. Si gioca a tre tocchi massimo di palla per rimandare la palla nel campo avversario.

varianti

- rotazione dei giocatori
- ogni tocco di palla per un giocatore diverso

navetta mt. 8+8 e 2c1

Nella prima parte l'esercizio a navetta stimola la frequenza dei movimenti e la velocità. Nella seconda parte si richiede una soluzione rapida di un compito motorio (2c1).



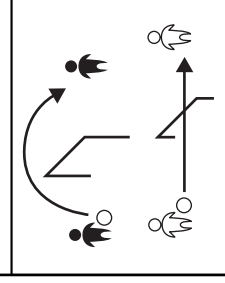
I giocatori A e B effettuano due spostamenti a navetta (andata e ritorno) di 8 metri. Il primo che arriva sulla palla la passa al compagno (A1 o B1). La coppia che ha conquistato la palla attacca, mentre l'altra difende con un difensore e un portiere (chi ha perso la gara della navetta). Viene effettuata una esecuzione ogni 45/50 secondi. Ogni serie è composta da 6 esecuzioni. Per ogni serie è previsto un recupero "attivo" di 3 minuti.

varianti

- B1 e A1 si passano la palla
- palleggiano
- effettuano saltelli sul posto
- saltano con la funicella

calciare sopra/sotto il nastro

Migliora la capacità di calciare radente di collo/interno collo e a parabola interno/collo (sopra o sotto il nastro), favorendo l'apprendimento dell'abilità di calciare per spostare la palla in zone di campo relativamente lontane.



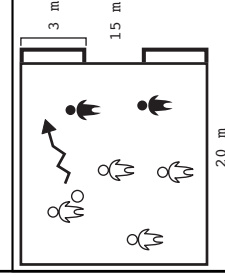
Esercizio a coppie. Gli allievi calciano e ricevono facendo passare la palla o sopra (parabola) o sotto il nastro, con palla ferma.

varianti

- calciare con il piede destro e piede sinistro
- calciare con palla in movimento

4 contro 2 - goal nelle porticine

Spostamento (smarcamento) in relazione al movimento della palla e dell'avversario. Il possesso palla favorisce la capacità di orientarsi nello spazio in posizione di sostegno (passaggio e ricezione in situazione di gioco). I difensori verranno sollecitati ad adattarsi in una situazione di inferiorità.



In un campo di gioco di mt. 20x15, 4 attaccanti contro 2 difensori si confrontano tra loro cercando di fare goal in conduzione nelle porticine laterali, larghe 3 metri. I difensori sono attivi.

varianti

- inserimento di un quinto attaccante che funge da centrale di attacco (gioco a muro)

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante: TECNICA INDIVIDUALE

Successione della seduta:

- Calcio Tennis 15'
- Navetta 8+8 mt. e 2c1 20'
- Sensibilizzazione con la palla 20'
- Rapporto palla 1:1. esercizi di tecnica individuale, guida e palleggi, ricerca della sensibilità senso-motora, del giusto dosaggio neuro-muscolare.
- Calciare sopra/sotto il nastro 15'
- 4 contro 2 - Goal nelle porticine 20'
- Gioco libero - 9 contro 9 10'
- Verifica della capacità di trovare soluzioni di gioco valide

Numero bambini: 100'

Durata:

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paletti

LEZIONE 1: GIOCHIAMO A CALCIO TENNIS

"Quello che decidi di fare dipende da te"
R. Bach

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Passaggio/ricezione con pressione
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Andature calcistiche su base ritmica (tamburello) **15'**
 - Calcio tennis **10'**
- FLESSIBILITÀ DIDATTICA
- Quadrato di smarcamento con 2 difensori attivi **15'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Movimento degli attaccanti
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Movimento degli attaccanti **15'**
 - Presa di posizione modello di gioco 4-3-3 **15'**
- GIOCHI PARTITA
- Gioco a tema **10'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità e velocità
- FISICO CON PALLA
- Navetta mt 8+8 e 2c1 con inseguitore **20'**

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 1

Successione della seduta:

- Calcio Tennis **10'**
- Navetta con inseguitore **20'**
- Andature calcistiche **15'**
- Quadrato di smarcamento **15'**
- Movimento degli attaccanti e inserimento **15'**
- Presa di posizione nel 4-3-3 **15'**
- Gioco a tema (possessione palla/inserimenti laterali) **10'**

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpita di volo
- sensibilità percettiva

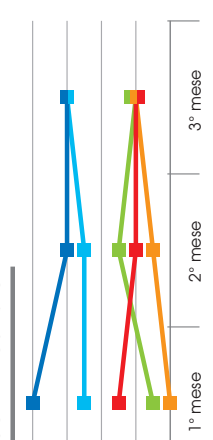
FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcamento/marcamento
- inserimenti laterali

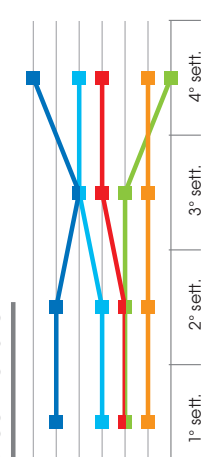
FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione
- mobilità articolare

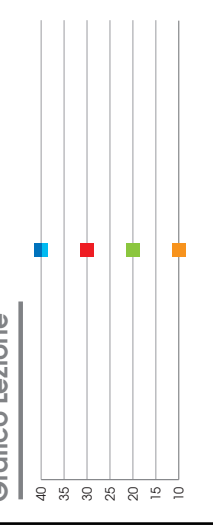
Gráficoo Trimestrale



Gráficoo Mensile

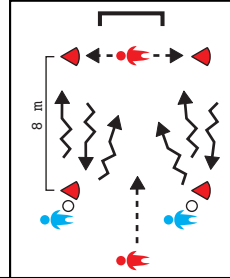


Gráficoo Lezione



navetta con inseguitore

La prima parte dell'esercizio stimola lo sviluppo della velocità e della coordinazione neuromuscolare. Nella seconda parte, la fase di gioco 2c1, l'azione del difensore che insegue stimola ad una scelta rapida della soluzione.



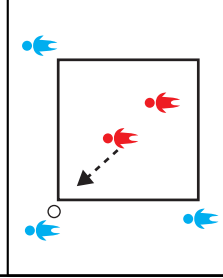
Il gioco si svolge con due attaccanti e due difensori (con uno che affronta gli attaccanti e l'altro che insegue). Al via ogni giocatore effettua una navetta veloce di 8+8 mt., dopodiché parte un'azione di gioco di 2 contro 1 con un difensore che insegue. Viene effettuata una esecuzione ogni 45/50 secondi. Ogni serie è composta da 6 esecuzioni. Per ogni serie sono previsti 3 minuti di recupero attivo.

varianti

- ogni attaccante ha una palla ed effettua guida e tiro in porta

quadrato di smarcamento

Ricevere in movimento (smarcamento) e favorire il passaggio di precisione sotto la pressione dei difensori (marcamento)



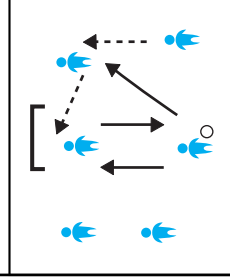
L'atletto che ha la palla deve avere due possibilità di passaggio. La difesa è attiva. Difesa a "L"; un difensore che va sulla palla, l'altro che temporeggia.

varianti

- ricezione a seguire
- passaggio dopo 5 secondi

movimento degli attaccanti e inserimento

Favorisce l'apprendimento di schemi di azione-guida collettivi permesso dall'assenza di difensori. Ricerca del gioco a muro ed inserimento laterale.



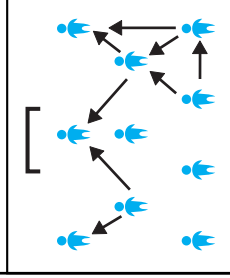
3 attaccanti (1 centrale e 2 laterali) e 3 centrocampisti disposti come in figura. Il centrocampista centrale gioca a muro ed il volo serve il centrocampista laterale che dopo un movimento dell'attaccante laterale verso l'interno permette tale inserimento. L'azione termina con un cross o con un tiro.

varianti

- inserimento di due difensori semi-attivi/attivi
- inserimento laterale sul lato debole

presa di posizione nel 4-3-3

Schema di azione collettiva. Compito tattico in relazione alla posizione in campo e alla palla. Fase di formazione di un pensiero tattico collettivo e ricerca di soluzioni di Gioco.



Posizione dei giocatori in campo secondo il modello di gioco 4-3-3. Movimento coordinato dei giocatori in relazione alla posizione della palla in fase di possesso e non possesso. Creazione dei triangoli di gioco.

varianti

- verificare la fase di possesso e di non possesso
- inserimento di difensori semi-attivi (in inferiorità)

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta: **10'**

- Calcio Tennis Gioco di volo
- Navetta con inseguitore **20'**
- Andature calcistiche su base ritmica **15'**
- Guida della palla con varie parti del piede. Esecuzione tecnica all'interno di un tempo ritmico (tamburello)
- Quadrato di smarcamento **15'**
- Movimento degli attaccanti e inserimento **15'**
- Presa di posizione nel 4-3-3 **15'**
- Gioco a tema (possessione palla/inserimenti laterali) **10'**

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"La motivazione è il motore dell'apprendimento"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Passaggio e ricezione
 - Passaggio e ricezione al volo

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Partita con le mani 30'

COMBINAZIONE MOTORIA

- Passaggio e ricezione a coppie nello spazio 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Smarcamento

SITUAZIONI DI GIOCO

- 3 c 1 in successione 30'

GIOCHI PARTITA

- Partita 5 c 5 con possesso palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

FISICO CON PALLA

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- disimpegno in relazione all'appoggio

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- concetto di appoggio e relativa spiegazione tattica nel possesso palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

MODULO 1

Successione della seduta:

- Passaggio e ricezione a coppie nello spazio 30'
- Partita con le mani (passaggio e ricezione al volo) 30'
- 3 c 1 in successione 30'
- Partita 5 c 5 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

Grafico Trimestrale

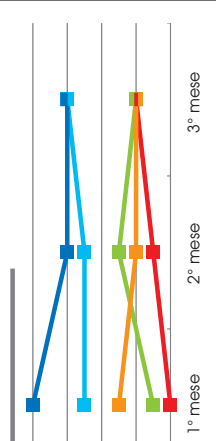


Grafico Mensile

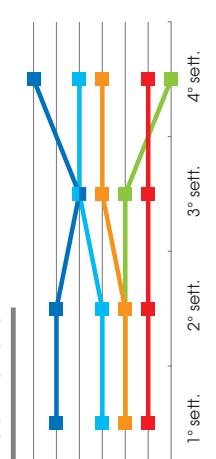
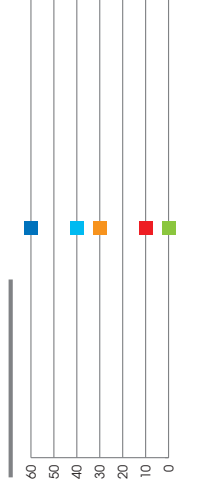
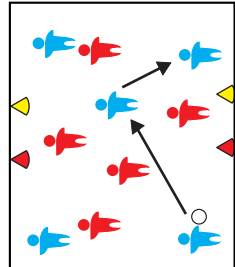


Grafico Lezione



partita con le mani (passaggio e ricezione)

Capacità di reazione/rapidità in uno spazio ridotto facilitando l'occupazione dello spazio



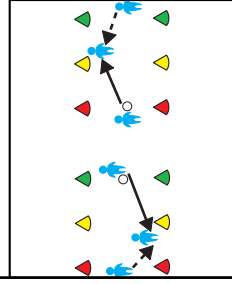
Il gioco consiste in una partita con le mani in un campo ridotto di dimensioni (10x15). La palla non deve toccare terra ed il passaggio avviene con due mani con traiettoria orizzontale al terreno (non a parabola). È vietato correre con la palla tra le mani (passaggio rapido in un max di 2°) ed il contatto fisico. Si ricerca lo spazio libero da occupare da ogni bambino in fase di possesso palla e il goal è valido colpendo la palla di testa dentro una porticina a capanna

varianti

- il passaggio con le mani può avvenire con traiettoria orizzontale e a parabola
- la palla può toccare terra
- si passa la palla al volo con l'interno piede

passaggio e ricezione a coppie nello spazio

Per migliorare la qualità del passaggio e la ricezione, attraverso diverse traiettorie della palla nello spazio adiacente. (L'azione di passaggio è successiva all'azione di smarcamento)



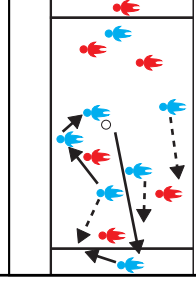
A coppie in due quadrati adiacenti (10x15 mt. + 10x15 mt.). Si eseguono passaggi e ricezioni nelle varie direzioni ricercando la precisione e la qualità dello smarcamento che deve avvenire prima del passaggio. La palla viene calciata radente al terreno e colpita con forza di interno piede nello spazio del compagno, il quale, in base alla traiettoria della palla deve analizzare lo spazio e il tempo della ricezione. Dopo la ricezione il bambino ripassa la palla al compagno e si ridispone al centro.

varianti

- passaggio a parabola
- con gioco a muro

partita 5 c 5 - possesso palla con passaggio in profondità

Attraverso il possesso palla si ricerca il "centro dello smarcarsi e del passaggio in profondità". Il passaggio avviene dopo che il compagno si è smarcato, quindi una volta ricevuta la palla un altro compagno si dovrà smarcarsi per riceverla.



In un rettangolo (25 x 40), dopo sei passaggi consecutivi si passa la palla in profondità al compagno posto nella zona attraverso un passaggio radente o a parabola. Il punto è valido quando il compagno che riceve la palla, esegue un passaggio di ritorno per uno dei compagni che è andato in appoggio.

varianti

- dopo 6 passaggi il goal è valido quando un compagno si è smarcato per ricevere la palla all'interno della zona.

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- Passaggio e ricezione a coppie nello spazio 30'
- Partita con le mani (passaggio e ricezione al volo) 30'
- 3 c 1 in successione 30'
- Partita 5 c 5 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"I tecnici hanno il dovere di favorire lo sviluppo delle potenzialità sportive e umane degli allievi"
Carta dei diritti SGS



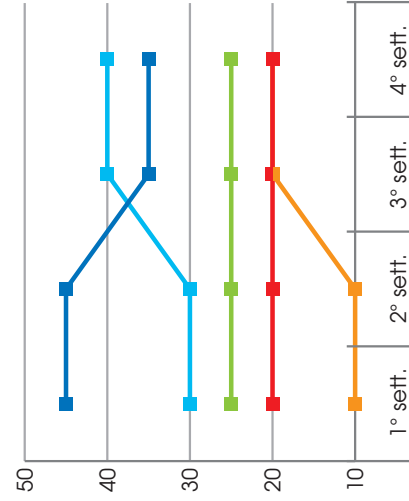
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Le particolarità di questa fascia d'età è che i bambini diventano abili nell'automatizzare il gesto e gradualmente distolgono l'attenzione dagli elementi più legati alla sensorialità di tipo prouocettivo, per orientarla verso le caratteristiche esterne della situazione-esercizio. Perciò nella costruzione delle abilità tecnico/tattiche, oltre al metodo della ripetizione analitica del gesto tecnico, risulta utile sperimentare le abilità apprese in situazioni didattiche stabili, cioè senza grandi variazioni, e man mano in situazioni di gioco sempre più aperte al cambiamento. Le variabili situazionali proposte stimoleranno una maggiore capacità di risolvere problemi di gioco in situazioni più vicine alle condizioni reali ed in forma sempre più creativa.

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:** passaggio e ricezione in movimento colpire per crossare - tirare colpire al volo
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** sostegno nel possesso palla marcamento (presa della posizione)
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** resistenza

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 2

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Passaggio e ricezione in movimento
- SOLEICITAZIONE PERCETTIVA
- Calcio tennis - Torneo 10'
- COMBINAZIONE TECNICA
- Guida, dribbling e tiro 15'
 - 2 contro 1 in continuità 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Sostegno e cambio di gioco
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioco con 4 porte 20'
- GIOCHI PARTITA
- Gioco a tema 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Sviluppo resistenza
- FISICO CON PALLA
- Metodo intervallato in gioco 2 contro 2 25'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

- Successione della seduta:**
- 10' Calcio tennis - Gare Torneo 2 contro 2 intervallato (vedi lezione successiva)
 - 25' Guida, dribbling e tiro
 - 15' 2 contro 1 in continuità
 - 20' Gioco 4 porte
 - 20' Gioco a tema (possesso palla/sostegno/insertimenti laterali)
 - 10' Numero bambini:

Numero bambini: _____

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

Grafico Trimestrale

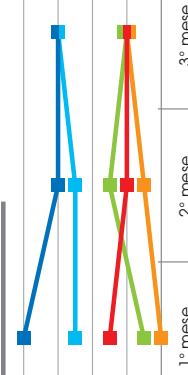


Grafico Mensile

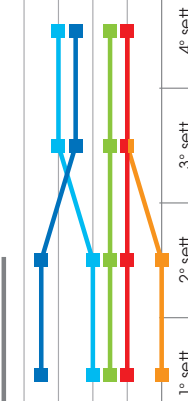
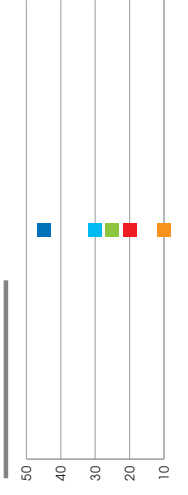
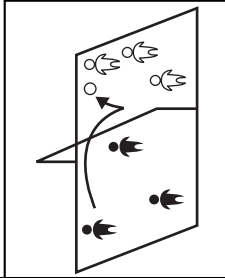


Grafico Lezione



calcio tennis - torneo

Questo tipo di attività viene proposta con un torneo all'interno del gruppo. In questa fase di sensibilità percettiva (calcio dopo un rimbando per ogni tocco della palla), l'allievo viene sollecitato nel calciare la palla al volo e ad orientarsi nello spazio.



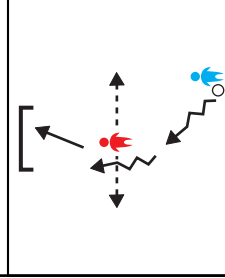
Torneo interno 3 contro 3 con girone all'italiana, in ogni lezione si gioca una partita. Ad ogni tocco può cedere un rimbando. Ad ogni tocco deve intervenire un giocatore diverso. Rotazione delle posizioni ad ogni cambio di palla. La battuta va effettuata "semplice" (cioè accessibile alla risposta dell'avversario) e può essere rifiutata. Vince la squadra che arriva per prima a 6 punti.

varianti

- nel caso in cui ci sono squadre dispari, i giocatori della squadra che riposa si usano per le sostituzioni
- variare l'altezza del nastro

guida, dribbling e tiro

Stimola la fase di superamento di un avversario e la conclusione rapida al tiro in porta, risolvendo una situazione di gioco.



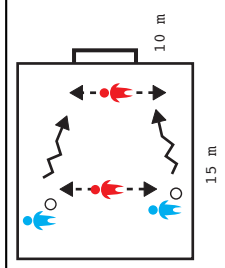
Utilizzando un quadrato come spazio esercitativo, il giocatore in possesso di palla parte da un angolo in guida verso la porta affrontando il difensore. L'attaccante cerca di superare in dribbling il difensore e tirare in porta rapidamente. Stessa cosa avviene sul lato opposto.

varianti

- possibilità di chiedere aiuto al compagno d'attacco
- A guida la palla, A' esegue una sovrapposizione.

2 contro 1 in continuità

Favorisce la capacità di stabilizzare le condotte del passaggio/ricezione in forma dinamica e creativa per risolvere una situazione di gioco



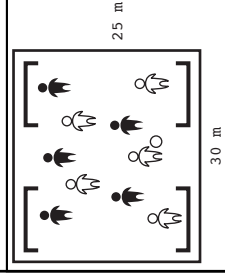
In uno spazio di gioco di mt. 15x10 si affrontano due coppie di giocatori. Scopo del gioco fare goal in conduzione nelle due linee difese dagli avversari avendo a disposizione 10 tentativi. Cambio dei ruoli. Il difensore può avanzare molto.

varianti

- usare solo il piede esterno rispetto alla direzione
- usare solo il piede interno

gioco 4 porte

Adattamento tattico in fase di possesso e non possesso in un gioco che propone un obiettivo divergente (4 porte). Favorisce il possesso della palla. Stimola il cambio di gioco e la fase di sostegno.



Due squadre composte da 5/6 giocatori si affrontano su un campo 30x25 mt. Ogni squadra attacca su due portate e difende su altrettante porte. Gioco divertente. Crea adattamenti specifici sul cambio di gioco e sul controllo periferico. (D'Ottavio S. 1990)

varianti

- giocare a tre tocchi
- ogni sovrapposizione vale un punto (dare un obiettivo tattico al gioco)

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO/RICEZIONE IN SITUAZIONE DI GIOCO

Successione della seduta:

- Calcio tennis - Gare Torneo 10'
 - Calcio al volo. Orientarsi nello spazio 2 contro 2 intervallato (vedi lezione successiva) 25'
 - Guida, dribbling e tiro 15'
 - 2 contro 1 in continuità 20'
 - Gioco 4 porte 20'
 - Gioco a tema (possesso palla/sostegno/inserimenti laterali) 10'
- Viene stimolato il possesso palla, il sostegno (in attacco e in difesa) e gli inserimenti laterali

Numero bambini: 100'

Durata:

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paletti

"Il calcio è un gioco per tutti e deve poter essere praticato ovunque"
UEFA

LEZIONE 4: GIOCA, CREA E VAI AL GOAL

MODULO 2

Successione della seduta:

- Calcio tennis 5'
- 2 contro 2 intervallato 25'
- Sovrapposizione e tiro 15'
- 3 contro 2 - passa la palla 15'
- Movimenti difensivi 20'
- Gioco a tema 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

LEZIONE 5

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza

FISICO CON PALLA

- 2 contro 2 intervallato con palla 25'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Marcamento

SITUAZIONI DI GIOCO

- Studio dei movimenti difensivi 20'

GIOCHI PARITA

- Gioco a tema possesso palla/presa della posizione/inserimento laterale 10'
- Gioco libero Verifica apprendimenti del periodo 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per crossare/tirare 5'

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis - Torneo interno 15'

COMBINAZIONE TECNICA

- Sovrapposizione e tiro 15'
- 3 contro 2 passa la palla 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

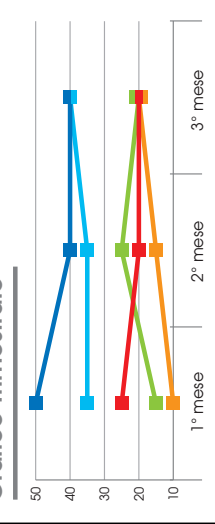
- passaggio e ricezione in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

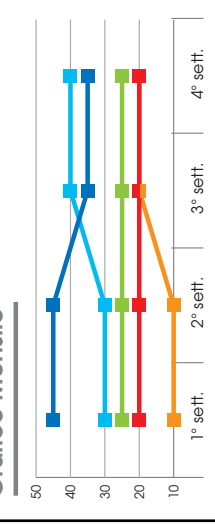
- presa della posizione
- sostegno difensivo

FATTORE FISICO-MOTORIO

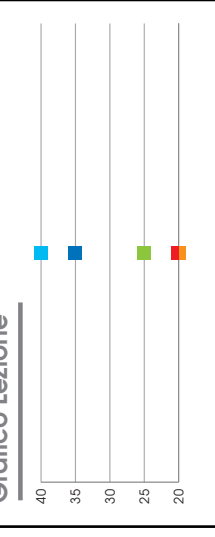
Gráficoo Trimestrale



Gráficoo Mensile

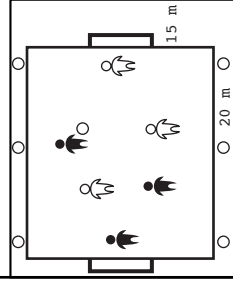


Gráficoo Lezione



2c2 intervallato

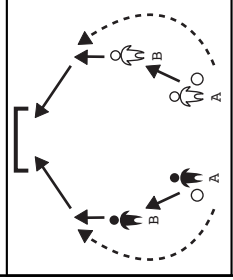
Questo tipo di esercizio effettuato con la palla sottoforma di gara, favorisce l'incremento delle potenzialità aerobiche.



In uno spazio di mt. 20x15 si confrontano due squadre, composte ciascuna da 2 giocatori più 1-2 portieri, in una gara senza soluzione di continuità. La palla quindi deve essere sempre in gioco (i palloni di riserva devono essere pronti sui lati del campo, pronti per essere giocati). La durata della gara è di 4', in cui ogni 20" di gioco sono previsti 15" di riposo. Il gioco deve essere ripetuto per 3 volte (serie), fra una serie e l'altra sono previsti 2' di recupero.

sovrapposizione e tiro

Stimola al concetto di inserimento (dai e segugi). Favorisce la fase di aggiustamento del tiro in porta con palla in movimento.



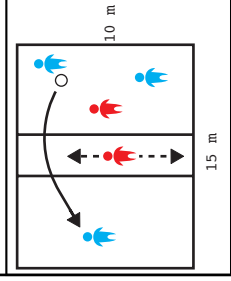
Il giocatore "A" passa la palla a "B", ed esegue una sovrapposizione (dai e segugi), riceve il passaggio di ritorno e, stringendo di centro, va di tiro. Stessa cosa avviene nell'altro lato.

varianti

- "A" non tira ma esegue un cross per "B" che segue e tira
- inserire un difensore "attivo"

3 contro 2, passa la palla

Con questa situazione di gioco si favorisce la stabilizzazione delle abilità tecniche di passaggio e ricezione in una situazione didattica variabile, con difensori attivi.



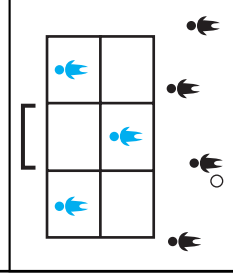
Uno spazio di mt. 15x10 viene diviso in due. In una metà campo si gioca un 2 contro 1 con lo scopo di passare la palla al compagno posizionato nell'altra metà. L'altro difensore difende centralmente in un corridoio. Quando la palla passa la metà campo si ricrea la stessa situazione nell'altro campo (il difensore nel corridoio entra nella zona, l'altro difensore entra nel corridoio; l'attaccante che ha effettuato il passaggio se-

varianti

- a tre tocchi
- si riduce lo spazio di gioco

studio dei movimenti difensivi

Fase di marcamento. Serve a favorire la consapevolezza di schemi di azione difensivi. Si determinano dei compiti di reparto, sollecitando la mentalità nella difesa collettiva.



Lo spazio di gioco viene suddiviso in sei parti. I giocatori assumono delle posizioni difensive in relazione allo spostamento della palla. Fase di marcamento.

varianti

- difesa a 4
- aumentare il numero degli attaccanti

MODULO 2

LEZIONE 5: MI INSERISCO E VADO AL TIRO

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

- Calcio tennis 5'
- 2 contro 2 intervallato 25'
- Sovrapposizione e tiro 15'
- 3 contro 2 - passa la palla 15'
- Movimenti difensivi 20'
- 10'
- Gioco a tema presa di posizione difensiva. Possesso di palla. Inserimenti laterali. 10'
- Gioco libero Verifica apprendimenti del periodo 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino viene trattato con tolleranza impara ad essere paziente e sarà lui stesso più tollerante."

MODULO 2

LEZIONE 6

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire la palla al volo

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Passaggio e ricezione a parabola con nastro 35'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Marcamento (presa di posizione)

SITUAZIONI DI GIOCO

- 3 contro 1 in due spazi adiacenti 20'

GIOCHI PARTITA

- 5 c 5 con presa di posizione 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza specifica
- Ricezione e passaggio in successione e palla a parabola 25'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

Successione della seduta:

- Passaggio e ricezione a parabola con nastro 35'
- Ricezione e passaggio in successione e palla a parabola 25'
- 3 contro 1 in due spazi adiacenti 20'
- Partita 5 contro 5 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione

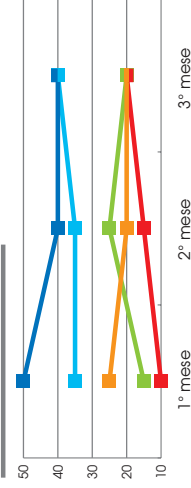
FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio, temporeggiamento e posizione del corpo in fase difensiva

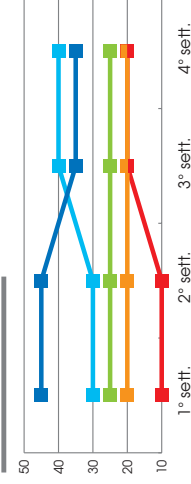
FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità e velocità di movimento

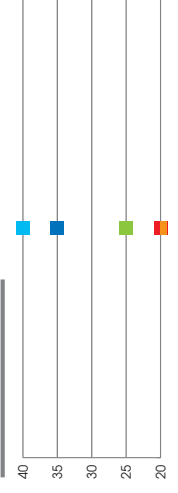
Gráficoo Trimestrale



Gráficoo Mensile

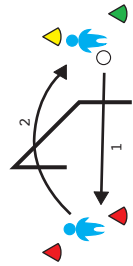


Gráficoo Lezione



passaggio e ricezione a parabola con nastro

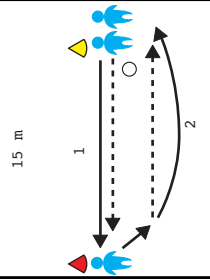
L'opportunità di utilizzare il passaggio a parabola semplifica alcune situazioni che il bambino precedentemente non era in grado di fare e lo proietta in una visione più globale del campo di gioco. Potrà risolvere situazioni difficili, come un cambio di gioco da zona attiva a zona passiva o conquistare lo spazio in profondità con un calcio in verticale.



In un rettangolo, si trasmette la palla radente sotto il nastro per il compagno posto frontalmente a mt. 15, il quale calciando di prima intenzione dovrà superare, con una traiettoria a parabola, il nastro disposto all'altezza di un metro e mezzo circa. La conseguente ricezione del compagno deve essere di interno piede a seguire.

ricezione e passaggio in successione e palla a parabola

La ricezione a seguire e successivo cross permette al bambino una soluzione immediata per risolvere eventuali pressioni o contrasti dell'avversario e una migliore capacità di resistere alla fatica. Velocizzare l'azione permette una più rapida e dinamica azione offensiva.



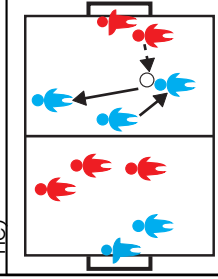
Tre bambini sono disposti uno di fronte all'altro per una distanza di almeno 15 mt. (distanze variabili). Dopo un passaggio radente in dai e seguiti, si effettua una ricezione a seguire di interno piede con successivo cross verso il compagno posto in affassa. (sprint)

varianti

- a tre, con un compagno posto centralmente che esegue un gioco a muro e cambia di posto con il compagno.

3 contro 1 in due spazi adiacenti

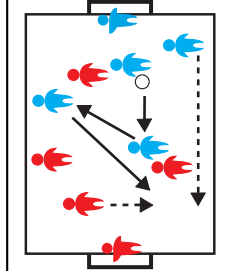
La situazione di 3 contro 1 in fase offensiva in due spazi adiacenti è una forma di partita che coinvolge simultaneamente 8 bambini in forma dinamica e divertente. La superiorità numerica esalta in questo caso la continua ricerca dello spazio, per cui i difensori dovranno in riferimento al portatore di palla, trovare la giusta posizione per una efficace azione difensiva. L'obiettivo principale è il marcamento (presa di posizione)



In due spazi adiacenti si gioca un 3 contro 1+ portieri. La palla quando viene in possesso dell'attaccante deve passare, o con un passaggio radente o con un passaggio a parabola ai compagni posti nell'altro spazio di gioco. I difensori non possono oltrepassare la linea mediana. Il gol è

partita 5 contro 5 con presa di posizione

L'utilizzazione del gioco a muro permette di riproporre in partita il gesto tecnico che è stato sviluppato nelle precedenti esercitazioni.



In un campo da gioco grande (25x50), si gioca 5 contro 5. In fase offensiva, utilizzando la regola del gioco a muro, il terzo passaggio si verifica in profondità per un altro compagno che è andato a liberarsi nello spazio. I difensori devono applicare una difesa passiva sull'attaccante che esegue il gioco a muro, mentre diventa attiva dopo il passaggio a parabola nella chiusura degli spazi e della collaborazione del reparto difensivo.

varianti

- zona mediana per l'attaccante che riceve il passaggio in verticale ed esegue il gioco a muro (zona neutra)

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:
CALCIARE LA PALLA AL VOLO

Successione della seduta:
 • Passaggio e ricezione a parabola con nastro 35'
 • Ricezione e passaggio in successione e palla a parabola 25'
 • 3 contro 1 in due spazi adiacenti 20'
 • Partita 5 contro 5 20'

Numero bambini:
100'

Durata:
100'

Materiali:
 • Delimitatori
 • Casacche
 • Porte bifrontali
 • Palloni n° 4
 • Nastro
 • Coni
 • Paletti

"I bambini hanno il diritto di beneficiare di un ambiente sano e di praticare sport in assoluta sicurezza a salvaguardia della propria salute"
Carta dei diritti SGS

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

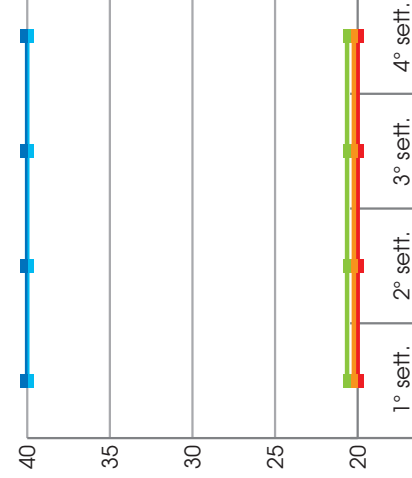
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il modello di prestazione del gioco del calcio è di tipo situazionale. Nella strutturazione delle abilità tattiche risulta più opportuno utilizzare una metodologia che selezioni le principali azioni del gioco e le configuri come "azioni-chiave".

- La conoscenza e il riconoscimento dell'azione-chiave da parte dell'insegnante e da parte del bambino, faciliterà, durante lo svolgimento dell'esercizio, la soluzione del compito in forma creativa. In questo periodo cominciamo ad affrontare il grande tema del "gioco a muro" inteso come elemento fondamentale di riferimento per molte soluzioni tattiche (inserimenti laterali, cambi di gioco, palla in profondità).

Grafico Mensile



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

OSSERVAZIONI:

CATEGORIA ESORDIENTI

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Colpo di testa
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Calcio tennis 10'
- STABILITÀ DIDATTICA
- Colpo di testa a coppie 15'
- COMBINAZIONE TECNICA
- Scegli il lato 15'

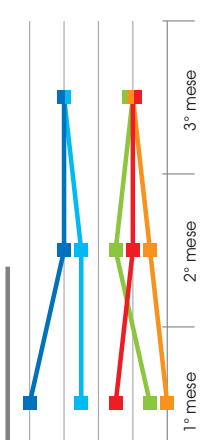
Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo
- ricezione
- tiro in porta

Gráficoo Trimestrale



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla
- inserimenti laterali

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Gioco a muro
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 4c4 gioco a muro 20'
- GIOCHI PARTITA
- Gioco a tema 6c6 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Sviluppo resistenza
 - Attività intervallata con palla 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 3

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
 - Attività intervallata con palla 20'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Colpo di testa a coppie 15'
 - Scegli il lato 15'
 - 4c4 a muro 20'
 - Gioco a tema 6c6 con gioco a muro 20'

Numero bambini:

100'

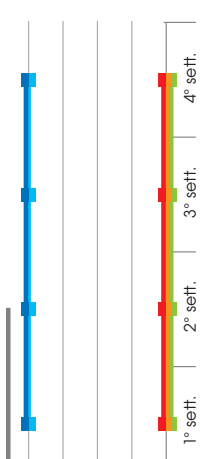
Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

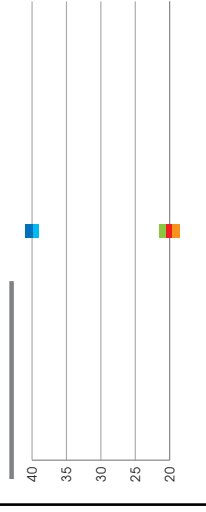
Gráficoo Mensile



FATTORE FISICO-MOTORIO

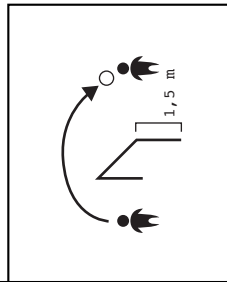
- incremento relativo della forza muscolare

Gráficoo Lezione



colpo di testa

Impostazione analitica di colpo di testa con esecuzione frontale. Ricerca della correttezza del gesto e la precisione del colpo.



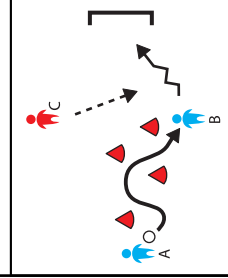
Esercitazione a coppie: colpire frontale superando il nastro posto a 1,5 mt. di altezza.

varianti

- sul posto
- saltellare, arresto a piedi pari e colpire
- con rincorsa e arresto a piedi pari
- con rincorsa saltare su un appoggio

scegli il lato

Obiettivo principale è la conclusione a rete. Favorisce la presa di coscienza di una situazione di gioco, reagendo allo stimolo visivo. Favorisce l'apprendimento del dribbling e del superamento dell'avversario (situazione di 1c1).



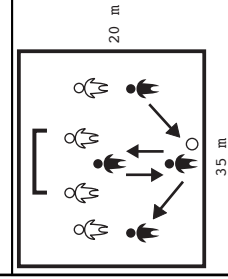
Il gioco prevede la partecipazione di 3 allievi. "A" esegue uno slalom e si dirige verso un lato. Se sceglie di andare verso "B" passando gli la palla, "B" va in porta per concludere a rete, mentre "C" fa il difensore.

varianti

- variare le distanze
- gli allievi B e C nell'attesa eseguono un elemento tecnico (palleggi/passaggi)

4 contro 4 e gioco a muro

Strutturare "l'azione chiave" del gioco a muro; comprensione e ricerca delle soluzioni. Ricerca della collaborazione nel reparto.



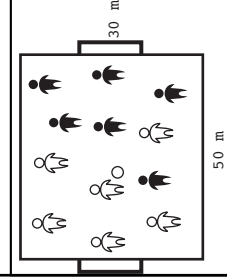
In uno spazio di gioco di mt. 20x35 si confrontano due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. L'azione si sviluppa con una fase di gioco a muro in zona centrale e con un successivo cambio di gioco (vedi figura). Si dovranno ricercare continue soluzioni di gioco per arrivare al goal passando per il gioco a muro.

varianti

- impegno dei difensori attivo/semiativo
- dopo la fase di muro, palla in profondità per un inserimento laterale

6 contro 6 a tema

Favorisce l'apprendimento dell'elemento tattico del "gioco a muro" in una situazione di gara.



Mini partita 6c6/7c7 a campo ridotto 30x50. Il tema del gioco prevede che è possibile andare alla conclusione solo dopo aver eseguito una fase di gioco a muro.

varianti

- goal valido dopo una triangolazione
- gioco a tre tocchi
- qualora i giocatori siano 18 od oltre si può giocare in continuità: terminata l'azione di attacco la squadra riposa, mentre la squadra che difende attacca verso l'altra metà in cui è in attesa il terzo gruppo, e così via...

LEZIONE 7: GIOCA AL VOLO... CON LA TESTA

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante: COLPO DI TESTA

Successione della seduta: 10'

- Calcio tennis Colpire al volo. Studio delle traiettorie; stimolare la coordinazione motoria dell'anticipazione
- Attività intervallata con palla 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Colpo di testa a coppie 15'
- Scegli il lato 15'
- 4c4 a muro 20'
- Gioco a tema 6c6 con gioco a muro 20'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Il calcio è creatività e dinamicità"
UEFA

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio/ricezione in situazione

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis 10'

COMBINAZIONE TECNICA

- Passa la palla (1) 15'
- Contrasto frontale 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire/ricevere in forme situazionali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- movimento degli attaccanti ed inserimenti laterali

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Gioco a muro

SITUAZIONI DI GIOCO

- 4c6 gioco a muro 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema 9c9 10'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza
- Attività intervallata con la palla 20'

MODULO 3

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Attività intervallata con la palla 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Passa la palla (1) 15'
- Contrasto frontale 15'
- 4c6 a muro 20'
- Gioco a tema 9c9 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paleffi

Grafico Trimestrale

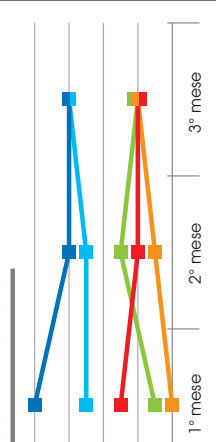


Grafico Mensile

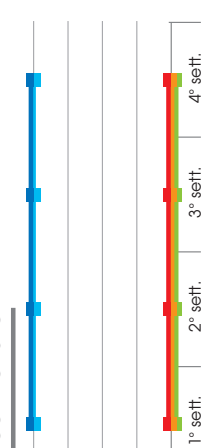
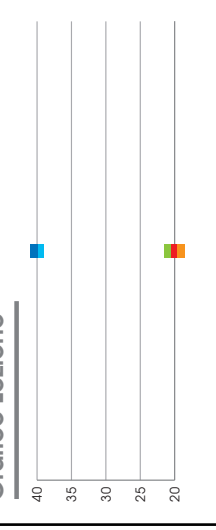
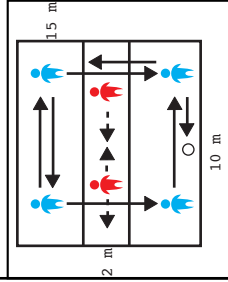


Grafico Lezione



passa la palla (1)

Favorisce la stabilizzazione delle condotte del calciatore e del ricevere in un ambiente didattico flessibile e sotto pressione



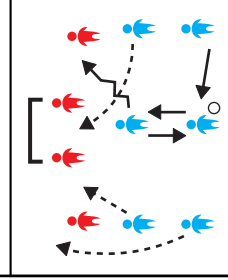
In uno spazio di gioco di mt. 15x10 i 4 attaccanti hanno come compito quello di passarsi la palla da una metà campo all'altra. I due difensori, posti in una zona centrale di 2 mt. di profondità, cercano di impedire. Rotazione dei ruoli.

varianti

- I due difensori si posizionano ognuno in una metà campo per creare una situazione di 2c1
- gioco libero 4c2, si conta il numero dei passaggi.

4 contro 6 - gioco a muro

Studio dello schema d'azione di una fase di muro. Favorisce la collaborazione e la coordinazione dei movimenti nel reparto.



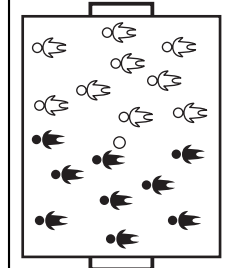
6 attaccanti contro 4 difensori. Fase di gioco a muro centrale con azione di incrocio degli attaccanti. Se l'attaccante centrale taglia a destra, il laterale destro va verso il centro

varianti

- muro laterale con inserimento esterno e successivo incrocio degli attaccanti

gioco a tema 9c9

Il tema della partita sollecita il gioco a muro ed il conseguente incrocio degli attaccanti o l'inserimento laterale sulle fasce.



È una gara tra 9 giocatori per squadra in cui non è possibile andare in goal se non si è combinata un'azione di gioco a muro precedente alla conclusione in porta.

varianti

- goal sempre validi, il goal realizzato con l'azione di gioco a muro vale doppio

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

CONTRASTO FRONTALE

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Attività intervallata con la palla 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Passa la palla (1) 15'
- Contrasto frontale 15'
- 4c6 a muro 20'
- Gioco a tema: partita 9c9 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

LEZIONE 8: CONQUISTA LA PALLA E AVANZA

"I bambini hanno il diritto di essere campioni, ma di essere circondati e preparati da personale qualificato, seguendo allenamenti adeguati ai loro ritmi"
Carta dei diritti SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Colpo di testa
 - Tiro in porta

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis a coppie **20'**
- COMBINAZIONE MOTORIA
- A tre nel quadrato e tiro in porta **20'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Movimento incrociato degli attaccanti
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 4 c 2 con movimenti incrociati **20'**
- GIOCHI PARITTA
- 5 contro 5 con attaccante oltre la linea **20'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Resistenza allo sprint
 - Trova la profondità **20'**

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3

Successione della seduta:

- Esercitazioni con nastro (calcio tennis) **20'**
- Trova la profondità **20'**
- A tre - gioco a muro nel quadrato e tiro in porta **20'**
- 4 contro 2 con movimenti incrociati **20'**
- 5 contro 5 con attaccante oltre la linea **20'**

Numero bambini:

100'

Durata:

100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calciare al volo, passaggio e ricezione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio libero, possesso palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

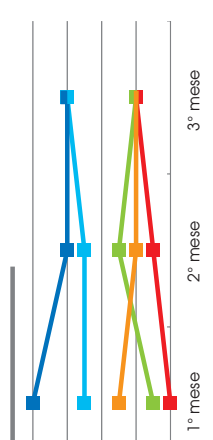


Grafico Mensile

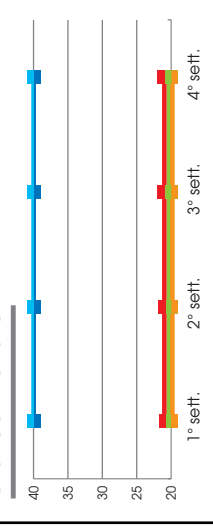
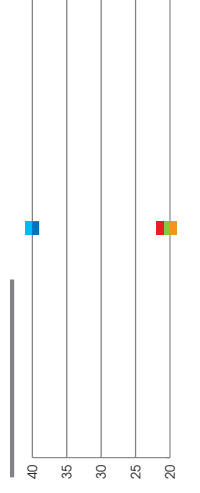
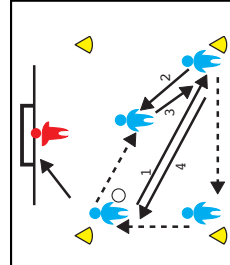


Grafico Lezione



a tre - gioco a muro nel quadrato e tiro in porta

Questa situazione viene ad esercitare l'attaccante quando si trova con le spalle alla porta.



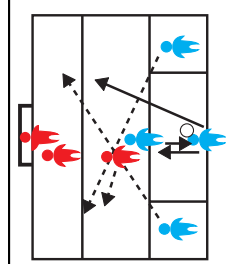
In un quadrato grande (20 x 20 mt.) si dispongono tre bambini a triangolo prendendo come punti di riferimento tre angoli del quadrato. Dopo un passaggio e un'azione di appoggio (smarcamento) dell'attaccante verso il compagno posto frontalmente e successivo gioco a muro, si effettua un passaggio radente per il terzo compagno che si è andato a smarcare in profondità verso uno degli angoli lasciati liberi dall'attaccante. Una volta ricevuta la palla al fuori del quadrato si tira in porta. La rotazione dei ruoli avviene in senso orario

varianti

- con cross e tiro in porta finale (passaggio finale a parabola)
- passaggio di ritorno ad un altro compagno

4 contro 2 con movimenti incrociati

In questa situazione di gioco i bambini vengono sollecitati attraverso un gioco a muro centrale o laterale, ad eseguire movimenti incrociati e laterali con la presenza di difensori.



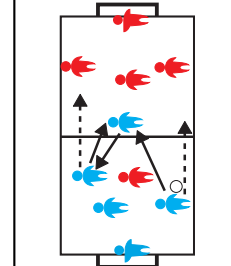
In uno spazio di gioco di mt. 35x20 diviso in tre settori, si confrontano 4 attaccanti contro 2 difensori. I 3 attaccanti e 1 centrocampista sono disposti come da figura. Il centrocampista gioca a muro con l'attaccante centrale ed esegue un passaggio in profondità sull'attaccante lasciato libero dal primo difensore. Ogni difensore difende il proprio settore. L'attaccante centrale e il centrocampista partecipano all'azione per la finalizzazione in porta.

varianti

- gioco a muro esterno con incrocio dell'attaccante centrale
- inserire un altro difensore

5 contro 5 con attaccante oltre la linea

Questo gioco favorisce, vista la superiorità numerica, la fase di possesso palla nella zona difensiva e di eseguire passaggi in verticale sull'attaccante oltre la linea proponendosi in appoggio per il gioco a muro. Inoltre si sollecita la conquista dello spazio nelle zone laterali o centrali.



In un campo di gioco della grandezza di 20 x 35 mt. si gioca in 5 contro 5, con 1 portiere e 1 attaccante che si trova oltre una linea mediana. I difensori non possono ostacolare l'attaccante (alfesa passiva) prima del gioco a muro, dopo possono intervenire. 2 difensori possono superare la linea mediana in fase offensiva creando una situazione di 3 contro 3.

varianti

- passaggio in dai e vai sull'attaccante
- passaggio a parabola sugli esterni (spazio di gioco ampio lateralmente)

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

- Esercitazioni con nastro (calcio tennis) **20'**
- Trova la profondità **20'**
- A tre - gioco a muro nel quadrato e tiro in porta **20'**
- 4 contro 2 con movimenti incrociati **20'**
- 5 contro 5 con attaccante oltre la linea **20'**

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"I genitori hanno il dovere di considerare il proprio figlio come una persona da educare e non come un campione da allenare"
Carta dei diritti SGS



SOCIETÀ: _____ ISTRUTTORE: _____

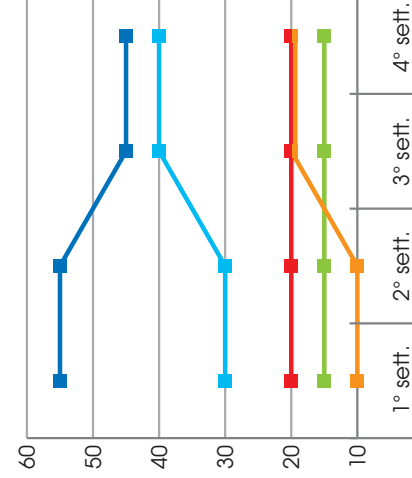
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il gioco iniziale, che in questo caso è il calcio tennis, può essere strutturato in modo da influenzare più qualità, caratteristiche ed obiettivi didattici ricercati durante tale periodo. È quindi opportuno scegliere giochi che motivino i ragazzi ad arrivare prima dell'inizio della lezione, magari facendogli trovare pronto il campo per il calcio tennis.

- Avrai certamente notato come anche per lo sviluppo di obiettivi di tipo fisico, come per i contenuti di carattere specifico, utilizziamo sempre (dove è possibile) l'elemento palla.

Grafico Mensile



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

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: colpire/ricevere in stabilità didattica colpo di testa in stabilità didattica colpire/ricevere in flessibilità didattica
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: muro per inserimento laterale e cross movimento per movimento degli attaccanti studio delle situazioni di gioco da rimessa laterale
- FATTORE FISICO-MOTORIO: resistenza

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Colpo di testa
- Passaggio e ricezione in stabilità didattica

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis "al volo" 15'

STABILITÀ DIDATTICA

- Sopra/sotto 20'
- Colpo di testa 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Studio del fallo laterale

SITUAZIONI DI GIOCO

- Soluzioni da rimessa laterale 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco libero 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Resistenza
- Attività intermittente con la palla 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

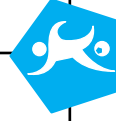
FATTORE TATTICO COGNITIVO

- movimenti degli attaccanti
- inserimenti laterali

FATTORE FISICO-MOTORIO

- mobilità articolare

MODULO 4



Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Attività intermittente con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Sopra/sotto 20'
- Colpo di testa 20'
- Rimessa laterale 20'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

Grafico Trimestrale

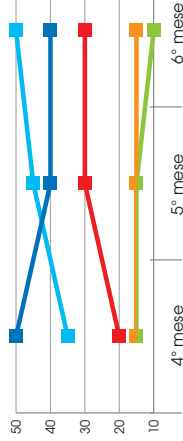


Grafico Mensile

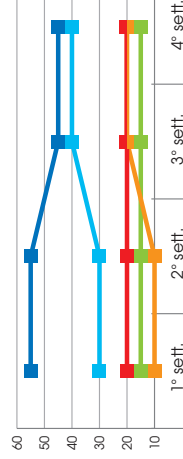
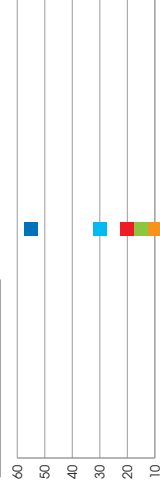
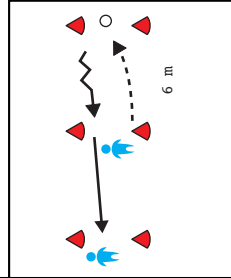


Grafico Lezione



attività intervallata con la palla

Potenziamento alla resistenza specifica intermittente utilizzando contenuti che prevedono l'utilizzo della palla. Obiettivi tecnici: rapidità e precisione d'esecuzione.



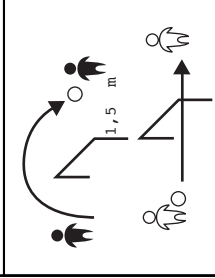
L'allievo esegue una corsa a navetta di 6 mt. di lunghezza. Corre, prende la palla, la guida per altri 6 mt. e poi la passa di precisione ad un compagno. Questo per 15" di lavoro (circa 3 volte consecutive) e 15" di riposo (lavora l'altro compagno). Vengono effettuate 3 serie di 2' (tra una serie e l'altra 2' di riposo).

varianti

- tiro in porta al posto del passaggio

sopra/sotto

Stabilità del gesto calciare di interno-collo (sopra), collo del piede (sotto) in condizioni relativamente stabili. Correzione analitica del gesto tecnico (precisione esecutiva).



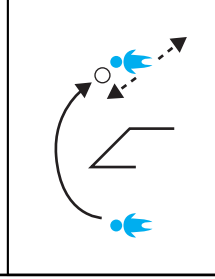
A coppie: calciare sopra e sotto il nastro con palla ferma o in movimento. Curare la parte analitica del gesto sia del calciare che del ricevere.

varianti

- eseguite dopo una fase di muro con il compagno che poi riceverà il passaggio

colpo di testa a coppie

Sviluppo delle abilità relative al colpo di testa. Spiegazione delle posizioni fondamentali e correzione analitica del gesto. Utilizzare anche palloni di gomma.



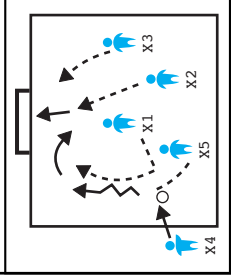
Esecuzione del colpo di testa da fermo o in movimento per superare il nastro. Curare la parte analitica del gesto.

varianti

- da fermo "semplice" posizione esatta
- in movimento/con appoggi laterali
- con l'ostacolo di un compagno posto davanti (difensore) o dietro (attaccante)
- palleggio di testa a coppie sul nastro

rimessa laterale

Studio di un'azione chiave", attraverso lo sviluppo di una "intelligenza" collettiva che favorisca la ricerca di soluzioni al compito tattico.



Studio di una situazione di gioco da rimessa laterale, in cui "X4" rimette in gioco la palla, "X1" va incontro e riceve, "X5" si inserisce, riceve, e va sul fondo per eseguire un cross, "X1", "X2", "X3" vanno alla conclusione (movimento degli attaccanti). Stessa cosa si esegue dall'altro lato.

varianti

- inserire i difensori uno alla volta quando si è compreso lo schema "d'azione"
- difensori attivi

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante: CALCIARE E RICEVERE IN STABILITÀ DIDATTICA

Successione della seduta: 15'

- Calcio tennis
- Colpire al volo senza rimbalzo. Sviluppo delle capacità sensorie e della capacità di anticipazione.

15'

- Attività intermittente con la palla

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Sopra/sotto 20'
- Colpo di testa 20'
- Rimessa laterale 20'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"Il calcio è un gioco popolare che viene dalla strada: è onestà e semplicità"
UEFA

LEZIONE 10: PASSO SOPRA O PASSO SOTTO?



MODULO 4

Successione della seduta:

- Calcio tennis 5'
- 2c1 in continuità 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Passa la palla (2) 20'
- Proteggo la palla 20'
- Andiamo al cross 20'
- GIOCO A TEMA 10'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

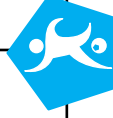
Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

LEZIONE 11



FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza
- 2c1 in continuità (lavoro intermittente) 15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Inserimenti laterali e cross
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Andiamo al cross 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema 10'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro
- possesso palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- mobilità articolare

Gráfico Trimestrale

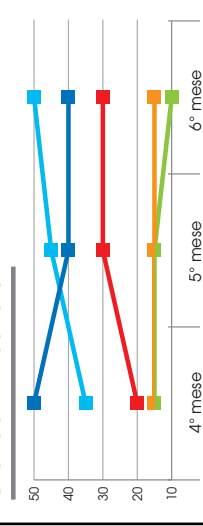


Gráfico Mensile

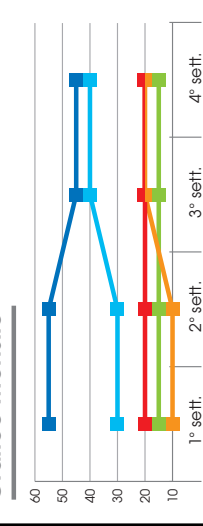
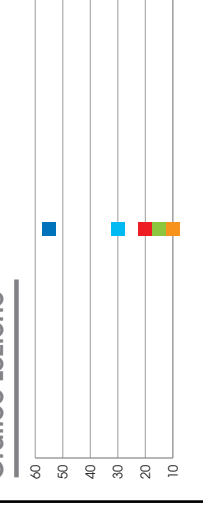
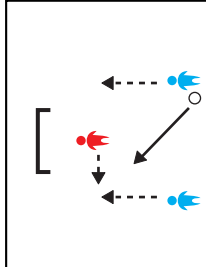


Gráfico Lezione



2c1 in continuità

Potenziamento alla resistenza specifica intermittenza utilizzando contenuti che prevedono l'utilizzo della palla. Obiettivi tecnici: rapidità e precisione.



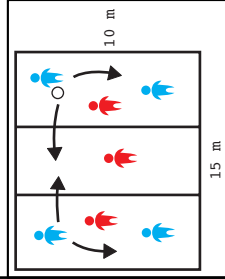
Serie di azioni di gioco di 2c1 eseguite in continuità. Gli attaccanti lavorano 20" + 15" di riposo per un totale di 3', effettuando 2 serie (dopo una serie chi difende va ad attaccare). Il recupero è quindi di 3'.

varianti

- possono variare le distanze
- variare i tempi di lavoro o di riposo

passa la palla (2)

Favorisce la stabilizzazione delle condotte motorie del calciare/ricevere anche in fase di pressione didattica derivata dalla situazione. Incremento della rapidità decisionale.



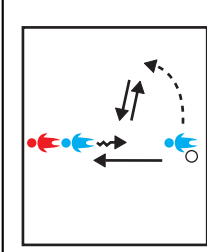
In uno spazio di gioco di 2c1 15x10, i 4 attaccanti hanno l'obiettivo di passare la palla ai compagni dell'altro campo, eludendo l'opposizione attiva dei 3 difensori. Per eludere l'avversario si può passare la palla all'interno dello stesso spazio.

varianti

- si può inserire un quinto attaccante
- il difensore se conquista la palla può fare punto passando la palla al compagno situato nel corridoio.

proteggero la palla

Favorisce la stabilizzazione del ricevere sotto pressione dell'avversario e la capacità di trovare un'adeguata risposta tecnica. Favorisce la fase di cambiamento che prevede un minor controllo da parte dell'attentore interna a vantaggio di quella esterna.



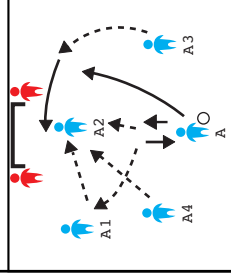
L'attaccante riceve la palla sotto la pressione di un difensore attivo. Dopo aver effettuato alcune finte si libera dell'avversario, protegge la palla, e poi la restituisce al compagno.

varianti

- restituire la palla di prima intenzione
- passo la palla ad un terzo giocatore che si muove liberamente

andiamo al cross

"Azione chiave" per favorire l'apprendimento del gioco collettivo che permetta al reparto di creare una soluzione di inserimento sulla fascia.



Viene effettuato un muro centrale (con ritorno della palla) e con conseguente passaggio in profondità. Il giocatore laterale che si è inserito a ricevere la palla effettua un controllo e crossa dal fondo. Gli attaccanti si incrociano mentre "a3" effettua il cross, "a1", "a2" e "a4" vanno a calciare. Nella fase di apprendimento passare dalla difesa semiativa alla difesa attiva.

varianti

- si può chiedere il muro anche con il giocatore laterale che poi si inserisce o determina l'inserimento del laterale opposto.

MODULO 4

LEZIONE 1 1: DIFENDI LA PALLA

Obiettivo tecnico dominante: RICEVERE/COLPIRE IN SITUAZIONE DI PRESSIONE DELL'AVVERSARIO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 5'
- 2c1 in continuità 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Passa la palla (2) 20'
 - Proteggero la palla 20'
 - Andiamo al cross 20'
- GIOCO A TEMA
GIOCO LIBERO
10'
10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"...non aver paura di sbagliare un calcio di rigore, non è da questi particolari che si giudica un giocatore..."
F. De Gregori

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Colpire e ricevere in flessibilità didattica

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Porticine dislocate nel quadrato 20'

STABILITÀ DIDATTICA

- Passaggi e ricezione a tre in movimento 25'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Movimento degli attaccanti

SITUAZIONI DI GIOCO

- 5 contro 2 con zona franca 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco libero 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Resistenza

Resistenza specifica

- 3 contro 3 in uno spazio ridotto 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

LEZIONE 1 2

Successione della seduta:

- Porticine dislocate nel quadrato 20'
- Passaggi e ricezione a tre in movimento 25'
- 3 contro 3 in uno spazio ridotto 15'
- 5 contro 2 con zona franca 20'
- Gioco libero 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggi e ricezione in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio libero, adattamento difensivo in inferiorità numerica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

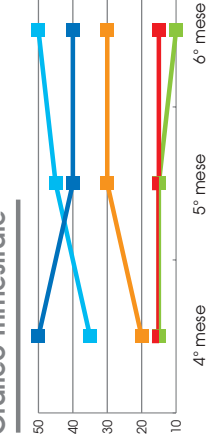


Grafico Mensile

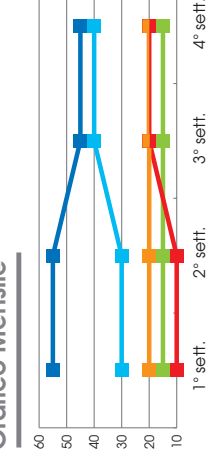
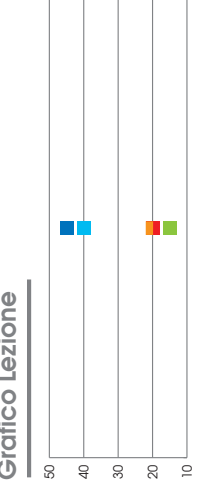
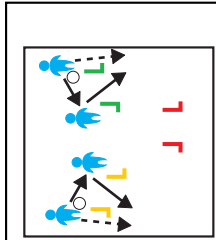


Grafico Lezione



porticce dislocate nel quadrato

L'esercizio proposto stimola il controllo tecnico delle conadotte motorie del passaggio e della ricezione in forma dinamica. Viene stimolato inoltre l'allievo a risolvere il compito motorio in un ambiente didattico flessibile dovuto agli spostamenti continui delle altre coppie di giocatori.



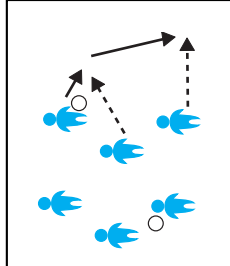
In uno spazio di gioco di mt. 25x25 sono dislocate delle porticine di larghezza di mt. 1,5. A coppie si eseguono una serie di passaggi e ricezioni in movimento attraverso le porticine non occupate in quell'istante dalle altre coppie di giocatori. Il passaggio deve avvenire con palla radente. La ricezione può essere eseguita sia con uno stop sul posto che a seguire.

varianti

- in dai e segui nella porticina
- in dai e vai nella porticina
- con tempo prestabilito

passaggi e ricezione a tre in movimento

Con questo tipo di esercizio sollecitiamo l'aprendimento delle abilità tecniche del passaggio in diagonale, della ricezione laterale in corsa e la giusta posizione in relazione alla palla. Aprendimento del cambio di gioco attraverso serie di passaggi.



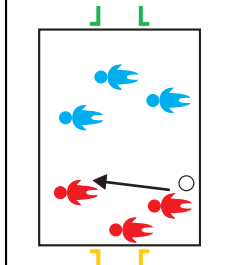
L'esercizio si svolge a gruppi di 3 giocatori disposti in linea e distanti l'uno dall'altro mt. 5. I 3 giocatori si passano la palla correndo in avanti e mantenendo le dovute distanze prestabilite. Il passaggio deve essere effettuato in diagonale con inizio dell'esterno che passa la palla al centrale il quale la riceve con stop a seguire in avanti e la passa al compagno esterno opposto. Percorrere una distanza minima di mt. 50 in andata e ritorno.

varianti

- con passaggio in diagonale tra gli esterni
- con cambio di posto

3 contro 3 in uno spazio ridotto

Attraverso una mini partita con intensità elevata si favorisce l'incremento delle potenzialità aerobiche. In base all'occupazione dello spazio libero (smarcarsi) in rapidità, della copertura della palla, del contrasto e dell'intercettamento influisce notevolmente sulla resistenza alla fatica.



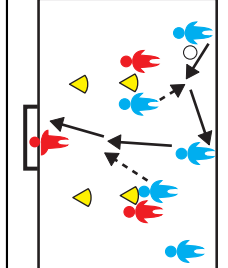
In campo ridotto di mt. 25x20 si gioca 3 contro 3 con porticine a capanna. L'obiettivo è di giocare alla massima intensità evitando il più possibile le pause durante la mini partita. Quindi la palla deve essere sempre in gioco. La durata della gara è di 5' in cui ogni 20" di gioco sono previsti 15" di recupero. 3 serie, con 2' di recupero tra una serie e l'altra.

varianti

- utilizzare due palloni

5 contro 2 con zona franca

Questa situazione di gioco si favorisce il movimento degli attaccanti nella zona franca (quadrato) nel ricevere in flessibilità didattica con difensori attivi esterni alla zona.



In un campo di gioco 40x30 con zona franca centrale grande 15x10 si confrontano 2 attaccanti e 3 difensori contro 2 difensori. Uno dei due attaccanti deve, attraverso un movimento in profondità, inserirsi nel quadrato per ricevere la palla mentre è contrastato dai difensori che lo inseguono. I difensori non possono entrare nella zona franca.

varianti

- nella zona franca può entrare anche uno dei centrocampisti
- eseguire un dai e vai nella zona con l'attaccante e tiro in porta

MODULO 4

LEZIONE 12: PASSA E RICEVI IN MOVIMENTO

Obiettivo tecnico dominante:

COLPIRE E RICEVERE

Successione della seduta:

- Porticine dislocate nel quadrato 20'
- Passaggi e ricezione a tre in movimento 25'
- 3 contro 3 in uno spazio ridotto 15'
- 5 contro 2 con zona franca 20'
- Gioco libero 20'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Quale giocatore formare?"

Quello che possiede una buona padronanza della palla, e sa interpretare e risolvere le situazioni di gioco "SGS"



CATEGORIA ESORDIENTI

SOCIETÀ: _____

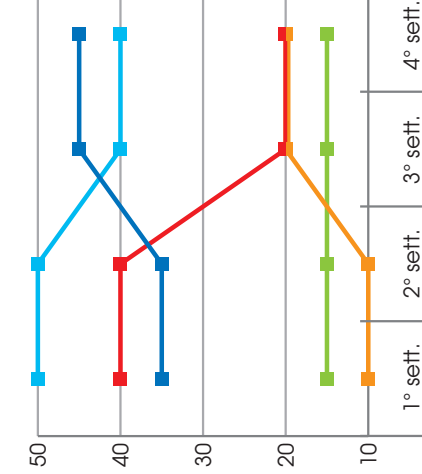
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Dobbiamo considerare attentamente l'età biologica del bambino e le prime modificazioni che avvengono dal punto di vista fisico. L'accrescimento sia staturale che ponderale, con conseguente miglioramento delle capacità condizionali, deve indurci ad utilizzare esercizi che restino nell'ambito della bassa intensità di carico (carico naturale), con un maggiore volume di allenamento, ed in particolare con attività e mezzi didattici che prevedono il prevalente impiego della palla.
- In questo periodo vengono studiati i movimenti, l'organizzazione e l'utilizzo dello spazio di gioco in riferimento al modulo di gioco 4-4-2.

Grafico Mensile



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

OSSERVAZIONI:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULO 5

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: tiro in porta tecnica individuale
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: possesso palla sovrapposizione soluzioni di gioco con centrocampo a rombo
- FATTORE FISCO-MOTORIO: frequenza movimenti/rapidità mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per tirare

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis al volo 15'
- COMBINAZIONE MOTORIA
- Mi inserisco e tiro 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Movimenti di reparto

SITUAZIONI DI GIOCO

- Passa la palla (3) 20'
- Centrocampo a rombo 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Frequenza movimenti
- Rapidità
- Circuito con la palla 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 13

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Circuito con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Mi inserisco e tiro 20'
- Passa la palla (3) 20'
- Centrocampo a rombo 20'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastri
- Coni
- Paletti

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- colpire al volo
- calciare per crossare

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- possesso palla
- ricerca soluzioni di gioco

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- mobilità articolare

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo
- calciare per crossare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla
- ricerca soluzioni di gioco

FATTORE FISICO-MOTORIO

- mobilità articolare

Grafico Trimestrale

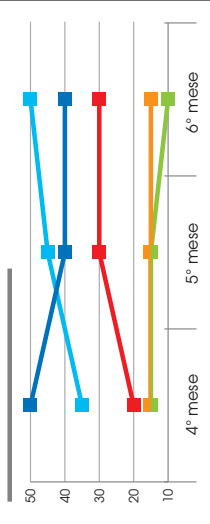


Grafico Mensile

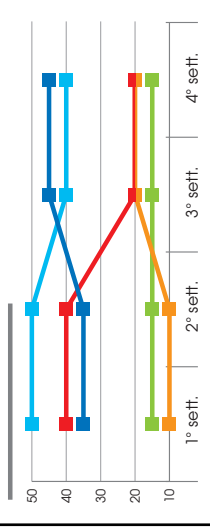
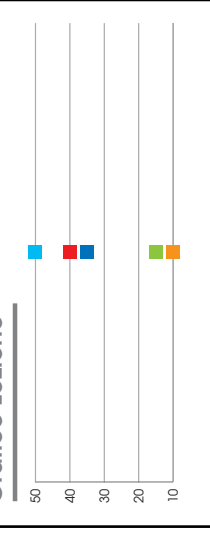
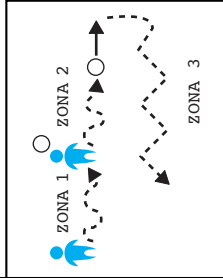


Grafico Lezione



circolo con la palla

Sviluppo della capacità neuro-muscolare e della frequenza dei movimenti/rapidità con l'utilizzo della palla. Influenza positiva nello sviluppo della sensibilizzazione ritmica.



In un circuito vengono eseguite le seguenti attività:

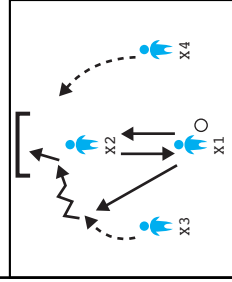
- nella zona 1, skip rapido (basso) e salto per effettuare un colpo di testa in avanzamento (3 volte) su distanza di 4-5 mt.
- nella zona 2, skip rapido e colpo di interno piede (3 volte) su distanza di 4-5 mt.
- nella zona 3, scatto e cambio di direzione su lati di 4-5 mt.
- effettuare tutto 2 volte in andata e ritorno, per 2 volte (tra una fase e l'altra si cambia il compito con i compagni che passano la palla)

varianti

- allenare allo skip la corsa calciata dietro

mi inserisco e tiro

Con questo tipo di esercizio favoriamo il miglioramento del tiro in porta con palla in movimento



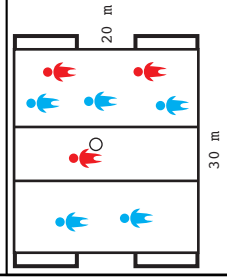
"X1" gioca a muro con il giocatore "X2". La palla ritorna e "X1" fa inserire "X3" o "X4" che controllano e vanno al tiro. Stessa cosa dall'altro lato e rotazione dei compiti.

varianti

- chi riceve allarga la palla direttamente
- chi riceve va al cross basso per "X2" o "X4"

passa la palla (3)

L'esercizio proposto sollecita il passaggio e la ricezione in situazione di gioco (difensori attivi), inducendo gli allievi a trovare soluzioni valide in situazione di 5c3, favorendo, attraverso le 4 porte, una migliore percezione dello spazio di gioco, sia offensivo sia difensivo.



In uno spazio di gioco di mt. 30x20 diviso in due metà, si confrontano 5 attaccanti contro 3 difensori. In ogni metà campo si devono trovare solo 3 attaccanti e 2 difensori. Ciò vuol dire che il corridoio centrale, da cui ripartono le azioni, sarà occupato alternativamente da uno dei giocatori di entrambe le squadre.

varianti

- si può finalizzare il possesso palla facendo goal nelle porticine (4, laterali)

MODULO 5

LEZIONE 13: GIOCA A ROMBO E TIRA IN PORTA

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

Successione della seduta: 15'

- Calcio tennis Sollecita la capacità di colpire al volo e la capacità di anticipazione
- Circuito con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Mi inserisco e tiro 20'
- Passa la palla (3) 20'
- Centrocampo a rombo 20'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

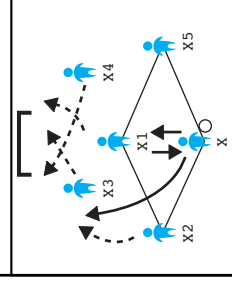
Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastri
- Coni
- Paletti

centrocampo a rombo

Fase di formazione di "azioni chiave" per il reparto di centrocampo nel sistema di gioco 4-4-2. Studio delle situazioni per la ricerca di soluzioni con il reparto di centrocampo disposto a "rombo".



6 attaccanti (4 centrocampisti disposti a rombo e 2 attaccanti) sperimentano comportamenti utili alla ricerca di soluzioni di gioco valide in un sistema di gioco 4-4-2. "X" gioca a muro e fa inserire "X2", che scende e incrocia. "X3", "X4" e "X1" si incrociano e cercano la conclusione a rete.

varianti

- inserimenti laterali con cross
- incrocio degli attaccanti
- inserimento di 2 o 3 difensori

"Il gioco è proprio della fierezza dell'umanità; chi non sa più giocare si fossilizza, è prigioniero; abbiamo bisogno del gioco per ridiventare più liberi." (E. Brunner)

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Tecnica individuale
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Calcio tennis al volo 15'
- COMBINAZIONE DIDATTICA
- Guida e finte 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro
- possesso palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Sovrapposizione
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioco con la sponda neutra 20'
- GIOCHI PARITA
- Gioco a tema 10'
 - Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Frequenza movimenti
 - Rapidità
- Circuito con la palla 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Circuito con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Tecnica individuale - guida e finte 30'
 - Gioco con la sponda neutra 20'
 - Gioco a tema 10'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paletti

Gráfico Trimestrale

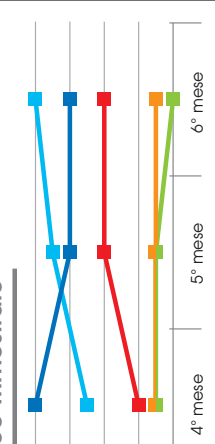


Gráfico Mensile

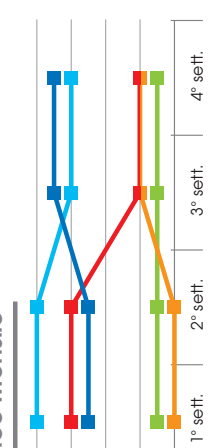
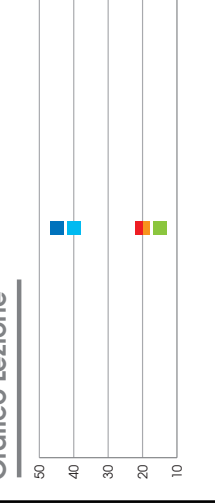
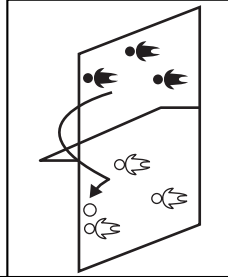


Gráfico Lezione



calcio tennis

Sollecita l'abilità di colpire la palla al volo e la capacità di anticipazione



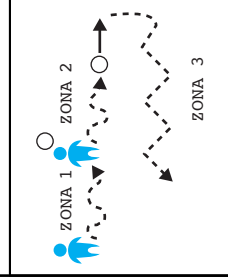
La palla può effettuare un solo rimbalzo. Al cambio palla viene effettuata una rotazione. La battuta iniziale deve essere facile per consentire lo sviluppo del gioco.

varianti

- dopo ogni tocco di palla correre a toccare la linea di fondo
- toccare un cono posto fuori dal campo

circuito con la palla

Sollecita il miglioramento della frequenza dei movimenti e della rapidità. È importante l'utilizzo della palla. Sensibilizzazione ritmica.



In un circuito vengono eseguite le seguenti attività:

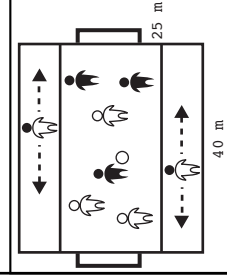
- nella zona 1, skip rapido (basso) e salto per effettuare un colpo di testa in avanzamento (3 volte)
- nella zona 2, skip rapido e colpo di interno piede (3 volte)
- nella zona 3, scatto e cambio di direzione
- effettuare tutto 2 volte in andata e ritorno, per 2 volte (tra una fase e l'altra si cambia il compito con i compagni che passano la palla)

varianti

- usare il tamburello per esecuzione a ritmo

gioco con la sponda neutra

Applicazione di movimenti chiave "segnali di riconoscimento" al fine di favorire il concetto di sovrapposizione e cross



Campo di gioco 40x25 mt. con tre giocatori più il portiere per ciascuna squadra. Le sponde giocano con la squadra da cui ricevono palla. Con lo scopo di sfiorare la sovrapposizione, con cross conseguente, il gioco prevede un possesso palla finché la stessa non raggiunge il giocatore centrale. A questo punto il giocatore può passare la palla alla sponda e fare una sovrapposizione per ricevere indisturbato sulla fascia laterale.

varianti

- la sponda entra in campo e crea sovrannumero

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante: GUIDA E FINTE

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Circuito con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Tecnica individuale - guida e finte 30'
- Gioco con la sponda neutra 20'
- Gioco a tema 10'

In questo gioco andranno sollecitati movimenti quali il muro per gli inserimenti laterali ed il centrocampo a "rombo".

GIOCO LIBERO

Verifica degli apprendimenti tattici del periodo

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini hanno il diritto di divertirsi giocare e fare sport"
Carta dei diritti SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Tiro in porta
 - Tecnica individuale

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Attività di sensibilizzazione con palla **20'**
- STABILITÀ DIDATTICA**
- Tiro in porta con sovrapposizione **25'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Possesso palla

SITUAZIONI DI GIOCO

- Tieni palla e tira **20'**
- GIOCHI PARTITA**
- Partita 6c6 con campana **20'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Frequenza movimenti/rapidità

- Circuito a coppie con palla **15'**

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 15

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con palla **20'**
- Tiro in porta con sovrapposizione **25'**
- Circuito a coppie con palla **15'**
- Tieni palla e tira **20'**
- Partita 6 c 6 con campana **20'**

Numero bambini:

100'

Durata: Metodi

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- cross, colpo di testa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- inserimenti in profondità e ricerca dello spazio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività neuromuscolare

Gráfico Trimestrale

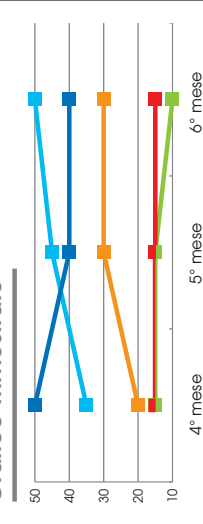


Gráfico Mensile

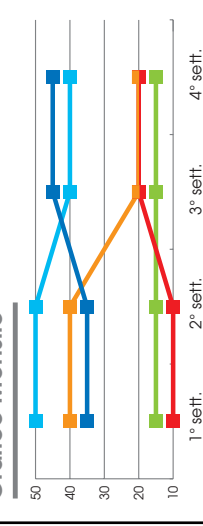
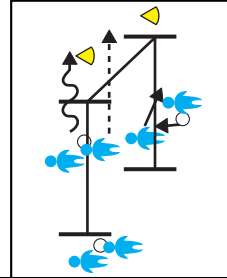


Gráfico Lezione



circolo a coppie con palla

Attraverso questo circuito vengono sollecitati la frequenza dei movimenti e la rapidità utilizzando la palla effettuando vari gesti tecnici. Si ricerca inoltre la precisione e la velocità di esecuzione.



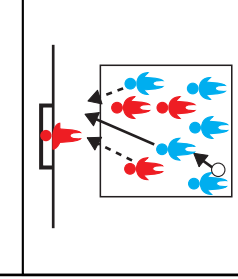
In uno spazio di mt. 15x15 i bambini si dispongono in 2 file partendo a coppie con una palla. L'esercitazione prevede che il bambino senza palla, esegue vari esercizi di skip intervalati da passaggi laterali della palla verso il compagno situato oltre un nastro posto all'altezza di 10/15 cm. Al termine si effettua uno sprint con palla (Guida) e non per mt. 10 di lunghezza, per arrivare i bambini.

varianti

- skip (4 appoggi bassi) intorno piede sotto il nastro
- skip (4 appoggi alti) al volo di interno piede
- skip (4 appoggi - 2 bassi 2 alti) al volo di collo piede

tieni palla e tira

Con questo gioco si favorisce il miglioramento del possesso palla in relazione agli avversari e il movimento dell'attaccante in profondità per ricevere e andare al tiro in porta.



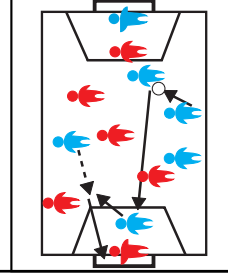
In uno spazio delimitato di mt. 20x20 si confrontano 5 attaccanti contro 3 difensori. La squadra in superiorità numerica dopo 5 passaggi consecutivi può andare al tiro in porta eseguendo un passaggio in profondità per il compagno (a turno) che si è smarcato per il tiro. È permesso solo ad un difensore (a turno) impedire all'attaccante la conclusione in porta. Il difensore che conquista palla può uscire dal quadrato e andare al tiro in porta senza essere ostacolato.

varianti

- il passaggio in profondità avviene dopo una sovrapposizione
- il passaggio viene effettuato lateralmente per andare al cross e tiro in porta al volo

partita 6 c 6 con campana

Tale partita sollecita il mantenimento del possesso palla per una valida ed efficiente azione offensiva attraverso soluzioni di gioco in profondità. Favorisce inoltre il calcio in verticale ravvicinato e a parabola, il gioco a muro e il tiro in porta in movimento e con pressione.



Partita 6c6 in cui si ricerca la continua gestione della palla con preparazione dell'azione offensiva (cross, penetrazione, tiro). Attaccanti situati all'interno della campana che effettuano un gioco a muro per l'inserimento in profondità dei compagni con tiro in porta finale. I difensori non possono entrare nella campana ma appaiono nel restante spazio di gioco.

varianti

- con difensore nella campana (1c1)
- goal al volo all'interno della campana

MODULO 5

LEZIONE 15: VAI RICEVI E FAI GOAL

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA IN MOVIMENTO

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con palla **20'**
- Tiro in porta con sovrapposizione **25'**
- Circuito a coppie con palla **15'**
- Tieni palla e tira **20'**
- Partita 6 c 6 con campana **20'**

Numero bambini:

100'

Materiale:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Quale giocatore formare? Quello che gioca per il collettivo, ma è anche in grado di produrre iniziative originali" SGS



SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

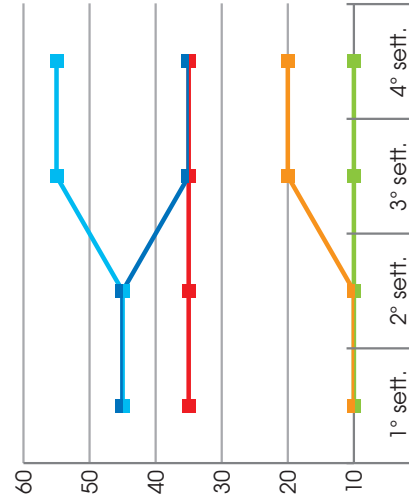
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- L'aspetto tattico ha una prevalente percentuale nell'organizzazione didattica, perché si vuole approfondire la presa di posizione dei vari giocatori sul campo nel modello di gioco 4-3-3, attraverso l'utilizzo di situazioni di gioco che prevedono l'assenza della difesa o una presenza semi-attiva di essa. È importante che tutti i componenti della squadra, attraverso opportune rotazioni, abbiano la possibilità di avere esperienze significative, relativamente ai vari compiti del gioco.

- In questo mese si effettueranno i test di valutazione per la verifica degli apprendimenti.

Grafico Mensile



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

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
colpo di testa
calciare a parabola per: cambio fronte/cross/inserimento laterale
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
gioco a muro per: inserimento attaccanti/contropiede
presa di posizione modello di gioco 4-3-3
cambio gioco: lato debole/in profondità
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:
- Colpo di testa

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis 10'
- Tecnica individuale "controllo e finte" 15'

REGIME SITUATIVO (variabilità didattica)

- I due crossatori 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Inserimento in profondità e cross
- Movimento degli attaccanti

SITUAZIONI DI GIOCO

- Passaggio in profondità 20'
- Sviluppo azione di contropiede 15'
- GIOCHI PARTITA 10'
- Gioco libero 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

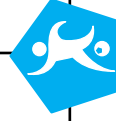
Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 6



Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare 10'
- "Controllo e finte" 15'
- I due crossatori 20'
- Passaggio in profondità 20'
- Sviluppo azione di contropiede 15'
- Gioco libero 10'

Numero bambini: _____

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastri
- Coni
- Palletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo della palla e finte
- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- superiorità con inserimento laterale

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale con palla

Grafico Trimestrale

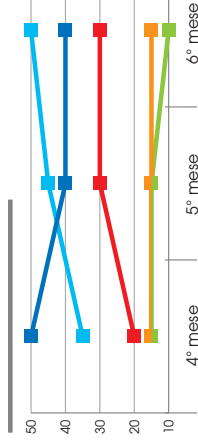


Grafico Mensile

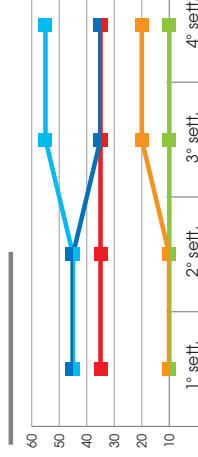
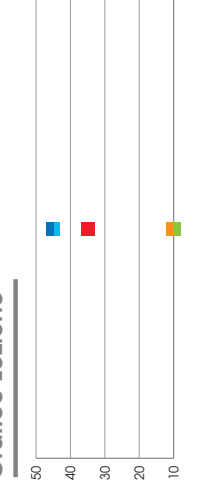
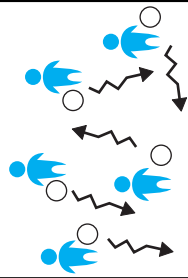


Grafico Lezione



controllo e finte

Favorisce il controllo sensoriperceptivo e coordinativo attraverso esercizi di tecnica individuale.



Ogni allievo controlla una palla e senza opposizione esterna (attenzione interna) cerca di risolvere le situazioni tecniche proposte:

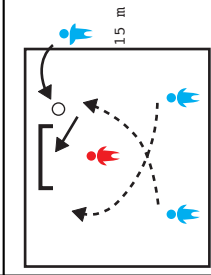
- rullaggio con la pianta del piede
- rullaggio per cambio di direzione
- finta e spostamento della palla con l'esterno
- finta e rientro con l'interno
- finta a "forbice" e guida del piede opposto

varianti

- stesso gioco con opposizione passiva di un avversario
- finalizzare i movimenti di finta con un passaggio ad un compagno

i due crossatori

Favorisce il colpo di testa in forma dinamica.



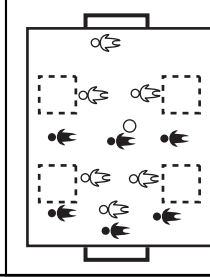
Simulando una situazione di gioco, gli allievi, a turno, crossano con le mani mentre i compagni, attraverso dei movimenti coordinati, si liberano del difensore e vanno alla conclusione di testa.

varianti

- cross effettuato con i piedi
- gioco effettuato con due difensori

passaggio in profondità

Consente di stimolare soluzioni di gioco in profondità, favorendo il raggiungimento di obiettivi a carattere divergente.



Il confronto avviene tra due squadre composte ciascuna da 5 o 6 giocatori.

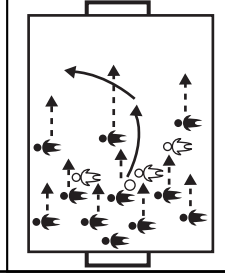
Obiettivo del gioco è di fare goal, e per favorire gli inserimenti laterali vengono conteggiati 2 punti per ogni passaggio che avviene in una delle due aree poste nella zona d'attacco di ciascuna squadra.

varianti

- il passaggio nell'area si può effettuare con palla a parabola

il contropiede

Schema d'azione chiave per il contropiede. Gioco a muro con attaccante centrale per stabilizzare le azioni d'attacco e trovare così soluzioni laterali o centrali.



Viene simulata una ripartenza di contropiede. L'attaccante centrale inizialmente corre in avanti, poi si ferma, gioca a muro, fissando così l'azione per un eventuale inserimento centrale o laterale degli altri attaccanti.

varianti

- inserimento centrale dell'attaccante

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:
COLPO DI TESTA IN SITUAZIONE DI GIOCO SEMPLIFICATA

Successione della seduta: 10'

- Calcio tennis
- Esercizi di mobilità articolare
- "Controllo e finte"
- I due crossatori
- Passaggio in profondità
- Sviluppo azione di contropiede
- Gioco libero
- Verifica degli apprendimenti tattici del periodo

Numero bambini: 100'

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino vive nell'ostilità impara ad aggredire, ma se vive nella lealtà impara la giustizia"

LEZIONE 16: GIOCA IN PROFONDITÀ E VAI AL CROSS

MODULO 6

LEZIONE 17

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Esercizi per la mobilità articolare con la palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Marcamento/smarcamento
- Presa di posizione modello di gioco 4-3-3
- Gioco in superiorità/inferiorità numerica
- GIOCHI PARITA
- Gioco tattico 9c9 (gioco a muro con inserimenti laterali)
- Gioco libero (verifica apprendimenti)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola

SOLLECITAZIONE PERCEPTIVA

- Calcio tennis 15'

COMBINAZIONE DIDATTICA

- Calcio a parabola 20'
- controllo e tiro
- cross e tiro

Osservazioni:

Varianti:

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi per la mobilità articolare 10'
- Calcio a parabola 20'
- Gioco in superiorità/inferiorità numerica 20'
- Presa di posizione 4-3-3 15'
- Gioco tattico 9c9 10'
- Gioco libero 10'

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione palla a parabola
- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- presa di posizione difensiva

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale con palla

Gráfico Trimestrale

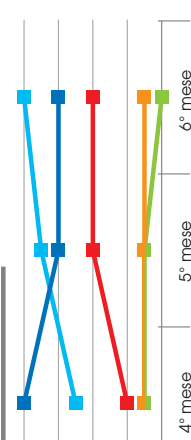


Gráfico Mensile

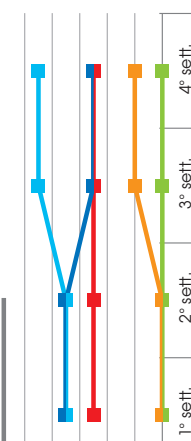
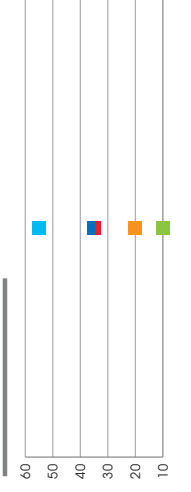
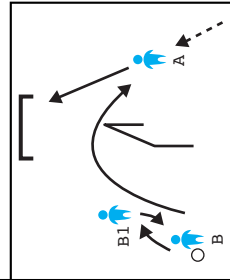


Gráfico Lezione



calcio a parabola

Calcciare a parabola piede destro/sinistro con palla in movimento. Fase di regolazione della forma.



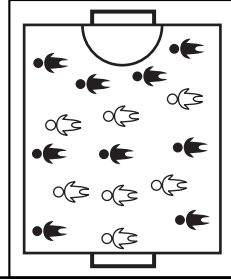
L'allievo B gioca a muro con B1 e calcia a parabola sopra il nastro con il piede sinistro. "A" si inserisce, arresta e tira in porta. Stessa cosa di seguito avviene partendo da destra con tre allievi in affesa.

varianti

- variare l'altezza del nastro
- inserire un difensore che parte da dietro l'attaccante e tenta di ostacolarlo (in pressione)

gioco in superiorità/inferiorità numerica

Ricerca di soluzioni valide in fase di possesso, ed in fase di non possesso di palla, per mezzo di una mini-partita 7 contro 9.



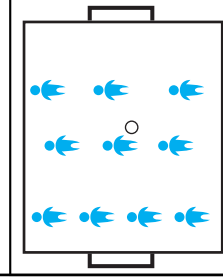
Partita tra due squadre composte da 9 e da 7 giocatori. Chi gioca in superiorità numerica deve segnare ad una porta difesa da un portiere. La squadra che gioca in inferiorità numerica segna in una porta senza portiere ma che presenta un'area di rigore dove nessuno può entrare.

varianti

- il goal realizzato dalla squadra in inferiorità numerica, se viene segnato con tiro a parabola, vale doppio.

presa di posizione nel 4-3-3

Movimento dei giocatori coordinato tra i reparti senza pressione dei difensori per l'acquisizione della presa di posizione e di schemi d'attacco nel modello di gioco 4-3-3.



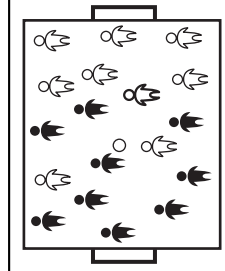
Presa di posizione nel modello di gioco 4-3-3: ricerca di nuove soluzioni di gioco con difesa passiva o semi-attiva. L'opposizione difensiva costringe gli attaccanti a trovare la soluzione idonea, verificando gli apprendimenti.

varianti

- spostare rapidamente la palla in zone diverse e osservare l'esattezza della nuova posizione presa.

gioco tattico 9c9

Favorisce il ripasso di elementi tattici studiati in precedenza ed ancora in evoluzione (stabilizzazione). In questo caso vengono sollecitati gli inserimenti laterali con conseguente cross e movimento degli attaccanti con palla in profondità.



Partita 9c9, in cui i ragazzi debbono ricercare continue soluzioni per il gioco in profondità per favorire gli inserimenti laterali ed il movimento degli attaccanti.

varianti

- goal valido se si è combinata un'azione di gioco a muro con l'azione del goal
- goal sempre validi, il goal realizzato con l'azione di gioco a muro vale doppio

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:
CALCIO A PARABOLA PALLA IN MOVIMENTO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi per la mobilità articolare 10'
- Calcio a parabola 20'
- Gioco in superiorità/inferiorità numerica 20'
- Presa di posizione 4-3-3 15'
- Gioco tattico 9c9 10'
Gioco a muro con inserimenti laterali
- Gioco libero 10'
Verifica degli apprendimenti tattici del periodo

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"Da un bambino ad un adulto: non essere incoerente; questo mi sconcerta e mi costringe a fare ogni sforzo per la farla franca tutte le volte che posso" l'Erbavoglio

LEZIONE 17: IL CALCIO A PARABOLA

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Calciare a parabola per: cambio fronte/cross/inserimento laterale

COMBINAZIONE TECNICA

- Cambio di gioco e cross... 35'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Cambio di gioco: lato debole/in profondità
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 3 contro 1 in successione GIOCHI PARTITA 20'
 - partita a tema - 5 contro 5 + 2 con zona franca centrale 20'
 - Gioco libero 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Mobilità articolare

FISICO CON PALLA

- Esercizi di mobilità articolare con palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio/ricezione e tiro in porta

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro, inserimenti laterali e conquista dello spazio attraverso verticalizzazione

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Successione della seduta:

- Cambio di gioco e cross... 35'
- Mobilità articolare con palla 10'
- 3 contro 1 in successione 20'
- 5 contro 5 + 2 con zona franca centrale 20'
- Gioco libero 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paleffi

MODULO 6

LEZIONE 18

Gráfico Trimestrale

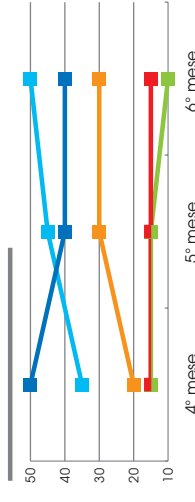


Gráfico Mensile

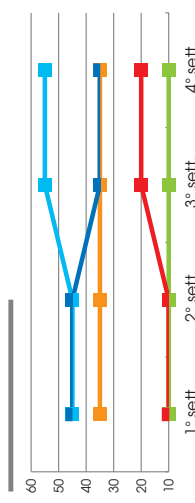
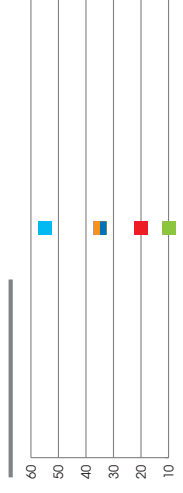
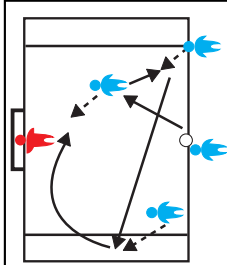


Gráfico Lezione



cambio di gioco e cross ...

Attraverso questa esercitazione si favoriscono azioni offensive finalizzate al cambio di gioco (calcio a parabola) e verticalizzazione. Continua ricerca di stabilizzare le azioni d'attacco stimolando soluzioni di gioco in profondità (inserimenti laterali)



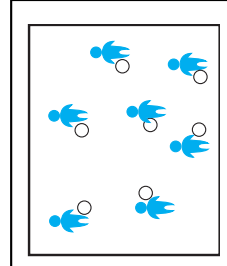
Si parte da mt. 40 davanti alla porta, con tre allevi disposti come da figura. Le zone laterali vengono delimitate (sponde) per dare dei riferimenti precisi per i movimenti in profondità e per la ricezione della palla. Il centrocampista centrale gioca a muro con l'attaccante il quale serve il centrocampista laterale che al volo serve con un passaggio a parabola il compagno esterno. L'azione terminerà con un cross o con un tiro in porta con la partecipazione dei 4 giocatori.

varianti

- centrocampista laterale inzia il gioco
- centrocampista centrale in sovrapposizione e cross

mobilità articolare con palla

Favorisce il miglioramento della mobilità articolare ed il suo apprendimento. Attraverso l'utilizzo della palla vengono stimolati i bambini ad effettuare svariate forme di movimento in forma statica e dinamica.



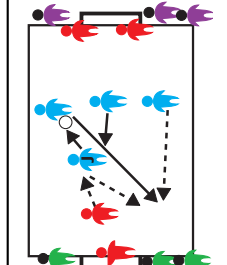
I bambini sono posti all'interno di uno spazio con ognuno una palla. Dopo una breve forma di riscaldamento attraverso la guida della palla ed effettuando vari esercizi tecnici, si eseguono movimenti di allungamento utilizzando la palla come punto di riferimento

varianti

- a coppie con una palla
- due gruppi in due spazi adiacenti scambiandosi di spazio (fase di riscaldamento con sprint brevi)

3 contro 1 in successione

Consolidamento del concetto del cambio di gioco. Miglioramento della capacità di acquisire il tempo di smarcamento in una situazione di pressione determinata dal difensore che viene sollecitato nella giusta e corretta presa di posizione (portatore di palla)



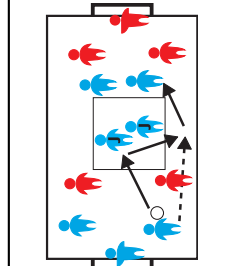
3 gruppi di lavoro si alternano in azioni offensive con 1 attaccante fisso e 2 difensori. Lo start per gli inserimenti laterali avviene quando l'attaccante esegue il passaggio di ritorno. Il difensore non può ostacolare l'attaccante ma interviene successivamente. Il cambio di gioco può avvenire con palla rotante o a parabola.

varianti

- con due difensori
- con attaccante posto lateralmente per il gioco a muro

5 contro 5 + 2 con zona franca centrale

Favorisce il possesso palla nella costruzione del gioco, il dai e vai in una situazione di stabilità didattica e il concetto della verticalizzazione come conquista dello spazio di gioco.



In uno spazio di gioco di mt. 20x40 si gioca 5 contro 5, con 2 centrocampisti neutri posti nella zona franca centrale. I 2 centrocampisti giocano con la squadra che è in possesso palla ed hanno il compito di appoggio e sostegno per l'azione offensiva. Non si può intervenire nella zona franca.

varianti

- con obbligo del gioco a muro nella zona franca
- con obbligo di passaggio in verticale a parabola per l'attaccante, gioco a muro per uno dei due centrocampisti e tiro in porta inserimento di un difensore nella zona franca (2c1)

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:

CALCIO A PARABOLA

Successione della seduta:

- Cambio di gioco e cross... 35'
- Mobilità articolare con palla 10'
- 3 contro 1 in successione 20'
- 5 contro 5 + 2 con zona franca centrale 20'
- Gioco libero 15'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"Sei un buon allenatore se: programmi le attività riferite alla tecnica, all'impegno e all'atteggiamento dei tuoi ragazzi" SGS

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

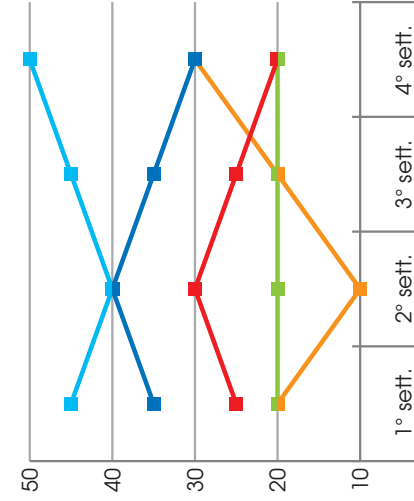
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Dopo aver lavorato nei periodi precedenti per stabilizzare l'abilità tecnica del calciatore a parabola, in questo periodo vogliamo verificare se questa abilità si trasforma in una abilità tattica. Il gioco "supera il castello" stimola lo spostamento della palla per cambiare lato del gioco imprimendo una traiettoria a parabola. L'uso del nastro, oltre che di semplice utilizzo, è risultato basilare in funzione didattica.

OSSERVAZIONI:

Grafico Mensile



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

CATEGORIA ESORDIENTI

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calcio con il collo piede, palla in movimento
- Calcio tennis (torneo) 10'
- Tiro in porta, combinazione a 2, dai e vai 25'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Passaggio nello spazio vuoto
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioco in profondità 25'
- GIOCHI PARTITA
- Partita a tema 10'
 - Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Coordinazione neuro-muscolare
- Potenziamiento muscolare a carico naturale
- Traslocazioni e balzi con l'uso della funicella 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- attenzione alla linea del fuorigioco

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza e rapidità

MODULO 7

LEZIONE 20

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Funicella 20'
- Dai e vai con tiro in porta 25'
- Gioco in profondità 25'
- Partita a tema 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

100'

Metodi

- ### Materiali:
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Nastro
 - Coni
 - Paleffi
 - Mini-porte
 - Sagome
 - Funicelle

Grafico Trimestrale

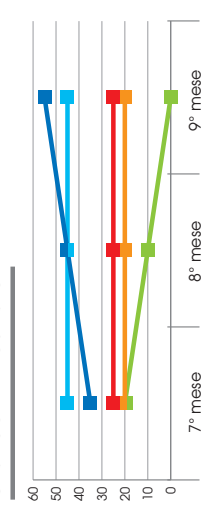


Grafico Mensile

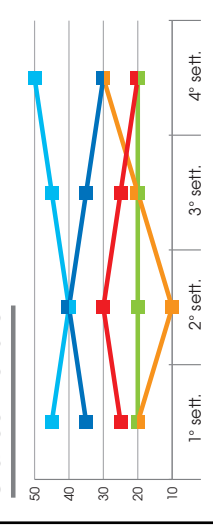
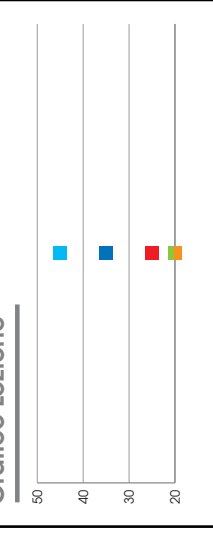


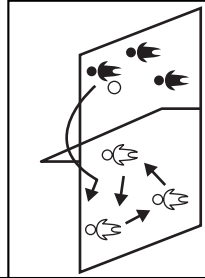
Grafico Lezione



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

calcio tennis al volo

Calcciare al volo e ricerca della sensibilità neuro-muscolare. Sollecitazione sensoriperettiva.



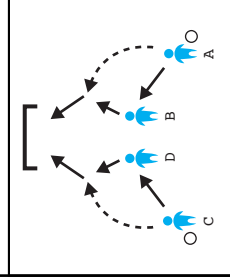
Il gioco si svolge come nelle precedenti lezioni, con la variante che dopo il primo rimbalzo si eseguono 3 colpi al volo. Ogni colpo deve essere effettuato da un giocatore diverso. La battuta dovrà essere semplice, altrimenti viene ripetuta. Ad ogni cambio di palla avviene una rotazione delle posizioni (cambiando anche il giocatore che effettua la battuta).

varianti

- calciare di interno piede
- calciare solo di piede destro o solo piede sinistro

“dai e vai” con tiro in porta

Tiro in porta con il collo del piede destro/sinistro di potenza e con precisione con palla in movimento



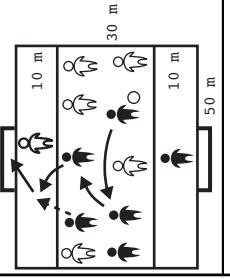
Il gioco viene effettuato a coppie con i giocatori posizionati come in figura. Il giocatore "A", passa la palla a "B", il quale effettua una sponda interna verso "A" che ha seguito l'azione e va' al tiro (interno collo). Eseguire l'esercizio da entrambi i lati.

varianti

- "D" riceve ed esegue uno stop a seguire verso l'esterno e chiude il "dai e vai" all'interno per "C", che effettua il tiro in porta

gioco in profondità

Studio attivo della linea di fuorigioco, possesso palla e verticalizzazione. Movimento ad "incrocio" degli attaccanti.



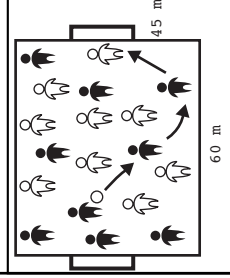
L'esercizio proposto consiste in una situazione di gioco semplice in cui due squadre, composte da 6 giocatori ciascuna, si confrontano in un campo di mt. 50x30. Viene segnata una linea parallela alla linea di fondo campo e distante da essa 10 mt., creando così due "zone franche" dove può sostare solo il portiere o un attaccante che entra nella zona per ricevere un passaggio in profondità. Il tiro conclusivo dovrà essere effettuato di prima intenzione.

varianti

- la linea dei 10 metri vale anche come linea di fuorigioco

partita a tema - ricerca del gioco in profondità

Con questo tipo di partita sollecitiamo la ricerca del gioco in profondità, verificando gli apprendimenti acquisiti.



Partita 9c9 in uno spazio di gioco di mt. 45x60 con tema tattico, in cui bisogna trovare continue soluzioni per il gioco in profondità..

varianti

- limitare il numero di tocchi (es. 2 o 3) per velocizzare la ricerca di soluzioni (elaborazione mentale e rapidità di esecuzione)
- il goal realizzato con il tema tattico proposto vale doppio

MODULO 7

LEZIONE 20: L'INCROCIO DEGLI ATTACCANTI

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA CON PALLA IN MOVIMENTO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Funicella 20'
- Dai e vai con tiro in porta 25'
- Gioco in profondità 25'
- Partita a tema 10'
- Gioco libero 10'
- Verifica degli apprendimenti

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Nastro
- Casacche
- Palloni n° 4
- Paleffi
- Delimitatori
- Coni
- Mini-porte
- Funicelle
- Porte bifrontali
- Sagome

"Sei un buon allenatore se: ti impegni nel prevenire l'abbandono dei tuoi ragazzi allo sport e fai giocare tutti" SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola
- SOLLECITAZIONE PERCEPTIVA
- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- COMBINAZIONE DIDATTICA
- A due coppie con palla in movimento 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Possesso palla e cambio di gioco da zona attiva a quella passiva
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- GIOCHI PARITTA
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 21

Successione della seduta:

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- Mobilità articolare 20'
- A due coppie con palla in movimento 15'
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola
- SOLLECITAZIONE PERCEPTIVA
- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- COMBINAZIONE DIDATTICA
- A due coppie con palla in movimento 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Possesso palla e cambio di gioco da zona attiva a quella passiva
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- GIOCHI PARITTA
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 21

Successione della seduta:

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- Mobilità articolare 20'
- A due coppie con palla in movimento 15'
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola
- SOLLECITAZIONE PERCEPTIVA
- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- COMBINAZIONE DIDATTICA
- A due coppie con palla in movimento 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Possesso palla e cambio di gioco da zona attiva a quella passiva
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- GIOCHI PARITTA
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 21

Successione della seduta:

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- Mobilità articolare 20'
- A due coppie con palla in movimento 15'
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola
- SOLLECITAZIONE PERCEPTIVA
- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- COMBINAZIONE DIDATTICA
- A due coppie con palla in movimento 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Possesso palla e cambio di gioco da zona attiva a quella passiva
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- GIOCHI PARITTA
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 21

Successione della seduta:

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- Mobilità articolare 20'
- A due coppie con palla in movimento 15'
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

Grafico Trimestrale

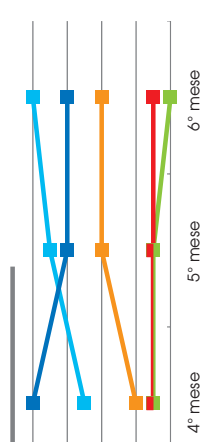


Grafico Mensile

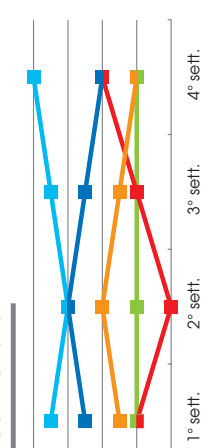
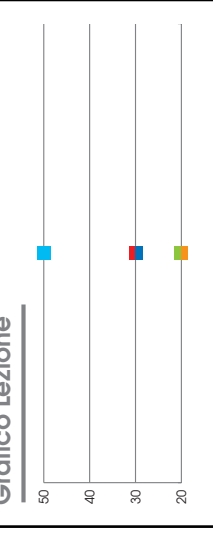


Grafico Lezione



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione, tiro in porta al volo

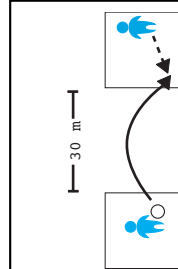
FATTORE TATTICO COGNITIVO

- verticalizzazione, conquista dello spazio e gioco a muro

FATTORE FISICO-MOTORIO

calcio a parabola in uno spazio delimitato

Stabilità del gesto tecnico del calciatore di interno - collo a parabola con palla ferma e in movimento. Si ricerca la precisione esecutiva attraverso spazi ben definiti e distanti.



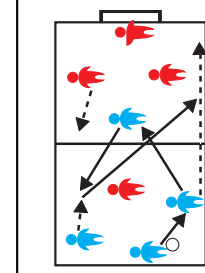
In due spazi uguali di mt. 10x10 e distanti mt. 30, si confrontano una coppia di giocatori sotto forma di gara. Il gioco consiste nel calciare la palla a parabola negli spazi preposti. Un punto quando la palla cade nello spazio dell'avversario.

varianti

- passaggio radente e al volo calciare la palla a parabola frontalmente
- passaggio radente, ricezione a seguire verso l'esterno del quadrato e calciare a parabola

4 contro 4 con superiorità in zona offensiva

Con questa situazione di gioco si sollecita i difensori al mantenimento del possesso palla in fase difensiva, di ricercare la verticalizzazione, il gioco a muro e il cambio di gioco da zona attiva a quella passiva.



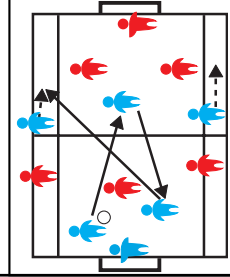
Uno spazio di mt 40x25 viene diviso in due. In una metà campo si gioca un 3 contro 1 con lo scopo di mantenere il possesso palla e di passare all'attaccante posizionato nell'altra metà campo (1 contro 2 + portiere). I 3 centrocampisti per oltrepassare la linea mediana dovranno ricercare il gioco a muro con successivo cambio di gioco (vedi figura). La difesa dei 2 difensori è passiva solo per il gioco a muro, mentre diventa attiva nelle altre situazioni di gioco.

varianti

- con 2 attaccanti in fase offensiva
- con 2 centrali e 2 esterni nelle sponde laterali

6 contro 6 con sponde laterali offensive

Obiettivo principale è il cambio di gioco da zona attiva a zona passiva; comprensione degli sentimenti laterali; ricerca della profondità e del gioco a muro come elementi indispensabili per la ricerca di soluzioni offensive.



In uno spazio di gioco di mt. 30x50 diviso in due metà da una linea mediana e da sponde laterali, si confrontano due squadre con 2 giocatori centrali, 1 attaccante e 2 giocatori esterni che stanno nelle sponde offensive. Il gioco consiste nel ricercare il gioco a muro con successivo cambio di gioco per uno dei due esterni. La difesa è passiva solo con l'attaccante che esegue il gioco a muro, mentre il centrale che passa la palla in verticale può oltrepassare la linea mediana e partecipare all'azione offensiva.

LEZIONE 21: GIOCA CON LA SPONDA E VAI AL CROSS

MODULO 7

Obiettivo tecnico dominante:

Successione della seduta:

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- Mobilità articolare 20'
- A due coppie con palla in movimento 15'
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"Sul sentiero della nostra felicità troveremo il sapere"
R. Bach

SOCIETÀ: _____

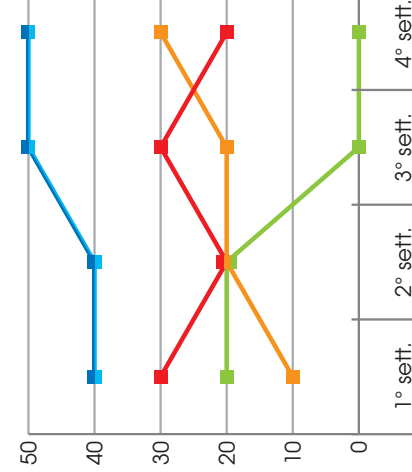
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- In questo periodo che conclude la nostra programmazione è bene affiancare alla didattica proposta, alcuni tornei a carattere interno attraverso i quali i ragazzi mettono a confronto le proprie abilità individuali e collettive, immersi in un contesto didattico sereno e motivante. A volte noi insegnanti, pur non volendo, conduciamo gli allenamenti con atteggiamenti e comportamenti troppo seriosi.

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:** fase di perfezionamento percettivo/abilità tecniche colpo di testa
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** verbalizzazione velocizzazione delle scelte sostegno tra i reparti
- **FATTORE FISCO-MOTORIO:** rapidità - velocità - mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Tecnica individuale
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Calcio tennis 10'

FLESSIBILITÀ DIDATTICA

- Sensibilizzazione con la palla - Fase di rinforzo delle abilità tecniche 30'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Verbalizzazione

- SITUAZIONI DI GIOCO 20'
- Gioco a settori
- GIOCHI PARTITA
- Gioco a tema 10'
 - Gioco libero 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISCO-MOTORIO

- Rapidità
- Velocità

- Navetta 6 mt + 6mt, guida e tiro in porta 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo
- anticipazione

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:**FATTORE TATTICO COGNITIVO**

- velocizzare il gioco (risposta motoria)

FATTORE FISCO-MOTORIO

- mobilità articolare

MODULO 8**LEZIONE 22****Successione della seduta:**

- Calcio tennis 10'
- Sensibilizzazione con la palla 30'
- Navetta 6 mt. + 6mt. 20'
- Gioco a settori 20'
- Gioco a tema 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:**Durata:** 100'**Metodi****Materiali:**

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastri
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

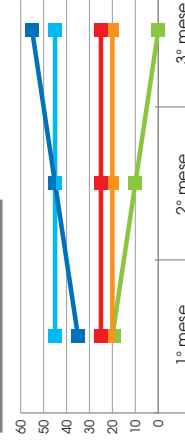


Grafico Mensile

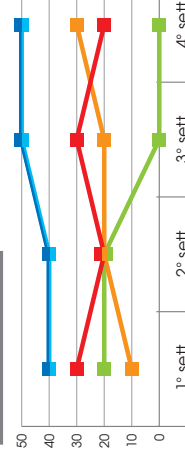
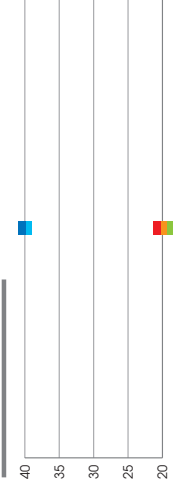
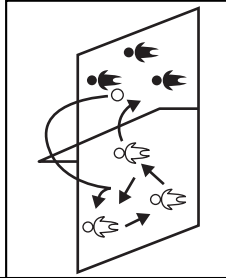


Grafico Lezione



torneo interno di calcio tennis al volo

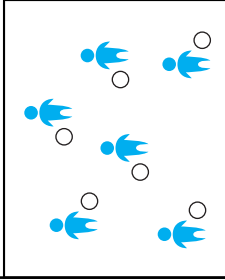
Sollecitazione percettiva per il calcio al volo, curando l'abilità del calciatore di precisione, differenziando forza e direzione del gesto



Si organizzano delle squadre da 3-4 giocatori, all'interno del gruppo. Vengono disputati incontri di andata e ritorno con tabellone dei risultati e gare finali. Il regolamento del gioco prevede che dopo il primo rimbando si eseguono almeno 3 colpi al volo. Ogni colpo deve essere giocato da un giocatore diverso. La battuta dovrà essere eseguita in modo che la squadra possa giocare facilmente. Ad ogni cambio palla verrà eseguita la rotazione dei ruoli e cambiato il turno di battuta.

sensibilizzazione con la palla

Sviluppa e stabilizza le abilità tecniche attraverso un ripasso e un potenziamento con contenuti vecchi e nuovi.



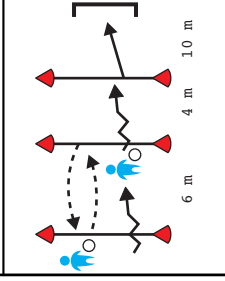
Ogni giocatore ha a disposizione un pallone. In questa esercitazione vengono sfruttate le capacità sensoriali. L'attività viene svolta soprattutto con palloni colorati nei diversi modi. Effettuare anche esercizi proposti dagli allenatori.

varianti

- guide su base musicale
- guida, finta e dribbling
- esercitazioni a due o tre giocatori

navetta 6 mt. + 6 mt.

Sollecita il miglioramento della rapidità, della velocità e della frequenza dei movimenti, attraverso l'utilizzo della palla.



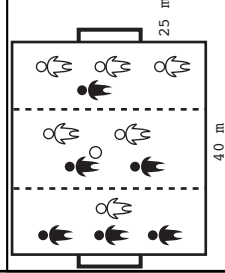
I ragazzi eseguono una corsa veloce di 6 mt. in andata e ritorno, dopodiché si impossessano della palla raggiungendo velocemente la zona di tiro, da dove effettuano una conclusione a rete. Vince chi fa entrare per primo il proprio pallone nella porta.

varianti

- cambiare di volta in volta il gesto tecnico per andare al tiro
- posizioni di partenza diverse

gioco a settori

Facilita il concetto di verticalizzazione del gioco. Velocizza la fase decisionale (pressione cognitiva) anche nel tiro in porta che deve essere effettuato rapidamente.



Il gioco consiste in una partita 6x6 o 7x7 in uno spazio di gioco di mt. 25x40, diviso in tre settori uguali.

Il gioco prevede che a seconda del settore in cui viene giocata la palla c'è un numero limite di tocchi che possono essere effettuati, ad esempio: 3 tocchi nel settore difensivo, 2 tocchi in quello centrale ed 1 tocco nel terzo settore (attacco).

varianti

- variare il numero e la disposizione dei settori
- variare il numero di giocatori e lo spazio di gioco

MODULO 8

Obiettivo tecnico dominante:
RINFORZO ABILITÀ TECNICHE

Successione della seduta: 10'

- Calcio tennis
- Sensibilizzazione con la palla
- Navetta 6 mt. + 6mt.
- Gioco a settori
- Gioco a tema
- Gioco di interno piede con passaggio palla radente (all'uomo, non a zona)
- Gioco libero

Numero bambini: 100'

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

"Da un bambino ad un adulto: non permettere che i miei timori suscitino la tua ansia, perché allora diventerai più pauroso; indicami il coraggio!"
L'Erbavoglio

MODULO 8

Successione della seduta: 10'

- Calcio tennis - Torneo
- ATTIVITÀ A STAZIONI
- Sensibilizzazione con la palla
 - Pallamano
 - Gioco a reparti vicini
 - Gioco a tema
 - Gioco libero

Numero bambini: 100'

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paleffi

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:
• Rapidità e coordinazione specifica

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:
• Sostegno fra i reparti

SITUAZIONI DI GIOCO

- Gioco a reparti vicini 20'
- GIOCHI PARTITA
- Gioco a tema 10'
 - Gioco libero 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:
• Sviluppo abilità tecniche
SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis - Torneo al volo 10'

FLESSIBILITÀ DIDATTICA

- Pallamano con colpo di testa 20'

- Sensibilizzazione con la palla - Tecnica individuale - rinforzo abilità tecniche 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpo di testa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- controllo dello spazio di relazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale con palla

Gráfico Trimestrale

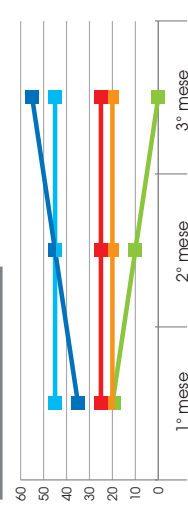


Gráfico Mensile

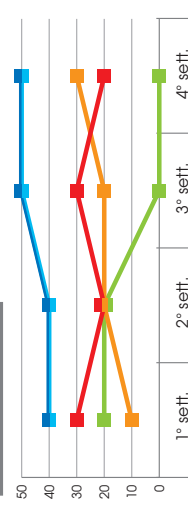
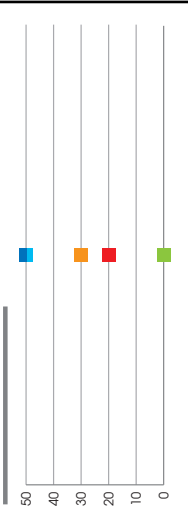
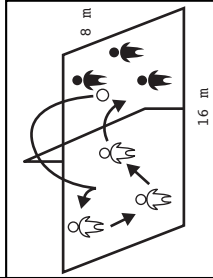


Gráfico Lezione



torneo interno di calcio tennis al volo

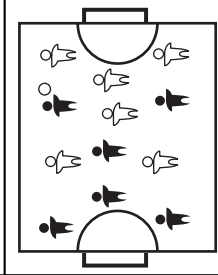
Sollecitazione percettiva per il calcio al volo, curando l'abilità del colpimento di precisione, differenziando forza e direzione del gesto.



Si organizzano delle squadre da 3-4 giocatori all'interno del gruppo. Vengono disputati incontri di andata e ritorno con tabellone dei risultati e gare finali. Il regolamento del gioco prevede che dopo il primo rimbalzo si eseguono 3 colpi al volo. Ogni colpo deve essere giocato da un giocatore diverso. La battuta dovrà essere eseguita in modo che la squadra possa giocare facilmente. Ad ogni cambio palla verrà eseguita la rotazione dei ruoli e cambiato il turno di battuta.

pallamano

Sollecita il colpo di testa in forma dinamica con pressione dell'avversario.



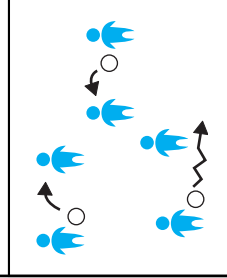
Il gioco consiste in una partita con le mani (6c6 o 7c7), con goal valido di testa. Nell'area di porta delimitata, in fase di conclusione, si possono soffermare al massimo 3 attaccanti, ma un solo difensore, oltre al portiere. Lo spostamento con la palla può essere effettuato palleggiando la palla a terra (il-pò basket).

varianti

- analizzare il movimento degli attaccanti (incrocio)

sensibilizzazione con la palla

Fase di perfezionamento e di rinforzo delle abilità tecniche



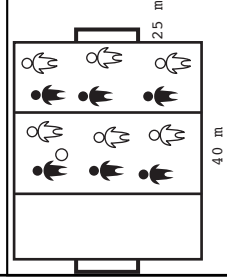
Questa esercitazione prevede un lavoro a coppie o a gruppi di tre allievi. Queste esercitazioni servono prevalentemente ad affinare le capacità senso-percettive specifiche del calcio. La creatività e l'inventiva sia degli allievi che dell'istruttore possono favorire altri esercizi.

varianti

- lavoro a coppie o a gruppi di tre
- guida e finta
- finta e dribbling
- dribbling e passaggio
- treccia
- treccia con palla a parabola
- uso del tamburello

gioco a reparti vicini

Facilita il sostegno tra i reparti e favorisce l'occupazione dello spazio.



L'esercizio consiste in una partita 6c6 o 7c7 in uno spazio di gioco di 25x40 mt., diviso in tre settori uguali. Il gioco prevede che le due linee di giocatori (linea offensiva e linea difensiva) si trovino in settori vicini in relazione alla palla, sia in fase di possesso che di non possesso. Il goal è valido se tutti i giocatori si trovano nella posizione corretta (reparto).

varianti

- utilizzare un numero di tocchi precisato nei vari settori

MODULO 8

Obiettivo tecnico dominante: RINFORZO ABILITÀ TECNICHE

Successione della seduta:

- Calcio tennis - Torneo 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI
- Pallamano 20'
 - Sensibilizzazione con la palla 20'
 - Gioco a reparti vicini 20'
 - Gioco a tema 10'
- Obbligo di due tocchi, un tocco solamente per la conclusione
- Gioco libero 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Paletti
- Coni

"Anche tra i bambini il rispetto si fonda sul riconoscimento dei diritti e della dignità di chi gioca in modo diverso, veste e parla diversamente"
UNICEF

LEZIONE 23: DAI SOSTEGNO AL COMPAGNO

MODULO 8

Successione della seduta:

- Guida tra coni e tiro in porta 25'
- Passa la palla e vai al cross... 25'
- 2 c 1 in zona di difesa e 2 c 2 in zona centrale 20'
- 6 c 6 con inserimento 20'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiale:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

LEZIONE 24

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Velocità nelle scelte/sostegno tra i reparti

SITUAZIONI DI GIOCO

- 2 contro 1 nella zona di difesa e 2 contro 2 zona mediana 20'
- 6 c 6 con inserimento 20'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Osservazioni:

Varianti:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Tiro in porta, dai e vai e segui

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro, dai e vai e cambio di gioco

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

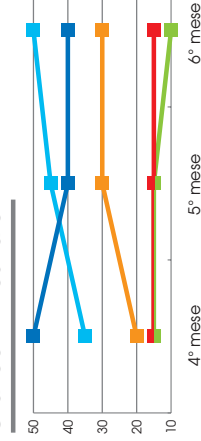


Grafico Mensile

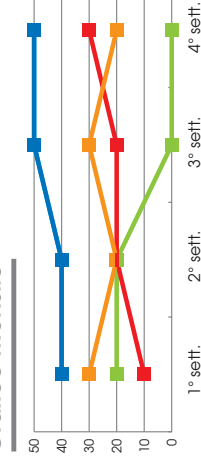
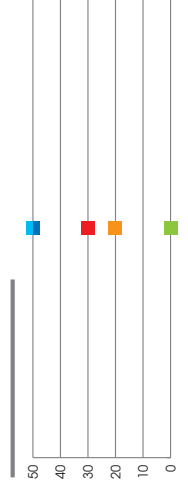
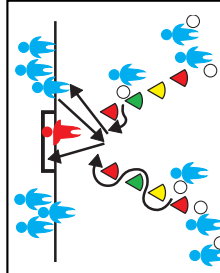


Grafico Lezione



guida tra i coni e tiro in porta

L'esercizio permette di sviluppare la tecnica della guida, del passaggio e del tiro in porta in rapidità e precisione.



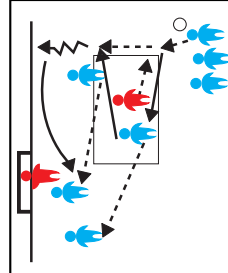
Quattro file di giocatori posizionate 2 al di fuori dell'area di rigore e le altre ai lati della porta, a turno guidano la palla e calciano in porta. La palla viene guidata in un percorso di coni e al termine si effettua un passaggio radente al compagno posto frontalmente nel lato destro della porta. Quest'ultimo gioca a muro per il tiro in porta del compagno che arriva in corsa. 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.

varianti

- si corre tra i coni senza palla e si tira in porta in corsa (passaggio frontale)
- si corre tra i coni senza palla e si tira in porta in corsa (passaggio diagonale)

passa la palla e vai al cross...

Con questo tipo di gioco si stimola il concetto di inserimento laterale attraverso la stabilizzazione delle abilità tecniche di passaggio e ricezione in una situazione didattica variabile con difensore attivo. Ricerca della rapidità in zona attiva e della collaborazione



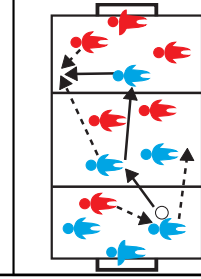
In uno spazio di mt. 15x10 sono posizionati 2 attaccanti contro 1 difensore. Il compito degli attaccanti è quello di smarcarsi nello spazio per ricevere la palla passata dal compagno in dai e vai. Quest'ultimo guida verso la linea di fondo per poi eseguire un cross per i 2 attaccanti. L'esercizio si svolge in successione sia a destra che a sinistra con rotazione dei ruoli

varianti

- aumentando lo spazio con due difensori
- con gioco a muro con 1 attaccante e passaggio laterale per il secondo attaccante che si è smarcato in profondità.

2 c 1 in zona di difesa e 2 c 2 in zona centrale

Favorisce la capacità di verticalizzare e di inserimento (dai e seguì), la fase di sostegno tra i vari reparti e la continua ricerca dell'apprendimento del gioco collettivo.



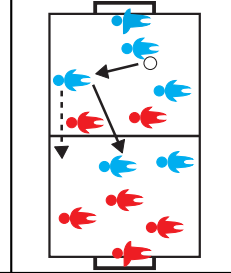
Uno spazio di gioco di mt. 50x20 viene diviso in tre zone. Nella zona centrale si gioca 2 contro 2 mentre nelle altre due zone (difesa) 2 contro 1. L'obiettivo è di far pervenire la palla da una zona all'altra attraverso un passaggio radente in dai e seguì creando nella zona centrale superiorità numerica e nella zona dove è posizionato 1 attaccante la parità numerica.

varianti

- possono inserirsi 2 giocatori nella zona offensiva (3 contro 2)
- passaggio diretto verso l'attaccante in dai e seguì

6 c 6 con inserimento

Stimola il concetto di inserimento e di coinvolgere in fase offensiva la libertà iniziativa di conquistare lo spazio in profondità. Inoltre migliora la collaborazione e l'organizzazione tra i reparti.



Partita 6 c 6 in uno spazio diviso a metà da una linea mediana. La disposizione in campo dei bambini è di 3 dietro e 2 avanti. Quando si è in possesso palla si ricerca no continue soluzioni per il gioco in profondità per gli inserimenti laterali o centrali dei giocatori posizionati dietro la linea mediana. Gli attaccanti sono in continuo movimento per la ricezione. Solo il giocatore che ha eseguito il passaggio può superare la linea mediana.

varianti

- con sponde laterali
- inserimento di due giocatori (4c3)
- obbligo del gioco a muro per l'inserimento

MODULO 8

LEZIONE 24: GIOCA CON I COMPAGNI E VAI AL TIRO

Obiettivo tecnico dominante:

PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- Guida tra coni e tiro in porta 25'
- Passa la palla e vai al cross... 25'
- 2 c 1 in zona di difesa e 2 c 2 in zona centrale 20'
- 6 c 6 con inserimento 20'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Impara le parole che escono dalla bocca del saggio e mettile in pratica nella tua esistenza"

K. Gibran