



SCHEDE OPERATIVE CATEGORIA PULCINI



CATEGORIA PULCINI

SOCIETÀ: _____

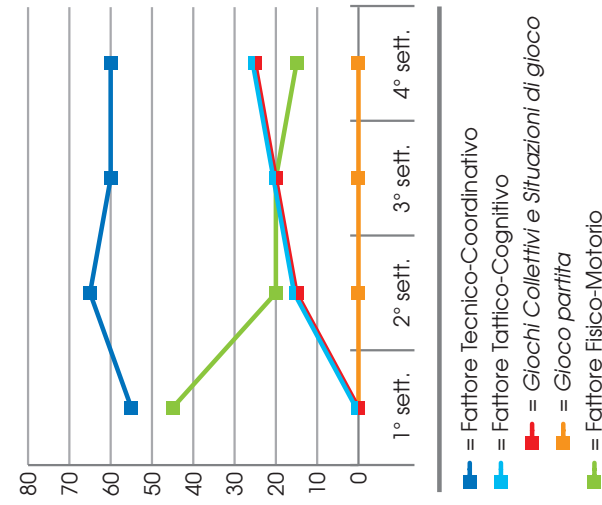
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Sono le prime sedute di allenamento, l'allenatore deve instaurare da subito un clima positivo, sempre garbato e gentile, si deve dimostrare disponibile ad accogliere le richieste dei bambini.
- A livello didattico si privilegerà inizialmente la condotta motoria del correre, come naturale proseguo dell'attività svolta nella categoria piccoli amici.
- Nella prima settimana gran parte delle attività devono essere caratterizzate dal gioco, soprattutto per consentire ai nuovi iscritti un migliore inserimento. Gare, percorsi, partite sono attività che permettono ai bambini di conoscersi e di far gruppo più velocemente, in più rappresentano momenti didattici efficaci per sollecitare sia la componente tecnica sia quella fisico-motoria.

Grafico Mensile



MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: correre per guidare la palla
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: conduzione della palla in uno spazio libero superamento di un avversario posto su uno spazio/linea
- FATTORE FISICO-MOTORIO: rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Percorso motorio 20' (alternata alla partita libera 3c3 - si affermano 10' partita a 10' percorso)

- Guida geometrica 15'

- Partita libera 3c3 30' (3x10' - alternata a percorso motorio e 1c1)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare l'avversario

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- 1c1 (difensore sulla linea) 10' (alternato a partita libera 10')

GIOCHI PARTITA

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità, con particolare attenzione alla capacità di reazione

FISICO CON PALLA

- Gare a staffetta con sprint a navetta 2x5 mt 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 1

LEZIONE 1

Successione della seduta:

- Guida geometrica 15'
- Gare a staffetta 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Percorso motorio (2x10') 20'
- Partite 3c3 (3x10') 30'
- 1c1 10'

Numero bambini:

90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Grafico Trimestrale

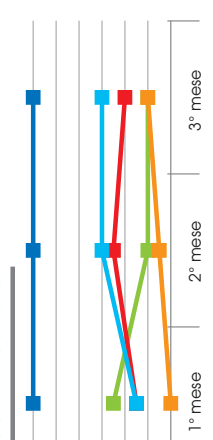


Grafico Mensile

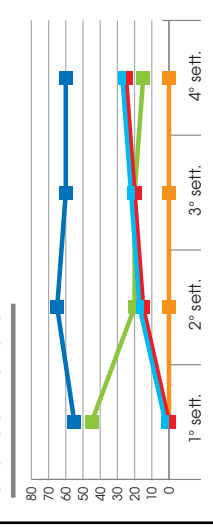
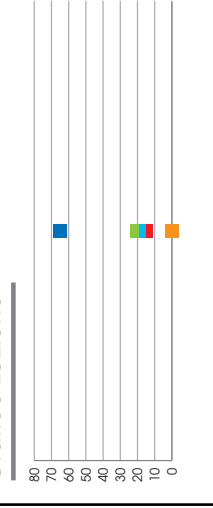
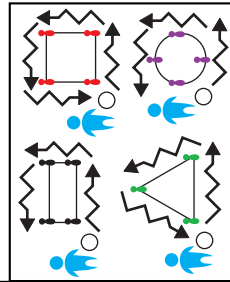


Grafico Lezione



guida geometrica

L'utilizzazione delle figure geometriche permette al bambino di effettuare delle guide orientate favorendo la conoscenza di spazi tra loro diversi.



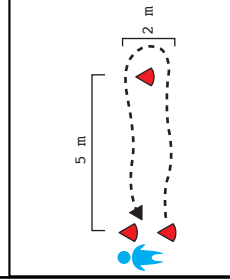
Un gruppo di bambini guidando la palla dovranno occupare la figura geometrica libera disegnata sul terreno di gioco con birilli colorati (le figure geometriche sono in numero maggiore rispetto al numero di bambini).

varianti

- il colore delle figure determina la sequenza delle figure da occupare (per es. giallo-verde - rosso-bleu)
- sotto forma di gara: chi per primo effettua tutte le guide (frante quante sono le figure geometriche)
- le figure geometriche colorate determinano i gradi di difficoltà esecutiva

rapidità con la palla

Obiettivo: capacità di reazione semplice ad uno stimolo visivo e verbale



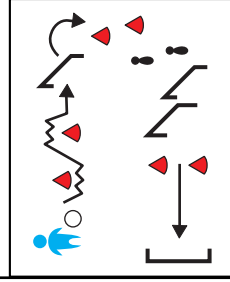
Ogni bambino parte al segnale dell'istruttore cercando di terminare il percorso a navetta 5mx2 il più velocemente possibile.

varianti

- aumento della distanza da correre fino a 5m x3
- cambiare posizione di partenza (seduti, supini, etc.)
- variare il segnale di partenza

percorso motorio

L'esercizio permette di strutturare la guida della palla attraverso il continuo rapporto con la stessa che viene sollecitato in forma sempre diversa.



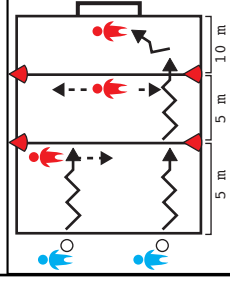
La palla guidata liberamente in un percorso in cui sono sistemati diversi "ostacoli" (birilli, ostacoli bassi, paletti, ecc.), all'interno del quali il bambino viene indotto a controllare la palla con l'interno del piede. Al termine del percorso si effettua un tiro nella porta. Il tiro rappresenta la componente più motivante, fare un goal o tentare di realizzarlo accende sempre la fantasia dei bambini.

varianti

- il percorso viene variato per effettuare una guida della palla con cambi di direzione (dx/sx o avanti/dietro)
- guida della palla utilizzando varie parti del piede
- aumentare o diminuire la distanza degli ostacoli tra loro

1c1 (difensore sulla linea)

Il bambino cercherà di adattare e trasformare il proprio movimento in relazione al comportamento del difensore posto sulla linea. Dovrà altresì imparare a mantenere il possesso del pallone dopo un superamento e il difendente imparerà a spostarsi per contrastare l'attaccante.



I due attaccanti conducono la palla (ciascuno la propria) e superano i due difensori posti sulle loro rispettive linee, mentre il terzo difensore difende la porta. Ad ogni ripetizione i difensori ruotano e cambiano la posizione. Il bambino si diventerà a superare e calciare in porta.

varianti

- aumenta il numero degli attaccanti
- aumenta o diminuisce lo spazio d'azione dei difensori e/o la distanza tra le linee difensive
- sotto forma di gara vince chi tira per primo in porta

MODULO 1

LEZIONE 1: LA SCOPERTA

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Guida geometrica 15'
 - Gare a staffetta 15'
- ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:
- Percorso motorio (2x10') 20'
 - Partite 3c3 (3x10') 30'
 - 1c1 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"In tutti gli atti relativi ai bambini, l'interesse superiore del fanciullo deve essere considerato preminente"
Unione Europea

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Percorso motorio 20'
- Partita libera 3c3 (alternare partita al percorso - si alternano 10' partita a 10' percorso)

STABILITÀ DIDATTICA/PERCEZIONE VISIVA

- Il traffico "guidato" 10'
- Il traffico "disturbato" 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e capacità di spostarsi in uno spazio libero

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- Invadi la forza 20'

GIOCHI PARTITA

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio e degli schemi motori di base (rapidità con particolare attenzione per la capacità di reazione semplice)

FISICO CON PALLA

- percorso motorio 20' (alternato alla partita libera 5c5) (spirit a navetta 3x5 mt.)

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 1

LEZIONE 2

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Il traffico "guidato" 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Percorso motorio (2x10')
- Partite 3c3 (2x10')

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Invadi la forza 20'
- Il traffico "disturbato" 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Grafico Trimestrale

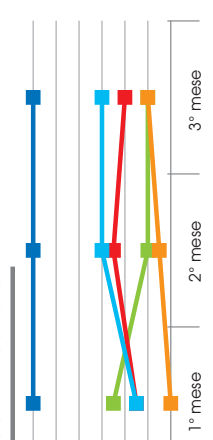


Grafico Mensile

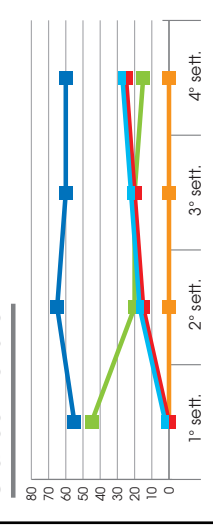
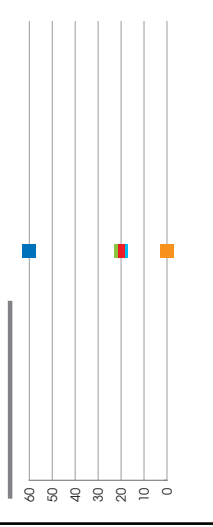


Grafico Lezione



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- protezione della palla

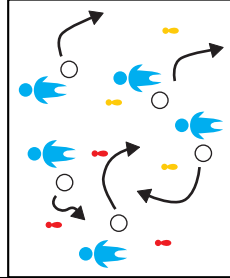
FATTORE TATTICO COGNITIVO

- anticipare lo spostamento per il contrasto dell'avversario nella fase di non possesso

FATTORE FISICO-MOTORIO

il traffico "guidato"

Il bambino guiderà la palla orientandosi nello spazio, prestando attenzione ai diversi modi di utilizzo del piede.



Un gruppo di bambini conduce la palla in uno spazio al cui interno sono posti dei birilli di colore diverso (es. rossi e gialli). Il numero dei birilli è maggiore del numero dei bambini.

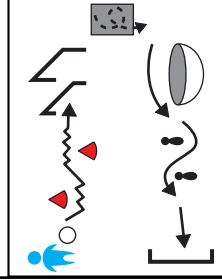
Al raggiungimento del birillo di colore rosso la palla dovrà essere guidata con l'esterno del piede, al birillo giallo con l'interno.

varianti

- con tiro (dopo 4 cambi di piede andare a tirare in porta).
- a tempo (chi effettua per primo tutto il percorso).
- il numero dei birilli è uguale o inferiore al numero dei bambini.

percorso motorio

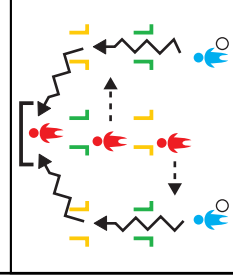
L'attività sensoriale prioritativa come anche le capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione, ecc.) e la stabilizzazione degli schemi motori di base (rotolare, correre, saltare, ecc.) vengono fortemente stimolate. Viene inoltre sollecitata la guida della palla, che in questo modo può essere combinata con altre azioni motorie (passa e salta, passa e passa sotto, ecc.).



L'allievo parte con la palla ed effettua uno slalom tra i birilli, incontrando un ostacolo basso ed uno alto, nell'ostacolo basso fa passare la palla sotto l'ostacolo e lo salta, in quello alto la fa passare di lato e passa sotto, dopodiché effettua una capovolta sul materassino, cambia il percorso, sale sulla pedana propriocettiva o attrezzata simile, ed effettua una slalom prima di tirare in porta.

invadi la forza

L'obiettivo è di spostarsi rapidamente in funzione dello spazio libero, quindi di concludere la palla osservando lo spostamento dell'avversario.



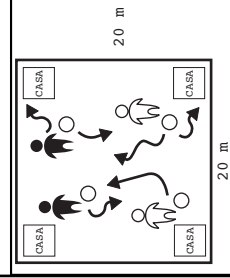
I due attaccanti (ciascuno con un pallone) conducono la palla nella porticina libera e tirano in porta, mentre i difensori sono situati ciascuno in una zona per impedire l'attraversamento delle porticine, un difensore gioca in porta.

varianti

- i due difensori sono posti in una zona e si muovono liberamente all'interno di questa.
- sia gli attaccanti che i difensori, prima di effettuare l'azione, devono guidare la palla intorno al cono. I difensori difendono poi in una zona.

il traffico "disturbato"

L'obiettivo è di sviluppare la tecnica di conduzione e di protezione della palla.



4 bambini conducono la palla in uno spazio libero, cercando di calciare la palla di un compagno al fuori dello spazio di gioco. Chi calcia il pallone dell'avversario non deve perdere il controllo del proprio.

varianti

- guida libera, di via guidare la palla nella propria "casa"
- aumentare il numero delle case.
- guida libera, al segnale effettuare il gesto tecnico o il movimento determinato precedentemente (es. Rullaggio della palla, rotolamento a terra, ecc.)

MODULO 1

LEZIONE 2: ALLA RICERCA DELLO SPAZIO LIBERO

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Il traffico "guidato" 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Percorso motorio (2x10')
- Partite 3c3 (2x10')

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Il traffico "disturbato" 20'
- Invadi la forza 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"I bambini hanno il diritto di partecipare a competizioni adeguate alla loro età"
Carta dei diritti SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Corriere per guidare la palla

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Corri e scappa **20'**
- Gara a staffetta a tre gruppi **15'**
- Partita libera **15'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio/ricezione

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio, dai e vai e dai e segui

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento di un avversario posto su uno spazio
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 2 c 1 con superamento avversario e guida nelle porticine **15'**
 - Invadi la forza **10'**
- GIOCHI PARTITA

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità **15'**
- Con palla a tre

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 1

Successione della seduta:

- Invadi la forza **10'**
- Corri e scappa **20'**

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gara a staffetta a tre gruppi **15'**
 - con palla a tre **15'**
 - 2 c 1 con superamento avversario e guida nelle porticine **15'**
- PARTITA LIBERA **15'**

Numero bambini:

Durata: **90'**

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paleffi e coni colorati

Grafico Trimestrale

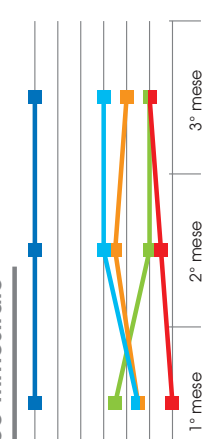


Grafico Mensile

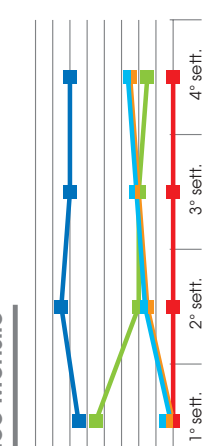
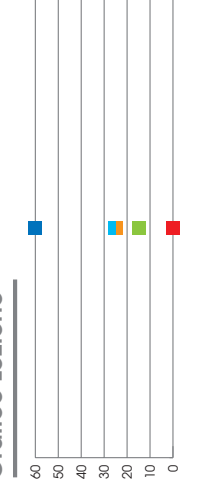
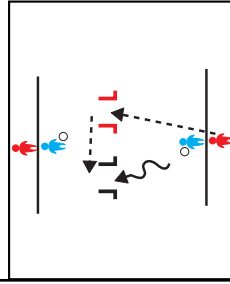


Grafico Lezione



corri e scappa

L'esercizio migliora la capacità della guida della palla con sviluppo della rapidità di movimento e delle capacità attentive attraverso la pressione dell'avversario. Stimola la visione periferica.



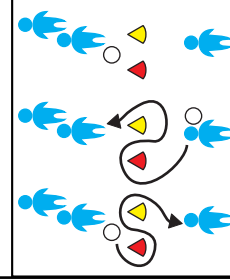
Il confronto avviene a coppie. Un bambino corre con la palla verso una delle due porticine dislocate frontalmente ad una distanza di mt. 20, mentre l'inseguitore, posto dietro all'avversario (mt. 5), dovrà cercare di recuperare la palla entrando nella porticina non occupata ed intervenire nell'altra prima che l'avversario possa attraversarla. L'esercizio viene svolto in successione.

varianti

- effettuare il percorso in andata e in ritorno
- dislocare in maniera diversa le porticine

gara a staffetta a tre gruppi

Sviluppo della guida della palla in rapidità in regime di pressione temporale. Capacità di mantenere il controllo della palla in velocità e di accelerare e decelerare.



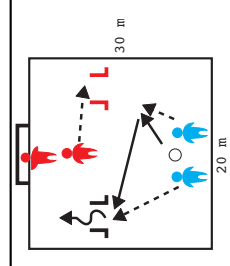
Tre gruppi di bambini si confrontano in una gara a staffetta percorrendo una distanza di mt. 20 con lo scopo di condurre la palla all'altro gruppo. Nel percorso i bambini devono aggirare i due coni posti a metà del tragitto. Le due file opposte di bambini si differenziano per la direzione da prendere quando iniziano il percorso (dx e sx)

varianti

- aumentare il numero di coni da aggirare
- aggirarli i due coni passaggio radente al bambino posto frontalmente

2 c 1 con superamento e guida nelle porticine

Questo gioco consente di migliorare la guida della palla in velocità e di orientarsi nello spazio con l'aiuto di un compagno. Sollecita il superamento dell'avversario in una situazione semplice e senza difficoltà, il passaggio, la ricezione ed il tiro in porta finale.



In uno spazio di gioco di mt. 20x30, coppie di bambini si confrontano in una situazione di 2 c 1. Due porticine sono dislocate all'interno dello spazio poste sulla stessa linea ad una distanza di mt. 10. Il difensore è collocato al centro, tra le due porticine. Al segnale (dato dall'istruttore o dal movimento degli attaccanti) il difensore dovrà difendere una delle due porticine, mentre gli attaccanti dovranno attraversare la linea della porticina guidando la palla e concludendo a rete.

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Invadi la forza **10'**
 - Corri e scappa **20'**
 - Gara a staffetta a tre gruppi **15'**
 - Con palla a tre **15'**
 - 2 c 1 con superamento avversario e guida nelle porticine **15'**
- PARTITA LIBERA **15'**

Numero bambini:

Durata: **90'**

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paleffi e coni colorati

"Tecnici e dirigenti hanno il dovere di accertarsi che il confronto sia equilibrato e rispettoso dei bisogni dei bambini"

Carta dei diritti SGS

SOCIETÀ: _____

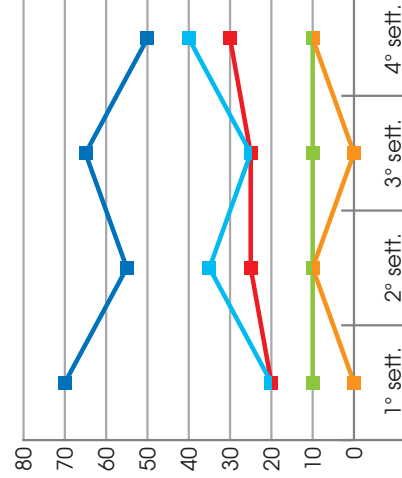
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Dopo la prima fase di ambientamento, i bambini rispondono con maggiore attenzione alle proposte didattiche. Possiamo iniziare a proporre il 5c5 con una dislocazione su due linee (difesa e attacco) che prevede la rotazione degli allievi su tutte le posizioni, anche del portiere.

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: correre per guidare la palla correre per calciare
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: conduzione della palla in uno spazio libero superamento di un avversario posto su una zona
- FATTORE FISICO-MOTORIO: rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Conduzione della palla con pressione temporale
- COLLETTAZIONE PERCETTIVA
- Guida tra i conì (2x10') **20'**
 - Partita libera 5c5 (2x10') **20'**
- CON PRESSIONE
- Corri e porta a casa **20'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Superamento dell'avversario

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- 1c1 difensore nella zona **10'**
- Spezza il ritmo **10'**

GIOCHI PARTITA

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Rapidità, con particolare attenzione alla frequenza del gesto motorio
- Staffetta 10 mt. sprint in linea **10'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- protezione della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- superamento e orientamento nello spazio libero

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione

MODULO 2

Successione della seduta:

- Corri e porta a casa **20'**
- Staffetta 10 mt. **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Guida tra i conì **10'**
- Partita libera 5c5 **10'**
- 1c1 **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Guida tra i conì **10'**
- Partita libera 5c5 **10'**
- Spezza il ritmo **10'**

Numero bambini:

Durata: **90'**

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in cuoio
- Porte ridotte
- Paleffi
- Coni
- Tavola propriocettiva
- Materassino per capovolve



Grafico Trimestrale

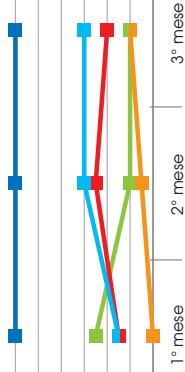


Grafico Mensile

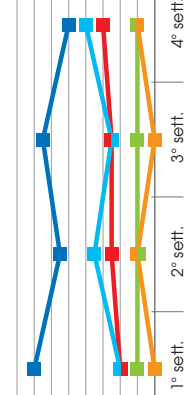
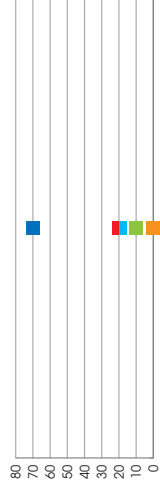
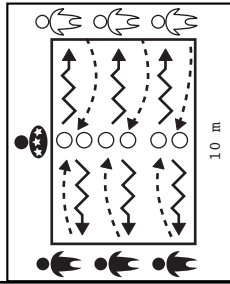


Grafico Lezione



corri e porta a casa

I bambini alterneranno corse senza palla a conduzioni in velocità con palla, imparando a differenziare i due tipi di corsa.



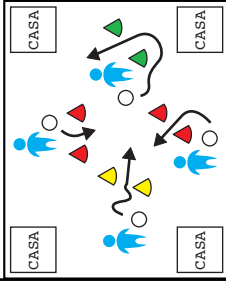
I bambini sono divisi in due squadre che si schierano ai lati del campo. Al segnale dovranno correre a conquistare la palla posizionata al centro del campo per condurla nella propria casa. I palloni utilizzati saranno pari al numero degli allievi. Vince chi arriva per primo nella "propria casa".

varianti

- Il pallone, una volta portato a casa, dovrà essere condotto al centro del campo di gioco;
- l'esercizio deve essere ripetuto per due volte di seguito
- varia la posizione di partenza
- il numero dei palloni è inferiore al numero dei bambini

guida tra i coni

Sensibilizzazione della guida della palla in regimi di velocità



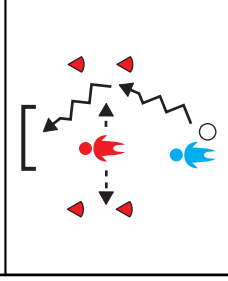
Un gruppo di bambini guida la palla tra i coni controllandola con l'interno del piede, al segnale la palla dovrà essere condotta liberamente dentro la propria casa.

varianti

- aumento dello spazio di gioco
- utilizzo del piede meno abile
- durante il gioco ad un segnale cambiano le case

1c1 difensore nella zona

Il bambino che attacca sviluppa il concetto di superamento e di protezione della palla, chi difende inizia a percepire l'azione di contrasto anche lateralmente.



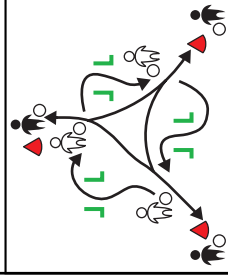
L'attaccante tenta di superare il difensore posto nella zona, nel caso in cui il difensore riesce a conquistare la palla, deve guidare la palla all'esterno della zona di difesa.

varianti

- 2 attaccanti, 2 palloni, 2 difensori: i difensori aspettano dietro una linea e possono intervenire solo nel momento in cui gli attaccanti superano la linea;
- 2 attaccanti, 2 palloni, 2 difensori: i difensori possono intervenire subito sugli attaccanti (in uno spazio libero);
- aumentare/diminuire lo spazio della zona di difesa

speza il ritmo

Guida della palla, con orientamento nello spazio libero, capacità di accelerare e decelerare con palla, e sviluppo in situazione standard della visione periferica.



I bambini sono divisi in due squadre, un gruppo guida la palla all'interno dello spazio, l'altro fuori. I bambini che sono all'interno dovranno passare all'interno delle porticine poste al centro dello spazio, mentre il gruppo che è fuori dovrà scambiarli il posto (lato) guidando la palla. Il gruppo che è all'interno, tenendo sempre sotto controllo la palla, può disturbare l'azione degli esterni. Al termine si cambiano i ruoli.

varianti

- il gruppo che è all'interno può disturbare gli esterni solamente dopo essere passato in tutte le porticine;
- il gruppo che è all'esterno prima di cambiare lato, deve passare in una porticina

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Corri e porta a casa 20'
- Staffetta 10 mt. 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Guida tra i coni 10'
- Partita libera 5c5 10'
- 1c1 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Guida tra i coni 10'
- Partita libera 5c5 10'
- Speza il ritmo 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"I bambini hanno il diritto di misurarsi con altri bambini che abbiano le stesse probabilità di successo"
Carta dei diritti SGS

LEZIONE 4: MANTIENI IL CONTROLLO DELLA PALLA



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Conduzione della palla con tiro in porta

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Corri e porta a casa 10'
- Guida e tiro partendo da direzioni diverse 20'
- Calciare di precisione 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Gara a staffetta con tiro in porta finale 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

Successione della seduta:

- Corri e porta a casa 10'
- Gara a staffetta con tiro in porta finale 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Guida e tiro partendo da direzioni diverse 20'
- Calciare di precisione 20'
- 2c 1 attaccante, 1 difensore e portiere (3c2) 20'

PARITTA 5C5 LIBERA

Numero bambini:

10'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Porte bifrontali
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

LEZIONE 5



Gráfico Trimestrale

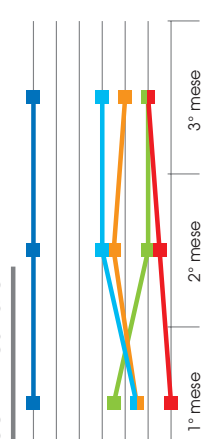


Gráfico Mensile

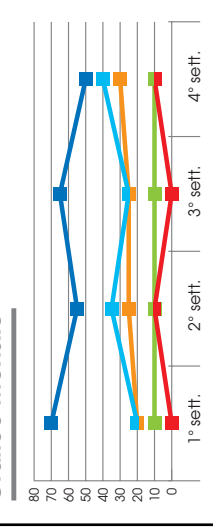
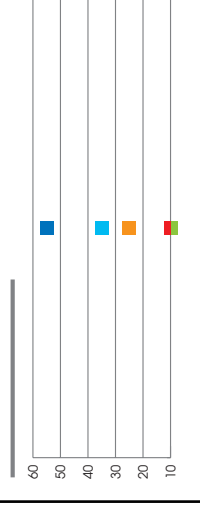


Gráfico Lezione



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio - ricezione e dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

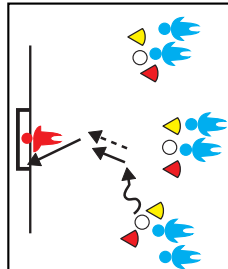
- concetto di liberarsi nello spazio libero

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità

guida e tiro partendo da direzioni diverse

Con questo tipo di esercizio sollecitiamo l'apprendimento delle abilità tecniche del calciare in movimento partendo da direzioni diverse (diagonale e frontale).



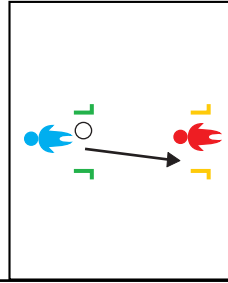
I bambini sono divisi in tre gruppi di colore diverso, disposti sia lateralmente che frontalmente dalla porta. A turno, si guida la palla per alcuni mt., si calcia la palla in avanti (autopassaggio) e si corre per calciarla in porta. La rotazione si svolge in senso orario. Essendo l'esercizio una gara, si contano i goal realizzati per ogni gruppo.

varianti

- utilizzare un gesto tecnico prima del tiro in porta (es. finta e tiro).
- guida della palla, passaggio rasoterra al portiere con passaggio di ritorno (gioco a muro) e tiro in porta in corsa.

calciare di precisione

Sviluppo, attraverso una impostazione analitica, del calciare e della ricezione in condizioni relativamente stabili. A coppie, i giovani calciatori vengono sollecitati a colpire di precisione e con forza misurata calciando con palla rasoterra e di ricevere controllando la palla con i piedi.



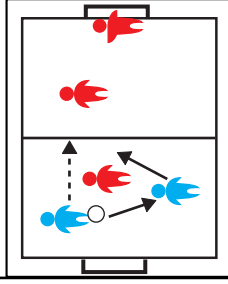
In uno spazio delimitato da conconi, sono dislocate due porticine larghe mt.5 e poste ad una distanza di mt. 15. Due bambini, a turno, effettuano una serie di tiri in porta calciando la palla rasoterra di interno piede. La parata viene realizzata ricevendo la palla con l'interno piede.

varianti

- calciare di collo piede con palla rasoterra.
- parare con le mani.

2c1 attaccante, 1 difensore e portiere (3c2)

La situazione di 2 contro 1 in fase offensiva in due spazi, esalta la continua ricerca del superamento dell'avversario attraverso la superiorità numerica. Stimola la collaborazione degli attaccanti e per chi difende, sollecita l'intervento sul portatore di palla sviluppando la capacità di contrasto.



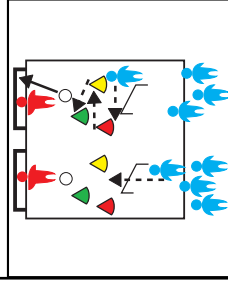
In un rettangolo grande mt. 20x30 diviso in due metà campo, si gioca con 2 attaccanti che, partendo dalla linea di fondo, devono superare 1 difensore in ogni metà campo. Obbligo, per chi difende, di non spostarsi dalla propria metà campo. L'azione finisce quando la palla è in possesso del portiere (tirare il passaggio di uno dei due difensori, o per parata o per tiro fuori). L'ordine può quindi ripartire a ruoli invertiti.

varianti

- gioco con le mani e passaggio con i piedi.

gara a staffetta con tiro in porta finale

In questa forma di gara vengono sollecitati la frequenza e la rapidità di movimento in regime di pressione temporale. L'utilizzo della palla favorisce il gesto tecnico del calciare ricercando la precisione e la velocità di esecuzione in movimento.



In uno spazio di mt. 20x20 i bambini si dispongono in 2 file. Il percorso a tempo previsto prevede che il bambino passi sotto un ostacolo, giri intorno ad ogni cono (360°) e corra verso la palla posta ad una distanza di mt. 10 dalla linea di porta per effettuare il tiro. Il bambino che ha calciato prende la palla, la ridispone nel punto dove era collocata e corre verso il compagno per dargli il cambio. Vince la squadra che ha realizzato più goal.

varianti

- toccando i conconi con la mano.
- il percorso viene effettuato guidando la palla.

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:

CORRERE PER CALCIARE

Successione della seduta:

- Corri e porta a casa 10'
 - Gara a staffetta con tiro in porta finale 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Guida e tiro partendo da direzioni diverse 20'
 - Calciare di precisione 20'
 - 2c1 attaccante, 1 difensore e portiere (3c2) 20'
- PARTITA 5c5 LIBERA 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche colorate
 - Palloni in gomma colorati e di varie misure
 - Palloni in cuoio
 - Porte con misure ridotte
 - Porte bifrontali
 - Paletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non brontolare continuamente, se lo fai dovrai far finta di essere sordo" L'Erbavoglio

LEZIONE 5: CORRI E TIRA IN PORTA



MODULO 2

Successione della seduta:

- Raggiungi la porta 15'
 - Staffetta sprint 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:
- Corri all'angolo (2x10) 20'
 - Partita 5c5 (2x7') 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Corri e porta a casa 10'
- 1c1 con tiro in porta 10'
- Partita 5c5 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Coni colorati

LEZIONE 6



FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Staffetta con sprint di 10 mt. con palla in mano 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 1c1 con tiro in porta 10'
 - Raggiungi la porta (1c1 e orientamento nello spazio) 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5c5 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla
- COLLEGAZIONE PERCETTIVA
- Corri all'angolo (2x10')20' 15'
 - Partita 5c5 (2x7') (alternare partita libera 5c5 a "Corri all'angolo")
 - Corri e porta a casa 1c1 10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- consolidamento della protezione della palla in fase di possesso e sviluppo dell'intercettazione e della difesa della porta

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sviluppo della capacità di frequenza (es. maggior numero di tocchi della palla in uno spazio) e particolare attenzione alla capacità di equilibrio

Grafico Trimestrale

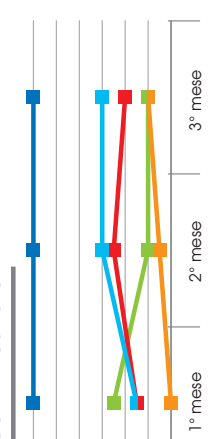


Grafico Mensile

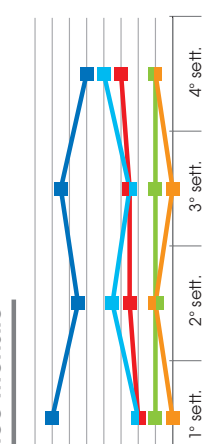
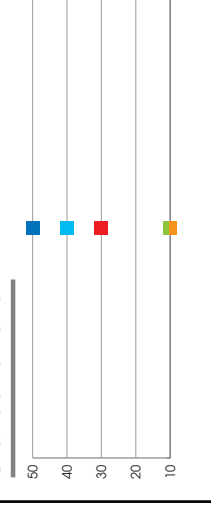
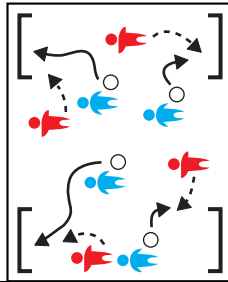


Grafico Lezione



raggiungi la porta

Sviluppo delle capacità di orientamento e gestione dello spazio libero e sviluppo della visione periferica.



Due squadre si confrontano in uno spazio, ciascun bambino possiede una palla. Gli attaccanti la guidano con i piedi, i difensori, invece, tengono la palla in mano. Al segnale tutti gli attaccanti devono condurre la palla nelle porte poste agli angoli. La squadra avversaria tiene il pallone in mano e tenta di impedire il goal cercando di colpire il pallone dell'avversario.

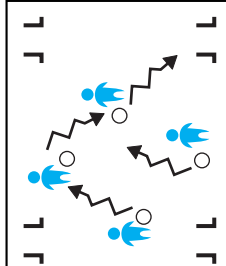
varianti

- i difensori partono dalle porticine, fanno un giro completo intorno alle porte ed entrano in campo per togliere la palla agli attaccanti;
- si può intervenire su diversi avversari;
- il difensore interviene sull'affaccante guidando la palla nello spazio di gioco

corri all'angolo

Conduzione della palla con capacità di reagire a uno stimolo sonoro e visivo. Considerato che i bambini non possono condurre la palla tutti dietro lo stesso paletto, si presterà una maggiore attenzione allo spazio (visione periferica).

NB - Al gioco viene alterata una partita libera 5c5 della durata di 10'. In totale si giocano 2 partite e si effettua 2 volte il gioco.



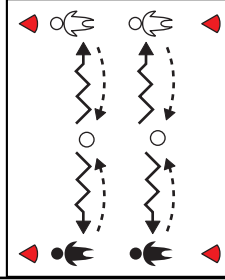
Un gruppo di bambini guida la palla liberamente all'interno dello spazio, ad una battuta delle mani i bambini effettuano un cambio di direzione con piede dx e sinistro con il sx. Al segnale la palla dovrà essere condotta dietro i paletti che delimitano il campo.

varianti

- il cambio di direzione viene effettuato con il tocco;
- il cambio di direzione viene effettuato utilizzando l'esterno del piede;
- tutte le porticine devono essere occupate

corri e porta a casa a coppie

Favorisce la capacità di guidare palla in regime di rapidità e in presenza di un avversario.



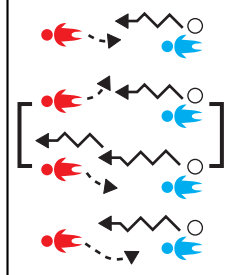
I bambini sono divisi in due squadre, con un pallone a disposizione per ciascuna coppia di giocatori. Al segnale dovranno correre a conquistare la palla per condurla nella propria casa, si creeranno in questo modo situazioni di 1 contro 1 tra bambini di file opposte.

varianti

- chi conquista per primo la palla potrà andare a realizzare un goal nella porta difesa dall'avversario;
- varia la posizione di partenza dei bambini
- aumentando la distanza dei palloni dai bambini aumenta il carico fisico.

1c1 tiro in porta

Consolidamento della capacità di superare l'avversario, con alternarsi delle due fasi di possesso e non possesso palla



Due squadre si confrontano in situazione di 1c1, in cui la squadra che affacca deve superare il difensore e fare goal, mentre il difensore deve cercare di conquistare la palla, per diventare a sua volta affaccante. Se uno dei difensori realizza il goal, si invertono i compiti delle 2 squadre. Anche il difensore, tuttavia, può segnare la rete.

varianti

- i giocatori partono contemporaneamente, tutti insieme;
- i giocatori si dispongono sull'una o l'altra porta, cercando di fare goal nella porta opposta alla quale sono posizionati.
- il gioco inizia con una serie di passaggi tra i due bambini, al via dell'istruttore inizia l'azione di 1c1

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Raggiungi la porta 15'
- Staffetta spirit 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Corri all'angolo (2x10')
- Partita 5c5 (2x7')

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Corri e porta a casa 10'
- 1c1 con tiro in porta 10'
- Partita 5c5 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"I tecnici hanno il dovere di ricordare che la partita è per i bambini e non per gli adulti!"
Carta dei diritti SGS

SOCIETÀ: _____

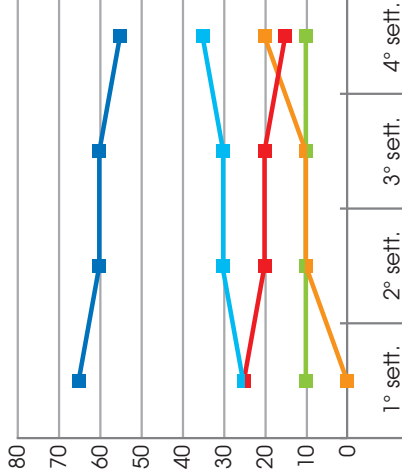
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- In questa fase i bambini necessitano di una verifica degli apprendimenti avuti, attraverso incontri didattici (tornei interni), ma anche proponendo i test tecnici previsti per questa categoria.
- La valutazione è importante perchè permette di verificare se il programma didattico è in grado di migliorare le abilità dei bambini e sviluppare le capacità di gioco. Le operazioni e i dati che vengono rilevati, possono essere utili per apportare modifiche o variare i contenuti del programma in funzione delle capacità effettive del gruppo degli allievi. eventualmente sarà meglio creare dei sottogruppi.

Grafico Mensile



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

OSSERVAZIONI:

CATEGORIA PULGINI

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla con cambio di senso e di direzione
 - Guida, controllo e porta a casa 20'
 - Parfitta libera 5c5 20'
 - Passa (dal) e segui la palla 20'
- (diteminare i 3 giochi esercizi - 10' gioco/10' parfitta libera/10' passa e segui la palla per 2 volte)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Superamento dell'avversario 10'
 - Conquista la metà GIOCHI PARTITA 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità 10'
- Giochi staffetta con la palla (passaggio al compagno di fronte, seguito da sprint di 10 mt. in linea)

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3

Successione della seduta:

- Supera l'avversario 10'
- Giochi a staffetta 10'
- Conquista la metà 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Guida controllo e porta a casa (2x10') 20'
- Parfitta 5c5 (2x10') 20'
- Passa e segui la palla (2x10') 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Impostazione della corretta esecuzione del passaggio d'interno piede.

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- protezione della palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sviluppo della capacità di equilibrio mono-podalico

Grafico Trimestrale

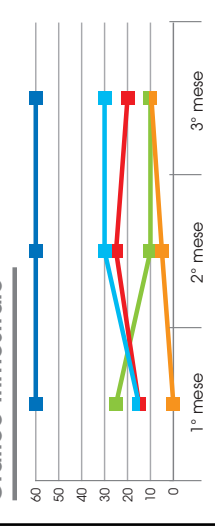


Grafico Mensile

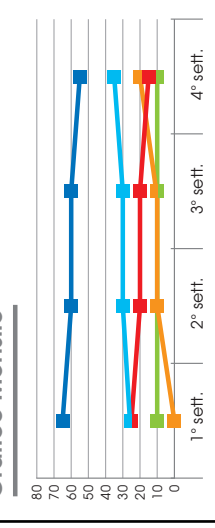
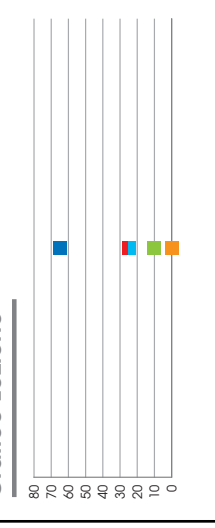
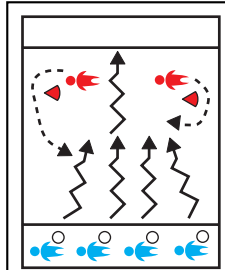


Grafico Lezione



supera l'avversario

Gli attaccanti sviluppano sotto forma di gioco l'azione di superamento e protezione rispetto a difensori posti lateralmente che a loro volta sviluppano la capacità di intervenire in contrasto laterale.



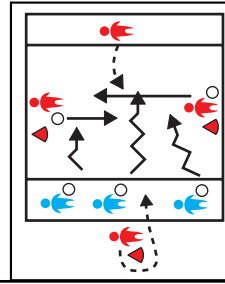
I giocatori in possesso di palla devono raggiungere la metà dalla parte opposta superando i difensori che tentano di disturbare i portatori di palla dopo aver girato intorno ai coni.

varianti

- aumenta o diminuisce lo spazio d'intervento difensivo
- chi perde palla va a difendere
- l'azione degli attaccanti si conclude con tiro finale

conquista la metà

Sviluppo della protezione palla, e dei vari modi di superare l'avversario nello spazio libero.



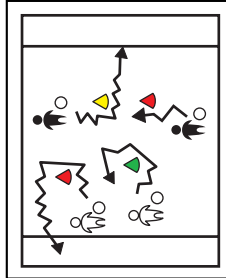
I giocatori in possesso di palla devono raggiungere la metà. Un difensore parte e disturba i possessori di palla dopo aver girato intorno al cono. Altri due difensori, posti a metà del percorso si passano la palla tentando di colpire i giocatori in azione. Successivamente anche come variante un altro difensore posto in una zona delimitata a ridosso della metà, andrà a disturbare i portatori di palla.

varianti

- con tiro finale
- chi perde palla va a difendere

guida, controlla e porta a casa

Sensibilizzazione del controllo della palla con la pianta del piede, capacità di mantenere l'attenzione verso l'ambiente esterno (visione periferica)



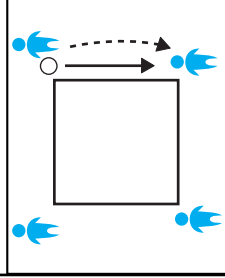
Due gruppi di bambini guidano la palla all'interno di uno spazio superando un cono, utilizzando l'interno del piede per il controllo. Ad un segnale prestabilito la palla dovrà essere condotta nello spazio delimitato (casa).

varianti

- i componenti della squadra andranno ad occupare lo spazio (casa) in diagonale
- i componenti della squadra si disporranno in numero uguale per casa (es. 4 giocatori, 2 per ogni casa)
- se i coni sono colorati, si può sollecitare il loro superamento utilizzando diversamente parti del piede a seconda del colore del cono.

passa e segui la palla

L'esercizio predispone a un corretto e funzionale apprendimento del passaggio d'interno piede (in situazione dinamica) e stimola il relativo comportamento motorio (corsa dietro la palla) conseguente al passaggio.



I bambini formano un quadrato e si trasmettono la palla d'interno piede, radente e frontale, seguendo la palla e cambiando in questo modo posizione.

varianti

- sotto forma di gara durata 2', ottiene un punto chi effettua più passaggi
- solo con un piede (non dominante)
- invece di correre si possono eseguire andature diverse (es. corsa laterale, corsa calciata etc.).

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Supera l'avversario 10'
- Giochi a staffetta 10'
- Conquista la metà 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Guida controllo e porta a casa (2x10') 20'
- Parfitta 5c5 (2x10') 20'
- Passa e segui la palla (2x10') 20'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Il calcio è amicizia ed è un gioco meraviglioso"
UEFA

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Guida della palla utilizzando l'esterno e l'interno del piede dx/sx
 - Guida con ritmo e porta a casa (2x10')
 - Partita libera 5c5 (2x10')
 - (alterna a partita libera 5c5 - 10' guida/10' partita - per due volte)
 - La scala mobile 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- capacità di ripetere un gesto tecnico con una cadenza ritmica.

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio
 - Supera la "Grande Muraglia"
 - Partita delle 4 méte 15'
 - Partita delle 4 méte 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- miglioramento della capacità di gestione dello spazio libero

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Gare a staffette 10'
 - (guida 5 mt, passaggio e sprini 10 mt., totale 15 mt., e continua il compagno)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- maggiore attenzione alla capacità di differenziazione e di ritmo.

MODULO 3

LEZIONE 8

Successione della seduta:

- Partita delle 4 méte 10'
- Gare a staffette 10'

ATTIVITÀ STAZIONI ALTERNATA:

- Guida con ritmo e porta a casa (2x10')
- Partita 5c5 (2x10')

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- La scala mobile 15'
- Supera la "Grande Muraglia" 15'

Numero bambini:

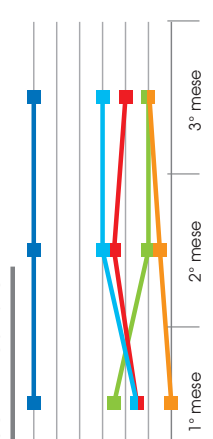
Durata: 90'

Metodi

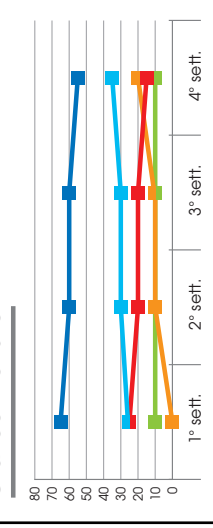
Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

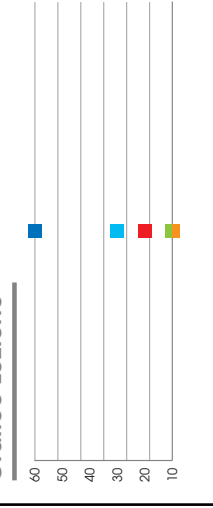
Gráficoo Trimestrale



Gráficoo Mensile

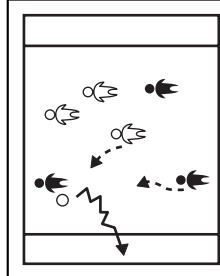


Gráficoo Lezione



partita delle 4 méte

I bambini insieme alla capacità di orientarsi nello spazio in funzione dell'avversario, iniziano a disporsi meglio nello spazio.



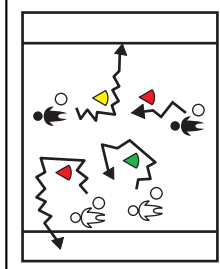
I bambini vengono divisi in due squadre che si conducono la palla per condurla nella propria zona di attacco, posta nel campo avversario. Chi fa il punto può ricominciare l'azione di attacco.

varianti

- le zone di metà sono poste agli angoli del campo (sul fondo del campo ci sono le zone metà di entrambe le squadre)
- con tiro in porte poste lateralmente rispetto alla zona di competenza
- superiorità numerica per la squadra che attacca

guida con ritmo e porta a casa

Il bambino differenzierà la conduzione tra il piede dominante e non, seguendo una cadenza ritmica e prestando contemporaneamente attenzione (discriminazione visiva e sonora) al segnale di conduzione nella casa.



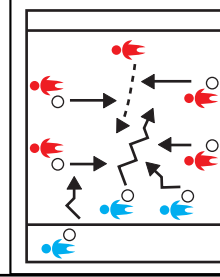
Due gruppi di bambini guidano la palla all'interno di uno spazio superando un cono, utilizzando l'esterno e l'interno del piede per il controllo. Al segnale si effettuano 3 tocchi con il piede sinistro e 3 tocchi con il piede destro, dopodiché la palla dovrà essere condotta nello spazio delimitato (casa).

varianti

- ripetere l'alternanza del piede destro e sinistro per due volte
- distribuzione equa dei compagni della stessa squadra nelle case.
- il colore del cono determinerà le modalità tecniche per il superatio

supera la "grande muraglia"

Sviluppo della protezione palla, e sviluppo dei vari modi di superare l'avversario nello spazio libero.



I giocatori i possesso di palla devono raggiungere la meta dalla parte opposta; nel frattempo 2 coppie di avversari si passano la palla tentando di colpire la palla dell'avversario, mentre un quinto difensore disturba attivamente i portatori di palla nella zona delimitata dai propri compagni.

varianti

- gli attaccanti concludono l'azione con tiro in porta
- chi perde palla va a difendere
- un giocatore Jolly collabora attivamente con gli attaccanti con una azione di appoggio

MODULO 3

LEZIONE 8: CONQUISTA LO SPAZIO IN COLLABORAZIONE

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Partita delle 4 méte 10'
- Gare a staffette 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Guida con ritmo e porta a casa (2x10')
- Partita 5c5 (2x10')

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- La scala mobile 15'
- Supera la "Grande Muraglia" 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Il reciproco amore fra chi fra chi apprende e chi insegna è il primo e più importante gradino verso la conoscenza"
E. da Rotterdam

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio radente e frontale

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Corri all'angolo 10'
- Quadrato psicocinetico a confronto 15'
- A tre - passaggio e ricezione in successione 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- dribbling

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- concetto dello smarcarsi e della collaborazione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio

- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 2c1 con zona franca 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5c5 con ricerca dell'attaccante 15'
 - Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità

- Gara a staffetta 10' (sprint di mt. 5, guida della palla per mt.5, arresto della palla e sprint di mt.5)

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3

Successione della seduta:

- Corri all'angolo 10'
- Gara a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Quadrato psicocinetico a confronto 15'
- A tre - passaggio e ricezione in successione 15'
- 2c1 con zona franca 15'

PARTITA 5C5 CON RICERCA DELL'ATTACCANTE

15'

GIOCO LIBERO

10'

Numero bambini:

90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Grafico Trimestrale

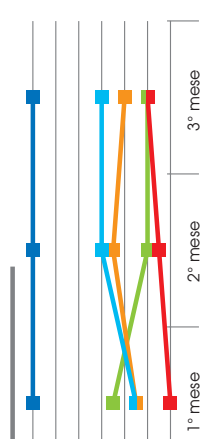


Grafico Mensile

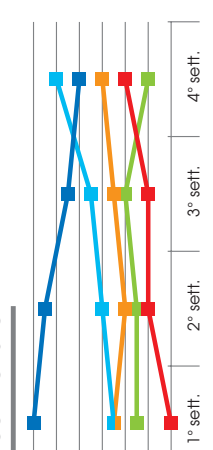
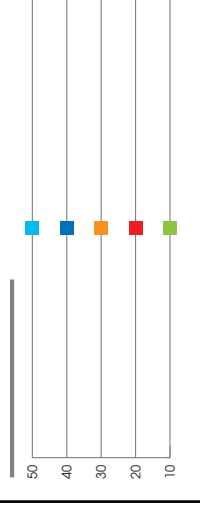
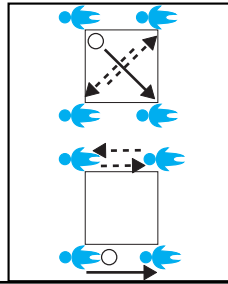


Grafico Lezione



quadrato psicocinetico a confronto

Obiettivo principale è la reazione ad uno stimolo visivo in una situazione di gioco, sollecitando quindi la rapidità e la precisione d'esecuzione.



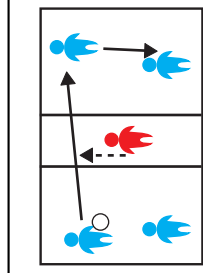
In due quadrati grandi mt. 10x10 si confrontano due squadre composte da 4 giocatori posizionati agli angoli del quadrato. Mentre un bambino passa la palla (dx, sx o in diagonale) ad un suo compagno, gli altri due devono cambiarsi di posto. La squadra che arriva ad eseguire 10 passaggi consecutivi vince la gara. Se i due compagni non si cambiano di posto si azzerà il conteggio.

varianti

- stesso esercizio anche per i due compagni che si sono passati la palla, attraverso uno stop e cambio di posto

2c1 con zona franca

Miglioramento della qualità del passaggio e della ricezione attraverso il possesso palla. Ricerca del "concetto dello smarcarsi" e del passaggio in profondità.



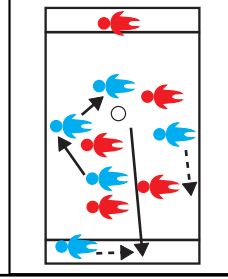
In un rettangolo (25x15) diviso da una zona franca larga mt.3, si gioca con 2 coppie di giocatori contro 1 difensore posto nella zona. Quest'ultimo deve impedire i passaggi tra le due coppie da uno spazio all'altro. Il passaggio avviene con palla radente e frontale. Un punto in ogni passaggio riuscito in un determinato tempo di gioco. È opportuno, per la rotazione dei ruoli, organizzare più campi da gioco.

varianti

- con tre attaccanti, con possibilità di oltrepassare la zona franca
- con due difensori (zona franca più ampia)

partita 5 c 5 - con ricerca dell'attaccante

In questo tipo di esercizio, attraverso il possesso palla, si sollecita il "concetto dello smarcarsi e del passaggio in profondità". Il passaggio avviene dopo che il compagno si è smarcato nella zona.



In un campo da gioco grande (35 x 20), si affrontano due squadre. L'obiettivo è di far pervenire la palla al compagno posto nella zona di fondo campo attraverso un passaggio radente o a parabola. Il passaggio nella zona avviene dopo 5 passaggi consecutivi. Il punto è valido quando il compagno riceve la palla all'interno della zona. Il cambio di posto viene effettuato con chi ha eseguito il passaggio.

varianti

- il punto è valido quando il giocatore nella zona appoggia la palla (gioco a muro) ad un altro compagno in arrivo

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

PASSAGGIO RADENTE E FRONTALI

Successione della seduta:

- Corri all'angolo 10'
- Gara a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Quadrato psicocinetico a confronto 15'
- A tre - passaggio e ricezione in successione 15'
- 2c1 con zona franca 15'

PARTITA 5C5 CON RICERCA DELL'ATTACCANTE

15'

GIOCO LIBERO

10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Paletti e coni colorati



"Quale giocatore formare? Quello consapevole di ciò che si fa, sia in campo che fuori e che capisce per poter scegliere e decidere" SGS

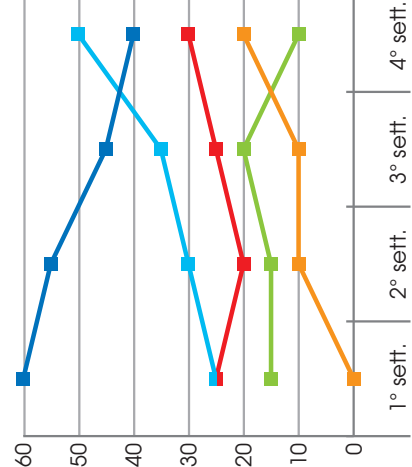
SOCIETÀ: _____ ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il programma di allenamento va avanti, non dobbiamo avere fretta, il soffermarsi su obiettivi precedentemente raggiunti permette il consolidamento di determinati comportamenti, allo stesso modo consente ai "ritardatari" un tempo maggiore per apprendere.
- In questo modulo il ricevere la palla rappresenta l'elemento tecnico da acquisire in forma dinamica e combinato ad altri movimenti nel rispetto della gradualità (dal facile al difficile).

Grafico Mensile



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

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** trasmissione e ricezione (palla radente, diagonale e frontale)
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** spostarsi con la palla orientamento nello spazio libero
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- **Obiettivo:** Trasmissione e ricezione radente e diagonale
- Guida e gioca con la sponda (2x10') **20'**
- Partite libere 5c5 (2x10') **20'** (alternare partita libera 5c5 a gioco - 10' gioco/10' partita - per 2 volte)
- Passaggi nel quadrato **10'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- **Obiettivo:** Trasmissione della palla e superamento
- Trasmissione della palla e orientamento nello spazio libero
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO**
- Passa la palla e gioca 1c1 **10'**
- Ricevi la palla e prendi il posto (4cantoni) **15'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- **Obiettivo:** Rapidità
- Gare a staffetta **15'** (10 mt. corsa veloce fra i palefili posti a terra)

Osservazioni: _____

Varianti: _____

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- consolidamento della capacità di gestione dello spazio e inizio dei primi concetti di smarcamento.

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di combinare e coordinare più azioni motorie

Grafico Trimestrale

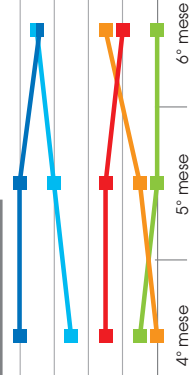


Grafico Mensile

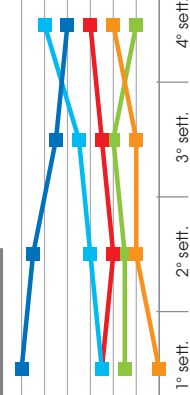
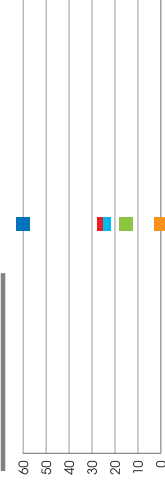


Grafico Lezione



MODULO 4

Successione della seduta:

- Ricevi la palla e prendi il posto (4 cantoni) **15'**
 - Gare a staffetta **15'**
- ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:**
- Gioca con la sponda (2x10') **20'**
 - Partita 5c5 (2x10') **20'**
- ATTIVITÀ A STAZIONI:**
- Passaggi nel quadrato **10'**
 - Passa la palla e gioca **10'**

Numero bambini: _____

Durata: **90'**

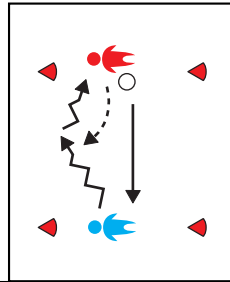
Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paleffi e coni colorati

passa la palla e gioca 1c1

Si consolida il superamento dell'avversario dopo una ricezione e di fronte ad una situazione di pressione. Fantasia, creatività e rapidità sono i presupposti dell'azione di dribbling maggiormente sollecitati.



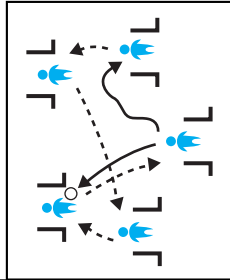
Due giocatori nello spazio, uno passa la palla all'altro dopoché si affrontano in una situazione di 1 contro 1 con goal valido se si raggiunge o si supera la metà delimitata dal lato del quadrato da dove è partito il passaggio.

varianti

- goal valido se si raggiunge uno degli angoli.
- se il difensore entra in possesso di palla, può fare goal.
- goal valido in una porticina (colpire).

ricevi la palla e prendi il posto (4 cantoni)

Strutturazione della capacità di orientamento nello spazio libero e consolidamento della visione periferica. Percipire, decidere, agire nel modo più efficace possibile in un ambiente variabile. L'azione di guida della palla orientata verso la porticina vuota determina stimoli importanti per migliorare i processi cognitivi.



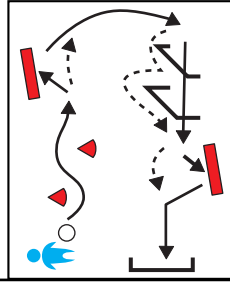
I bambini si dispongono liberamente in uno spazio in cui sono posizionate delle porticine. Ogni gruppo ha un pallone a disposizione. Il bambino in possesso della palla effettua un passaggio verso uno dei compagni e ne prende il suo posto. Nel frattempo gli altri bambini devono cambiarsi di posto (porticine) ed il giocatore che è in possesso di palla dovrà condurlo nella porticina vuota e ricominciare.

varianti

- il giocatore che viene in possesso di palla effettua un tiro nella porticina libera
- il giocatore che passa la palla va a difendere le porticine che si sono rese libere
- il gioco inizia con un doppio passaggio

guida e gioca con la sponda

Riuscite a combinare in forma dinamica passaggio e ricezione rappresentando un obiettivo importante in questa fase di formazione tecnica.



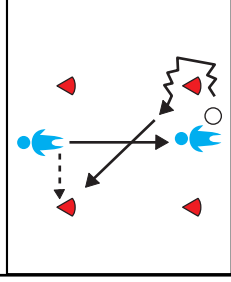
I bambini effettuano un percorso in cui sono disposti birilli e altri ostacoli, in particolare incontrano delle sponde con cui fanno un dai e vai. Al termine del percorso il bambino tira nella porta.

varianti

- percorso effettuato con l'interno o l'esterno del piede.
- percorso effettuato solo con il sx o con il dx.
- percorso effettuato a tempo.

passaggi nel quadrato

Si pone sempre più l'attenzione ad un apprendimento dinamico delle gestualità tecniche favorendo una capacità di combinare movimenti via via più complessi



Due bambini si passano la palla in un quadrato di mt. 5 per lato delimitato da 4 coneri. Uno dei due giocatori riceve la palla (il primo passaggio è frontale) e la conduce nell'angolo girando intorno al cono. Passa quindi la palla all'angolo opposto (diagonale) per il compagno che effettua lo stesso movimento. Il giocatore che passa la palla ritorna sempre in posizione centrale.

varianti

- passaggio effettuato dall'angolo dx/sx
- passaggio d'interno/di collo piede
- la fantasia dell'istruttore definirà altre traiettorie di passaggio
- sotto forma di gara: vince chi effettua più passaggi in 3'.

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Ricevi la palla e prendi il posto (4 cantoni) 15'
- Gare a staffetta 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Gioca con la sponda (2x10') 20'
- Partita 5c5 (2x10') 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Passaggi nel quadrato 10'
- Passa la palla e gioca 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Tecnici e dirigenti hanno il dovere di accertarsi che venga data la possibilità di partecipare sia a chi è capace che a chi lo è un po' meno"
Carta dei diritti SGS

LEZIONE 10: RICEVI E GUIDA LA PALLA



LEZIONE 11

MODULO 4

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Attività con palla (mobilità articolare) 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Cambiaposto 10'
- Ricevi a fai 1c1 con l'appoggio 10'
- Gare a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Cambiaposto 10'
- Passa la frontiera 10'
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

- Materiali:
- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Mobilità articolare
- Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare) 10'
- Gare a staffetta (10 mt. corsa veloce fra i paletti posti a terra e 5 mt. sprint) 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento e trasmissione della palla GIOCHI COLLETTIVI
- Situazioni di gioco E SITUAZIONI DI GIOCO
- Ricevi e fai 1c1 con l'appoggio 10'
- Passa la frontiera 10'
- Partita GIOCHI PARTITA 5c5 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Trasmissione radente e frontale
- Partita libera 2c2 e 3c3 (2x10') 20'
- Cambiaposto (2x10') 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida della palla e dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- collaborazione (appoggio al compagno in possesso di palla)

FATTORE FISICO-MOTORIO

Gráfico Trimestrale

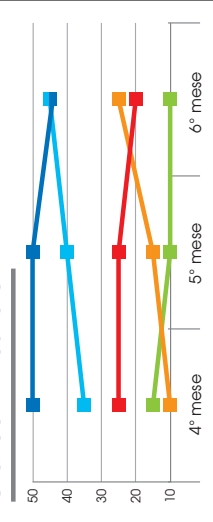


Gráfico Mensile

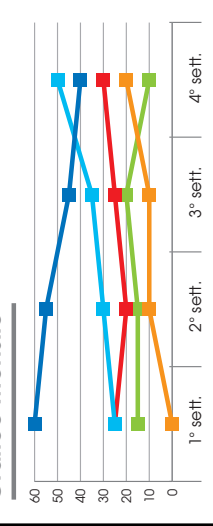
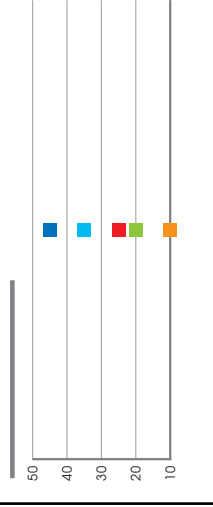
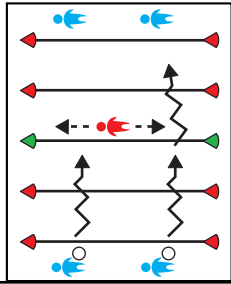


Gráfico Lezione



passa la frontiera

Chi effettua il superamento consoliderà questa capacità e svilupperà la capacità di passare la palla in presenza di un avversario, chi riceve si sposterà in funzione del compagno, anticipandone le intenzioni. Chi difende consoliderà la capacità di contrasto. I giocatori in possesso di palla dovranno rapidamente passare la palla al compagno, favorendo così un'azione combinata, guida -superamento -passaggio.



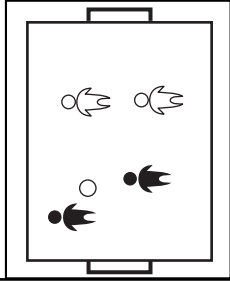
I bambini si dividono disponendosi come in figura (1) sulla linea - difensore - 2 da una parte e 2 dall'altra del campo di gioco). I giocatori in possesso di palla dovranno superare l'avversario posto sulla linea, dopodiché, al raggiungimento della zona di passaggio, passeranno la palla ad uno dei compagni che sono in attesa e che ri-

peteranno l'esercizio. Rotazione dei compiti

- varianti**
- i giocatori dopo aver ricevuto palla tirano in porta
 - i giocatori in possesso di palla tirano in porta dopo un'azione di passaggio a muro col compagno
 - aumento del numero dei difensori all'interno della stessa linea o su più linee

partita 2c2 e 3c3

In queste partite libere il bambino riceve un'enorme quantità di informazioni, che gli permetteranno di migliorare la capacità di ricezione e di discriminazione degli analizzatori sensoriali.

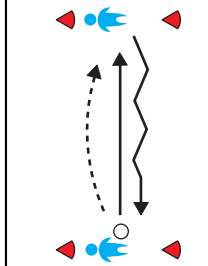


I bambini si confrontano in gare su campo ridotto e vengono lasciati liberi di esplorare spazi e possibili soluzioni di gioco, stimolando in questo modo i recettori sensoriali, in particolare quelli visivi.

- varianti**
- utilizzo di più porte (es. 4)
 - al posto delle porte vengono utilizzate linee metà
 - utilizzo dei palloni di peso e dimensioni diverse

cambiaposto

Il bambino struttura il passaggio in una situazione dinamica e impara a percepire che dopo un passaggio segue sempre una azione senza palla.



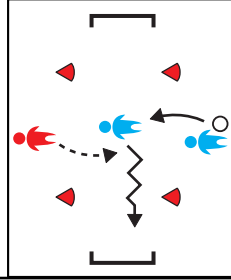
Due bambini si passano la palla. Uno dei due giocatori passa la palla al compagno e segue la palla. Il giocatore che riceve la palla conduce e prende il posto del compagno che gliel'ha passata.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- passaggio effettuato con il piede non dominante
- l'azione di cambio posto avviene dopo un certo numero di passaggi

ricevi e fai 1c1 con l'appoggio

In fase di possesso il bambino impara ad collaborare con il compagno e in fase di non possesso a difendere in inferiorità.



Partecipano al gioco 3 giocatori. Un giocatore è posto al centro dello spazio e riceve la palla da uno dei due giocatori posti fuori. Nel momento in cui riceve la palla cerca di condurla in una delle 2 porticine. L'altro giocatore tenta di disturbarne l'azione. Il giocatore in possesso di palla può decidere se affrontare l'avversario nell'1c1 o avvalersi della collaborazione del giocatore che gli ha passato la palla, posto fuori (2c1).

varianti

- chi riceve palla deve obbligatoriamente girarsi
- chi riceve palla deve condurre palla nelle due porte poste vicino alla linea di partenza del difensore
- il giocatore che ha passato la palla entra nello spazio di gioco(2c1)

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Attività con palla (mobilità articolare) 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Cambiaposto 10'
- Ricevi e fai 1c1 con l'appoggio 10'
- Gare a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Cambiaposto 10'
- Passa la frontiera 10'
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- PARTITA LIBERA 5c5 10'

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Palletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non viziarmi. So benissimo che non dovrei avere tutto quello che chiedo: voglio solo metterli alla prova"
L'Erbavoglio

LEZIONE 11: RICEVI E SUPERA L'AVVERSARIO



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Passaggio e ricezione
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Torello 10'
 - Guida e gioca con la sponda 10'
 - Gioco dei passaggi consecutivi 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Orientamento nello spazio libero
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 2c1 (quadrati) 15'
 - 3c3 gioco dei colori 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 5c5 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Gara a staffetta (passaggio e ricezione) 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

- Successione della seduta:**
- Torello 10'
 - Gara a staffetta 10'
 - Guida e gioca con la sponda 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioco dei passaggi consecutivi 15'
- Gioco dei colori 15'
- 2 c1 (quadrati) 15'
- PARTITA LIBERA 5c5 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Palletti e coni colorati

LEZIONE 12



Gráfico Trimestrale

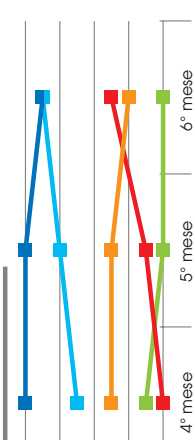


Gráfico Mensile

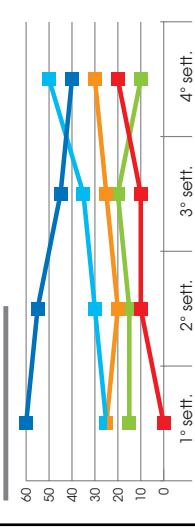
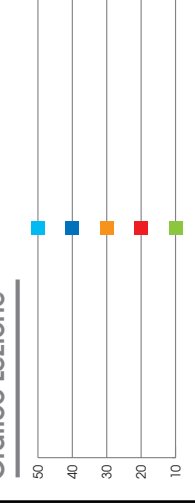
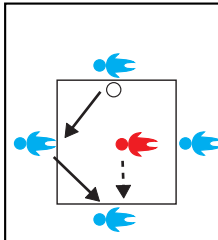


Gráfico Lezione



torello

L'esercizio sollecita il passaggio e la ricezione introducendo gli allievi a trovare soluzioni rapide in riferimento ad una pressione (difensore). Obiettivi tecnici: rapidità e precisione d'esecuzione.



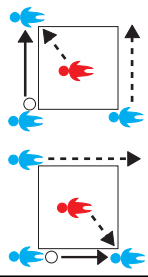
In un quadrato di 5 mt. per lato, sono posizionati esternamente 4 bambini, mentre un difensore è posto al centro. Quest'ultimo deve impedire che la palla passi da un giocatore all'altro cercando di intercettarla. Chi sbaglia prende il posto del difensore (passaggio errato o intercettato). Ogni 10 passaggi viene assegnata una penalità al difensore.

varianti

- focalare il corpo del possessore di palla
- a tre, con lato libero da occupare per la ricezione

gioco dei passaggi consecutivi

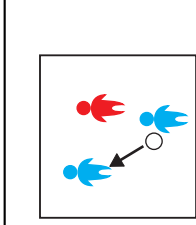
Passaggio e ricezione, con orientamento nello spazio libero. Controllo della visione periferica.



Il cosiddetto "quadrato di smarcamento" viene proposto questa volta mettendo a confronto due squadre di 4 giocatori disposte su due quadrati (10 mt. x 10 mt.) come indicato in figura. Tre attaccanti di ciascuna squadra si confrontano contro un avversario dell'altra squadra. L'esercizio prevede una serie di passaggi (evitando perciò l'intervento dell'avversario) con spostamento dei compagni nell'angolo libero in modo che il portatore di palla abbia sempre due soluzioni (angoli adiacenti rispetto alla propria posizione). Vince la squadra che in un tempo prefissato (p.e. 2 minuti) ha effettuato il maggior numero di passaggi.

2 c1 (quadrati)

Ricerca e occupazione dello spazio libero (smarcamento) in rapidità, sollecitazione del dribbling, della copertura della palla, del contrasto e dell'intercettamento in relazione al comportamento del difensore.



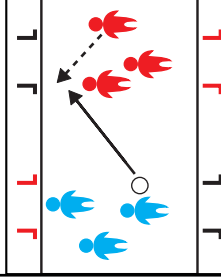
Tre bambini si confrontano in una situazione di 2c1 in un quadrato grande mt. 12x12. I due attaccanti si passano la palla ed il difensore interviene cercando di recuperare. Quest'ultimo appena intercetta la palla prende il posto di chi l'ha passata. Ritmo di gara.

varianti

- passaggio della palla e cambio di posizione
- dribbling obbligatorio prima del passaggio

3c3 Gioco dei colori

Le quattro porte colorate vengono utilizzate per permettere al bambino di sviluppare le capacità di orientamento e gestione dello spazio. Sviluppo della visione periferica.



In uno spazio di gioco di mt. 24x12, sono dislocate 4 porte colorate di larghezza di mt. 2 posizionate ai lati lunghi e da mt. 1 dall'angolo. Due squadre (3c3) si confrontano con l'obbligo di segnare su due porte dello stesso colore, poste sui lati opposti e in diagonale.

varianti

- alternare il gioco con le mani e con i piedi
- cambiare chi fa goal

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:
• Torello 10'
• Gara a staffetta 10'
• Guida e gioca con la sponda 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioco dei passaggi consecutivi 15'
- Gioco dei colori 15'
- 2 c1 (quadrati) 15'
- PARTITA LIBERA 5c5 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

*"Sei un buon allenatore se:
educchi all'impegno
ed al rispetto reciproco"*
SGS

SOCIETÀ: _____

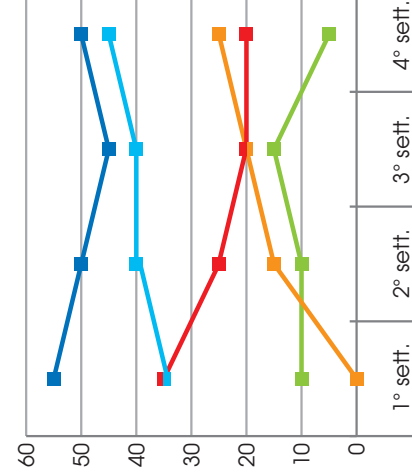
RICORDATI CHE

- I bambini, pur mantenendo ancora un profilo psicologico egocentrico, che viene valorizzato nell'azione di superamento dell'avversario e di tiro in porta, devono iniziare ad acquisire i primi concetti di smarcamento ed operare una forma di decentramento che possa consentirgli successivamente di acquisire comportamenti funzionali al gioco collettivo.

- La trasmissione della palla nelle varie modalità, il passaggio effettuato nello spazio ed il gioco senza palla divengono determinanti affinché si realizzi l'azione di gioco. È importante che i bambini comprendano che il gioco di squadra si costruisce sulla collaborazione dei giocatori.

ISTRUTTORE: _____

Grafico Mensile



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

OSSERVAZIONI:

STAGIONE SPORTIVA: _____

CATEGORIA PULGINI

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Ricezione palla a parabola
 - Trasmissione palla radente e frontale e conduzione
 - Palla a parabola **20'**
 - Passaggio tra due fuochi **20'**
 - Gioco Libero **10'** (parità con numero di giocatori e spazi scelti dai bambini)

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Superamento dell'avversario, passaggio della palla
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioca 1c1 con l'appoggio **15'**
 - Scegli l'angolo **15'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Staffetta con percorso rapidità 15 mt. **10'**

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

- Successione della seduta:**
- Passaggio tra due fuochi **20'**
 - Palla a parabola **20'**
 - Staffetta con percorso **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 1c1 con l'appoggio **15'**
 - Scegli l'angolo **15'**
- GIOCO LIBERO **10'**

Numero bambini:

Durata: **90'**

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Grafico Trimestrale

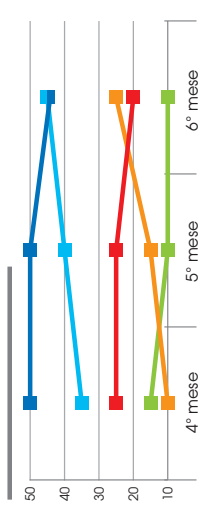


Grafico Mensile

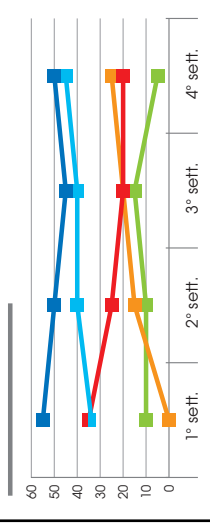
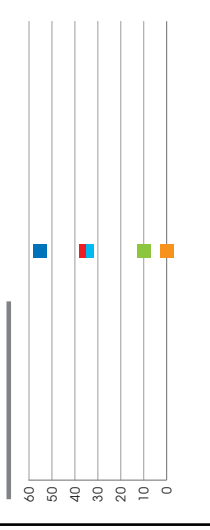
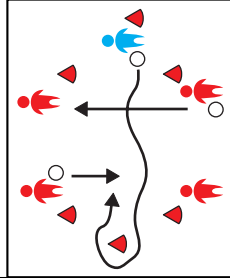


Grafico Lezione



passaggio tra due fuochi

Differenziazione della trasmissione della palla, scelta del tempo di passaggio, guida della palla variando il ritmo in funzione dell'ambiente consentono un apprendimento flessibile dei fondamentali tecnici.

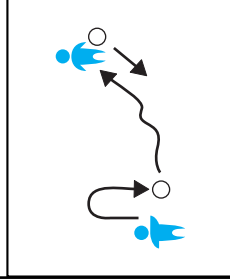


I bambini si passano la palla a coppie con l'interno del piede. Un altro bambino conduce la palla evitando di essere colpito dagli altri giocatori. Al termine vengono cambiati i ruoli dei giocatori

- varianti**
- passaggio effettuato con diverse parti del piede
 - situazione gioco-gara: vincere chi effettua il maggior numero di guide senza essere colpito - bonus per chi colpisce più volte chi effettua la conduzione
 - il gioco si conclude con un tiro in porta

palla a parabola

I bambini cominciano ad affinare la capacità di collaborazione, e sviluppo del superamento dell'avversario con l'aiuto di un compagno (triangolazione)



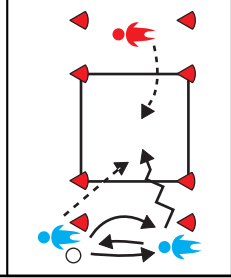
I bambini sono in possesso di palla in uno spazio libero. Ciascuno lancia la propria palla con le mani in alto, la riprende, la mette a terra, la conduce e la scambia con un compagno.

varianti

- controllo della palla effettuato dopo un rimbalzo (semplificato)
- controllo della palla effettuato con diverse parti del corpo
- passaggio effettuato con diverse parti del piede

gioca 1c1 con l'appoggio

Sviluppo della capacità di collaborazione, e sviluppo del superamento dell'avversario con l'aiuto di un compagno (triangolazione)



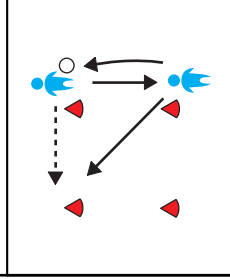
Partecipano al gioco 3 giocatori. Due giocatori si passano la palla; al terzo passaggio chi è in possesso di palla entra nel campo ed affronta il terzo giocatore (difensore), entrato anche lui al terzo passaggio. Il giocatore in possesso di palla può decidere se affrontare l'avversario nell'1c1 o avvalersi della collaborazione del compagno, con il quale ha effettuato i passaggi (2c1).

varianti

- riduzione o ampliamento dello spazio di gioco
- il difensore può anche uscire dalla zona di competenza
- la collaborazione del compagno diventa più attiva con l'ingresso all'interno dello spazio di gioco

scegli l'angolo

Capacità di trasmettere la palla in zona, e di ricezione in situazione dinamica.



Due bambini si passano la palla (dai e ricevi). Il giocatore che restituisce la palla sceglie la direzione in cui posizionarsi, (coni a dx o a sx). l'altro gli restituisce la palla di prima. Attraverso la guida infine, si ritorna alla posizione di partenza a ruoli invertiti.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- i coni possono essere posizionati in profondità (passaggio in verticale)
- il giocatore che restituisce la palla riceve la palla andando incontro al compagno (sponda)

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante:

PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Palla a parabola **20'**
- Passaggio tra due fuochi **20'**
- Staffetta con percorso **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 1c1 con l'appoggio **15'**
 - Scegli l'angolo **15'**
- GIOCO LIBERO **10'**

Numero bambini:

Durata: **90'**

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

*"Da un bambino ad un adulto: non farti sentire più piccolo di quanto sia, rimedierai comportandoti da più grande di quanto non sia"
l'Erbavoglio*



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Trasmissione e ricezione con palla frontale
 - Partite 2c2 o 3c3 (2x10') **20'**
 - Gara di passaggi (2x10') **20'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Passaggio e ricezione
 - Orientamento nello spazio/smarcamento
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Passa la frontiera (2x10') **20'**
 - Giochi PARTITA (difensore in zona) **20'**
 - Libera il compagno (4 prigionieri) **15'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Mobilità articolare
 - Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare) **5'**
 - Gare a staffette percorso di rapidità 15 mt. (5 mt. in linea, 5 mt. tra i coni e 5 mt. in linea) **10'**

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

- Successione della seduta:**
- Libera il compagno (4 prigionieri) **15'**
 - Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare) **5'**
 - Gare a staffette **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI (RIPETUTO 2 VOLTE):

- Partita libera 2c2 o 3c3 **10'**
- Gara di passaggi **10'**
- Passa la frontiera **10'**

Numero bambini:

Durata: **90'**

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- capacità di trasmissione con pressione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi e ricevere

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza attraverso il gioco

Gráfico Trimestrale

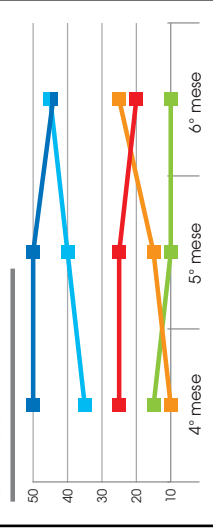


Gráfico Mensile

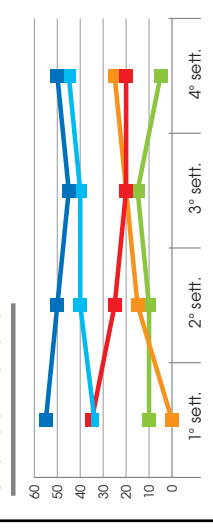
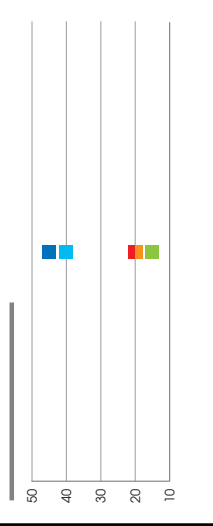
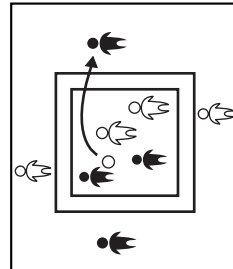


Gráfico Lezione



libera il compagno (4 prigionieri)

Capacità di smarcamento e gestione migliore dello spazio, viene favorita la capacità di smarcarsi in una gestione sempre più efficace dello spazio



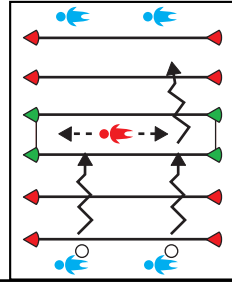
All'interno di uno spazio (quadrato) viene ricavato un ulteriore territorio (quadrato più piccolo) in cui si effettua un 2c2 o 3c3. I giocatori in possesso di palla devono trasmettere la palla ai compagni posti fuori del quadrato più grande, oltre la zona neutra (zona compresa fra i due quadrati). Chi passa la palla va a sostituire il compagno liberato.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- i compagni in attesa fuori del quadrato possono muoversi su un qualsiasi lato
- gioco-gara: vince chi libera più giocatori.

passa la frontiera (difensore in zona)

Capacità di smarcamento e gestione migliore dello spazio



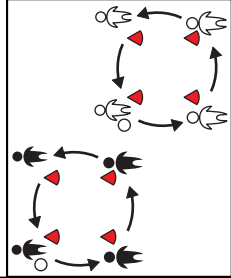
I giocatori in possesso di palla conducono nello spazio difeso dal difensore e prima della zona neutra effettuano un passaggio ai compagni in attesa oltre tale linea.

varianti

- chi riceve palla tira in porta (posta alle spalle)
- tiro in porta con il piede meno abile
- tiro con palloni di diversa peso e misura

gara di passaggi

La trasmissione della palla viene effettuata in regime di pressione tempestiva, favorendo un adattamento tecnico che si avvicina sempre più alla realtà del gioco



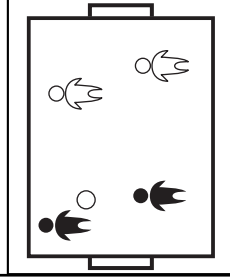
2 squadre si confrontano in una gara di passaggi. Le squadre si dispongono ciascuna con in un quadrato in cui ogni bambino occupa un angolo della figura. La palla viene trasmessa frontalmente e radente al suolo. Vince chi effettua per primo due giri completi.

varianti

- i giri devono essere effettuati nei due sensi
- passaggi effettuati con entrambi i piedi
- al segnale dell'istruttore (visivo o acustico) cambia la direzione dei passaggi

partite 2c2 o 3c3

In forma libera le partite giocate in spazi ristretti consolidano le capacità di reazione e di presa di informazione.



I bambini si confrontano in gare su campo ridotto. I bambini vengono lasciati liberi di esplorare spazi, ritmi e possibili soluzioni di gioco, stimolando in questo modo i recettori sensoriali, in particolare quello visivo e la capacità di elaborare soluzioni nuove.

varianti

- con goal in meta
- solo in possesso palla
- con 4 porte

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Libera il compagno (4 prigionieri) **15'**

- Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare) **5'**
- Gare a staffette **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI (RIPETUTO 2 VOLTE):

- Partita libera 2c2 o 3c3 **10'**
- Gara di passaggi **10'**
- Passa la frontiera **10'**

Numero bambini:

Durata: **90'**

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non dimenticare sperimenti, imparo da questi per cui ti prego di sopportarli!"
l'Erbavoglio

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Trasmissione e ricezione (palla radente/diagonale)
- Passaggio tra due fuochi
- Goal nelle porticine
- Colpisci e vinci nel quadrato (2x10')

SOLLECAZIONE PERCETTIVA

- Gara a staffetta
- Goal nelle porticine
- 1c1 superamento e tiro
- Colpisci e vinci nel quadrato (2x10')

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento avversario e orientamento nello spazio (inizio concetto marcamento)

GIOCHI COLLETTIVI

- SITUAZIONI DI GIOCO E 1c1 superamento e tiro
- 3c3 nel quadrato

GIOCHI PARTITA

- 5c5 (ricerca dell'appoggio laterale)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Gara a staffetta-sprint a navetta di mt. 10+10

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 15

Successione della seduta:

- 3c3 nel quadrato (5 passaggi consecutivi, un punto) 10'
 - Gara a staffetta 5'
 - Passaggio tra due fuochi 15'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Goal nelle porticine 10'
 - 1c1 superamento e tiro 10'
 - Colpisci e vinci nel quadrato (2x10') 20'
 - 5C5 (RICERCA DELL'APPOGGIO LATERALE) 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

90'

Metodi

- ### Materiali:
- Delimitatori
 - Casacche colorate
 - Palloni di gomma colorati e di varie misure
 - Palloni in cuoio
 - Porte con misure ridotte
 - Porte bifrontali
 - Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta e dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- difesa individuale e concetto di appoggio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità di movimento

Grafico Trimestrale

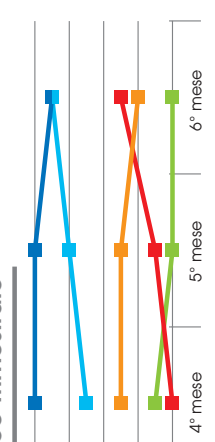


Grafico Mensile

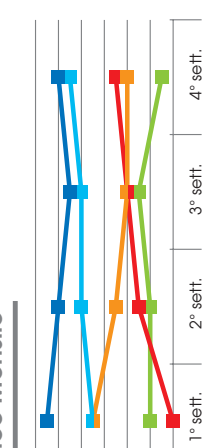
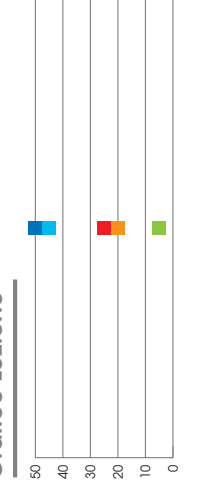
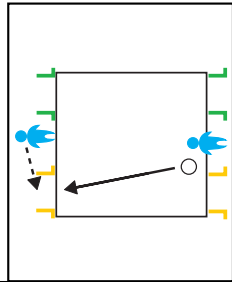


Grafico Lezione



goal nelle porticine

Sviluppo della trasmissione della palla nella ricerca della precisione d'esecuzione e della ricezione orientata.



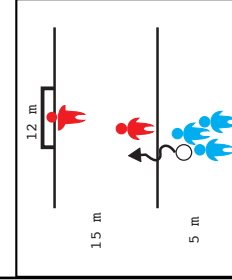
Due bambini, disposti uno di fronte all'altro ad una distanza di 15 mt. Al loro fianco sono collocate due porticine di 2 mt. ciascuna. Il gioco consiste nel realizzare più goal possibili nelle due porticine dell'avversario. Chi difende può impedire la realizzazione del goal intercettando la palla con i piedi, dietro la porticina.

varianti

- nel momento del tiro chi difende si posiziona di spalle
- nel momento del tiro chi difende si posiziona seduto

1c1 superamento e tiro

Capacità di saper superare un avversario e sfidarlo del dribbling e delle finte.



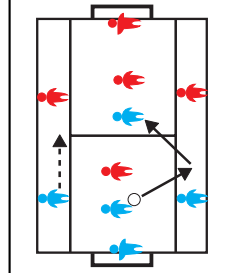
L'esercizio consiste nel superare un avversario posto su una linea larga mt.12, e successivamente calciare in porta. Chi fa goal prende il posto del portiere, chi intercorre esce e prende il posto dell'avversario.

varianti

- avversario posto in uno spazio e non sulla linea

5c5 con ricerca dell'appoggio laterale

Questo gioco favorisce la ricerca del passaggio laterale con sponda (dai e vai) e con inversione di posto (dai e segna). Nei giocatori posti al centro viene maggiormente stimolata la capacità di orientamento e visione periferica.



Si gioca in un campo di 35 x 20 mt. con due corridoi laterali di 4 mt. di lunghezza, come indicato in figura. La partita così organizzata prevede una certa velocità delle azioni al fine di creare una superiorità numerica sia in attacco che in difesa. Essendo i giocatori dentro il campo obbligati a stare entro una delle due metà campo (o in attacco o in difesa), l'eventuale superiorità sarà creata dai giocatori esterni.

varianti

- passaggio in dai e vai sull'esterno
- dai e segui e cambio di posto

MODULO 5

LEZIONE 15: PASSA E RICEVI NELLO SPAZIO

Obiettivo tecnico dominante:

TRASMISSIONE E RICEZIONE

- ### Successione della seduta:
- 3c3 nel quadrato (5 passaggi consecutivi, un punto) 10'
 - Gara a staffetta 5'
 - Passaggio tra due fuochi 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Goal nelle porticine 10'
- 1c1 superamento e tiro 10'
- Colpisci e vinci nel quadrato (2x10') 20'
- 5C5 (RICERCA DELL'APPOGGIO LATERALE) 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Molti bambini ritenuti

maledistri non nascono tali: lo diventano, perché hanno avuto poche possibilità di sviluppo autonomamente e perché la loro matricità è stata repressa dall'ambiente umano che li circondava"

Farfel

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

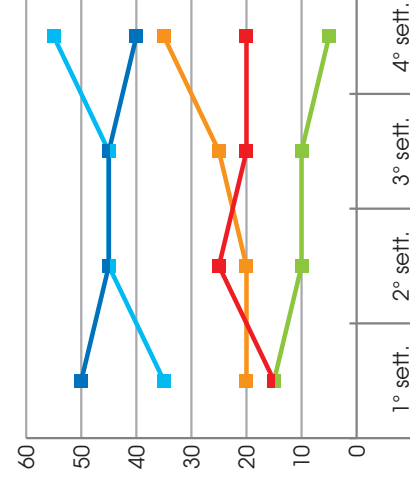
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

• È il momento di favorire i primi principi di collaborazione sia in fase di non possesso che di possesso. Dobbiamo ricordare che quando parliamo di tattica ci riferiamo, soprattutto a questa età, a quello che sottintende alla capacità di percezione, analisi, elaborazione e strutturazione del movimento in un ambiente variabile (la situazione).

• Al fine di valutare i piccoli calciatori, oltre i confronti-partita, sarà bene verificare anche il livello di apprendimento di altre particolarità tecniche.

Grafico Mensile



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

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** tiro in porta (palla frontale e in diagonale), trasmissione e ricezione laterale
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** smarcamento
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Sensibilizzazione con la palla, ricevere e colpire (tiro in porta) frontale
- Propedeutica al palleggio 15'
- Partita libera 10'
- Ricevi e fai goal 15'
- Passaggio a "livello" 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Trasmissione, smarcamento e ricezione
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Quadrato di smarcamento 10'
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5c5 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Rapidità
- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Staffetta: Navetta con palla - 10+10 mt. 10'
- (5 mt. guida della palla tra i coni, 5 mt. sprint senza palla e ritorno)

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 6

- Successione della seduta:**
- Partita libera 10'
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
 - Propedeutica al palleggio 15'
 - Gare a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Quadrato di smarcamento 10'
- Passaggio a "livello" 10'
- Ricevi e fai goal 10'
- PARTITA 5c5 20'

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

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Grafico Trimestrale

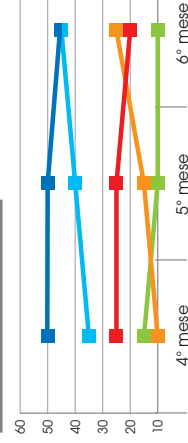


Grafico Mensile

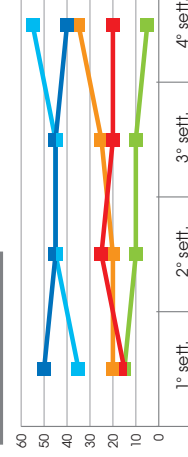
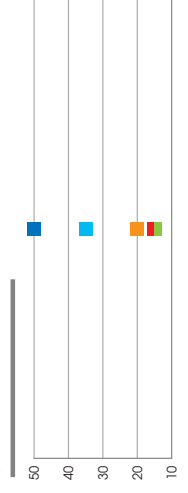
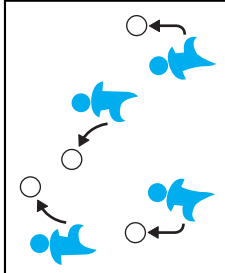


Grafico Lezione



propedeutica al palleggio

Il bambino sensibilizza la coordinazione in equilibrio monopodalico, migliorando la tecnica di base.



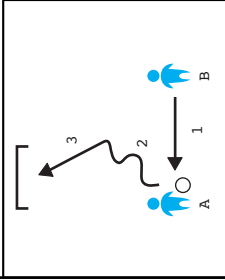
Attraverso l'utilizzo di palloni di diverse dimensioni, peso e materiale, vengono stimolati i bambini ad effettuare svariate forme di palleggio (aereo e non), utilizzando in particolare i suggerimenti proposti dagli stessi bambini.

varianti

- con il solo piede dominante
- affermando l'utilizzo dei due piedi
- dopo un rimbalzo della palla a terra

ricevi e fai goal

Sviluppo del calciare di collo piede in ambiente stabile e sviluppo della ricezione orientata.



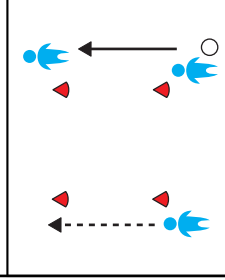
Il bambino riceve la palla da un compagno, la conduce e tira nella porta di collo piede senza il portiere. Vince chi realizza il maggior numero di goal.

varianti

- i tiri vengono effettuati con entrambi i piedi
- la porta viene difesa da un portiere
- si utilizzano palloni di peso e dimensioni diverse

quadrato di smarcamento

Il bambino inizia a percepire che lo smarcamento è un concetto tattico importante per sviluppare il principio di collaborazione.



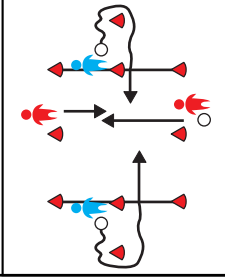
3 bambini sono disposti agli angoli di un quadrato con un pallone a disposizione. Il gioco consiste nel dare al possessore di palla 2 possibili soluzioni per effettuare il passaggio (radente e verticale) al di fuori del quadrato. Pertanto i bambini vengono indotti a "spostarsi" per ricevere.

varianti

- il passaggio e/o la ricezione vengono effettuati con le diverse parti del piede
- al centro del quadrato si trova un difensore che tenta di intercettare il pallone.
- il passaggio può essere fatto in diagonale

passaggio a "livello"

Consolidamento del passaggio d'interno piede, sviluppo della ricezione e consolidamento della visione periferica.



4 giocatori sono divisi a coppie. 2 si passano semplicemente la palla tra loro. Gli altri 2 hanno un pallone ciascuno che conducono intorno al cono posto dalla loro parte dello spazio di gioco fino al raggiungimento della linea dalla quale effettuare il passaggio al compagno e ricevere la palla. Evitare di essere intercettati dall'altro pallone.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- il pallone viene ricevuto, arrestato e trasmesso dopo aver effettuato il giro intorno al billo senza palla
- gioco-gara: vince chi effettua il maggior numero di passaggi e di arresti corretti

MODULO 6

LEZIONE 16: AFFIDATI AL COMPAGNO

Obiettivo tecnico dominante:

RICIZIONE

- Successione della seduta:** 10'
- Palfitta libera
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
 - Propedeutica al palleggio 15'
 - Gare a staffetta 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:**
- Quadrato di smarcamento 10'
 - Passaggio a "livello" 10'
 - Ricevi e fai goal 10'
 - PARTITA 5c5 20'

Numero bambini:

90'

Materiale:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte bifrontali
- Palletti e coni colorati

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino viene criticato impara a condannare, ma se vive nell'incoraggiamento impara la fiducia"

MODULO 6

LEZIONE 17

Successione della seduta:

- Ricevi, passa e tira 20'
- Circuito con rapidità di movimento 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Tiro in diagonale in successione 20'
- 2c1 in successione e tiro 20'
- 6c6 IN DAI E VAI 20'

Numero bambini:

90'

Durata: Metodi

- Materiale:**
- Delimitatori
 - Casacche
 - Porte bifrontali
 - Palloni n° 4
 - Coni
 - Palletti

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Circuito con rapidità di movimento 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 2c1 in successione e tiro 20'
- GIOCHI PARTITA 6c6 in dai e vai con due sponde laterali per squadra 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta frontale e diagonale 20'
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Ricevi, passa e tira 20'
- Tiro in diagonale in successione 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- dai e vai, gioco a muro

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità di movimento in distanze brevi

Grafico Trimestrale

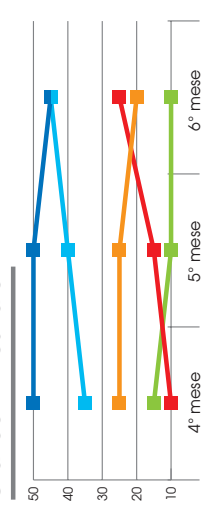


Grafico Mensile

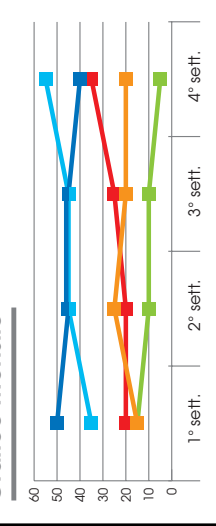
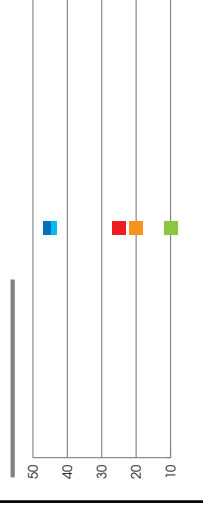
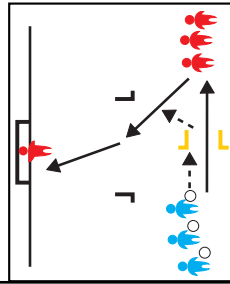


Grafico Lezione



ricevi passa e tira

Questo esercizio sollecita la condotta motoria del colpire per tirare in porta, stimolando la capacità di differenziazione ed il miglioramento della precisione del gesto.



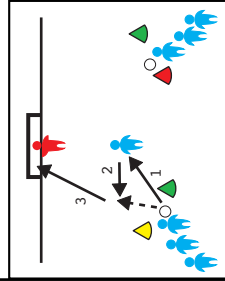
In velocità massimale, una coppia di bambini a turno partono frontalmente da una distanza di mt. 10. Il bambino con la palla, esegue un passaggio radente all'interno di una porticina posta a metà della distanza sopra indicata. Una volta che la palla è passata nella porticina, il bambino corre verso il compagno passando fra la stessa cercando di impedirgli il tiro in porta. Il compagno riceve la palla, effettua un auto passaggio e corre in velocità per tirare in porta.

varianti

- in dai e vai
- in dai e segui

tiro in diagonale in successione

Apprendimento del passaggio in dai e segui (in stabilità didattica) e del calciatore in corsa con palla ferma. Ricerca della precisione del tiro in porta e del colpire in diagonale.



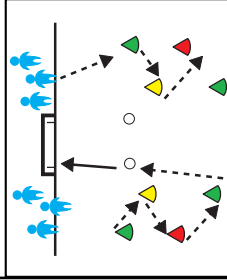
Due gruppi di bambini disposti in due file, alternandosi si passano la palla ad un compagno posto frontalmente a una distanza di mt. 10, affonda il passaggio di ritorno e corre per tirare in porta. A turno il bambino che ha passato la palla ed è andato al tiro prende il posto del compagno che si trova in appoggio. Il tiro deve essere effettuato con la palla ferma (è importante quindi la corretta ricezione del compagno).

varianti

- con gioco a muro, ricezione a seguire e tiro in porta
- in dai e vai

circuito di rapidità e tiro in porta

Miglioramento della frequenza di movimenti, della reattività e della velocità di movimento.



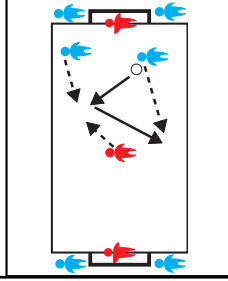
Due squadre si dispongono in due file dietro la linea di fondo campo. Il gioco consiste nel correre toccando con le mani i coni, disposti in maniera sfalsata ma identica per entrambi i pelotoni, e tornare indietro per calciare la palla nelle porticine, ricavate agli angoli di una porta 4x2 mt. Al termine, quando tutti i bambini hanno calcciato, si contano i goal realizzati dentro le porticine.

varianti

- effettuare il tiro in diagonale

2c1 in successione e tiro

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 difensore posto al centro del campo da gioco (cambio ogni tre azioni). Vince la coppia che realizza più goal.

varianti

- con due difensori
- con 3 attaccanti

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

- Successione della seduta:** 20'
• Ricevi, passa e tira
• Circuito con rapidità di movimento 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Tiro in diagonale in successione 20'
- 2c1 in successione e tiro 20'
- 6C6 IN DAI E VAI 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

90'

Materiali:

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

"La tua coscienza è il metro della schiettezza ascoltata attentamente"

R. Bach

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Sensibilizzazione e controllo della palla
- Propedeutica al palleggio 10'
- Partita libera 10'
- Ricevi e fai goal "all'angolo" 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Quadrato di smarcamento con difensore 10' (passaggio anche diagonale)
- Doganiere 2c1 (difensore in zona) 10'
- GIOCHI PARTITA
- Gioco dei colori (con le mani) 15'
- La partita dei ruoli fissi 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 6

Successione della seduta:

- Gioco dei colori 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Propedeutica al palleggio 10'
- Partita libera 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Quadrato di smarcamento 10'
- Doganiere 2c1 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Ricevi e fai goal "all'angolo" 15'
- La partita dei ruoli fissi 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati
- Palloni di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- didattica del tiro di collo piede e ricezione orientata

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- miglioramento della dislocazione in campo e del principio di collaborazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di accelerazione e decelerazione (cambio di ritmo) mobilità articolare

Grafico Trimestrale

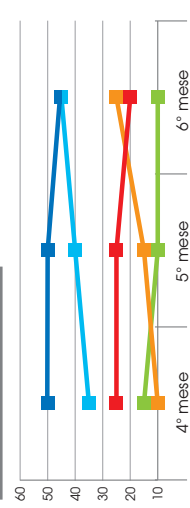


Grafico Mensile

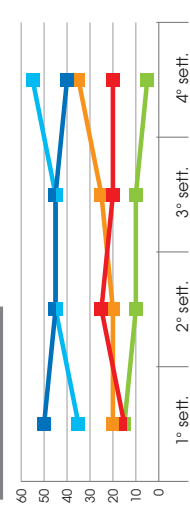
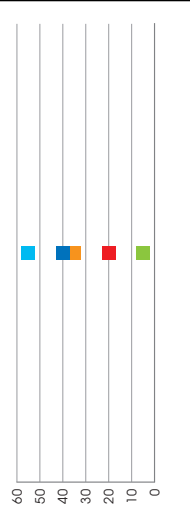
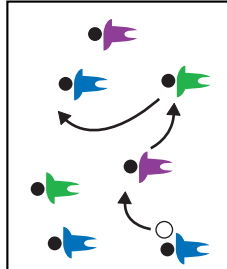


Grafico Lezione



gioco dei colori

Favorisce lo sviluppo dell'orientamento nello spazio libero e comunicazione visiva.



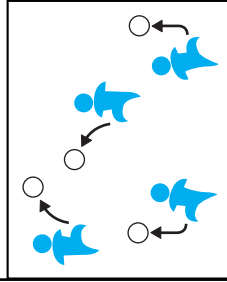
Un gruppo di bambini viene suddiviso in 3 o 4 colori (2 per colore). La palla dovrà essere passata con le mani ad uno dei compagni di colore diverso

varianti

- passaggi effettuati utilizzando i piedi
- 2 squadre, passaggio ai compagni dello stesso colore. Chi riceve la palla si deve fermare
- gioco-gara: vince chi effettua il maggior numero di passaggi

propedeutica al palleggio

Il bambino sensibilizza la coordinazione in equilibrio monopodalico, migliorando la tecnica di base.



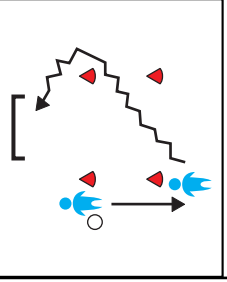
Attraverso l'utilizzo di palloni di diverse dimensioni, peso e materiale, vengono stimolati i bambini ad effettuare svariate forme di palleggio (aereo e non), utilizzando in particolare i suggerimenti proposti dagli stessi bambini.

varianti

- palleggio coscia, piede
- due con il sx e due con il dx

ricevi e fai goal "all'angolo"

Sviluppo del calcio orientato (visione periferica) di collo piede e consolidamento della ricezione orientata.



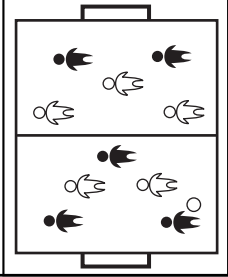
il bambino riceve la palla da un compagno, la conduce dietro al cono e tira nella porta in diagonale di collo piede senza il portiere, con il sx verso la dx della porta e viceversa. Vince chi realizza il maggior numero di goal.

varianti

- i tiri vengono effettuati con diverse parti del piede
- la porta viene difesa da un portiere
- il bambino che effettua il tiro in porta riceve con le spalle alla porta

la partita dei ruoli fissi

Favorire la fase di collaborazione offensiva con più soluzioni di passaggio. In fase di non possesso sviluppo della collaborazione in inferiorità numerica



Due squadre si confrontano 5x5 in un campo di dimensioni ridotte senza portiere e con l'utilizzo di porticine. Le squadre sono divise in 3 attaccanti e 2 difensori a cui non è permesso superare la linea di metà campo. In questo modo si creeranno situazioni di 3 contro 2.

varianti

- 4c4, il difensore che passa la palla all'attaccante può superare la metà campo e giocare 3c2 in attacco. Al termine dell'azione si ritorna nelle posizioni iniziali
- il difensore che passa la palla può superare la metà campo e determinare una doppia superiorità numerica (4c2)
- nel 4c4 in situazione di attacco i difensori possono superare entrambi la metà campo (4c2)

MODULO 6

LEZIONE 18: IMPARA A PALLEGGIARE

Obiettivo tecnico dominante:

SMARCAMENTO

Successione della seduta:

- Giochi di colori 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Propedeutica al palleggio 10'
- Partita libera 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Quadrato di smarcamento 10'
- Docaniere 2c1 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Ricevi e fai goal "all'angolo" 15'
- La partita dei ruoli fissi 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non usare la forza con me; questo mi insegnerebbe che la potenza è tutto ciò che conta, sarò più disponibile ad essere guidato"
l'Erbavoglio

CATEGORIA PULGINI

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

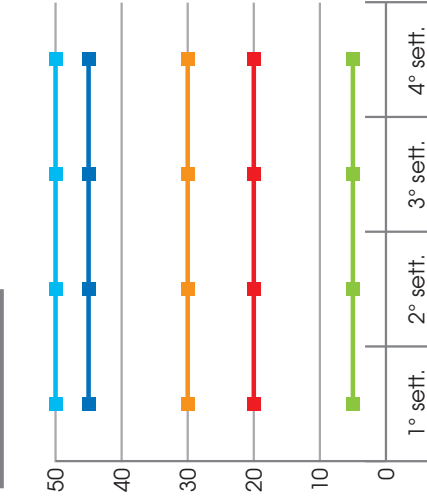
RICORDATI CHE

- I bambini cominciano a sviluppare sufficienti capacità di smarcamento. Si tende quindi a favorire prevalentemente la fase offensiva, premiano e valorizzando le azioni tiro che tanto entusiasmano i nostri ragazzi. Comincia ad assumere una certa significatività il concetto che le azioni di gioco competono sia al giocatore in possesso di palla sia agli altri potenziali ricevitori.

- Tuttavia è bene sottolineare costantemente che gli spostamenti e la corsa senza palla, creano dinamismi e situazioni favorevoli alla circolazione della palla.

- Stimolare i bambini a ricordare tutto ciò. Ciò vale sia per il portatore di palla che per gli altri compagni.

Grafico Mensile



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

OSSERVAZIONI:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta dopo un passaggio a muro
- Sensibilizzazione con la palla e didattica del palleggio
- Partita libera 2c2 e 3c3^{10'}
- Propedeutica al palleggio 15'
- Passa alla sponda e tira in porta 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione e controllo della palla

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo della comunicazione visiva (primi segnali sul tempo di smarcamento)

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Spostamento nello spazio in funzione del giocatore in possesso della palla
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Quadrato di smarcamento (con difensore attivo) 10'
 - Trova il "varco" e passa la palla 10'
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5c5 15'
 - Partita libera 5c5 (verifica degli apprendimenti) 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di accelerare e decelerare con cambi di senso e direzione (capacità di cambiare ritmo)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Rapidità
- Sincronizzazione neuromuscolare
- FISICO CON PALLA
- La staffetta del canguro 5'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 19

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Propedeutica al palleggio 15'
- Staffetta del canguro 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Quadrato di smarcamento 10'
- Trova il varco e passa la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Passa alla sponda e tira in porta 15'
- Partita 5c5 (palla al prigioniero) 15'

PARTITA LIBERA 5c5

(verifica degli apprendimenti)

Durata: 10'

Metodi 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Gráfico Trimestrale

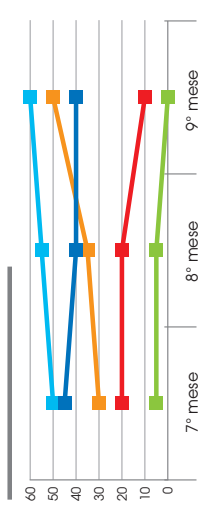


Gráfico Mensile

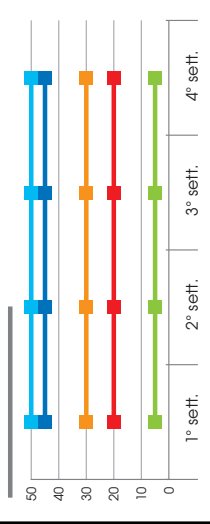
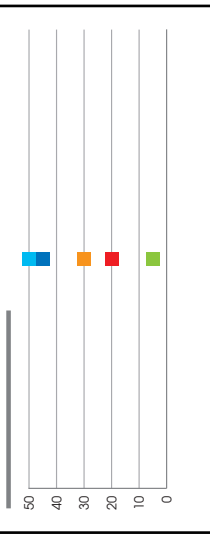
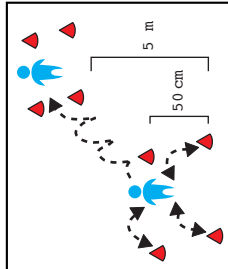


Gráfico Lezione



staffetta del canguro

Questo esercizio favorisce lo sviluppo della capacità di ripetere un gesto motorio ad alta frequenza.



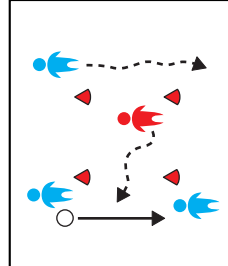
Un bambino parte al centro di un quadrato di 50 cm per lato, ed effettua veloci saltelli a gambe unite per avanti, destra, dietro e sinistra, passando sempre per il centro, e poi effettua per 5 mt. saltelli con una gamba.

varianti

- tutti i saltelli vengono effettuati con una gamba
- si parte con una gamba e si effettuano 15 mt. con saltelli a 2 gambe
- i 5 mt. si effettuano alternando saltelli e gambe unite a quelli a gambe divaricate

quadrato di smarcamento (con difensore attivo)

Migliora la capacità di acquisire il tempo dello smarcamento in una situazione di pressione determinata dal difensore che viene sollecitato nella giusta e corretta presa di posizione.



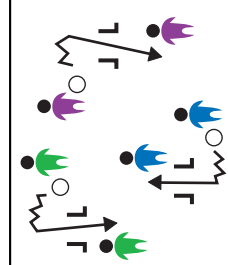
In corrispondenza degli angoli di un quadrato si dispongono 3 attaccanti con una palla che giocano contro un difensore posto al centro del quadrato e un difensore. Gli attaccanti si passano la palla muovendosi sui lati, il difensore deve cercare di intercettare la palla.

varianti

- variazione del numero dei tocchi da parte degli attaccanti
- i giocatori si muovono liberamente nello spazio definito (torello)
- variazione del numero dei difensori

trova il "varco" e passa la palla

Miglioramento del passaggio in forma dinamica e miglioramento della capacità di spostamento nello spazio.



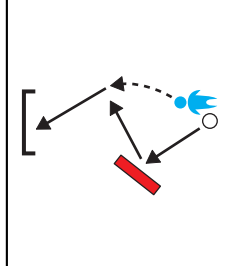
Gioco a coppie. Nel territorio a disposizione dei bambini vengono posizionate un numero di porticine pari al numero di coppie che giocano. Le coppie di giocatori si passano la palla standosi nelle varie direzioni e facendola passare attraverso tutte le porticine

varianti

- utilizzando solo un piede
- diminuendo il numero delle porte
- con doppio passaggio

passa la palla e tira in porta

Riadattamento spaziale dopo il passaggio. Sviluppo della corretta posizione del piede di appoggio.



Il giocatore "passa" la palla in direzione della sponda (attrezzo), riceve la palla al ritorno ed effettua un tiro frontale verso la porta.

varianti

- il ruolo della sponda è assunto da un altro bambino
- la porta è difesa da un portiere
- gioco-gara: due squadre, vince chi realizza il maggior numero di reti

MODULO 7

LEZIONE 19: SMARCATI E AIUTA A COSTRUIRE

UN'AZIONE OFFENSIVA

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Propedeutica al palleggio 15'
- Staffetta del canguro 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Quadrato di smarcamento 10'
- Trova il varco e passa la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Passa alla sponda e tira in porta 15'
- Partita 5c5 (palla al prigioniero) 15'

PARTITA LIBERA 5c5

(verifica degli apprendimenti)

Numero bambini: 10'

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Per far felice un bambino bastano un pallone ed un maestro che si ricordi di essere stato un bambino"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta dopo un passaggio a muro
- Sensibilità percettiva
- Dai, vai e tira in porta 10'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 20'
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario
- Muoversi nello spazio per ricevere

GIOCHI COLLETTIVI

- SITUAZIONI DI GIOCO E 2:1 - vai al goal con la triangolazione 10'
- L'appoggio 10'
- GIOCHI PARTITA 5:5 (palla al capitano) 10'
- Partita 5C5 (verifica degli apprendimenti) 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- FISICO CON PALLA
- Staffette: 20mt. sprint e saltelli 5'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c2 10'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 20'
- Gare a staffetta 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dai, vai e tira in porta 10'
- L'appoggio 10'
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 10'
- Partita 5:5 (palla al capitano) 10'
- PARTITA 5C5 (verifica degli apprendimenti) 15'

Numero bambini:

90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione combinati ad un'azione di tiro

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo della comunicazione visiva (primi segnali sul tempo di smarcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di accelerare e decelerare con cambi di senso e direzione (capacità di cambiare ritmo)

Grafico Trimestrale

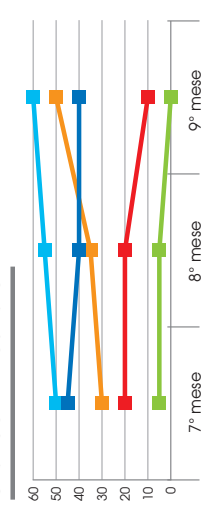


Grafico Mensile

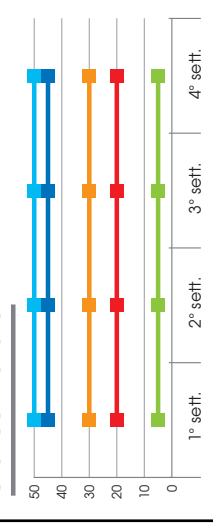
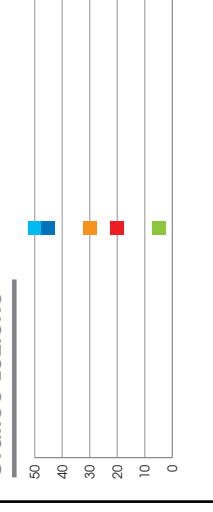
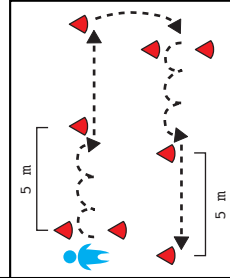


Grafico Lezione



gare a staffetta: 20 mt. sprint e saltelli

Sviluppo della coordinazione rapida e miglioramento della capacità di combinazione motoria



Un bambino parte effettuando per 5 mt. saltelli a gambe unite, per poi proseguire con 5 mt. di sprint in linea, e successivamente ripetere la sequenza (5 mt. di saltelli a gambe unite e ulteriori 5 mt di sprint). In totale vengono percorsi 20 mt.

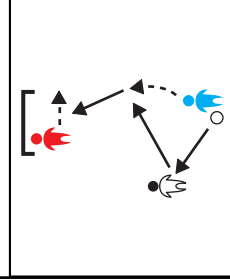
varianti

- saltelli con una gamba unite
- alternare saltelli a gambe divaricate
- saltelli a gambe unite, avanzando in diagonale verso destra e verso sinistra

dai, vai e tira in porta

Capacità di combinazione di corsa e tiro.

Sviluppo della corretta posizione del piede di appoggio.



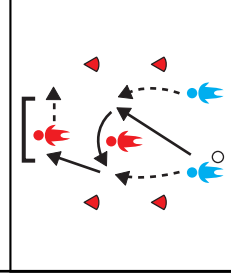
Il giocatore scambia la palla con un compagno, quando la riceve effettua un tiro verso la porta, a dx o a sx a seconda dello spostamento del portiere che si è mosso in anticipo. I ruoli cambiano automaticamente: l'attaccante prende il posto della "sponda", la "sponda" prende il posto del portiere ed il portiere diventerà il bambino che si appresta ad effettuare il tiro in porta.

varianti

- effettuare il tiro utilizzando diverse parti del piede
- la direzione del tiro è determinata dallo spostamento di un compagno esterno
- gioco-gara: due squadre, vince chi realizza il maggior numero di reti

2:1 vai al goal con la triangolazione

Consolidamento del passaggio d'interno piede e della ricezione orientata. Sviluppo della triangolazione.



Due attaccanti devono superare un difensore posto all'interno di uno spazio limitato, utilizzando una triangolazione (dai e vai). Dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno l'attaccante effettua un tiro nella porta.

varianti

- uno dei due attaccanti si muove in uno spazio libero (zona "franca") posto a lato del territorio di gioco
- ci sono due sponde esterne al territorio di gioco, l'attaccante sceglie con chi fare il dai e vai
- un secondo difensore insegue e crea pressione all'azione di attacco

MODULO 7

Obiettivo tecnico dominante:

SMARCAMENTO

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c2 10'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 20'
- Gare a staffetta 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dai, vai e tira in porta 10'
- L'appoggio 10'
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 10'
- Partita 5:5 (palla al capitano) 10'
- PARTITA 5C5 (verifica degli apprendimenti) 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"La scienza del gioco dovrà essere quella del bambino, che lotta, si confronta e si misura con le proprie capacità e quelle dei suoi coetanei"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Tiro in porta
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Torello
 - A coppie in dai seguiti 10'
 - A tre con cross (colpo di testa) 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
 - Gioco sponda neutra 15'
 - Giochi PARTITA in zona franca 15'
 - Jolly neutri Partita 6c6 con portiere - superiorità numerica (3c2) in affacco e linea mediana 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Staffetta - Movimenti rapidi con palla 5'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

Successione della seduta:

- Torello 10'
 - Staffetta - Movimenti rapidi con palla 5'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- A coppie in dai seguiti 15'
 - A tre con cross 15'
 - Gioco sponda neutra 15'
 - Jolly neutri in zona franca 15'
- PARTITA 6c6 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

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



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- contrasto, passaggio e ricezione, dribbling e colpo di testa

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
 - Gioco sponda neutra 15'
 - Giochi PARTITA in zona franca 15'
 - Jolly neutri Partita 6c6 con portiere - superiorità numerica (3c2) in affacco e linea mediana 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Staffetta - Movimenti rapidi con palla 5'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

Successione della seduta:

- Torello 10'
 - Staffetta - Movimenti rapidi con palla 5'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- A coppie in dai seguiti 15'
 - A tre con cross 15'
 - Gioco sponda neutra 15'
 - Jolly neutri in zona franca 15'
- PARTITA 6c6 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

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



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla, verticalizzazione e gioco in profondità per la conquista dello spazio, dai e vai

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità di movimento

Grafico Trimestrale

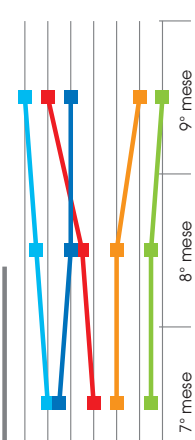


Grafico Mensile

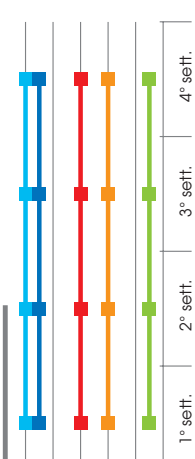
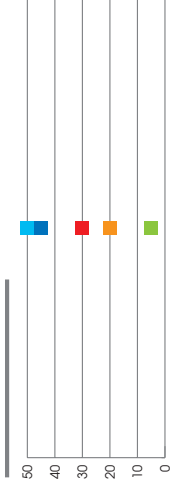
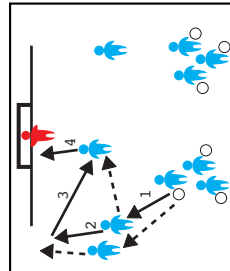


Grafico Lezione



a coppie in dai seguiti

Comprensione del passaggio in dai e seguiti (spostarsi senza palla) e del concetto di profondità. Ricerca della precisione nel tiro in porta.



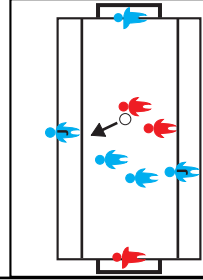
Due gruppi di bambini disposti in due file, alternandosi passano la palla a due compagni posti in diagonale a una distanza di mt. 10 (1) ed effettuano un'azione di "dai e seguiti" (sovrapposizione) (2) per andare al cross con palla radente (3) per il compagno con cui ha effettuato l'azione. Il tiro in porta viene effettuato di prima intenzione e con palla in diagonale. La rotazione prevede lo scambio dei ruoli tra i due giocatori.

varianti

- passando la palla a parabola
- dai e seguiti e tiro in porta

gioco sponda neutra

La superiorità numerica favorisce il possesso palla e la capacità di orientarsi nello spazio con funzione di "sostegno" (passaggio e ricezione). Stimola la capacità di adattamento.



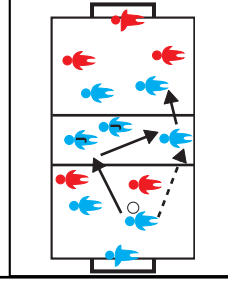
In un campo da gioco di mt. 30x15, si gioca 3c3 con 2 giocatori esterni "neutri" che si muovono lungo i corridoi laterali (4 mt.). Durante il gioco gli esterni dovranno venire in appoggio per la ricezione e partecipare all'azione offensiva. È vietato intercettare la palla e contrastare nei corridoi laterali. A turno si cambia di ruolo.

varianti

- gli esterni possono, in fase di possesso uscire dalle zone laterali ed entrare nel gioco creando superiorità numerica in attacco.

jolly neutri in zona franca

Si ricerca il possesso palla nella costruzione del gioco con relativo smarcamento 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. I 2 centrocampisti giocano con la squadra che è in possesso palla ed hanno il compito di appoggio e sostegno per l'azione offensiva. Situazione di superiorità numerica in fase di possesso. Non si può intervenire nella zona franca.

varianti

- con obbligo del dai e seguiti e del dai e vai
- inserimento di un difensore nella zona franca (2c1)

MODULO 7

Obiettivo tecnico dominante:

CROSS E TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

- Torello 10'
 - Staffetta - Movimenti rapidi con palla 5'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- A coppie in dai seguiti 15'
 - A tre con cross 15'
 - Gioco sponda neutra 15'
 - Jolly neutri in zona franca 15'
- PARTITA 6c6 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

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

"Ragione e conoscenza sono come corpo e anima; senza il corpo l'anima non è altro che un vuoto alito di vento"
K. Gibran

SOCIETÀ: _____

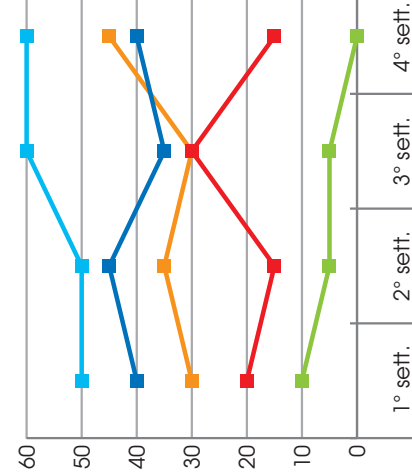
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- È estremamente motivante aumentare gli incontri didattici con altri bambini ed organizzare tornei interni, abbinate il calcio ad altri eventi culturali presenti sul territorio.
- È opportuno verificare gli apprendimenti tecnico-tattici conseguiti che serviranno da punto di riferimento per l'inizio del nuovo anno calcistico.

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:** trasmissione e tiro in porta (palla frontale e in diagonale)
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** smarcamento (capacità di orientamento nello spazio) fase di non possesso intercettamento e contrasto
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO**Obiettivo:**

- Sollecitazione percettiva in relazione alla palla ed allo spazio
- Dribbling e tiro in porta
- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Partite libere 2c2 o 3c3 10'
- Re del dribbling (a squadre) 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO**Obiettivo:**

- Superamento avversario e smarcamento
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO**
- 2: 1 - vai al goal con la triangolazione 15'
- GIOCHI PARTITA**
- Partita con il jolly 15'
 - 4 porte 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO**Obiettivo:**

- Rapidità
- FISICO CON PALLA**
- Gare a staffetta - 15 mt. alternati - sprint con palla e senza palla 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

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

- 4 porte 15'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Gare a staffetta 10'
- Re del dribbling (a squadre) 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Partita con il jolly 15'
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 15'

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

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

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

- combinazioni di elementi tecnici dribbling-tiro

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo del concetto di sostegno e di appoggio (marcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- miglioramento della capacità di accelerare e decelerare con palla (cambio di ritmo)

Grafico Trimestrale

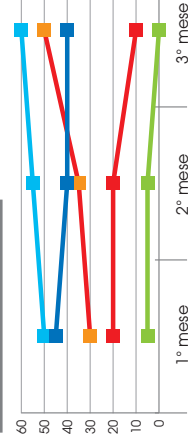


Grafico Mensile

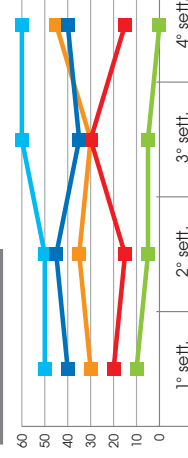
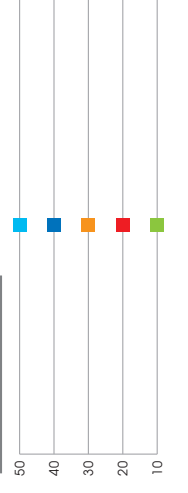
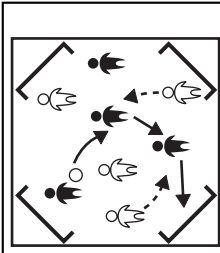


Grafico Lezione



4 porte

Favorisce l'azione divergente e sollecita l'utilizzo dello spazio in ampiezza, allargando il fronte dell'azione offensiva



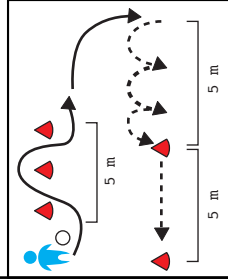
Partita 4x4 con 4 porte, poste agli angoli. Il gioco deve essere sviluppato per sfruttare il cambio di gioco a sorpresa. Da destra a sinistra e viceversa.

varianti

- variazione della dimensione delle porte
- utilizzo di un jolly che gioca con la squadra in possesso di palla
- una volta persa palla 2 giocatori vanno a difendere la porta, creando una situazione di 4:2

gare a staffetta - sprint con palla e senza palla

sviluppiamo la capacità di combinazione motoria e delle capacità di accelerazione.



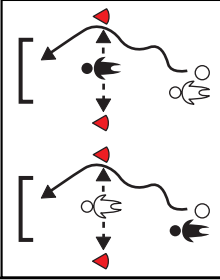
Il bambino parte effettuando prima per 5 mt. la conduzione tra i coni, poi 5 mt. di saltelli su una gamba, ed infine 5 mt. di sprint in linea

varianti

- saltelli effettuati a gambe unite
- la conduzione e i saltelli si effettuano con lo stesso piede
- sprint di 10 mt.

re del dribbling (a squadre)

Consolidamento del tiro in porta dopo il superamento dell'avversario



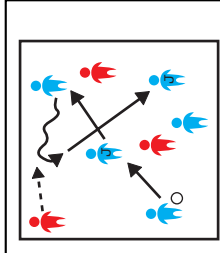
Due gruppi si confrontano in una gara di tiri effettuando un 1:1 con difensore posto sulla linea. Il tiro deve essere effettuato solo dopo aver superato il difensore. La rotazione è automatica: chi effettua il tiro prende il posto del difensore, il difensore riprende la palla e la passa al giocatore successivo, che ricomincia. Dopo 5' si cambia.

varianti

- effettuare il tiro utilizzando diverse parti del piede
- un ulteriore difensore insanguinando creando pressione all'attaccante (ricerca di rigidità nell'azione)
- la direzione del tiro è determinata da un segnale

partita con il jolly

Sviluppo del concetto di appoggio, sviluppo del mantenimento del possesso palla.



I giocatori posti all'interno dell'area di gioco si scambiano la palla utilizzando obbligatoriamente l'auce jolly che si spostano (smarciamento) all'interno dello spazio. I difensori tentano di intercettare la palla. Ogni intercettamento si cambia ruoli. Vince chi effettua più scambi con i jolly o chi fa più passaggi.

varianti

- obbligo di fare una triangolazione con i jolly
- i difensori diventano attaccanti una volta entrati in possesso di palla.
- il gioco diventa una partita con le due porte difese dai portieri. I jolly giocano con la squadra in possesso palla.

MODULO 8

LEZIONE 22: PASSA LA PALLA E SMARCATI PER FARE GOAL

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- 4 porte 15'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Gare a staffetta 10'
- Re del dribbling (a squadre) 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Partita con il jolly 15'
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Se il gioco viene vissuto serenamente, permette anche di esprimere la propria creatività, ed il calcio ne ha bisogno per essere uno sport appassionante"

MODULO 8

LEZIONE 23

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dribbling e tiro all'angolo 20'
- Quadrato di smarcamento a coppie 20'
- Gioco orologio 20'
- 4:4 - ATTENTO ALLO SPAZIO 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare

FISICO CON PALLA

- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento e capacità di orientamento

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- Quadrato di smarcamento a coppie 20'
- Gioco orologio: - tieni la palla e tira in porta 10'
- GIOCHI PARTITA
- 4c4 attento allo spazio 15'
- Gioco orologio: tieni la palla e tira in porta 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Sensibilizzazione con la palla
- Dribbling e tiro in porta
- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Dribbling e tiro "all'angolo" 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- consolidamento del tiro in porta dopo un superamento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo del concetto di sostegno e di appoggio (marcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- miglioramento della capacità di accelerare e decelerare con palla (cambio di ritmo)

Gráfico Trimestrale

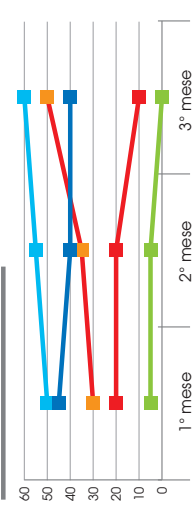


Gráfico Mensile

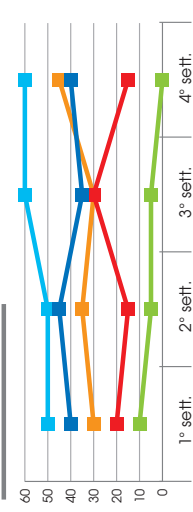
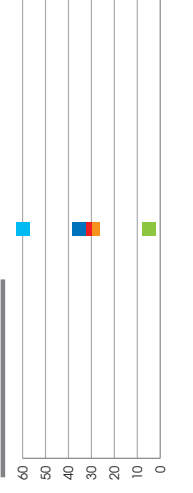
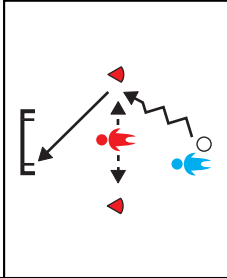


Gráfico Lezione



dribbling e tiro all'angolo

Consolidamento del tiro in porta dopo il superamento dell'avversario. Sviluppo della visione periferica



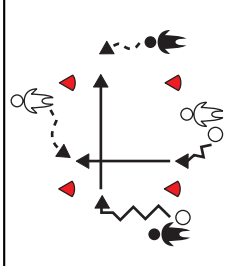
Il giocatore in possesso di palla lo conduce e supera il difensore posto sulla linea. L'attaccante effettua un tiro radente a dx o a sx della porta.

varianti

- un secondo difensore insieguente crea pressione all'azione di attacco
- il difensore difende su uno spazio delimitato e non sulla linea
- la direzione del tiro è determinata da un segnale (es: spostamento di un giocatore, colore identificativo alzato dall'istruttore, ecc.)

quadrato di smarcamento a coppie

Consolidamento della capacità di differenziazione del passaggio. Miglioramento della capacità di comunicazione visiva.



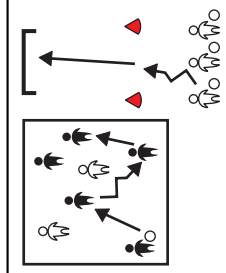
In un quadrato i giocatori si dispongono uno per lato con due palloni a disposizione sui due lati adiacenti. I giocatori in possesso di palla conducono la palla lungo il lato per passarla ai compagni, posti sul lato opposto, che si muovono allo stesso modo per ricevere la palla. I giocatori dovranno evitare che i palloni si scontrino.

varianti

- un difensore, al centro della figura, deve intercettare la palla di una delle due coppie
- gioco-gara: vince chi riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi corretti.

gioco orologio - tieni la palla e tira in porta

Consolidamento della capacità di tiro in situazione di pressione tempestiva. Sviluppo del concetto di sostegno e appoggio (marcamento) e di mantenimento del possesso palla



Il gioco consiste in un gioco a confronto tra due squadre, così determinato: in un campo ridotto una delle due squadre gioca in superiorità numerica 4c2, tentando di effettuare il maggior numero di passaggi consecutivi. L'altra squadra, che gioca in inferiorità numerica, effettua fuori del campo di gioco una serie di tiri in porta. Al momento della realizzazione di 10 reti (p.e.) termina il gioco. Dopodiché vengono invertiti i ruoli. Vince la squadra che totalizza il maggior numero di passaggi consecutivi.

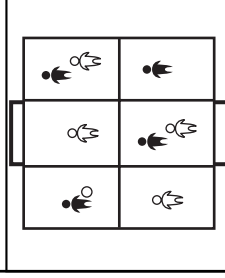
varianti

- al raggiungimento di un numero di passaggi pre-stabiliti (es. 4) la squadra in possesso di palla può uscire dallo spazio e condurre la palla nella zona neutra

- e calciare in porta
- utilizzo di un jolly che gioca all'esterno con la squadra in possesso di palla
- la porta è difesa da un portiere

4:4 - attento allo spazio

Consolidamento della capacità di orientamento e della distocazione in campo



In un campo di dimensioni ridotte, suddiviso in 4 settori, si confrontano due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. 2 attaccanti e 2 difensori. Sia i difensori che gli attaccanti non possono superare la metà del campo, mentre i due attaccanti devono obbligatoriamente stare in due zone adiacenti.

varianti

- il campo di gioco è suddiviso in 4 zone, in ciascuna zona possono restare 1 attaccante e 1 difensore
- porte difese da portieri
- portiere volante e conseguente possibilità di fare avanzare un giocatore in attacco (3:2)

MODULO 8

LEZIONE 23: MANTIENI LA PALLA E VAI AL GOAL CON I COMPAGNI

Obiettivo tecnico dominante:
SMARCAMENTO

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dribbling e tiro all'angolo 20'
- Quadrato di smarcamento a coppie 20'
- Gioco orologio 20'
- 4:4 - ATTENTO ALLO SPAZIO 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Attraverso il gioco siamo cresciuti e attraverso il gioco possiamo aiutare a crescere i bambini ed i ragazzi che incontriamo nel nostro cammino di educatori"

MODULO 8

LEZIONE 24

Successione della seduta:

- 6c6 con sponde laterali 20'
- A tre con gioco a muro 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- A tre con porticine 15'
- 5 c 4 con portiere e porticine 15'
- 6 C 6 CON LINEA MEDIANA 20'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

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

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 5c4 con portiere e porticine GIOCHI PARITÀ
- 6c6 con linea mediana 15'
- 6c6 con sponde laterali e difensore che può contrastare nelle stesse l'avversario 20'

Osservazioni:

Osservazioni:

Varianti:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta con palla in movimento, passaggio in diagonale e ricezione in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro, verticalizzazione, conquista dello spazio in profondità

FATTORE FISICO-MOTORIO

Gráfico Trimestrale

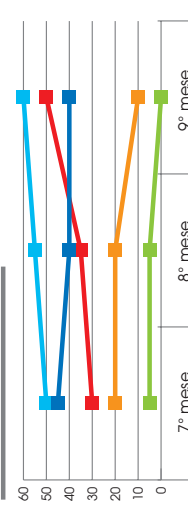


Gráfico Mensile

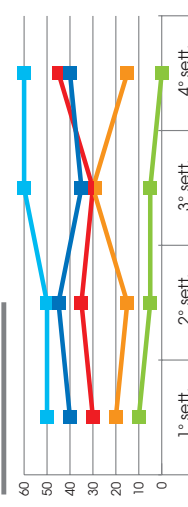
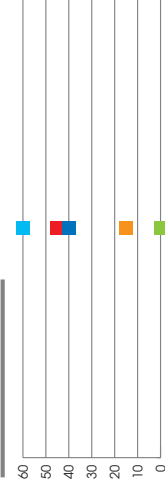
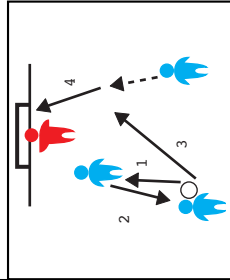


Gráfico Lezione



a tre con gioco a muro

L'esercizio sviluppa un corretto e funzionale apprendimento di diversi gesti tecnici in schemi di azione-guida in assenza di difensori. Favorisce inoltre il tiro in porta con palla in movimento.



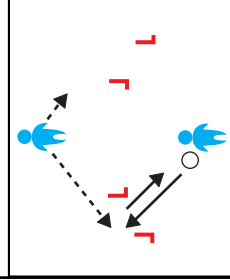
In una disposizione a triangolo si esegue un passaggio in verticale per l'attaccante posto frontalmente al portiere di palla (1), il quale attraverso un passaggio di ritorno (gioco a muro) (2) permette al bambino che ha dato inizio all'esercizio di eseguire un passaggio radente in diagonale (3) per il compagno che ha conquistato spazio in profondità (smarcamento). Quest'ultimo una volta ricevuta la palla (stop a seguire), tira in porta (4). L'esercizio viene svolto in successione attraverso due file di allievi e rotazione dei ruoli degli stessi.

varianti

- passaggio di ritorno all'altro compagno
- con sovrapposizione

a coppie con porticine

Questo tipo di esercizio stimola il bambino ad eseguire i gesti tecnici del passaggio e della ricezione con rapidità e precisione, favorendo l'acquisizione con traiettoria della palla frontale e diagonale.



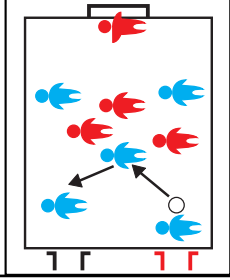
A coppie, ci si dispone uno di fronte all'altro ad una distanza di mt. 10. Due porticine vengono collocate in diagonale ai lati di un bambino. Il gioco consiste nel trasmettere la palla in diagonale, con ricezione e passaggio di ritorno del compagno da una porticina all'altra in uno spazio a triangolo. Si contano i goal realizzati nelle due porticine in un determinato tempo di gioco.

varianti

- si entra nelle porticine e si effettua un passaggio di prima intenzione
- al volo di interno piede
- di testa

5c4 con portiere e porticine

Il gioco favorisce, vista la superiorità numerica, la fase del possesso palla, lo smarcarsi nello spazio libero ed il miglioramento della fase offensiva. Viceversa si ricerca il miglioramento del saper difendere attraverso la chiusura degli spazi.



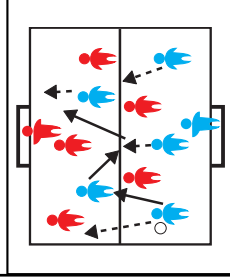
In un campo di gioco della grandezza di mt. 35x20, si affrontano due squadre composte rispettivamente da 5 e da 4 giocatori (3 e 1 portiere). L'obiettivo è per la squadra in superiorità numerica, di realizzare più goal possibili, mentre per l'altra è di difendere e attaccare nelle due porticine. Dopo un determinato tempo si cambia fronte.

varianti

- 5 passaggi consecutivi prima di andare in goal
- goal al volo solo per la squadra in superiorità numerica

6c6 con linea mediana

La linea mediana serve per dare dei punti di riferimento ai due attaccanti e ai difensori che dovranno rimanere nel proprio spazio (metà campo), creando situazioni di gioco di inferiorità e superiorità numerica. Permette in fase offensiva una migliore gestione della palla con relativo disimpegno in vertice per gli attaccanti.



La partita è basata su un confronto di 6 contro 6 con due attaccanti che non possono, in fase offensiva, tornare oltre la linea mediana. In questo caso si crea una superiorità numerica in fase difensiva e di conseguenza un maggior movimento dei due attaccanti per la ricezione della palla. I difensori possono andare in appoggio stando sulla linea aiutando in fase offensiva i due attaccanti.

MODULO 8

LEZIONE 24: PASSA E VAI AL GOAL

Obiettivo tecnico dominante: TRASMISSIONE E TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

- 6c6 con sponde laterali 20'
- A tre con gioco a muro 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- A tre con portiere 15'
- 5C4 con portiere e porticine 15'
- 6C6 CON LINEA MEDIANA 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

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

"Saggia è la persona che trova sempre una buona ragione per fare di ogni giorno un evento"