

S.S.D. BORGHETTO - ESORDIENTI 1° ANNO STAGIONE 2008/09 - PROGRAMMAZIONE DEGLI ALLENAMENTI E DEGLI OBIETTIVI DIDATTICI - MACROCICLO AGOSTO-DICEMBRE																																																											
SETTEMBRE										OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE																																									
I settimana					II settimana					III settimana		IV Settimana		V Settimana		VI settimana		VII Settimana		VIII Settimana		IX Settimana		X Settimana		XI Settimana		XII Settimana		XIII Settimana		XIV Settimana		XV Settimana		XVI Settimana		XVII Settimana		XVIII Settimana																			
1	2	3	4	5	partita	6	7	8	9	10	partita	11	12	partita	14	15	partita	16	17	partita	18	19	partita	20	21	partita	22	23	partita	24	25	partita	26	27	partita	28	29	partita	30	31	partita	32	33	partita	34	35	partita	36	37	partita	38	39	partita	40	41	partita	42	43	partita
Mesociclo Preparatorio 1					Mesociclo 2					Mesociclo 3				Mesociclo 4				Mesociclo 5				Mesociclo 6				Mesociclo 7				Mesociclo 8				Mesociclo 9																									
Microciclo 1/1					Microciclo 2/1					Microciclo 1/2		Microciclo 2/2		Microciclo 1/3		Microciclo 2/3		Microciclo 1/4		microciclo 2/4		microciclo 1/5		microciclo 2/5		microciclo 1/6		microciclo 2/6		microciclo 1/7		microciclo 2/7		microciclo 1/8		microciclo 2/8		microciclo 1/9		microciclo 2/9																			
OBIETTIVI DI TECNICA DI BASE E TATTICA INDIVIDUALE:					passaggio	protezione della palla	ricezione	smarcamento	<b>guida , dribbling e tiro</b>					<b>passaggio e ricezione</b>				<b>lancio , protezione della palla , tiro</b>				<b>cross e colpo di testa</b>				<b>protezione della palla , tiro</b>				<b>lancio , passaggio e ricezione</b>				<b>guida , dribbling e tiro</b>				<b>lancio , cross e colpo di testa</b>																					
									guida di interno - esterno , tiro di collo pieno					passaggio di interno , esterno - ricezione da fermo e a seguire				passaggio di interno collo ( lancio ) con traiettoria tesa o a parabola , tiro di interno collo , protezione da fermo e in corsa				cross con traiettoria ad entrare e ad uscire - colpo di testa per la conclusione				protezione da fermo e in corsa , tiro al volo				passaggio a parabola - ricezione da fermo e a seguire				guida con la pianta del piede , cambio di direzione , tiro di prima con palla in movimento				cross con traiettoria ad entrare e ad uscire , colpo di testa per il passaggio																					
PRERISCALDAMENTO (*)					palleggio : piede , coscia , testa e transizione piede+coscia+testa+coscia+piede					doppio passo				elastico				mezzaluna				passaggio fintato / tiro fintato				richiamo a V				velo				richiamo a 180°				veronica																					
OBIETTIVI COORDINATIVI					differenziazione	combinazione motoria	equilibrio statico e dinamico - ricezione motoria	orientamento spazio temporale	reazione motoria ( del difensore alla finta e al dribbling ) e trasformazione ( dell'attaccante in relazione allo sbilanciamento o meno del difensore )					equilibrio ( passaggio e ricezione sono effettuate in equilibrio monopodalico ) e anticipazione ( lettura delle traiettorie )				Combinazione motoria ( braccia , gambe e busto per la protezione della palla ) , orientamento spazio temporale ( temporeggiamento e protezione della palla in attesa del compagno a sostegno )				anticipazione motoria ( lettura della traiettoria del cross ) , ritmizzazione ( coordinazione dei tempi fra chi crossa e chi conclude , con cambio di ritmo )				Combinazione motoria ( braccia , gambe e busto per la protezione della palla ) , orientamento spazio temporale ( temporeggiamento e protezione della palla in attesa del compagno a sostegno )				orientamento spazio temporale				equilibrio ( passaggio e ricezione sono effettuate in equilibrio monopodalico ) e anticipazione ( lettura delle traiettorie )				anticipazione motoria ( lettura della traiettoria del cross ) , ritmizzazione ( coordinazione dei tempi fra chi crossa e chi conclude , con cambio di ritmo )																					
OBIETTIVI TATTICI IN FASE DI POSSESSO PALLA									<b>possesso palla</b>					attacco degli spazi in guida della palla , creazione della superiorità numerica mediante dribbling				profondità , scelta fra dribbling e passaggio in condizioni di superiorità numerica				inferiorità numerica				creazione della superiorità numerica mediante sovrapposizione , scelta fra dribbling in condizioni di superiorità numerica				scaglionamento , scelta fra ampiezza e profondità				ampiezza				mobilità e modalità di inserimento in profondità : taglio				mobilità e modalità di inserimento in profondità : taglio																	
OBIETTIVI TATTICI IN FASE DI NON POSSESSO					INDIVID.					didattica degli appoggi e indirizzamento dell'avversario nell'1c1					presa di posizione del difensore nel 2c1				presa di posizione rispetto ad un attaccante voltato di spalle ( palla coperta / scoperta )				presa di posizione e marcatura su cross e calci d'angolo				presa di posizione rispetto ad un attaccante voltato di spalle ( palla coperta / scoperta )				intercetto				contrasto				difesa della porta																				
										COLLET.					copertura reciproca nell'1c2					collaborazione difensiva nel 2c2				pressing e recupero della palla in condizioni di superiorità numerica				scalatura delle marcature rispetto ad una sovrapposizione ( 2c2 )				scaglionamento difensivo				concentrazione				elastico difensivo				Differenza fra marcatura a uomo e marcatura a zona nel 2c2 con incrocio															
PAROLE CHIAVE (**)					favore / dispetto	palla coperta / palla scoperta	stoppa / orientamento	zona luce / zona ombra	chiudi ed entra / temporeggia o corri con lui						passaggio nello spazio / passaggio sull'uomo				palla coperta / palla scoperta				attacca lo spazio / sei chiuso --> riparti				smarcamento sul lungo / smarcamento sul corto				attacca lo spazio / sei chiuso --> riparti				zona luce / zona ombra				smarcamento sul lungo / smarcamento sul corto																				

(\*) per pre-riscaldamento si intende la fase di attesa dell'arrivo di tutti gli allievi al campo e di preparazione del setting della seduta da parte dell'istruttore : in questa fase ciascun allievo prima singolarmente ( analitico ) e poi a coppie ( situazionale passivo e attivo ) prova il dribbling prestabilito per il mesociclo  
(\*\*) le parole chiave servono a riassumere con un codice condiviso uno dei concetti principali affrontati nel mesociclo - rappresentano due alternative tattiche che l'allievo deve essere in grado di riconoscere e scegliere in base alla situazione di gioco

(\*\*\*) : in grassetto su sfondo verde gli obiettivi primari