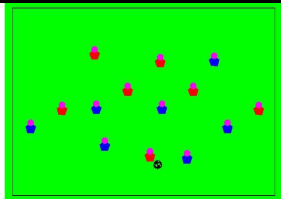
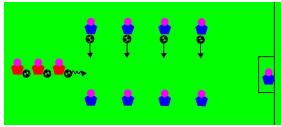
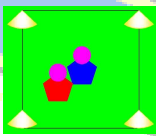
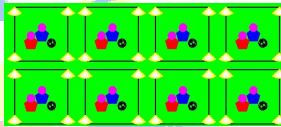
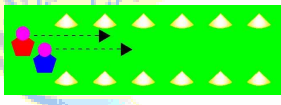



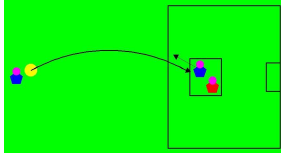
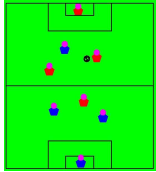


Obiettivi tattici individuali : protezione della palla da fermo, riconoscimento delle condizioni di palla coperta e scoperta

Obiettivi coordinativi: combinazione motoria , equilibrio

Obiettivi di tattica collettiva : migliorare il possesso palla correggendo gli errori di protezione della palla

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	5'	1) 2' possesso palla con le mani e 3' con i piedi : l'esercizio serve solo ad introdurre l'importanza della protezione della palla. Nel possesso palla con le mani non vi sono regole , quindi il ragazzo può (deve) mantenere la palla in mano finché non è certo di trasmetterla ad un compagno senza venire intercettato		Passando al possesso coi piedi , come avere la sicurezza di non perdere palla che si aveva quando si giocava con le mani ? Dimostrare la protezione della palla introducendo i concetti di palla coperta e palla scoperta
	10'	2) Percorso minato : i ragazzi vengono divisi in due squadre; i giocatori della squadra difendente si dispongono a coppie ai lati di un corridoio di 30x10m e si passano la palla con l'obiettivo di colpire la palla condotta nel corridoio dai giocatori della squadra attaccante. Chi esce del corridoio senza farsi toccare la palla conclude in porta.		L'esercizio si presta molto bene a spiegare i concetti di palla coperta e palla scoperta: ovviamente in condizioni di gioco la palla andrà coperta rispetto alla posizione dell'avversario e non rispetto ad un secondo pallone.
Tecnica e Coordinazione	10'	3a) Gare di contatto fisico : all'interno di quadrati si gestiscono i contatti , dorso-petto , spalla-petto , avambraccio-dorso , palmo della mano-dorso , con l'obiettivo di spingere l'avversario fuori dal quadrato senza commettere fallo.		Far comprendere che la protezione palmo della mano-petto massimizza la distanza che si interpone fra avversario e palla, ma è proponibile solo in condizioni statiche (difficile da realizzare in corsa)
	10'	3b) Gara individuale di protezione della palla: In quadrati 10mx10m l'attaccante protegge palla dal difensore , che deve cercare di buttarla fuori. Ad ogni manche un giocatore della squadra blu affronta un giocatore della squadra rossa , vince la manche chi tiene palla più a lungo. Finita la manche si ruotano le coppie e quando ogni giocatore blu ha affrontato ogni rosso i difensori diventano attaccanti e viceversa.		Metodo globale-analitico-globale : dopo alcune esecuzioni libere l'istruttore interrompe per mostrare analiticamente la tecnica di frapposizione fra corpo e avversario (uso delle braccia , controllo della palla col piede più lontano dall'avversario , ecc) e il concetto di palla coperta/scoperta
Esercitazioni tecniche	5'	4a) corse a coppie senza palla con gestione del contatto spalla-spalla : si corre su un corridoio molto stretto e a turno il giocatore che sta avanti tenta di non farsi scavalcare allargando le braccia e gestendo il contatto spalla-petto o avambraccio-petto; il superamento dell'avversario non può avvenire passando fuori dal corridoio		Far presente quanto detto nelle osservazioni dell'esercizio 2 : in condizioni dinamiche è preferibile il contatto spalla-petto o al limite avambraccio-petto piuttosto che il contatto palmo-petto , che comunque garantisce maggiore distanza dall'avversario.
	7'	4b) guida a coppie affiancati con palla coperta : mettendo in pratica il concetto di palla coperta/scoperta spiegato nell'esercizio precedente , il portatore di palla la guida cercando di mantenerla sempre coperta rispetto al difensore senza palla che gli corre a fianco		L'inseguitore si sposta da destra a sinistra durante il tragitto e il portatore di palla si comporta di conseguenza con l'obiettivo di proteggere la palla.
	7'	4c) guida a coppie con interposizione su palla scoperta: al fischio dell'istruttore il portatore scopre la palla e rinuncia all'uso delle braccia , il difensore allarga le braccia e si frappone davanti al portatore di palla		Reazione semplice : la transizione da palla coperta a palla scoperta è comandata dall'istruttore mediante segnale sonoro
	7'	4d) guida a coppie con interposizione su palla scoperta: il portatore sceglie quando scoprire la palla e rinunciare all'uso delle braccia e il difensore deve riconoscere la condizione di palla scoperta e frapporsi fra portatore e palla		Reazione complessa : il difensore deve osservare la posizione palla/avversario e riconoscere la condizione di palla scoperta x intervenire
Situazione	15'	5) (1+1)c1 con protezione della palla e temporeggiamento : il centrocampista lancia dentro il quadrato per la punta e si propone per l'inserimento dentro l'area di meta. Se la punta riesce a difendere la palla fino al suo ingresso in meta lo serve per il tiro , altrimenti l'azione termina.		Tattica individuale dei difensori con avversario spalle alla porta e palla coperta : non intervenire, interpersi fra avversario e porta , impedirgli di girarsi. Se il difensore tenta l'anticipo a palla coperta, l'attaccante dribbla e tira in porta.
Gioco a tema	15'	6) Minitorneo 3c3 : ciascun campo di gioco è diviso in due metà; nella metà campo difensiva si gioca 2 difensori contro un attaccante e viceversa nella metà campo offensiva. L'attaccante può concludere direttamente o giocare di sponda per i difensori a sostegno che possono concludere dalla loro metà campo.		Il goal diretto del difensore senza passare palla all'attaccante vale 1 , il goal dell'attaccante vale 2 punti , il goal del difensore su appoggio dell'attaccante vale 3 punti.
		7)15' partita libera		