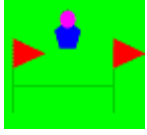
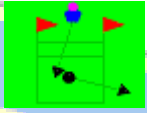
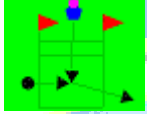


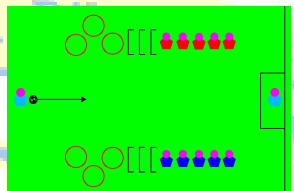

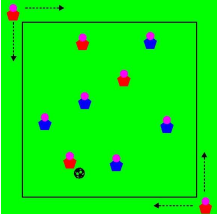


S.S.D. BORGHETTO – Esordienti 2008/09 – seduta 4 - µciclo1 – mesociclo1		Data : 04/09/2008		
Obiettivi tattici individuali : protezione della palla in condizioni dinamiche (durante la guida , durante la corsa , ecc)				
Obiettivi tecnici : guida della palla				
Obiettivi coordinativi: combinazione motoria , reazione motoria , anticipazione motoria				
Obiettivi di tattica collettiva : migliorare il possesso palla correggendo gli errori di protezione della palla				
Descrizione		Immagine	Osservazioni	
Riscaldamento	14'	1) Rubabandiera con pallone : i giocatori sono disposti su due file (due squadre) e numerati a coppie. Quando l'istruttore chiama una coppia i giocatori corrispondenti corrono verso la palla e tentano di guidarla verso una delle due porticine		8' ruoli definiti (rossi attaccanti e blu difensori). Se l'attaccante arriva sempre in anticipo avvicinare il difensore alla palla 4' l'attaccante è chi tocca la palla per primo
Capacità coordinative	5'	2a) Scivolate sotto asticella senza palla : in una porzione di campo erboso (se possibile preventivamente bagnato) si esegue il gesto di preparazione al tackle scivolato cercando di passare sotto una asticella posta fra due paletti		1° step della progressione focalizzato sull'esecuzione del gesto : si tocca terra prima con la gamba che non interviene (piegata) poi con il fianco , poi con le braccia che regolano la frenata
	5'	2b) Scivolate sotto asticella con intercetto di palla ferma : come sopra , con palla oltre l'asticella dentro un quadrato. La palla va deviata in tackle scivolato fuori dal quadrato		2° step : il gesto viene finalizzato a colpire una palla ferma
	5'	2c) Scivolate sotto asticella con intercetto di palla in movimento : come sopra , con la palla che viene fatta scorrere lentamente da fuori a dentro il quadrato. Velocità progressivamente più veloce in relazione al grado di riuscita		3° step : il gesto viene finalizzato a colpire una palla in movimento lanciata dentro il quadrato dall'istruttore
Esercitazioni tecniche	7'	3a) guida a coppie avanti-dietro con palla coperta : mettendo in pratica il concetto di palla coperta/scoperta, il portatore di palla la guida cercando di mantenerla sempre coperta rispetto al difensore senza palla che segue		
	7'	3b) guida a coppie avanti-dietro con tackle scivolato su palla scoperta: al fischio dell'istruttore il portatore scopre la palla e il difensore interviene in tackle scivolato		Reazione semplice : la transizione da palla coperta a palla scoperta è comandata dall'istruttore mediante segnale sonoro
	7'	3c) guida a coppie avanti-dietro con tackle scivolato su palla scoperta: il portatore sceglie quando scoprire la palla e il difensore deve riconoscere la condizione di palla scoperta e intervenire.		Reazione complessa : il difensore deve osservare la posizione palla/avversario e riconoscere la condizione di palla scoperta x intervenire
Gioco Confronto	15'	4) 1c1 dopo circuito coordinativo: due giocatori eseguono in parallelo una serie di esercizi coordinativi (slalom , skip su over bassi , balzi su cerchi) e poco prima che terminino l'istruttore esegue un passaggio sullo spazio. Chi esce in vantaggio deve mettersi in traiettoria e proteggere la palla guidandola fino alla porta. Non vale il dribbling ma bisogna concludere tenendo il difensore alle spalle o lateralmente.		Chi è in ritardo deve recuperare interponendosi fra attaccante e porta , limitando l'intervento in tackle scivolato solo a situazioni di ritardo non recuperabile.
Situazione	15'	5) 2c1 guida proteggi e passa per la sovrapposizione : l'attaccante A parte in guida della palla seguito dal difensore B e deve obbligatoriamente far concludere C che parte ad handicap. C deve tirare da dentro la zona di meta quindi può sovrapporsi e ricevere direttamente il passaggio o andare a sostegno e conquistare l'area in guida+dribbling.		Sottolineare che C deve scegliere se sovrapporsi e ricevere il passaggio in avanti nello spazio (se A ha è fronte alla porta) o dare sostegno e conquistare la meta in guida della palla (se A è spalle alla porta).
Gioco a tema	15'	6) Possesso palla con inferiorità numerica e due sponde : all'interno del quadrato si gioca un possesso palla con una squadra in inferiorità di 2 elementi , che però può avvalersi di due sponde , ciascuna delle quali presidia due lati del quadrato di gioco. 5' con i rossi in inferiorità e 5' con i blu in inferiorità. Non sono possibili 2 passaggi consecutivi alla stessa sponda.		La necessità per la sponda di presidiare due lati del quadrato obbliga chi è in possesso della palla all'interno dello spazio di gioco ad aspettare l'arrivo della sponda proteggendo la palla per poi eseguire un passaggio "di scarico".
	15'	7) Partita libera		Interrompere il gioco quando vengono commessi errori relativi all'obiettivo dominante della seduta
Osservazioni :				