

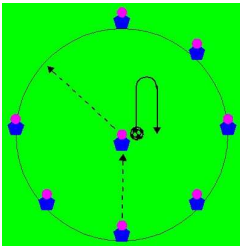
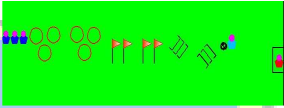
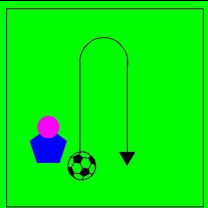
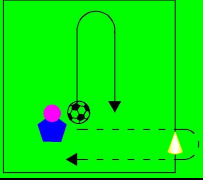
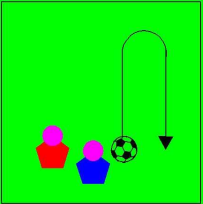
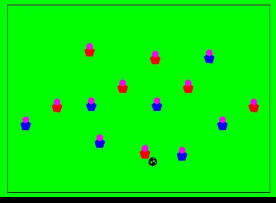
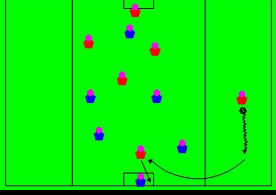
S.S.D. BORGHETTO – Esordienti 2008/09 – seduta5 - ciclo3 – mesociclo 1 (periodo preparatorio)

Obiettivi tattici individuali : eseguire la ricezione più opportuna in relazione alla traiettoria della palla

Obiettivi tecnici : ricezione (da fermo)

Obiettivi coordinativi: equilibrio , sensibilità cinestetica

Obiettivi tattici collettivi : migliorare il possesso palla correggendo gli errori di ricezione della palla

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	10'	1) Cerchio con chiamata del compagno : i giocatori si dispongono in cerchio, uno di loro si mette al centro con la palla e la lancia in alto a campanile chiamando il nome di un compagno e correndo a prendere il suo posto. Il compagno deve correre verso la palla e stopparla prima che cada a terra. Stop di collo , di coscia , di petto o combinazione di questi stop : esempio petto-coscia o coscia-collo.		Per effettuare un maggior numero di gesti ciascuno si possono creare gruppi di 5 o 6 giocatori , divisi anche per capacità: ai più bravi si può chiedere di lanciare la palla coi piedi dopo aver palleggiato , gli altri lanciano con le mani. Chi sbaglia la ricezione ha 1 punto di penalità , vince chi accumula meno penalità.
	10'	2) Skip , slalom e balzi sui cerchi con arresto in equilibrio monopodalico: si alterna una successione di gesti coordinativi alla massima velocità ad un'arresto improvviso in equilibrio monopodalico. In alcune stazioni l'istruttore lancia anche la palla e l'allievo deve arrestarsi e stoppare la palla		Al termine di ogni esecuzione può essere proposta una ricezione + un tiro in porta. Le ricezioni sono quelle dell'esercizio precedente: collo , coscia , petto e relative combinazioni. Si può proporre una ricezione diversa ad ogni stazione.
Esercitazioni tecniche	18'	3) Lanci e stop individuali nel quadrato : ciascun giocatore lancia la palla a campanile sopra la propria testa e la riceve senza farla rimbalzare. 3' di petto , 3' di coscia , 3' col collo piede , 3' pianta del piede , 3' petto+coscia , 3' coscia+collo		I giocatori più progrediti tecnicamente e motoricamente lanciano la palla coi piedi dopo aver palleggiato; gli altri la alzano con le mani e la calciano coi piedi.
	18'	4) Lanci e stop individuali in condizioni di pressione temporale : si lancia la palla a campanile , si corre a girare intorno a un conetto e si torna a prendere la palla prima che abbia effettuato il secondo rimbalzo. Sequenze di 3' come sopra.		Per i giocatori notoriamente più avanti si possono prevedere anche una serie di skip nel percorso a navetta da e verso il conetto.
	10'	5) Lanci e stop a coppie con protezione della palla : come sopra , con un avversario passivo alle spalle , che dovrà essere tenuto a debita distanza con il busto e con le braccia e di cui si dovrà tenere conto nella scelta del tipo di stop fra quelli affrontati negli esercizi precedenti e nella scelta dell'arto con il quale effettuare lo stop.		
Gioco a tema	10'	6) possesso palla con avversari passivi un passaggio a terra alternato a un lancio : si svolge un possesso palla con una squadra attiva ed una passiva; va alternato un passaggio rasoterra ad un lancio.		Verificare la corretta esecuzione degli stop da fermo.
	15'	7) partita a tema con fasce franche e goal valido da cross entro 2 tocchi : chi entra in fascia non può essere contrastato; il goal deve avvenire dopo un cross , al volo (1 tocco) o subito dopo una ricezione (2 tocchi)		Concludere dopo un cross stimola la lettura delle traiettorie; nel caso di realizzazione in 2 tocchi osservare se viene scelta la ricezione più opportuna in relazione alla situazione di gioco.
	15'	8) partita libera		Interrompere il gioco quando vengono commessi errori relativi all'obiettivo dominante della seduta

Osservazioni : la seduta viene anticipata nel periodo preparatorio (mesociclo 1) e verrà riproposta nel mesociclo specifico per la ricezione della palla