

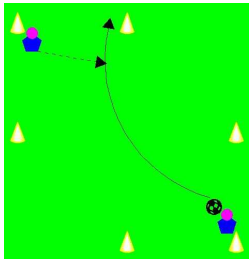
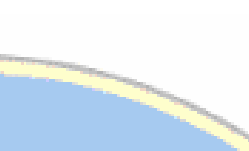
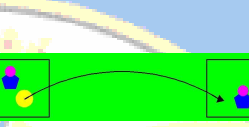
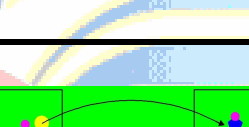
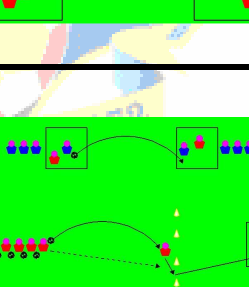
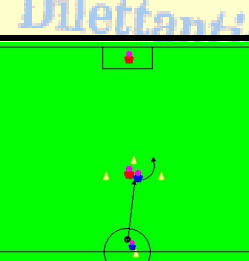
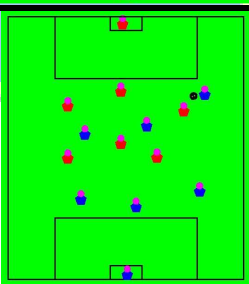
S.S.D. BORGHETTO – Esordienti 2008/09 – seduta 6 - µciclo3 – mesociclo 1 (periodo preparatorio)

Obiettivi tattici individuali : ricezione orientata di interno ed esterno (palla con traiettoria radente)

Obiettivi tecnici : ricezione , calciare la palla con lancio a parabola

Obiettivi coordinativi: anticipazione motoria e lettura delle traiettorie (per passaggi rasoterra)

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

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	10'	1) difendi la meta : i giocatori si dispongono a coppie a distanza di 20m e ciascuno deve difendere una porta di 15m (non si tocca la palla con le mani) dai tiri del compagno che possono essere effettuati solo di interno rasoterra. Ogni goal effettuato vale un punto; se il difensore oltre a evitare il goal intercetta la palla e la fa propria conquista un ulteriore punto.		Variante: anziché difendere una porta vengono difesi due lati di un quadrato partendo dal vertice. In questo modo il problema da "unidimensionale" diventa "bidimensionale" ; non ci si muove solo sulla linea ma se si anticipano le intenzioni dell'avversario si può intercettare la palla avanzando.
	10'	2) salti della funicella : prima balzelli a 2 piedi , poi balzi monopodalici di dx , di sx e alternati 5 di dx e 5 di sx , poi a decrescere (5-5-4-4-3-3-2-2) , corsa balzata monopodalica , skip con funicella , balzi a piedi uniti alternati ogni 5 da un incrocio delle braccia		I balzi con la funicella migliorano l'equilibrio monopodalico , la rapidità , il timing , tutte capacità che servono nella ricezione della palla e nella lettura delle traiettorie
Esercizi tecnici	10'	3) passaggio e ricezione orientata a coppie dentro quadrato, corsa in avanti : passaggio di interno e stop di orientato ad uscire verso il lato richiesto dall'istruttore (dx , sx , avanti). Scelta del tipo di ricezione più opportuna in base al lato : interno ad aprire , interno a chiudere , esterno.		1° step della progressione didattica : esecuzione analitica senza avversario. Tutte le coppie eseguono il gesto in modo sincrono e l'istruttore chiama volta x volta il lato da cui uscire.
	10'	4) passaggio e ricezione orientata a 2 coppie (avversario passivo) dentro il quadrato con protezione : come da sopra con un avversario passivo alle spalle ; lo stop deve essere eseguito col piede più lontano dall'avversario e utilizzando le braccia per la protezione della palla		2° step : esecuzione situazionale con avversario passivo. Entrambi i giocatori partono da dietro al quadrato ed entrano al momento del lancio venendo incontro al pallone.
	20'	5) gioco a confronto : 30 ricezioni orientate con avversario vs tiri in porta. La squadra che svolge il gioco orologio si dispone su due file dietro 2 quadrati entro cui staziona un difensore della squadra avversaria. Ogni volta che si riesce a ricevere una palla e mantenerne il possesso fin fuori dal quadrato si ottiene un punto.		3° step : ricezione situazionale con avversario attivo. Il gioco a punteggio è costituito da tiri in porta del tipo lancio del centrocampista che punta una direzione (dx o sx rispetto all'attaccante) + ricezione orientata dell'attaccante + appoggio per il centrocampista e tiro.
Situazione di gioco	15'	6) 2c1 con difensore di spalle: l'attaccante e il difensore alle sue spalle partono dal vertice di un mezzo quadrato come nell'esercizio1. Al lancio del centrocampista l'attaccante deve scegliere se tentare di entrare di girarsi in una delle due porticine (una volta che vi è riuscito il difensore deve lasciarlo concludere) o se proteggere palla e giocare 2c1 con il centrocampista che arriva a sostegno.		L'attaccante deve mantenere costantemente il contatto con il difensore per capire se si trovi alla sua dx o alla sua sx ed eseguire la ricezione + opportuna : di interno dx o esterno sx per andare verso sx e viceversa. Se non riesce a liberarsi del difensore attende il centrocampista per il 2c1.
Gioco a tema	10'	7) partita a 2 tocchi, aree franche e ingresso in guida della palla : si gioca una partita a due tocchi con le aree interdette all'ingresso dei difensori. Se l'attaccante riesce ad entrare in area entro due tocchi deve essere lasciato libero di concludere liberamente (tocchi liberi dopo l'ingresso in area)		L'area franca permette di orientare subito la ricezione ad una zona del campo. La necessità di entrarvi in 2 tocchi rende fondamentale orientare correttamente il primo tocco , ovvero la ricezione.
	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