

S.S.D. BORGHETTO – Esordienti 2008/09 – seduta 7 - μciclo3 – mesociclo 1 (periodo preparatorio)

Obiettivi tattici individuali : ricezione orientata di palla con traiettoria aerea (interno / esterno)

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

Obiettivi coordinativi: anticipazione motoria

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

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	1) "palla rilanciata" : si dividono i ragazzi in coppie , ciascuna delle quali presidia un quadrato di 20m x 20m dai lanci della coppia avversaria. L'obiettivo è bloccare con le mani la palla lanciata dagli avversari prima che tocchi terra , altrimenti la squadra avversaria mette a segno un punto. 5' ricezione con le mani , 5' ricez con i piedi max un rimbalzo (ricezione a seguire) , 5' nessun rimbalzo (ricezione al volo)		La larghezza del quadrato può essere modificata a seconda delle capacità dei ragazzi. Se una coppia lancia la palla fuori del quadrato , si conta un punto per gli avversari.
	10'	2a) balzi monopodalici nei cerchi : si salta col piede più interno rispetto al percorso a zig-zag , come nella ricezione di interno. 2b) balzi monopodalici nei cerchi con toccata della mano sul conetto : come sopra con l'obbligo di toccare con la mano il conetto		La successione cerca di riprodurre il movimento del corpo durante la ricezione a seguire di una palla con traiettoria aerea: balzello sopra la palla col piede di appoggio , oscillazione dell'arto che riceve e ampio movimento delle braccia a dare coordinazione al tutto.
Esercitazioni tecniche	10'	3) lancio e stop a coppie dentro quadrato, corsa in avanti : lancio di interno collo (colpo sotto , traiettoria morbida) e stop di controbalzo orientato ad uscire verso il lato richiesto dall'istruttore (dx , sx , avanti) . Se i lanci non sono precisi passare la palla con le mani.		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) lancio e stop 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 da rinvio del portiere. 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 rinvio del portiere + ricezione verso una delle due porticine (variante con chiamata della porticina da parte dell'istruttore). Il goal dopo una ricezione al 1° rimbalzo vale 3 punti , dopo 2 rimbalzi vale 2 punti , in tutti gli altri casi vale 1.
Situazione di gioco	15'	6) tiri in porta a coppie con diverse angolazioni di partenza del difensore : l'istruttore lancia per l'attaccante con il difensore che parte prima da dietro , poi da dx , da sx per stimolare la ricezione a seguire in avanti , verso sx , verso dx.		Metodo globale-analitico-globale: prima nessun suggerimento , poi si correggono gli errori suggerendo una direzione di ricezione, infine nuovamente ricezione libera
	15'	7) Tiri in porta a coppie dopo ricezione orientata nella porticina : un difensore della coppia posizionato dietro la linea di fondo lancia per il compagno e punta una delle due porticine; il compagno deve orientare la ricezione verso la porticina opposta con l'obiettivo di entrarvi in guida della palla e tirare.		dalla reazione semplice della seduta precedente (si conosce la direzione di partenza dell'avversario) alla reazione complessa (la direzione dell'avversario non è nota e va percepita in situazione)
Gioco a tema	10'	8) 7vs7 da rinvio del portiere : si gioca un 7vs7 con due 3c3 nelle rispettive metà campo (o qualsiasi altra forma di partita in base al numero degli allievi , purché vi sia parità numerica nelle due metà campo) . L'azione deve sempre iniziare con un rinvio a parabola del portiere nella metà campo d'attacco; se il goal viene dopo una ricezione al 1° rimbalzo vale triplo.		Possibile variante: fasce interdette , ovvero chi riceve palla orientandola verso la fascia e riesce ad entrarvi non può essere contrastato dagli avversari può andare al cross indisturbato.
	15'	9) 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