

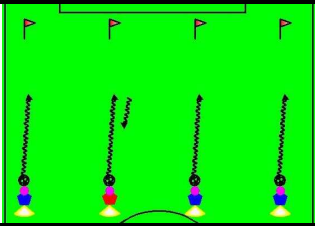


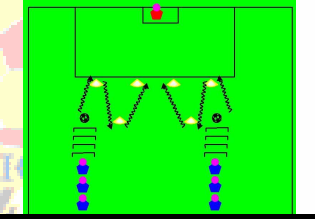
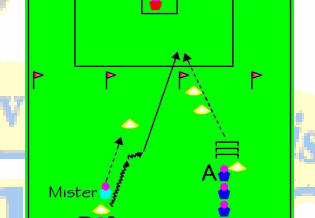

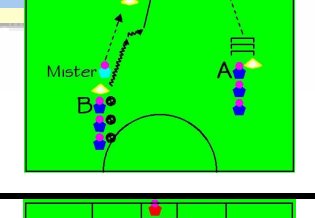
S.S.D. BORGHETTO – Categoria Esordienti 1° anno – Seduta di allenamento del __/__/__

Obiettivi tattici individuali : smarcamento in profondità (movimento a mezzaluna o "ad ELLE" , tempo dello smarcamento (riconoscimento delle condizioni di palla giocabile e contatto visivo rispetto al portatore di palla)

Obiettivi tecnici : guida della palla a testa alta e/o sfruttando la visione periferica

Obiettivi coordinativi/motori/condizionali : equilibrio monopodalico , cambio di direzione e di ritmo

Obiettivi tattici collettivi : ricerca della profondità mediante taglio , corse diagonali

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	1) insegui la lepre : partendo dalla linea di centrocampo un gruppo di allievi guida la palla allineandosi con un giocatore "lepre". Quando la lepre cambia ritmo o direzione cercando di arrivare per primo verso la linea di partenza o la linea di arrivo i cacciatori eseguono lo stesso movimento cercando di arrivare prima della lepre.		5' guida della palla di esterno col piede dominante 5' guida alternata con l'esterno di entrambi i piedi (2 tocchi di dx e 2 tocchi di sx) 5' guida con la pianta del piede
	Es. tecnico-coordinative	20'	2a) percorso per il cambio di direzione e di ritmo senza palla : i ragazzi svolgono un percorso con alternanza fra tratti orizzontali e verticali in riferimento alla porta. Nei tratti orizzontali si va in corsa lenta , nei tratti verticali si va in sprint. Soffermarsi molto sul cambio di direzione e di ritmo che deve essere netto.	
		2b) percorso per il cambio di direzione e di ritmo con la palla : come sopra ma con la palla.		
		2c) tiri a coppie dopo percorso coordinativo e guida della palla : al via dell'istruttore i giocatori percorrono a coppie un percorso coordinativo seguito da una guida della palla. Chi termina per primo va a concludere , chi arriva secondo diventa difensore e deve ostacolare l'attaccante.		Nel tratto di guida verso la porta si combina la guida della palla in velocità con la protezione.
Situazione di gioco	15'	3) guida della palla e taglio con scelta del tempo del portatore di palla : B va in guida della palla (eventualmente ostacolato dall'istruttore che corre di fronte a lui simulando un difensore) mentre A esegue delle esercitazioni coordinative e/o di rapidità , terminate le quali si inserisce mediante taglio alle spalle di una bandierina.		B deve guidare la palla guardando sempre A per servirlo nei tempi giusti. B può eseguire un breve tocco verso l'interno o una finta per staccarsi dal difensore e lanciare A. Due cinesini lungo la corsa di A fungono da riferimento spazio temporale per i due gesti di B (finta e passaggio).
	15'	4) guida della palla e taglio con scelta del tempo dell'attaccante senza palla: come sopra , ma stavolta è B che decide quando staccarsi dal difensore per cercare il passaggio. A deve osservare B per riconoscere le condizioni di 1) palla giocabile e 2) contatto visivo. Finché non ci sono le condizioni effettua una corsa orizzontale , quando si verificano le condizioni taglia in verticale. La corsa orizzontale può essere a stringere o ad aprire, si possono mettere 2 cinesini a riferimento per i 2 movimenti		Stavolta è l'attaccante che deve osservare la guida della palla da parte del centrocampista. Finché la palla non è giocabile e/o non c'è contatto visivo il movimento è orizzontale , quando c'è il contatto visivo il movimento è verticale ad inserirsi in profondità. Regole : A non deve mai fermarsi né finire in fuorigioco (B non si aspetta fermando la corsa ma correndo in orizzontale).
partita a tema	15'	5) partitella con inserimento in meta tramite taglio : vi sono due zone franche dove i difensori non possono entrare e gli attaccanti possono entrare solo mediante taglio alle spalle di una delle 4 bandierine che simboleggiano altrettanti difensori.		Vale la regola del fuorigioco , ovvero in area deve entrare prima la palla e poi l'attaccante. Prestare attenzione ai concetti delle esercitazioni precedenti : "movimento a mezzaluna" e riconoscimento di palla giocabile e contatto visivo per il tempo dello smarcamento in profondità.
		6) Partita libera 15'		

Osservazioni :