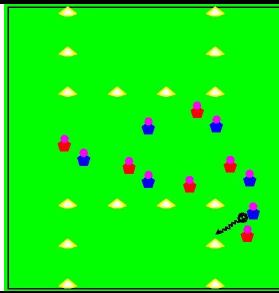
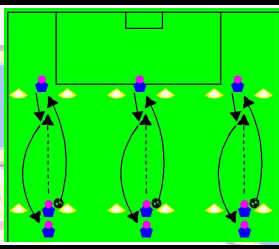
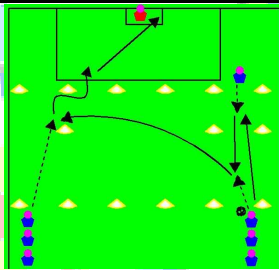
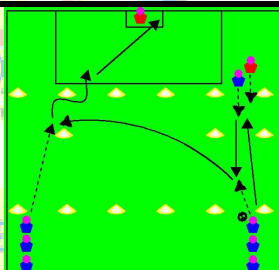
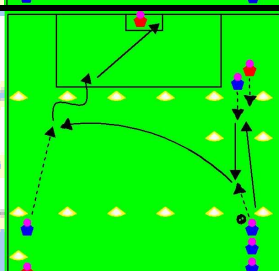
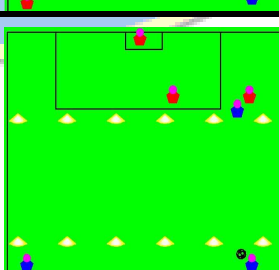
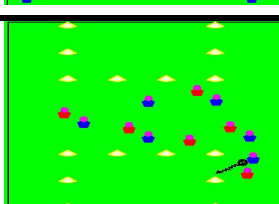


**S.S.D. BORGHETTO – Categoria Esordienti – Seduta di allenamento – data : \_\_/\_\_/\_\_**

- Obiettivi tattici individuali :** ricezione orientata , ricezione e protezione della palla , ricezione e tiro  
**Obiettivi tecnici :** ricezione , trasmissione mediante passaggio lungo con traiettoria aerea ( lancio ) .  
**Obiettivi coordinativi/motori/condizionali :** orientamento spazio/temporale in relazione alla larghezza  
**Obiettivi tattici collettivi :** ampiezza mediante cambio di gioco

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	8'+7'	<b>1a) possesso palla a 2 tocchi</b> <b>1b) possesso palla con ricezione orientata in meta in 2 tocchi :</b> si gioca un normale possesso palla con l'obiettivo di entrare nella zona di meta entro 2 tocchi ( un tocco per entrare ed uno per fermare la palla ).		In entrambi gli esercizi bisogna orientare correttamente il primo tocco : in particolare nel possesso a 2 tocchi la ricezione deve essere tale da rendere immediatamente possibile il passaggio utile ad allontanarsi dall'avversario e con palla alla giusta distanza dal piede calciante ( non deve rimanere "sotto" )
		<b>2) Ricezione a navetta a terne :</b> lancio + ricezione + 1-2 + lancio e si ricomincia. A lancia per B e gli corre incontro , B riceve la palla ad un tocco ( possibilmente ricezione con un piede e passaggio con l'altro ) e la restituisce nuovamente ad A che sta correndo incontro. A sistema la palla per B ( passaggio smorzato ) che lancia per C e il ciclo ricomincia. La successione dei passaggi è lungo-corto-corto-lungo.		La ricezione del lancio deve possibilmente avvenire a 2 tocchi ( ricezione + passaggio ) , lo scambio col compagno che viene incontro può avvenire di prima.
Esercitazioni tecniche	10'	<b>3) Situazione 3c0 Cambio di gioco + ricezione senza avversari + tiro :</b> A lancia per B e va a sostegno ( dai e segui ) , B riappoggia per A che cambia gioco su C , che deve entrare possibilmente nella zona di metà con un solo tocco e una volta entrato ha un ulteriore tocco a disposizione per concludere. Non sono presenti avversari , quindi si tratta di un esercizio di tecnica analitica		L'inizio dell'azione da parte del giocatore con la palla può essere preceduto da esercizi coordinativi o di rapidità , per stimolare la combinazione motoria sprint + ricezione orientata in velocità. Lo spazio di gioco è strutturato in 3 zone che saranno comuni agli esercizi 3-4-5-6 : zona di meta , tre quarti , zona difensiva.
	10'	<b>4) Situazione 3c1 cambio di gioco + ricezione + tiro :</b> come sopra , con A che viene ostacolato da un difensore dal quale deve difendere la palla.		Viene introdotto un primo avversario che ostacola la punta che viene in appoggio , l'esercizio diventa situazionale ( tattica individuale )
Situazioni di gioco	10'	<b>5) Situazione 3c2 cambio di gioco + ricezione + tiro :</b> come sopra , con C che è ostacolato da un difensore alle spalle con partenza ad handicap. Se C riesce ad entrare in zona di meta senza venire contrastato dal difensore , deve essere lasciato libero di concludere.		Viene introdotto un secondo avversario che parte dietro al giocatore che deve ricevere , per stimolarlo a ricevere palla , proteggerla e concludere il più rapidamente possibile.
	15'	<b>6) Situazione di gioco 3c2 libera :</b> l'azione inizia con A che serve B nella zona di tre/quarti , poi B decide come l'azione deve evolvere in relazione al movimento di compagni e avversari. Pur non introducendo vincoli sulle modalità di sviluppo dell'azione , la situazione di partenza dei due difensori ( una alle spalle della punta che viene in appoggio come nell'esercizio 4 ed una nelle vicinanze ) favorisce lo sviluppo come negli esercizi precedenti.		Gli attaccanti sono comunque chiamati ad osservare lo svolgere dell'azione e a scegliere la soluzione più opportuna : se uno dei due difensori si allarga subito verso la fascia opposta si gioca il 2c1 contro il difensore alle spalle della punta.
	10'	<b>7) Partita con inserimento in area franca a 2 tocchi :</b> si gioca una normale partita dove però l'ingresso in area è vietato ai difensori. Possono entrare solo gli attaccanti con un solo tocco ( ricezione orientata ) : una volta in area hanno un ulteriore tocco x la conclusione.		La partita a tema riprende l'esercizio 1 introducendo però la porta e la finalizzazione del possesso palla
		<b>8) Partita Libera , 15'</b>		

**Osservazioni :**