

S.S.D. BORGHETTO – Esordienti 2008/09 – seduta 1 - $\mu$ ciclo1 – mesociclo3		Data : 30/09/08	
Obiettivi tattici individuali : smarcamento ( quando ) , triangolo "dai e vai"			
Obiettivi tecnici : passaggio e ricezione			
Obiettivi tattici collettivi : il triangolo "dai e vai" , profondità			
Descrizione		Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	<p><b>1) Possesso palla a con triangolo dai e vai :</b> si gioca un normale possesso palla in cui ad ogni triangolo "dai e vai" concluso correttamente si assegna un punto. 5' con le mani , 5' coi piedi a tocco libero e 5' coi piedi a 2 tocchi.</p>	<p>Nel triangolo "dai e vai" c'è tutta l'essenza dello smarcamento:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) farsi vedere in zona luce andando incontro al portatore</li> <li>2) intendersi col portatore sui tempi di collaborazione</li> <li>3) andare a riprendere la palla in zona luce</li> </ol>
Tecnica di base	10'	<p><b>2) tiri da fermo con palla su conetto per lo slancio dell'arto calciante e la coordinazione braccia-gambe :</b> Il tiro non prevede rincorsa , se non di pochi passi. La forza deve essere impressa alla palla facendo compiere una piena oscillazione all'arto calciante , coordinato con il movimento delle braccia.</p>	<p>L'esercizio può essere fatto precedere da balzi monopodalici con oscillazione dell'arto calciante ( senza la palla )</p>
Tecnica+coordinazione + velocità	10'	<p><b>2) Corsa balzata + allungo + skip sulla speed ladder + tiro in porta :</b> l'esercizio focalizza l'attenzione sull'altro parametro fondamentale del tiro in porta , la rincorsa. Nel primo tratto si propone una corsa di allungo con ampia falcata , che va poi ridotta in prossimità della palla per eseguire gli skip ad 1 toccata sulla speed ladder</p>	<p>In entrambe le forme di corsa stimolare il movimento coordinato delle braccia. Nella corsa balzata e nella corsa in allungo stimolare il sollevamento delle ginocchia per evitare una "corsa trascinata".</p>
Tecnica applicata	10'	<p><b>3) guida della palla + triangolo dai e vai per la lettura dei tempi smarcamento :</b> il centrocampista C guida la palla sui conetti e al termine esegue un triangolo dai e vai nel quadrato con l'attaccante A , concludendo in porta</p>	<p>A deve riconoscere le condizioni di smarcamento per andare incontro a C : palla giocabile ( A esce dallo slalom fra i conetti ) e contatto visivo ( A alza la testa per vedere il movimento di C )</p>
	10'	<p><b>4) guida della palla + contro movimento + triangolo dai e vai per la lettura dei tempi di smarcamento :</b> come sopra con A che esegue un contro movimento prima di proporsi incontro a C, eludendo la marcatura di un avversario passivo alle sue spalle</p>	<p>La giusta scelta del tempo di smarcamento si ha se A entra in corsa nel 2° quadrato quando sta arrivando la palla da C. Se A è costretto ad aspettare dentro il quadrato si è smarcato troppo presto , se riceve la palla fuori dal quadrato si è smarcato troppo tardi</p>
	10'	<p><b>5) lancio + ricezione + triangolo dai e vai per il tempo dello smarcamento :</b> come in 3) con C che riceve palla da un lancio con traiettoria a parabola. A deve osservare la ricezione di C per riconoscere le condizioni di smarcamento ( contatto visivo e palla giocabile ).</p>	<p>5' senza contromovimento e 5' con il contromovimento</p>
	10'	<p><b>6) 2c1 con la sponda :</b> si gioca un 1c1 dentro il quadrato con possibilità per l'attaccante di usufruire della sponda di un compagno.</p>	<p>L'attaccante deve imparare ad usufruire della presenza del compagno nell'1c1 ( passaggio fintato ) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se il difensore si sbilancia verso il difensore si tenta la soluzione personale</li> <li>- se il difensore non si sbilancia si opta per il triangolo</li> </ul>
Gioco a tema	15'	<p><b>8) Partita con aree franche e ingresso a triangolo :</b> si gioca una partita con le aree interdette all'ingresso dei difensori. Possono entrare solo i giocatori della squadra che attacca dopo aver effettuato uno triangolo 1-2</p>	<p>Perché il movimento incontro della punta che fa da perno al triangolo possa essere efficace , è necessario che parta a ridosso della linea di meta ( in partita avrà come riferimento l'ultimo difensore centrale ). Se necessario delimitare una fascia di competenza per tale giocatore.</p>
		<p><b>9) 15' partita libera</b></p>	
Osservazioni :			