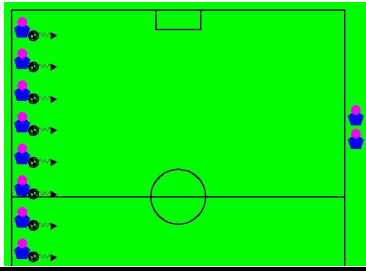
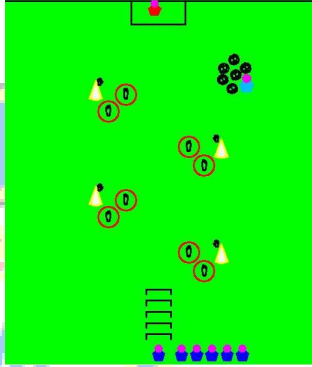

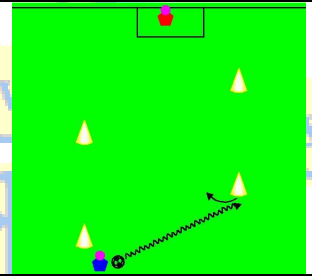
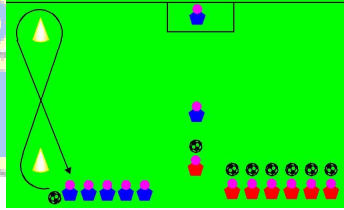
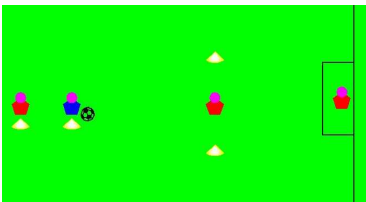
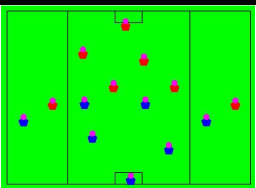


**S.S.D. BORGHETTO – Categoria Esordienti 1° anno – Seduta di allenamento del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_**

**Obiettivi tattici individuali :** dribbling ( doppio passo ), 1c1

**Obiettivi tecnici :** guida della palla ( focus sulla frequenza dei tocchi in relazione alla distanza dall'avversario )

**Obiettivi coordinativi/motori/condizionali :** equilibrio monopodalico statico e dinamico / rapidità

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	10'	<b>1) un-due-tre stella in guida della palla :</b> i giocatori con la palla si dispongono su una linea di fallo laterale e due o tre ragazzi si dispongono sull'altra. Quando questi sono voltati di spalle (e contano) gli altri devono condurre la palla conquistando più spazio possibile ; quando si voltano devono arrestarsi : chi viene sorpreso ancora in movimento riparte dalla posizione iniziale; vince chi supera per primo la linea di meta.		Metodo globale – analitico globale : inizialmente viene svolto il gioco senza alcuna indicazione; poi ai giocatori che guidano la palla con tocchi poco frequenti viene chiesto di guidarla con un tocco ad ogni passo , facendo notare i vantaggi in termini di controllo costante della palla.
	15'	<b>2) equilibrio statico monopodalico in diverse posture</b> <b>3a) skip con sollevamento di un ginocchio su over bassi (o speed ladder ) :</b> ad ogni ostacolo l'arto dominante viene sollevato fino a toccare la coscia sul palmo della mano. Varianti : idem con arto non dominante e combinazione dello skip con movimenti rotatori del braccio opposto. <b>3b) balzi monopodalici su cerchi con toccata del conetto con la mano:</b> nelle stazioni di destra si balza col destro , si tocca il conetto con la mano dx e si cambia direzione. Viceversa sulle stazioni di sx.		Gli esercizi 3a e 3b possono essere eseguiti in successione come in figura , proponendo al termine un tiro in porta. L'esercizio di skip con slancio della gamba ricalca senza palla il gesto della guida con un tocco ad ogni passo; l'esercizio dei balzi con toccata del conetto ricalca senza palla il movimento del doppio passo o della finta di corpo : accentuare il movimento del braccio serve a rendere la finta più credibile x l'avversario.
Esercizi coordinativi Senza palla	10'	<b>4) Spiegazione analitica e situazionale del doppio passo; esecuzione con palla ferma:</b> di fronte a un difensore l'istruttore mostra gli aspetti analitici ( semicerchio del piede attorno alla palla, movimento delle braccia, piede di appoggio pronto a spostare la palla dalla parte opposta ) e situazionali (tentativo di sbilanciamento del difensore da una parte e superamento dall'altra ). I ragazzi eseguono poi il gesto a palla ferma, prima singolarmente poi a coppie (un attaccante e un difensore passivo).		Molti ragazzi non hanno chiare le dinamiche generali della finta e del dribbling ( finta – sbilanciamento - reazione allo sbilanciamento ) e del doppio passo in particolare , tanto che alcuni eseguono la finta verso destra e tentano di superare l'avversario dalla stessa parte ( anche se lo sbilanciamento è andato a buon fine ). In figura la sequenza dei movimenti.
	10'	<b>5) Serie di doppi passi sui conetti con guida a zig zag di destro e di sinistro :</b> si guida la palla su un percorso a zig-zag e nei pressi del cinesino si esegue il doppio passo , fintando verso l'esterno e rientrando all'interno. Nei cinesini di destra si esegue il doppio passo di destro , in quelli di sinistra col sinistro. Tiro in porta a fine percorso.		I cinesini sono posti ad una distanza di circa 20m , per dare la possibilità di aumentare la frequenza dei tocchi man mano che ci si avvicina al conetto e quindi ci si prepara al dribbling. Nei tratti da sinistra a destra si guida col dx perché il doppio passo andrà effettuato col dx , viceversa nei tratti da sx a dx.
	15'	<b>6) gioco a confronto :</b> guida a navetta vs 1c1 e tiro in porta. Il gioco-orologio è costituito da 20 andate e ritorni a navetta sulla distanza dei 25m , il gioco a punteggio è costituito da 1vs1 con tiro in porta ( 1 punto per ogni dribbling riuscito , 2 punti per dribbling + goal , 3 punti se il dribbling è il doppio passo ).		Il gioco a confronto riprende la formula del "sei bravo a scuola calcio" e permette di eseguire i gesti tecnici precedenti in condizioni di pressione temporale e massimo impegno , garantiti dal clima di sfida fra le due squadre.
Situazione di gioco	15'	<b>7) Fuga verso la porta con inseguitore e doganiere:</b> al via dell'istruttore, A guida la palla verso la porta inseguito da B che parte con un handicap di 5-10m; A dovrà difendersi da B e superare C che è vincolato a muoversi orizzontalmente fra due cinesini. <b>Varianti :</b> partenza con palla da fermo; con palla passata dall'istruttore rasoterra; con lancio a parabola per la ricezione a seguire.		Si deve cercare il compromesso fra velocità ( per non essere raggiunti ) e frequenza dei tocchi ( per non perdere il possesso della palla a vantaggio di C ) ; superata "la dogana", A va lasciato libero di concludere; ad ogni conclusione si ruotano i ruoli.
	10'	<b>8) partita 7c7 con 1c1 sulle fasce :</b> nella zona centrale si gioca un 4c4 più portieri , sulle fasce laterali si gioca un 1c1 per il cross. Per favorire il gioco sulle fasce, ai goal che si sviluppano su cross si assegna valore doppio o triplo.		Per superare il diretto avversario i giocatori sulle fasce possono scegliere fra il dribbling o il triangolo 1-2 con i compagni in zona centrale.
Gioco a tema	10'	<b>9) Partita libera 15'</b>		