

**S.S.D. BORGHETTO – Categoria Giovanissimi – Seduta di allenamento**

**Data : 05/03/2007**

**Assenti :**

**Obiettivi tattici individuali :** smarcamento , passaggio e ricezione per il possesso palla in ampiezza

**Obiettivi tecnici :** ricezione da una direzione + protezione della palla + passaggio nella direzione opposta

**Obiettivi coordinativi/motori/condizionali :** orientamento spazio/temporale in relazione alla larghezza del campo

**Obiettivi tattici collettivi :** ampiezza mediante circolazione della palla ( **Obiettivo Primario** )

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	<b>1) Partita con le mani , 4 porte e 3 settori longitudinali :</b> l'azione comincia da una delle fasce e deve terminare con goal di testa nella porta chiamata dall'allenatore , contrassegnata da un colore ( il colore va chiamato in modo da stimolare frequenti transizioni di fascia , soprattutto quando raggiunta la fascia di competenza i giocatori tardano a concludere provocando la chiusura degli spazi ).		L'obbligo di restare vincolati nella propria fascia e di non scavalcare la fascia centrale impone di perseguire l'ampiezza mediante sequenza di passaggi e non mediante lancio o cambio di gioco , che è oggetto di altri mesocicli di programmazione.
	10'	<b>2) Passaggio e ricezione a gruppi di 4 con arretramento vincolato :</b> partendo dalla situazione di 4 giocatori allineati e palla all'esterno sx , il compagno adiacente arretra dal cinesino giallo al cinesino rosso , riceve palla con l'interno sx , la passa col dx al compagno alla propria sx che fa lo stesso e così via. Arrivati all'esterno dx si torna indietro svolgendo lo stesso esercizio senza il riferimento dei cinesini.		1° step della progressione didattica : il cinesino giallo rappresenta l'avversario e il cinesino rosso è un riferimento per obbligare a smarcarsi arretrando. Esercizio valido soprattutto per la linea difensiva ( a centrocampo non è detto che ci si smarchi arretrando )
Esercitazioni tecniche	10'	<b>3) Passaggio e ricezione a gruppi di 4 con arretramento e avanzamento vincolato :</b> come sopra ma con avanzamento al passo 3 anziché arretramento. Sottolineare che l'arretramento o l'avanzamento serve ad evitare passaggi in orizzontale facilmente intercettabili.		2° step della progressione didattica : ci si smarca non solo arretrando ( per i difensori ) , ma anche avanzando ( per i centrocampisti ).
	10'	<b>4) passaggio e ricezione a gruppi di 4 con 3 interditori vincolati :</b> come sopra , ma l'arretramento e l'avanzamento è dettato dallo smarcamento rispetto a 3 interditori obbligati a muoversi su una linea verticale di demarcazione.		3° step della progressione didattica : dall'esercitazione analitica si passa all'esercitazione situazionale. Arretramento e avanzamento sono dettati dalla posizione dell'avversario e non dal vincolo del cinesino.
Atletica	15'	<b>5) Esercitazione intermittente forza con serie di balzi seguita da allunghi sui 20, 30 e 40m</b>		Diversificare la successione dei balzi in modo da stimolare anche le capacità coordinative e psicocinetiche. Esempio : balzi con 1 piede solo sx-sx-dx-dx-sx-sx poi dx-sx-dx-dx-sx-dx ecc
Situazioni di gioco	20'	<b>6) Situazione (4+1)c1 :</b> 4 centrocampisti fanno circolare palla come nelle esercitazioni precedenti , mentre un attaccante e un difensore stazionano in zona cieca . Quando la punta entra nella zona di gioco chi ha palla glielà deve passare e l'azione si deve concludere con palla filtrante rasoterra per inserimento nella zona di meta dove si conclude in 2 tocchi . La zona di meta è delimitata da 4 paletti che rappresentano i 4 difensori avversari : l'inserimento deve avvenire senza finire in fuorigioco.		Con riferimento al modulo 4-2-3-1 , i 4 centrocampisti in oggetto sono rispettivamente i 3 trequartista ed uno dei mediani. La situazione ideale sarebbe la sponda della punta per il mediano e inserimento dei trequartista ( gli esterni con taglio dalle fasce e il centrale con inserimento con o senza palla ) , ma la scelta resta ai giocatori in base al contesto
Gioco a tema	15'	<b>7) Partita con le fasce.</b> L'ingresso in ciascuna fascia è permessa solo ad un giocatore per ogni squadra , senza che peraltro ci sia l'obbligo di stazionarvi ( il laterale può venire a prendere palla al centro prima di portarsi sulla fascia ). Goal doppio o triplo se proveniente dalla fascia di volta in volta indicata dal mister.		La fascia va chiamata in modo da stimolare la squadra in possesso palla ad una transizione completa palla a terra da una fascia all'altra. L'esercizio richiama il riscaldamento secondo il principio della progressione dal facile ( con le mani ) al difficile ( con i piedi ).
Partita	15'	<b>8) Partita Libera.</b>		Stimolare , pur in assenza di vincoli , l'esecuzione dei gesti provati nelle esercitazioni precedenti. Verificare il grado di recepimento degli obiettivi perseguiti.

**Osservazioni :**