

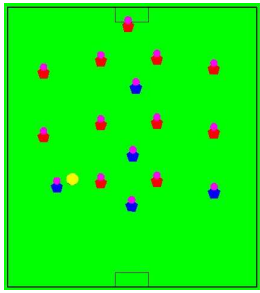

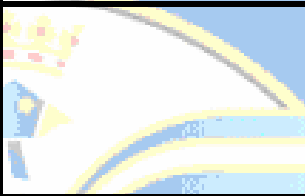
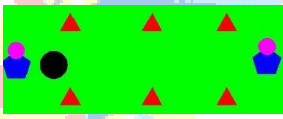

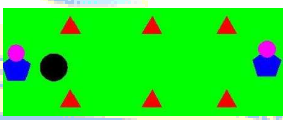
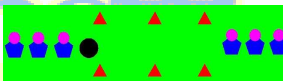
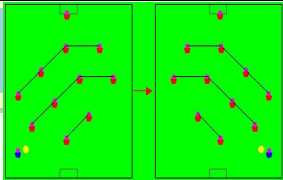
**S.S.D. BORGHETTO – Giovanissimi 2007/08 – seduta1 - µciclo1 – mesociclo1** Data : 29/08/2007

**Obiettivi tattici individuali :** eseguire il passaggio pi opportuno in relazione alla situazione di gioco

**Obiettivi tecnici :** passaggio di interno a varie distanze ( lungo , corto "smorzato" per lo scarico )

**Obiettivi coordinativi :** differenziazione motoria | **Capacità condizionali :** resistenza aerobica

**Obiettivi tattici collettivi :** possesso palla ( obiettivo primario ) , rudimenti di attacco al portatore di palla nel 4-4-2

		Descrizione	Immagine	Osservazioni
Riscaldamento	15'	<b>1) Possesso palla 11c(3+1+1) ad "eliminazione"</b> : 11 giocatori si schierano in campo come da modulo di gioco ed effettuano un possesso palla a massimo 2 tocchi. Chi perde il possesso viene "eliminato" e sostituito da chi ha recuperato palla. Se la palla viene persa perché il possessore è stato messo in difficoltà da un passaggio non corretto , viene "eliminato" il giocatore che ha messo in difficoltà il compagno : sottolineare il motivo tecnico che ha condotto all'errore e riprenderne l'analisi negli esercizi analitici 3) , 4) e 5)		Ad ogni palla persa fermare il gioco ed analizzare le cause che hanno condotto alla perdita del possesso palla. Chi riceve palla in condizioni critiche ( palla alta , compagno marcato ) e la rende in condizioni ideali ( palla a terra , compagno smarcato ) rafforza il possesso palla ; chi riceve palla in condizioni ideali e la rende in condizioni critiche indebolisce il possesso palla.
	Atl. 12'+5'	<b>2) Test Di Cooper'</b> : 12' di corsa continua con rilievo delle distanze percorse da ciascun ragazzo. Si ottiene una stima della soglia anaerobica con la quale individualizzare la preparazione atletica.		Detta v (m/12*60=m*5) la velocità tenuta durante il test di Cooper , si stima la soglia anaerobica come v/1.15.
Esercitazioni tecniche	2'	<b>Dimostrazione analitica della corretta esecuzione del passaggio di interno</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientamento del corpo nella direzione del passaggio</li> <li>- Orientamento del piede di appoggio e del piede calciante</li> <li>- Rigidità del piede calciante</li> <li>- Oscillazione del piede calciante in relazione alla distanza</li> </ul>
	8'	<b>3) passaggi a coppie distanza 20m</b> : La palla deve correre rasoterra evitando il pi possibile rimbalzi spuri che metterebbero in difficoltà il giocatore che riceve la palla.		La distanza di 20m serve a imporre un'ampa oscillazione dell'arto calciante. Varianti : far passare la palla dentro un ostacolo o su un corridoio di cinesini
	2'	<b>Dimostrazione analitica della corretta esecuzione del passaggio di scarico ( o passaggio smorzato )</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- corpo orientato verso la direzione del passaggio</li> <li>- piede calciante a 90° morbido</li> <li>- oscillazione della gamba all'indietro a smorzare la palla</li> </ul>
	8'	<b>4) Passaggio smorzato a coppie distanza 7m</b> : il giocatore A passa a B con forza volutamente eccessiva , ripetendo il gesto eseguito a distanza 20m ( ex.2). B smorza il passaggio per restituirlo ad A nelle condizioni ideali. Si possono proporre le stesse varianti dell'esercizio 3.		Richiamare quanto spiegato nell'ex.1 : A sta indebolendo il possesso palla mettendo B in difficoltà , B rafforza il possesso palla ricevendo palla in condizioni critiche e restituendola in condizioni ideali.
	10'	<b>5) Passaggio frontale di prima a 2 file:</b> il primo giocatore di ogni fila passa di interno al primo giocatore della fila opposta ; il passaggio deve essere eseguito all'interno di un corridoio realizzato con cinesini.		Se il compagno che precede sbaglia il passaggio ( troppo forte / troppo piano ) la forza va dosata per rimettere il compagno successivo nelle condizioni ideali ( rafforzamento del possesso ) .
tatt. collett.	10'	<b>6) Distanza fra giocatori e fra reparti nella fase di non possesso palla del 4-4-2 (11c2)</b> : due istruttori si schierano nei pressi della tre quarti di attacco e si passano la palla da fascia a fascia ; i giocatori vengono inizialmente schierati nella disposizione ottimale e sono chiamati a ricostruirla ad ogni cambio di gioco.		Un metodo per il concetto di mantenimento delle distanze consiste nel far eseguire i movimenti tenendo in mano una corda che lega ciascun giocatore al compagno di reparto adiacente.
Gioco a tema	10'	<b>7) 1) Possesso palla 11c(3+1+1) ad "eliminazione"</b>		Viene riproposto l'esercizio 1 evidenziando i progressi dovuti ai miglioramenti tecnici nel passaggio
	15'	<b>8) Partita/possesso condizionati al risultato</b> . La squadra in svantaggio conclude a rete e la squadra in vantaggio deve mantenerlo con il possesso palla ( ogni 15 passaggi consecutivi incrementa il vantaggio di un ulteriore goal )		Interrompere il gioco quando a seguito della perdita del possesso la squadra in svantaggio realizza un goal , per sottolineare che ogni palla persa è una potenziale occasione per gli avversari.
	15'	<b>9) partita libera</b>		

**Osservazioni :** i due presupposti fondamentali per un possesso palla efficace sono la precisione del passaggio e lo smarcamento; in questo primo allenamento viene affrontato il primo dei due , esponendo il concetto di "rafforzamento del possesso palla" e "indebolimento del possesso palla" in funzione della qualità del passaggio eseguito. I giocatori in eccesso svolgono a rotazione esercitazioni analitiche ( esercizi 3 e 4).