

Allenatore : Elvio Sanna

Categoria/Annata: Pulcini

N° 1

Data : Ore : L M M G V S D N° Giocatori Campo :

## ALLENARE IL DOMINIO E LA GUIDA DELLA PALLA ATTRAVERSO 14 OBIETTIVI.

1) Cambi di Senso 2) cambi di direzione- 3) intensità - 4) finte e dribbling- 5) tiro in porta - 6) passaggio - 7) ricezione - 8 controllo orientato 9) rimessa laterale - 10) colpo di testa - 11) possesso palla - 12) velocità di transizione - 13) attenzione - 14) Occupazione Spazio.

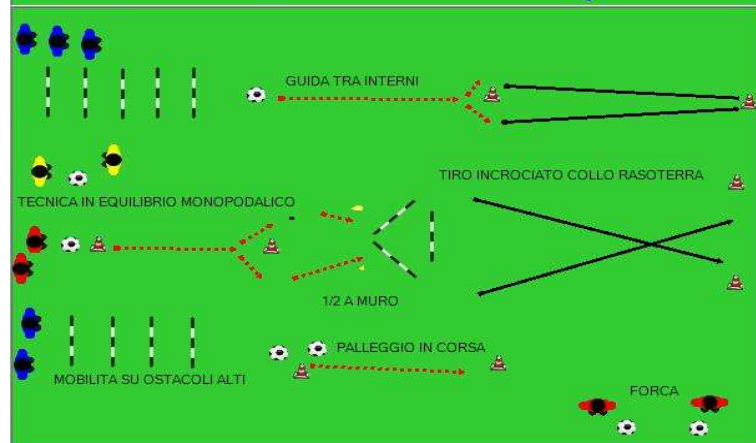
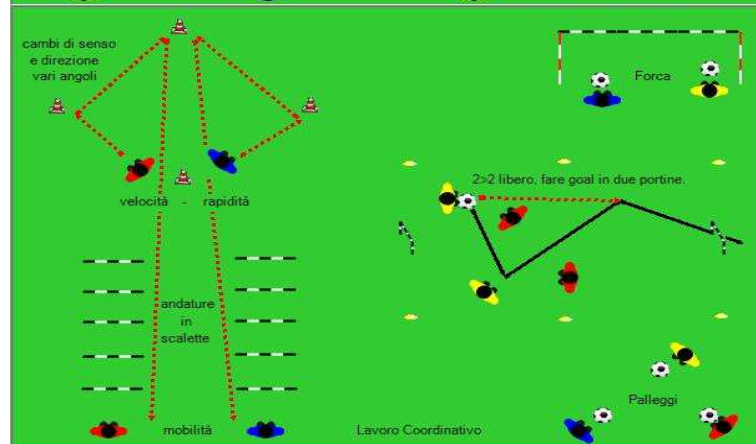
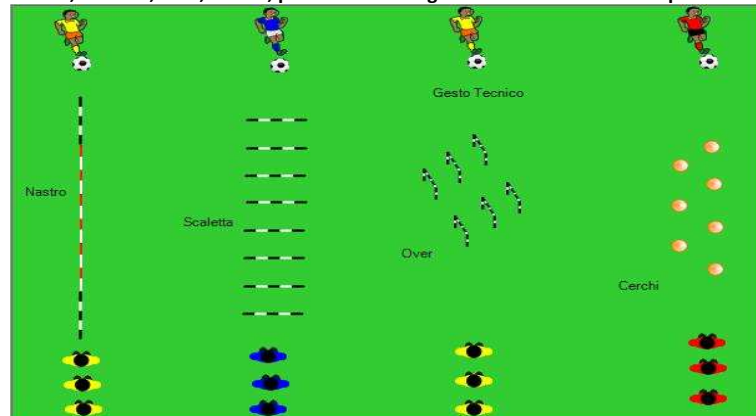
**Fase 1 di Pre allenamento: Lavoro Coordinativo motorio integrato ad un percorso tecnico di conduzione palla anche con tiro in porta.**

**Recupero di 5 minuti di palleggio.**

Vedi allegato di altri esempi di parte coordin. Mot.

**Fase di pre all.nto. da svolgere tutto l'anno in tutte le sedute.**

Nastro, scalette, over, cerchi , pneumatici. Con gesto Tecnico all'uscita del percorso.



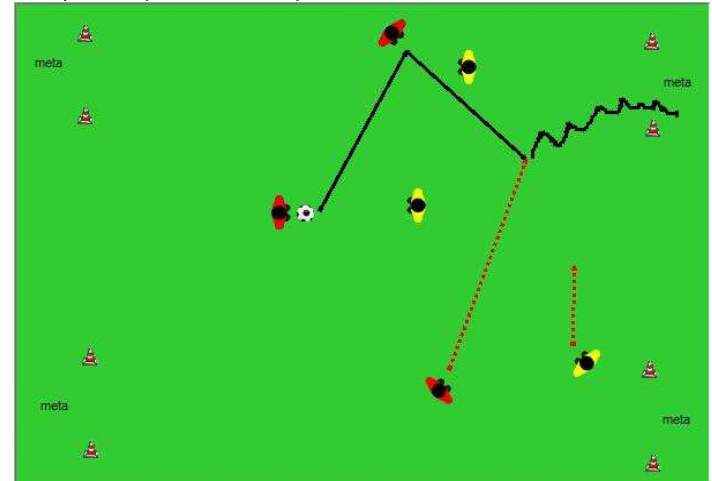
Appoggi laterali + apertura del corpo + guida a otto + slalom + speed- ladder + tiro di collo piede ( basso e incrociato).

**Fase di preparazione squadre per la seduta.**

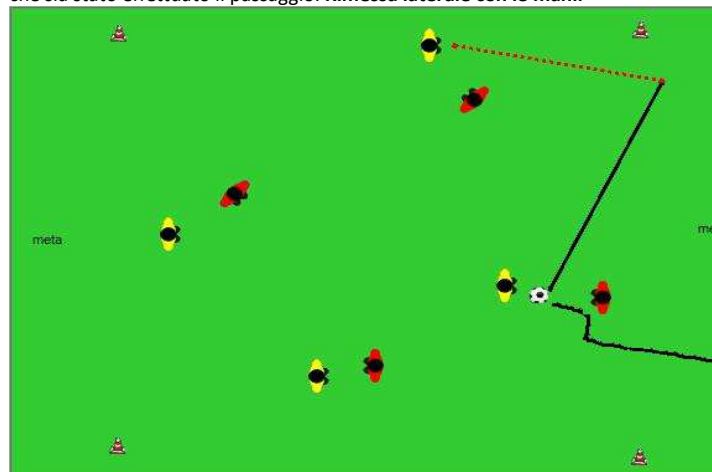
**1° Parte** 15 minuti di Partita libera possibilmente giocando dei 3c3 o (4c4 per sviluppare i concetti di sostegno, ampiezza, profondità e occupazione dello spazio). **N/B La 1° Parte da svolgere tutto l'anno in tutte le sedute.**

Squadra arancio	Squadra colori club	Squadra blu	Squadra verde	Assenti

**Svolgimento:** : 3 > 3 fare gol guidando la palla attraverso una delle due porte senza portiere (marcare a uomo) .



**Partita B 4>4 gol a meta, Spazio : 24x18m Nr . giocatori : 8. Tempo 10'**  
**Svolgimento :** il gol viene realizzato se la palla viene fermata nella zona di meta. Chi difende la meta non può entrarvi per contrastare l'avversario. Il punto può essere realizzato in due modi: in guida della palla oppure ricevendo la palla oltre la zona, in tal caso il giocatore che riceve la palla può entrare in zona solo dopo che sia stato effettuato il passaggio. **Rimessa laterale con le mani.**



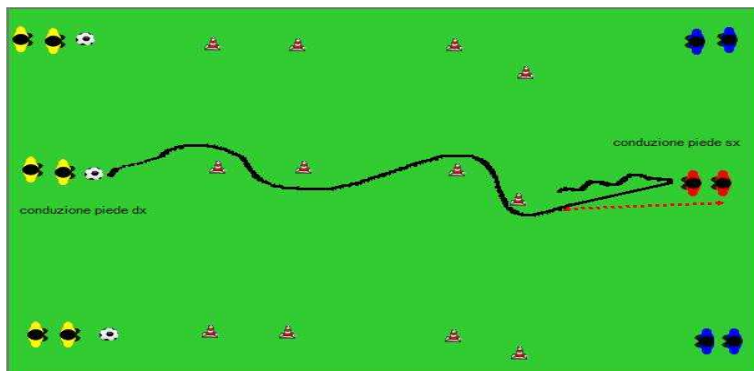
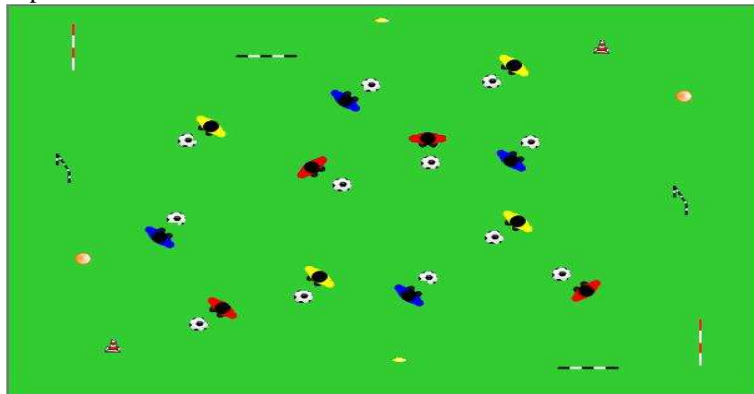
**2° Parte: 10 minuti di trattamento palla sul posto, alternato a dominio e guida della palla in percorsi tecnici .**

- 1) palla tra gli interni (TIP-TAP)- 2) tiro spingo collo dx poi sx -
- 3) tiro spingo interno dx poi sx - 4) rullata + interno/esterno e ritorno dx poi sx.

**Controllo e guida della palla tra ostacoli in sit. psicocinetica.**

Svolgimento: gli allievi eseguono degli esercizi in movimento di dominio palla (sopra elencati), quando l'allenatore chiama colore spazio e forma (esempio: bianco nero linea oppure giallo cerchio ecc,) gli allievi guidano velocemente la palla fermando la stessa vicino all'obiettivo. Variare i modi della guida della palla.

Alternare dx e sx. i giocatori partono con un capitale di 5 punti l'ultimo che arriva gli viene tolto un punto vince chi rimane con più capitale.

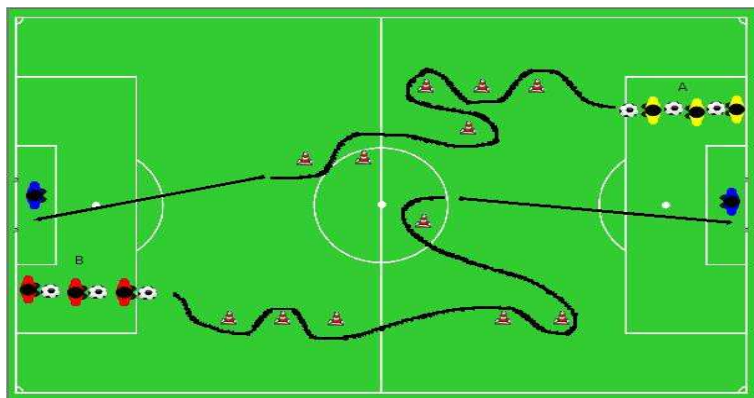


**Svolgimento:** Staffetta a 4: Portare palla con cambi di ritmo .

Scioltrezza nel portare palla; controllo di un pallone in movimento

Formare gruppi di 4 giocatori. 1 pallone per gruppo.

Il giocatore porta palla con il dx il più velocemente possibile affrontando il percorso; poi passa il pallone al compagno che effettua lo stesso percorso in senso contrario con il sx.



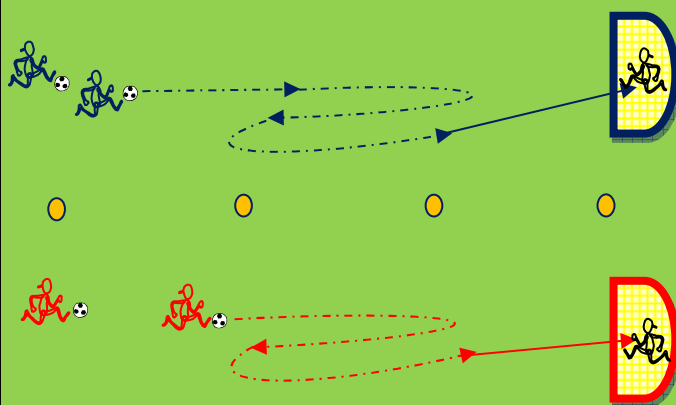
**Svolgimento:** Staffetta a 4: Portare palla con cambi di ritmo + tiro in porta di collo piede basso e angolato.

Scioltrezza nel portare palla; controllo di un pallone in movimento

Formare gruppi di 4 giocatori. 1 pallone per gruppo.

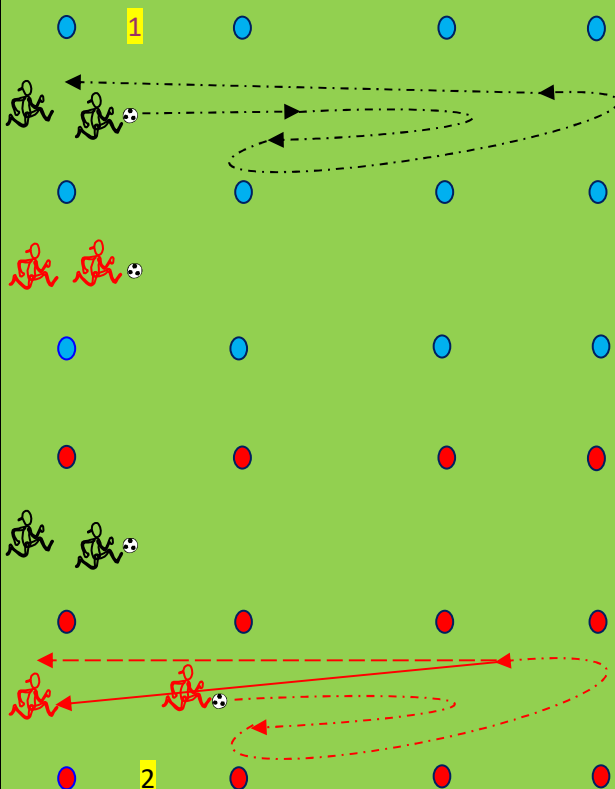
Il giocatore porta palla con il piede dx il più velocemente possibile affrontando il percorso; poi calcia in porta recupera il pallone e effettua lo stesso percorso dalla parte opposta con il piede sx.

**3° Parte: 8+7 minuti di tecnica con riferimento all'obbiettivo tecnico dominante .**



**Esercitazione con guida della palla rettilinea con cambi di senso e tiro in porta di precisione di interno piede. 7 minuti.**

Svolgimento: al segnale del mister i due giocatori partono e prima di calciare in porta devono eseguire all'interno del percorso due cambi di senso, vince la squadra che dopo un tot. di giri prestabilito segna più goal a parità di goal vince la squadra che termina per prima. N/B tiro in porta di interno piede per abituare il bambino a trasmettere palla (passaggio) forte e preciso.



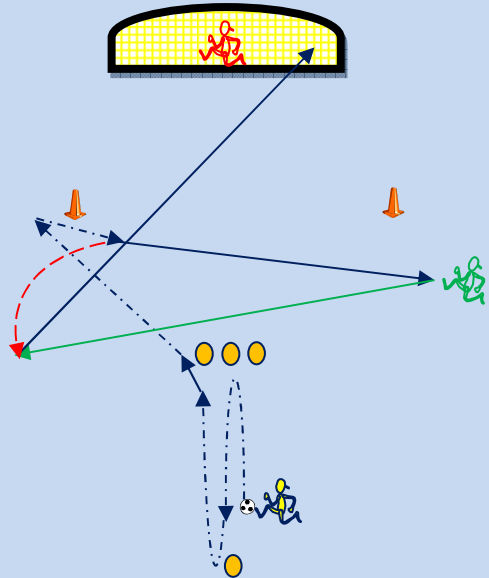
**Variante 1, guida della palla in velocità con gioco staffetta nello stesso corridoio ma senza porte. 4 minuti.**

Conduzione + gesto tecnico + passaggio / ricezione + do e seguò. Svolgimento: eseguire in andata tre cambi di senso; poi guida con fermata di palla sul punto di partenza e partenza del compagno.

**2) variante, con passaggio forte e preciso e ricezione con il primo controllo in avanti. 4 minuti.**

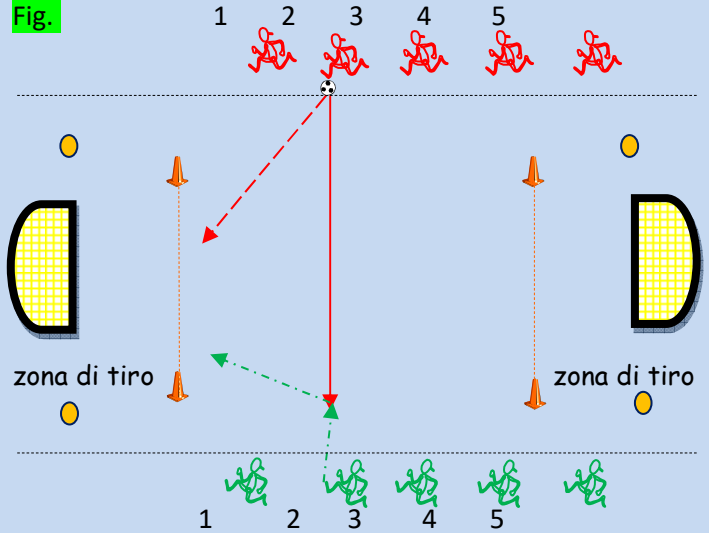
Vince la squadra che dopo un tot. di giri prestabilito finisce per prima il percorso.

**4° Parte:** 15 minuti di esercitazione per il Tiro in porta (calciare) combinandolo con l'obiettivo tecnico dominante .



Triplo cambio di senso + finta + passaggio/ricezione con controllo orientato + tiro in porta di collo piede basso e angolato.

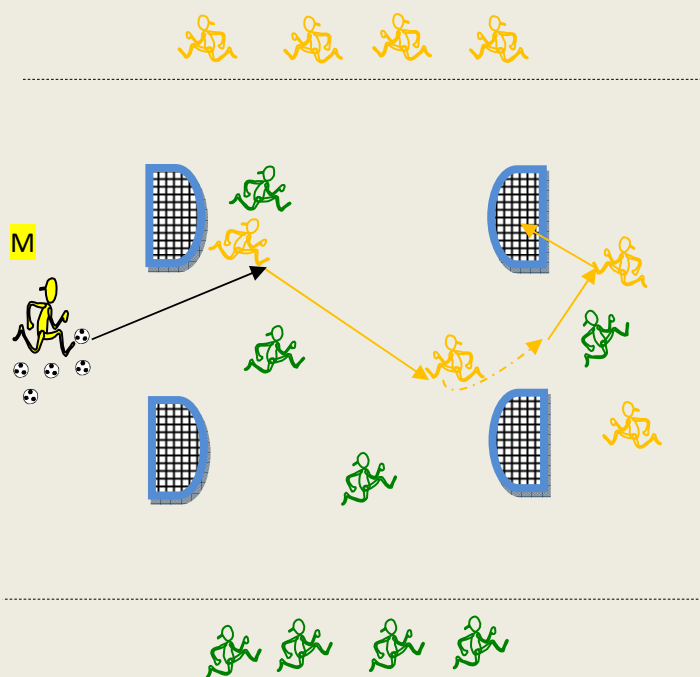
**5° Parte:** 15 minuti di situazioni di gioco per mettere in pratica la tecnica appena allenata.



**1>1:** Gioco ruba porta, con gol valido con il collo del piede in una delle due porte: il mister chiama un numero.

**Variate :** come in Fig. per far gol di collo piede in una delle 2 porticine e velocità di transizione: chi esegue il passaggio diventa dif. chi riceve diventa att. e deve cercare di segnare in una delle due porticine ma non può calciare prima della linea di rif. delimitata dai due coni. Una volta calciato sia l'attaccante che il dif. dovranno fare transizione toccando i due coni dalla parte opposta se il dif. conquista palla diventa att.

**6° Parte:** 15 minuti di Partita a tema in riferimento all'obiettivo tecnico dominante appena allenato.



**Gioco delle 4 porte rovesciate apprendimento tattico situazionale:** dal 2>2 al 4>4. Gara a squadre ogni squadra attacca e difende 4 porte sistemate al contrario in modo da far gol da dietro. **Gol valido con il collo del piede.**

**7° Parte:** 30 minuti di partita libera finale.



SQUADRE DI 4>4 - 5>5 - 6>6 - 7>7.

I = Infotunato M = Malato V = Vacanza S = Studio Ai = Assente ing. Ag = assente giu. C = Catechismo