

Esempio di preparazione cat. Esordienti. Stagione 2007-2008

1° GIORNO (lunedì)

5' riscaldamento **DUE** gruppi passaggi con le mani fra casacche di colore diverso.

5' Riscaldamento **TRE** gruppi passaggi con le mani fra casacche di colore diverso.

5' riscaldamento **DUE** gruppi passaggi con le mani fra casacche di colore diverso. (Con 2 Palloni).

15' Gioco CORSA E STOP.

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

20' Tiri in porta due file con due ostacoli da passare sotto una coppetta da aggirare e capriola prima del tiro (**con materassino**)

25' Partita libera senza intervenire ne giocare!

5' 1 giro campo in gruppo sciolti e gambe alte sul muro. DEFATICAMENTO. **Spiegare il motivo.**

TOT. 90' min



2° GIORNO (martedì)

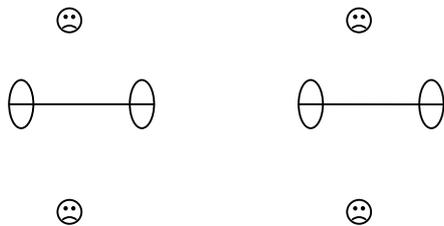
2,5' + 2,5' Riscaldamento **quattro** gruppi passaggi con le mani fra casacche secondo una successione di colore prestabilito esp. bianchi blu verde viola. A metà cambiare combinazione

15' Gioco CORSA DIREZIONALE (i ragazzi portano la palla in ordine sparso al comando devono dirigersi tutti verso un ostacolo , coppetta cono paletto casacca sparsi chiamati dal MISTER).

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

10' Spiegazione in gruppo dei gesti FONDAMENTALI: guida della palla, trasmissione della palla, ricezione della palla, tiro in porta, colpo di testa, rimessa laterale, dribbling, copertura della palla, tecnica del portiere.

5' + 5' + 5' staffetta 8mt + 8mt divisa da un ELASTICO, prima faccio passare la palla sotto e salto, poi palla sotto e passo sotto infine ancora palla sotto e salto (micro pausa 3')



10' Tiro in porta 3<3 (con ritardo del 3° difensore)

20' Partita libera intervenendo non giocando.

5' 1 giro campo in gruppo sciolti e gambe alte sul muro. DEFATICAMENTO.

Domandare il motivo.

TOT. 90' min



3° GIORNO (giovedì)

5' Riscaldamento palleggiando il pallone con le mani tipo pallacanestro al fischio l'allievo deve buttare il pallone in alto eseguire uno stop a piacere e poi riprendere con le mani

10' Partita palla mano con meta finale (Con palla arancione plastica) Campo RISTRETTO

10' Gioco IL DERBY I giocatori divisi in 2 squadre guidano la palla all'interno del cerchio di centrocampo. Quando l'allenatore chiama il nome di una della sq quella corrispondente cerca di guidare la palla dentro i 4 quadrati disposti a 10 mt che fungono da meta, gli altri lasciano il pallone nel cerchio e cercano di contrastare la segnatura. **Non se deve calciare via il pallone del compagno ma solo cercare di ostacolarlo.**

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

10' Sui 10Mt esercitazioni 4 x gattonando ; 4 x strisciando; 4 misto

15' Allunghi sui 20Mt x 16 volte (recupero completo pulsazioni 110)

15' tiri in porta – I ragazzi sono divisi i tre gruppi uno parte a metà campo circa con il pallone, gli altri due sono sui pali, al limite dell'area il ragazzo con il pallone decide a chi passare la palla, chi la riceve la ripassa indietro per il tiro dello stesso (**PASSIVO**) l'altro corre velocemente in porta.

10' partita libera intervento (inserimento termini **RIPRENDERE E GIRARE** non giocando).

5' 1 giro campo in gruppo sciolti e gambe alte sul muro. **DEFATICAMENTO.**

TOT. 90' min.



4° GIORNO (venerdì)

10' Gioco passaggi con le mani, tre gruppi si passano la palla fra colori diversi, al comando del Mister (es VERDI) le due squadre (bianche e rossi) dovranno allearsi e passarsi la palla fra di loro mentre i verdi dovranno intercettarla.

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

10' Spiegazione in gruppo di come si **trasmette** la palla

Modi di trasmissione: Collo, Piatto, Interno collo, Esterno collo, Tacco, Punta, Testa e Mani.

10' Gioco quadrato e bandiere In un quadrato 20x20 delimitato da 4 fili elastici a circa 50 cm, e all'esterno a 5 mt su ogni lato un paletto; si fa correre all'interno tutti gli allievi alcuni con palla altri senza, al segnale quelli che hanno palla passano al compagno senza palla poi escono dal quadrato (saltando l'elastico) e rientrano sempre saltando nel quadrato aspettando un passaggio per ripetere l'operazione **VEDI FOTOCOPIA SCHEDA 21**

20' tiri in porta – I ragazzi sono divisi in tre gruppi uno parte a metà campo circa, con il pallone, gli altri due sono sui pali, al limite dell'area il ragazzo con il pallone decide a chi passare la palla, chi la riceve la ripassa indietro per il tiro dello stesso e poi va a fare uno contro uno (**ATTIVO**) l'altro corre velocemente in porta

25' partita libera intervenendo non giocando. (Dire alla sq di cercare di giocare il più possibile la palla di prima intenzione anche se non è obbligatorio)

5' 1 giro campo in gruppo sciolti e gambe alte sul muro. **DEFATICAMENTO.**

TOT. 90' min.



5° GIORNO (lunedì)

15' Gioco GUARDIA E LADRI (spiegazione).

Fermarsi con pallone in mano alto sopra la testa, passare la palla sotto le gambe per liberare il compagno.

5' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

10'+10' Spiegazione COLPO DI TESTA e RIMESSA LATERALE. PROVE. **Usare palloni gomma A tris di persone.**

10' Staffette sui 10Mt 2x partenza da seduti gambe incrociate; 2x distesi supini corsa in avanti; 2x seduti gambe incrociate corsa indietro; 2x distesi proni corsa in avanti; 2x posizione quadrupedia corsa in avanti; 2x partenza libero corsa in avanti

15' Tiri in porta con sviluppo dell'equilibrio e della reazione. (Seduti 2 alla volta in 2 file indiane, occhi chiusi si butta il pallone sulle ginocchia, appena il bambino sente il contatto si deve alzare e calciare in porta)..

20' partita libera intervenendo non giocando. (Partita a tre tocchi).

5' 1 giro campo in gruppo sciolti e gambe alte sul muro. **DEFATICAMENTO.**

TOT. 90' min.



6° GIORNO (mercoledì)

15' Preparare 4 quadrati di circa 10 Mt l'uno, in ogni quadrato sistema 4 allievi, che sempre in movimento sparso si passano la palla con i piedi.

Stesso esercizio passandosi con le mani con la palla che deve uscire dal petto (tipo passaggio pallacanestro).

Stesso esercizio con le mani ma con la torsione laterale del busto destra o sinistra.

Stesso esercizio ma con le mani /piedi.

Stesso esercizio fermandosi però sul posto e passando il pallone con una rimessa laterale.

Stesso esercizio fermandosi e colpendo la palla di testa da fermo senza saltare inarcando il busto.

Stesso esercizio fermandosi sul posto lanciando la palla da sotto le gambe verso l'alto (mobilità tronco).

Stesso esercizio tornando a passarsi la palla con i piedi ma a due tocchi (rapidità e smarcamento).

10' 10Mt +10Mt Navetta andata e ritorno due file. **3 VOLTE.**

5' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

20' Spiegazione in gruppo di come si **riceve** la palla:

Modi di ricezione o stop: Petto, Coscia, Collo piede, Interno piede, A seguire e Testa

Oggi insieme in 3 file si prova Petto, Coscia e Collo piede.

15' Tiri in porta con sviluppo dell'equilibrio e della reazione. (Seduti 2 alla volta in 2 file indiane, occhi chiusi si butta il pallone sulle ginocchia, appena il bambino sente il contatto si deve alzare e calciare in porta).

20' partita libera intervenendo e giocando.

5' 1 giro campo in gruppo sciolti e gambe alte sul muro. **DEFATICAMENTO.**

TOT. 90' min.



7° GIORNO (venerdì)

10' Gioco 4 Porticine passaggi con le mani, due porte da attaccare e due da difendere (spiegare concetto di spazio libero da utilizzare).

5' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

Sq. Divisa in due

Metà:

10' Vari Slalom con palla (Prevedere alla fine un tiro su una porticina piccola)

L'altra Metà:

10' Uso tavoletta prioprocettiva e bouso se disponibile

Al fischio cambio.

15' Tiri in porta 3<3 (con 3° difensore che parte in ritardo da più lontano)

15' Serie di calci di rigore (il primo rigore il secondo shoot-out da 15mt fuori area 30''x concludere)

20' partita libera (gol vale doppio se passa la palla passa x una portina messa sulle fasce laterali)

5' 1 giro campo in gruppo sciolti e gambe alte sul muro. DEFATICAMENTO.

TOT. 90' min.



8° GIORNO (lunedì)

10' Spiegazione sistema di gioco 4 / 4 / 2

10' Partita su campo 15 x 15 con due porte all'interno. Ogni squadra deve segnare su una porta che si trova nella metà campo avversaria, non c'è interruzione del gioco, tenersi pronti con più palloni da rimpiazzare.

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

30' Squadra divisa in 2.

I difensori con me, inizio del lavoro di attacco al portatore di palla e diagonali difensive.

L'altra metà esercizio di contrasto a coppie su uno spazio quadrato delimitato da coppette Gli allievi partono con il pallone in mezzo a contatto con i due piedi opposti e devono cercare di porta fuori dal quadrato la palla vincendo il contrasto (si parte al fischio).

15' Tiri in porta con situazione 1 < 1 partenza sui pali, io lancio il pallone poi parte il tempo massimo 1' min. per concludere a rete.

15' Partita libera.

TOT. 90' min.



9° GIORNO (mercoledì)

10' Gioco con le mani, 4 portine, gol di testa.

5' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

10' Serie di scatti **5/10** m con varie posizioni di partenza.(2 file 3 alla volta) ripetere per 2 volte a distanza.per N.2 Serie (normali, seduti, pancia terra,schiena a terra).**il primo porta il pallone dentro un quadrato e il secondo lo va a prendere e così via.**

25' **sq divisa in due**

I difensori con me, continuazione del lavoro di attacco al portatore di palla e diagonali difensive.

I restanti Tavoletta prioprocettiva e Bouso se disponibile + Salto con Corde.

20' **Gioco a tema** una sq 2<1 e tiro in porta, l'altra **40** passaggi con stop ad una distanza di **8Mt.**

20' Partita libera con due jolly da intercambiare durante la stessa. Il jolly può segnare.

TOT. 90' min.



10° GIORNO (venerdì)

15' In 4 quadrati di circa 10 Mt l'uno, in ogni quadrato sistema 4 allievi, che sempre in movimento sparso si passano la palla con i piedi.

Stesso esercizio passandosi con le mani con la palla che deve uscire dal petto (tipo passaggio pallacanestro).

Stesso esercizio con le mani ma con la torsione laterale del busto destra o sinistra.

Stesso esercizio ma con le mani /piedi.

Stesso esercizio fermandosi però sul posto e passando il pallone con una rimessa laterale.

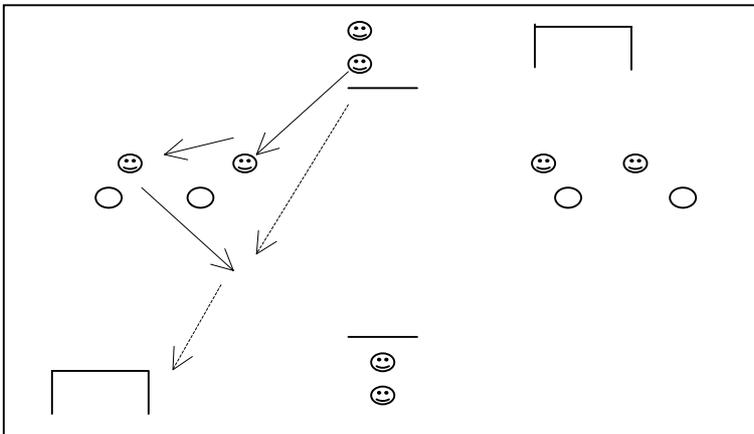
Stesso esercizio fermandosi e colpendo la palla di testa da fermo senza saltare inarcando il busto.

Stesso esercizio fermandosi sul posto lanciando la palla da sotto le gambe verso l'alto (mobilità tronco).

Stesso esercizio tornando a passarsi la palla con i piedi ma a due tocchi (rapidità e smarcamento).

5' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

15' Esercizio di tecnica mista a Tattica



2<1 conduzione della palla , scambio e passaggio (Fig.1).

Due file di ragazzi si mettono una fronte all'altra ad una distanza di circa 25Mt in mezzo ma lateralmente si pongono due coppette distanti 2 mt una dall'altra dove si mettono due allievi che si scambiano di posizione , di solito in partenza si usano gli attaccanti, lo scopo è quello di puntare il primo giocatore sulla coppetta, effettuare un passaggio a quello dietro sulla seconda coppetta e poi andare a proseguire la corsa ricevendo il passaggio sullo stretto, rapido!! Si prosegue per poi andare a segnare su una porticina piccola.

Importante è l'appoggio che venga fatto dell'allievo che riceve il passaggio da sinistra con il piede destro (opposto) per far imparare ad usare tutti e due i piedi verrà poi fatta la rotazione per cui la palla arriverà dalla fila di destra.

15' Fondamentali 3 alla volta la fila in mezzo lavora.(35'' per esercizio poi cambio allievo). **Variare il fondamentale da una parte all'altra (Esp. A dx passaggio a sx stop)**

20' Difesa schierata a zona e tiri in porta situazione 4<4 oppure 4difensori <5 attaccanti

10' + 10' Partita tre tocchi + libera.

TOT. 90' min.



11° GIORNO (martedì)

10' Riscaldamento

Si forma un cerchio di 20 Mt, si divide la sq in due gruppi, il primo gruppo si dispone sull'esterno del cerchio con i palloni in mano, gli altri senza palla girano all'interno a piacere andando a cercare il compagno libero con il quale farà l'esercizio (esp, passaggio rasoterra, passaggio al volo, colpettino di testa che deciderà il MISTER) **I gruppi si invertiranno il ruolo dopo 2.30"** min e così via fino ai 10 minuti finali.

3 campi 8Mt x 8Mt con situazione diversa di partita.

Campo 1 possesso palla con i piedi.

Campo 2 partita con meta.

Campo 3 partita con 4 porticine (ostacoli).

Tempo 5' per stazione. Tot. 30'.

Al fischio spostarsi velocemente alla successiva. Ripetere 2 volte.

5' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

15' Fondamentali 3 allievi a triangolo due con il pallone e uno che lavora senza.

20' Tiri in porta con sovrapposizione SPIEGAZIONE.

10'+10' Gol valido solo se segnato **entro un tempo massimo prestabilito di 2,5'**. Restante partita libera.

TOT. 100 min



12° GIORNO(giovedì)

10' Riscaldamento

Si forma un cerchio di 20 Mt, si divide la sq in due gruppi, il primo gruppo si dispone sull'esterno del cerchio con i palloni in mano, gli altri senza palla girano all'interno a piacere andando a cercare il compagno libero con il quale farà l'esercizio (esp, passaggio rasoterra, passaggio al volo, col pettino di testa che deciderà il MISTER) **I gruppi si invertiranno il ruolo dopo 2.30"** min e così via fino ai 10 minuti finali.

15' Circuito tecnico con 6 stazioni sempre con pallone a scelta l'ultima deve finire con un tiro in una porticina.

5' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

30' Squadra divisa in 2.

Con me i Difensori + **un attaccante** ; cominciamo il lavoro di copertura e protezione della palla che sta per uscire in fallo laterale o rimessa dal fondo o protezione del portiere in uscita. Lavorare con un attaccante di ruolo a rotazione.

L'altra metà (**15'min**) esercizio di contrasto a coppie su uno spazio quadrato delimitato da coppette Gli allievi partono con il pallone in mezzo a contatto con i due piedi opposti e devono cercare di porta fuori dal quadrato la palla vincendo il contrasto (si parte al fischio)

Poi altri **15'min** lavoro fondamentali a tre (due col pallone e uno lavora a triangolo) Rotazione senso orario
10' Tiro in porta 4<4 oppure 4<5

10' + 10' Partita a tre zone con tocchi (Zona difensiva 3 tocchi, Zona centrocampo 2 tocchi, Zona attacco Libero) e Partita libera intervenendo non giocando

TOT. 90' min



13° GIORNO (martedì)

10' Tutti i giocatori fanno guida della palla in uno spazio definito. Al via ciascun giocatore cerca di calciare i palloni degli altri fuori dallo spazio senza perder la propria palla. Gli eliminati fanno percorso di conduzione fra i paletti per due volte e poi ritornano nel quadrato (**VEDI SCHEDA N.7**)

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

10' Staffette sui 10Mt 2x partenza da seduti gambe incrociate; 2x distesi supini corsa in avanti; 2x seduti gambe incrociate corsa indietro; 2x distesi proni corsa in avanti; 2x posizione quadrupedia corsa in avanti; 2x partenza libero corsa in avanti

30' Squadra divisa in 2.

Con me i Difensori + **un attaccante** ; cominciamo il lavoro di copertura e protezione della palla che sta per uscire in fallo laterale o rimessa dal fondo o protezione del portiere in uscita. Lavorare con un attaccante di ruolo a rotazione.

L'altra metà (**15'min**) esercizio di contrasto a coppie su uno spazio quadrato delimitato da coppette Gli allievi partono con il pallone in mezzo a contatto con i due piedi opposti e devono cercare di porta fuori dal quadrato la palla vincendo il contrasto (si parte al fischio)

Poi altri **15'min** lavoro fondamentali a tre (due col pallone e uno lavora a triangolo) Rotazione senso orario)

10' Tiri in porta in serie dal limite dell'area (Tot gol da realizzare o si passa al piede sinistro)

10'+10 partita gol valido se tutti passano la metà campo più Libera.

TOT. 90' min



14° GIORNO (giovedì)

10' Riscaldamento, tre squadre all'interno di un quadrato 15 x 15 delimitato da 4 paletti, si passano il pallone fra i rispettivi colori, al fischio devono andare verso il paletto che ha il corrispondente colore indicato da una casacca sul paletto stesso. (il Mister cambia continuamente le casacche sui paletti)

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco.

50' Suddivisione della Squadra ed inizio lavoro di schemi su :

Movimenti a zona della difesa a 4

Rimessa dal fondo schemi

Gli altri fanno delle mini partitine fra di loro 3<3 2<2 ecc

20' partita con due jolly per squadra da intercambiare durante la stessa.

TOT. 90' min



15° GIORNO (martedì)

10' Riscaldamento

Si forma un cerchio di 20 Mt, si divide la sq in due gruppi, il primo gruppo si dispone sull'esterno del cerchio con i palloni in mano, gli altri senza palla girano all'interno a piacere andando a cercare il compagno libero con il quale farà l'esercizio (esp, passaggio rasoterra, passaggio al volo, colpettino di testa che deciderà il MISTER) **I gruppi si invertiranno il ruolo dopo 2.30'' min** e così via fino ai 10 minuti finali.

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco

50' Suddivisione della Squadra ed inizio lavoro di schemi su :

Movimenti a zona della squadra a 11

Calcio d'angolo

Gli altri fanno delle mini partitine fra di loro 3<3 2<2 ecc

20' Partita tocchi liberi, con paletti sulle due fasce (chi segna facendo azione passando attraverso i paletti il gol vale doppio)

TOT. 90' min



16° GIORNO (giovedì)

10' Riscaldamento

All'interno dell'area di rigore, due allievi in porta, gli altri si passano la palla e dopo min 3 passaggi si può segnare solo di testa, chi segna va in porta con il compagno d'azione.

10' Stretching. Con 2 x 15 serie addominali gambe alte incrociate sollevare solo il tronco.

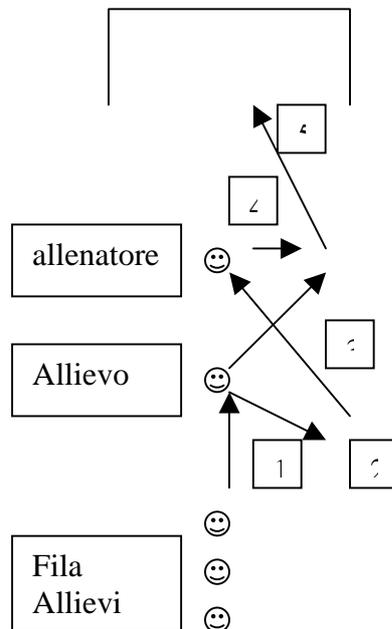
30' Sq. **Divisa in due:**

Una parte lavora sui calci d'angolo

L'altra parte fanno delle mini partitine 2<2 o 3<3.

15' Tiro in porta

I ragazzi effettuano un uno due fra di loro poi la palla viene passata al Mister che a sua volta fa andare al tiro colui che gli era di schiena.



25' (10+15) Partita gol valido solo se segnato in un Tempo fisso prestabilito di 2,5' + libera

TOT. 90 min

