

Nome e cognome istruttore Alessandra Pelonara Matr. 209570  
 Categoria ESORDIENTI 2009/2008 Data di allenamento 15-nov-21  
 Numero di giocatori 18 durata allenamento circa 1 h

**1° STAZIONE:**

**Gesti Tecnici:** 1° calciare 2° ricezione e guida della palla 3° guida (slalom e coordinazione)  
**Cap. Coordinative e Condizionali:** 1° equilibrio e differenziazione 2° reazione differenziazione 3° rapidità trasformazione  
**Materiale** palla cinesini coni  
**Tempo dell'esercitazione** 15'  
 Analitico  Situazionale  Tecnica individuale  Atletico coordinativo con la palla  
 Attivazione tecnica  Gioco a tema  Atletico coordinativo con la palla

**Descrizione dell'esercitazione**

Dopo aver effettuato un breve riscaldamento con corsa e skip e calciata dietro e breve stretching dinamico, sistemare 6 Cinesini in fila verso il centro del campo alla stessa distanza l'uno dall'altro. Più distante di almeno 4 mt sarà un cono. I ragazzi si dividono in 2 gruppi da 9 in fila dietro alla fila di cinesini. Il Mister darà un segnale col fischietto; partirà il primo ragazzo di entrambi i gruppi (dx e sx) devono correre facendo zig zag più velocemente possibile attorno. Al termine dovranno raggiungere il pallone che è di fronte al cono, leggermete spostato sulla six rispetto ai cinesini, girarci intorno guidando la palla e conducendola in curva. Finito il giro il ragazzo dovrà calciare la palla al secondo ragazzo del proprio gruppo che deve essere pronto per la ricezione e che deve effettuare una buona ricezione.

**Obiettivi sviluppati**

**Primario**  
orientamento spazio temporale gestire la palla  
**Secondario**  
rapidità capacità di reazione e differenziazione  
**Attività da stimolare e correggere**  
slalom in velocità, guida della palla  
coordinazione, velocità  
cambi di direzione e curvare calciando la palla  
Controllo della palla, tiro e ricezione

**2° STAZIONE**

**Gesti Tecnici:** 1° ricezione, slalom 2° passaggi e guida palla 3° calciare  
**Cap. Coordinative e Condizionali:** 1° coordinazione ritmo 2° trasformazione e equilibrio orientamento spazio 3° differenziazione  
**Materiale** pettorine rosse/verdi coni e cinesini, mini porte palla  
**Tempo dell'esercitazione** 15'  
 analitico  Situazionale  Atletico coordinativo con palla  attivazione tecnica  
 A confronto

**Descrizione dell'esercitazione**

Si realizzano 6 campetti delimitati coi cinesini e in ogni campetto ci sarà una mini porta. Questo esercizio si svolgerà sempre in terzine. Ogni terzina avrà una pettorina dello stesso colore. L'esercizio inizierà col giocatore "A" che eseguirà uno slalom tra 4 coni, in cui al termine dello slalom effettuerà un passaggio preciso al giocatore "B" che dovrà ricevere, avanzare di qualche metro e tirare di precisione nella mini porta. All'atto della ricezione palla del giocatore "B", il giocatore "C" inizierà la sua azione di marcatura come difensore, inserendosi lateralmente. Si dovrà quindi effettuare una rotazione per cambio di postazione al termine di ogni azione.

**Obiettivi sviluppati**

**Primario** imparare a gestire il tiro a rete  
imparare a marcare  
**Secondario** il passaggio di palla  
disorientare il marcatore  
**Attività da stimolare e correggere**  
migliorare i cambi di direzione  
e migliorare l'orientamento spazio temporale

**3° STAZIONE**

**Gesti Tecnici:** 1° contrasto, confronto diretto 2° finta e intuizione 3° dribbling  
**Cap. Coordinative e Condizionali:** 1° differenziazione ritmo 2° trasformazione coordinazione rapidità 3° equilibrio orientamento  
**Materiale**  
**Tempo dell'esercitazione** 15'  
 Analitico  Atletico coordinativo con palla  situazionale  
 A specchio  Tattica individuale  
 A confronto

**Descrizione dell'esercitazione**

Esercizio tecnico a coppie  
 I ragazzi si trovano di fronte l'uno all'altro, ad una distanza di circa 12 mt.  
 Il Mister darà un segnale e il giocatore con la palla andrà verso l'altro e quindi sarà ad una distanza adeguata o quasi, andrà ad effettuare una finta e un superamento in dribbling.  
 E' richiesta anche velocità e spostamenti più laterali possibili.  
 All'inizio dell'esercizio, le prime volte la finta sarà prestabilita, poi sarà a scelta del ragazzo.  
 Si può anche effettuare la variante che entrambi sono in possesso palla ed effettuano una finta predefinita, a destra od a sinistra, evitando di scontrarsi

**Obiettivi sviluppati**

**Primario**  
controllo della palla  
**Secondario**  
finte e dribbling e controllo motorio  
**Attività da stimolare e correggere**  
Controllo tecnico, possesso palla, finte e dribbling, spostamenti rapidi e laterali

**4° STAZIONE**

**Gesti Tecnici:** 1° passaggio e tiro 2° finte e dribbling 3° ricezione in porta (tecnica portiere)  
**Cap. Coordinative e Condizionali:** 1° anticipazione 2° rapidità 3° cap. di combinazione  
**Materiale**  
**Tempo dell'esercitazione** 15'  
 Analitico  Situazionale  Tattica individuale  Tattica collettiva  
 Partita a tema  Gioco a tema  A confronto

**Descrizione dell'esercitazione**

**Partita libera 9 contro 9 di cui 2 portieri:**  
 ogni squadra indosserà una pettorina colorata (rossa squadra A e blu squadra B)  
 Lo scopo del gioco libero a fine allenamento è non solo il mettere in pratica tutte le correzioni o nuove indicazioni del Mister ma anche provare ad automatizzare le nuove abilità ma soprattutto stimolare i ragazzi e farli divertire. Spesso gli allenamenti essendo fisicamente duri possono risultare noiosi e poco divertenti. Inoltre la partita stimola anche il senso di squadra che spesso sulle esercitazioni viene a mancare per il miglioramento del singolo soggetto.  
 Ovviamente l'obiettivo sarà la conclusione a rete ma il vincolo sarà che il punto sarà doppio alla squadra che riuscirà a coinvolgere e tutti i giocatori senza esclusione alcuno anche dei meno bravi.

**Obiettivi da verificare**

**Primario** pulizia del gesto tecnico  
**Secondario** sia attacco che difesa  
**Attività da stimolare e correggere**  
gestione delle abilità acquisite, i gesti tecnicamente corretti, a mantenere la posizione e ruolo in campo sia in attacco che difesa