



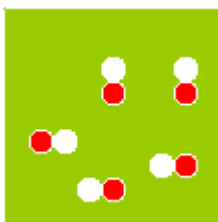
SILVESTRO PASQUALE
ALLENATORE DI BASE-UEFA B - ISTRUT. CONI /SCUOLA CALCIO
ASD RIBOLLA CATEGORIA GIOVANISSIMI PROVINCIALI
CLASSE 1995/96
ANNO CALCISTICO 2009/2010



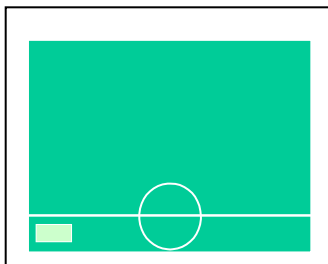
DATA 12/01/10 MARTEDI	UNITA' DIDATTIC A N° 44	OBBIETTIVI tiro	SOTTOBBIETTIVI Dribbling/marcatura	DURATA ESERCIZIO
FASE N° 1	ATTIVAZIONE			20'/3'rec

LA BOMBA

Il gioco si svolge con 5 ragazzi disposti all'interno di un quadrato di 10 metri per lato. Ciascun ragazzo, in possesso di un pallone, esegue dei palleggi con rimbalzo. Al segnale dell'istruttore ciascun ragazzo deve eseguire un palleggio con palla all'altezza della testa, lasciare immediatamente il pallone, dirigersi verso un altro pallone lasciato libero da un compagno e continuare nei palleggi con rimbalzo. Vince chi rimane per ultimo.



FASE N° 2	OBBIETTIVO CAPACITA' CONDIZIONALI	20'/3'rec
-----------	-----------------------------------	-----------



In area di rigore si collocano due porte, alcuni giocatori disposti in fascia destra e in fascia sinistra, che devono effettuare cross al centro dell'area per favorire l'intervento degli attaccanti che possono fare gol su entrambe le porte giocando di prima intenzione.
 Obiettivo: tiro al volo

FASE N° 3	OBBIETTIVO TECNICO TATTICO COORDINATIVO	20'/3'rec
-----------	---	-----------

1 vs 1 e tiro, l'attaccante (blu) parte in possesso palla e deve affrontare il difensore (grigio) che è posto all'interno di un quadrato (10 x 10 m.) e superato il difensore deve tirare in porta. Vince chi realizza più gol in tempo stabilito a priori.

TIRO IN PORTA CON PALLA PROVENIENTE LATERALMENTE

FASE N° 4	PARTITA A TEMA/PARTITA LIBERA	20'/20'
-----------	-------------------------------	---------

Partita a tema con condizionamento del numero di tocchi (max tre)
 Palla rasoterra e lancio solo per la verticalizzazione

TOT 2 h



SILVESTRO PASQUALE
ALLENATORE DI BASE-UEFA B - ISTRUT. CONI /SCUOLA CALCIO
ASD RIBOLLA CATEGORIA GIOVANISSIMI PROVINCIALI
CLASSE 1995/96
ANNO CALCISTICO 2009/2010



DATA 13/01/10 MERCOLEDI	UNITA' DIDATTIC A N° 45	OBBIETTIVI ricezione	SOTTOBBIETTIVI Tattica individuale/collettiva del reparto difensivo	DURATA ESERCIZIO 20'/3'rec
FASE N° 1	ATTIVAZIONE			20'/3'rec

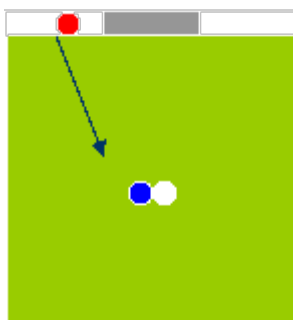
Passaggio e ricezione: il giocatore ricevente esegue i movimenti seguenti (lungo-corto /corto-lungo fuori-dentro/dentro fuori)
 Lavorare anche con il piede debole

FASE N° 2	OBBIETTIVO CAPACITA' CONDIZIONALI	20'/3'rec
-----------	-----------------------------------	-----------

DIFENDI PALLA NEL QUADRATO

Dividere i ragazzi per tre, uno all'interno (difensore) di un quadrato di 10 metri per lato e uno all'esterno frontalmente. Al segnale dell'istruttore il difensore entra nel quadrato e cerca di sottrarre palla al possessore che ha 10 secondi per andare alla conclusione che sarà valida solo dopo una sponda eseguita con il giocatore posto dietro la linea di porta.. Ad ogni azione ruotare i ruoli.

Vince chi segna il maggior numero di goal. (non fare fede al disegno)



FASE N° 3	OBBIETTIVO TECNICO TATTICO COORDINATIVO	20'/3'rec
-----------	---	-----------

Movimenti del reparto difensivo

Viene posizionata una linea di quattro difensori fronteggiati da quattro attaccanti, quest'ultimi avranno il solo scopo di giocare di sponda con il Mister ed in base alla direzione della palla la linea difensiva dovrà eseguire i giusti movimenti di marcatura e copertura. Inoltre, al segnale (colore) del Mister vengono posizionati ulteriori due giocatori posti lateralmente in possesso di palla che eseguiranno un cross per gli attaccanti, finita quest'ultima azione il reparto difensivo dovrà evitare il tiro centralmente
 Eseguito da un giocatore proveniente centralmente.

FASE N° 4	PARTITA A TEMA/PARTITA LIBERA	20'/20'
-----------	-------------------------------	---------

Partita a tema: Eseguire pressing alto con esasperazione della tattica del fuorigioco

TOT 2 h



SILVESTRO PASQUALE
ALLENATORE DI BASE-UEFA B - ISTRUT. CONI /SCUOLA CALCIO
ASD RIBOLLA CATEGORIA GIOVANISSIMI PROVINCIALI
CLASSE 1995/96
ANNO CALCISTICO 2009/2010

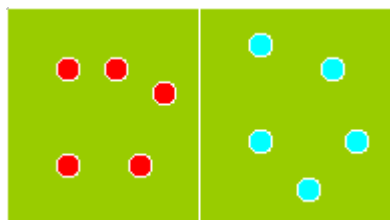


DATA 15/01/10 VENERDI	UNITA' DIDATTIC A N° 46	OBBIETTIVI Pressing	SOTTOOBBIETTIVI Passaggio/ricezione	DURATA ESERCIZIO
-----------------------------	-------------------------------	------------------------	--	---------------------

FASE N° 1	ATTIVAZIONE	20'/3'rec
-----------	-------------	-----------

Si gioca 5 contro 5 su un campo di gioco di 20 metri per 10 con due palloni; il gioco è simile alla pallavolo. La palla è lanciata alternativamente una volta per parte indipendentemente dalla realizzazione di punti. Il lancio deve essere eseguito dal giocatore con i piedi, da qualsiasi punto del campo. Prima di lanciare la palla i giocatori di una squadra devono effettuare tra di loro dei passaggi; minimo uno, massimo tre. Per realizzare un punto, superando la rete bisogna far cadere la palla a terra nel campo avversario; Vince chi arriva per primo a venti punti.

Una variante: inserire un terzo pallone



FASE N° 2	OBBIETTIVO CAPACITA' CONDIZIONALI	20'/3'rec
-----------	-----------------------------------	-----------

Tecnica di base col rettangolo

Viene formato un rettangolo dove su entrambi i lati corti si posizionano da una parte n° 2 atletiche con un passaggio serviranno un altro giocatore posto sul lato opposto che a sua volta ripasserà la palla

Variante: condizionare il tipo di tocco, usare anche il piede debole

FASE N° 3	OBBIETTIVO TECNICO TATTICO COORDINATIVO	20'/3'rec
-----------	---	-----------

SUPERIORITA' NUMERICA

Viene svolta una mini partita con una delle due squadre in inferiorità numerica di 2/3 elementi

Variante: ruotare i giocatori

FASE N° 4	PARTITA A TEMA/PARTITA LIBERA	20'/20'
-----------	-------------------------------	---------

Eeguire la tattica del fuorigioco alta

Viene svolta una mini partita dove la squadra che difende deve pressare alta con tutti gli effettivi

TOT 2 h