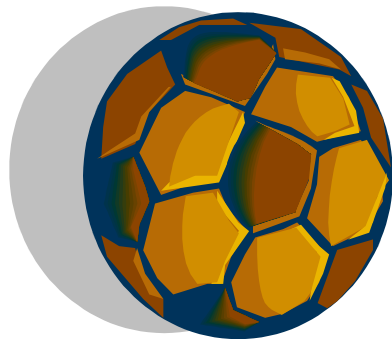


PROPOSTA DI MESOCICLO



MISTER: GIOVANNINI DAMIANO
CATEGORIA: PULCINI 2001
SOCIETA': DRAGHI MEZZOCORONA

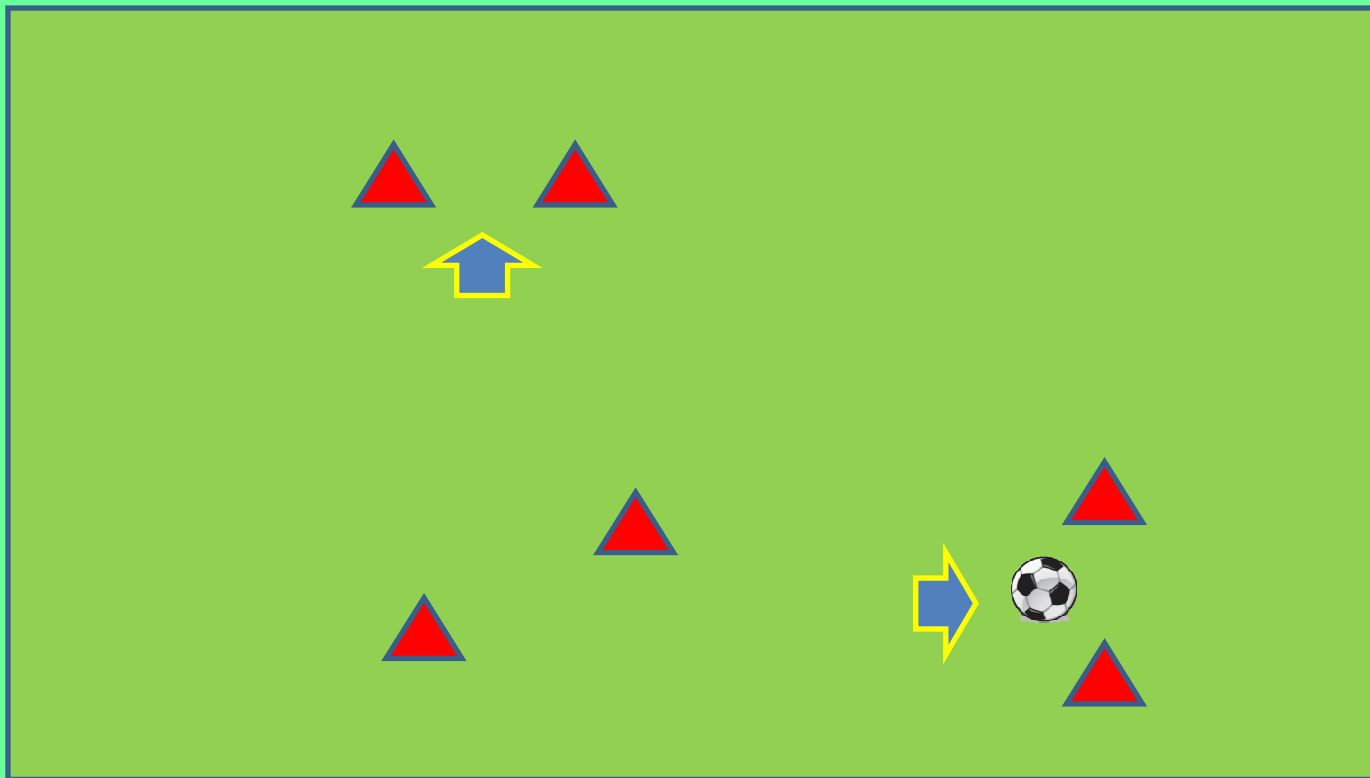


**OBIETTIVO TECNICO: CONDUZIONE--PASSAGGIO-
TIRO-DIFFERENZIAZIONE**
OBIETTIVO MOTORIO: COORDINAZIONE-RITMIZZAZIONE

PROPOSTA DI MESOCICLO

PRIMA SETTIMANA

RISCALDAMENTO-GIOCO INIZIALE: SU UN CAMPO DI DIMENSIONE 25X25, DISLOCARE SVARIATE PORTICINE DI GRANDEZZA VARIABILE, DIVIDERE IL GRUPPO IN DUE SQUADRE. VALE IL GOL SEGNATO DA QUALSIASI DIREZIONE. VARIANTE: IL GOL VALE DOPPIO SE UN COMPAGNO STOPPA LA PALLA OLTRE LA PORTICINA. 15 MINUTI

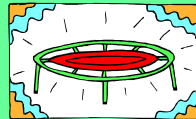


DIVIDERE IL GRUPPO IN 2-MENTRE IL PRIMO PROCEDE AD UN PERCORSO TECNICO COORDINATIVO SENSORIALE L'ALTRO OCCUPA DEI TRAMPOLINI ELASTICI PER LO SVILUPPO DELL'EQUILIBRIO STATICO E MONOPODALICO ACCOMPAGNARE L'ESERCIZIO CON UN FONDAMENTALE TECNICO-CALCIO DI COLLO-INTERNO-ESTERNO-COSCIA-TESTA..ECC..

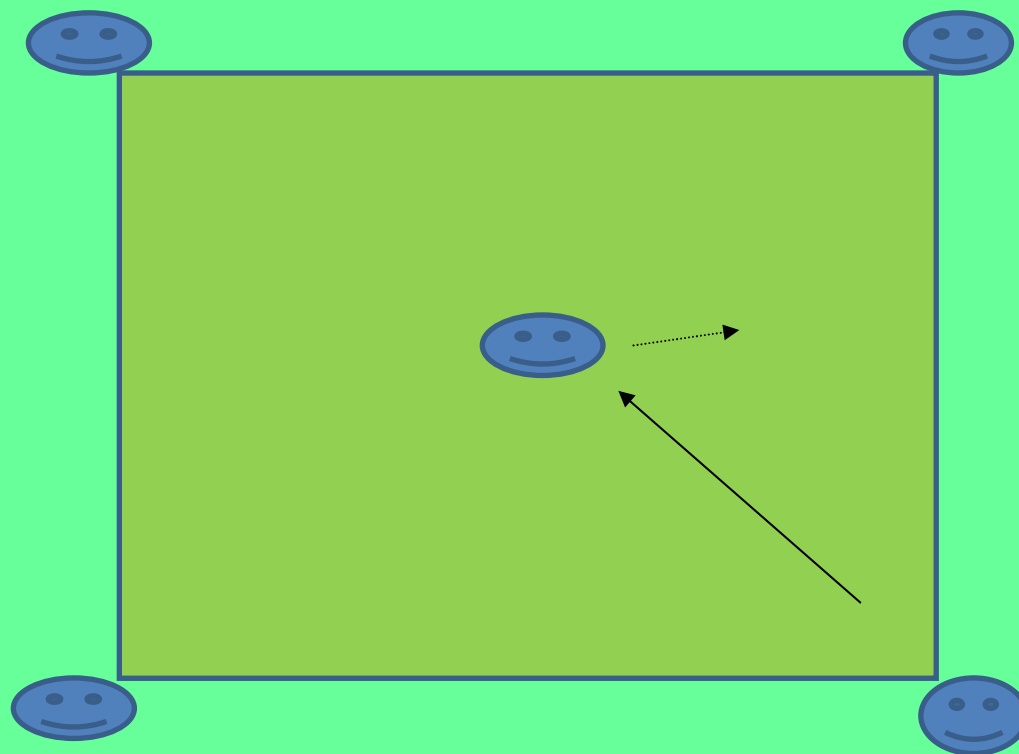
STRUMENTI USATI: CORDA METRICA-CINESINI-OSTACOLINI-TRAMPOLINI ELASTICI O MEDUSE

VARIANTE: AL TERMINE DEL PERCORSINO CALCIARE LA PALLA

MINUTI: 15



FASE ANALITICA: SEDUTA SU PASSAGGIO CORTO E LUNGO
IN UN QUADRATO DI METRI 6X6 QUATTRO RAGAZZI AGLI ANGOLI E UNO IN MEZZO
PER UN DAI E VAI SU PASSAGGIO LUNGO E CORTO
DIFFERENZIARE LA RICEZIONE E IL CALCIO
VARIANTE: OBBLIGO DI FINTA PRIMA DELLO SCARICO
15 MINUTI

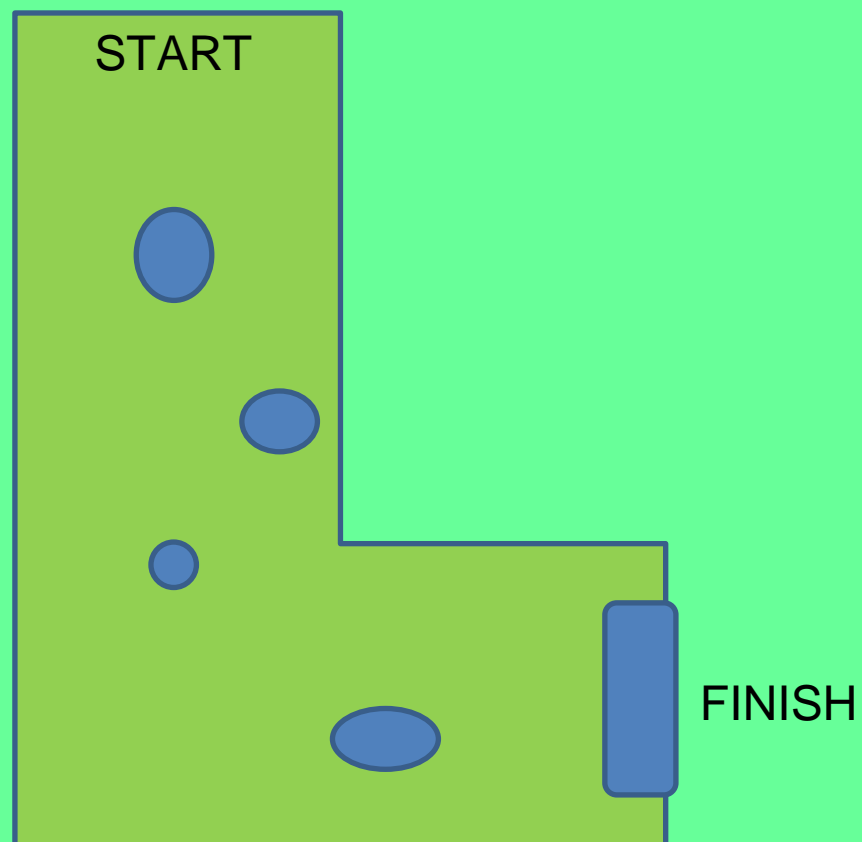


CALCIO GOLF: SU UN PERCORSO PRESTABILITO POSIZIONARE DIVERSE FORME DI CERCHI, CHE FUNGONO DA BUCHE.

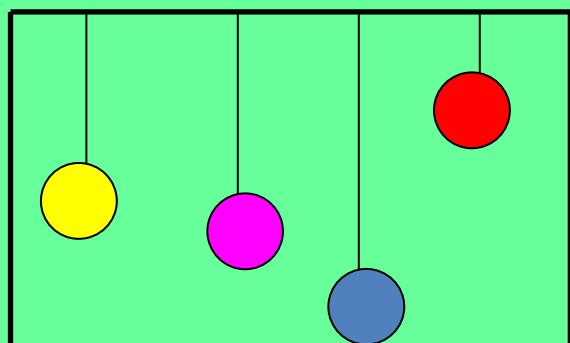
GARA A SQUADRE

DIFFERENZIARE IL CALCIO:INTERNO-ESTERNO-PUNTA-SUOLA-TACCO

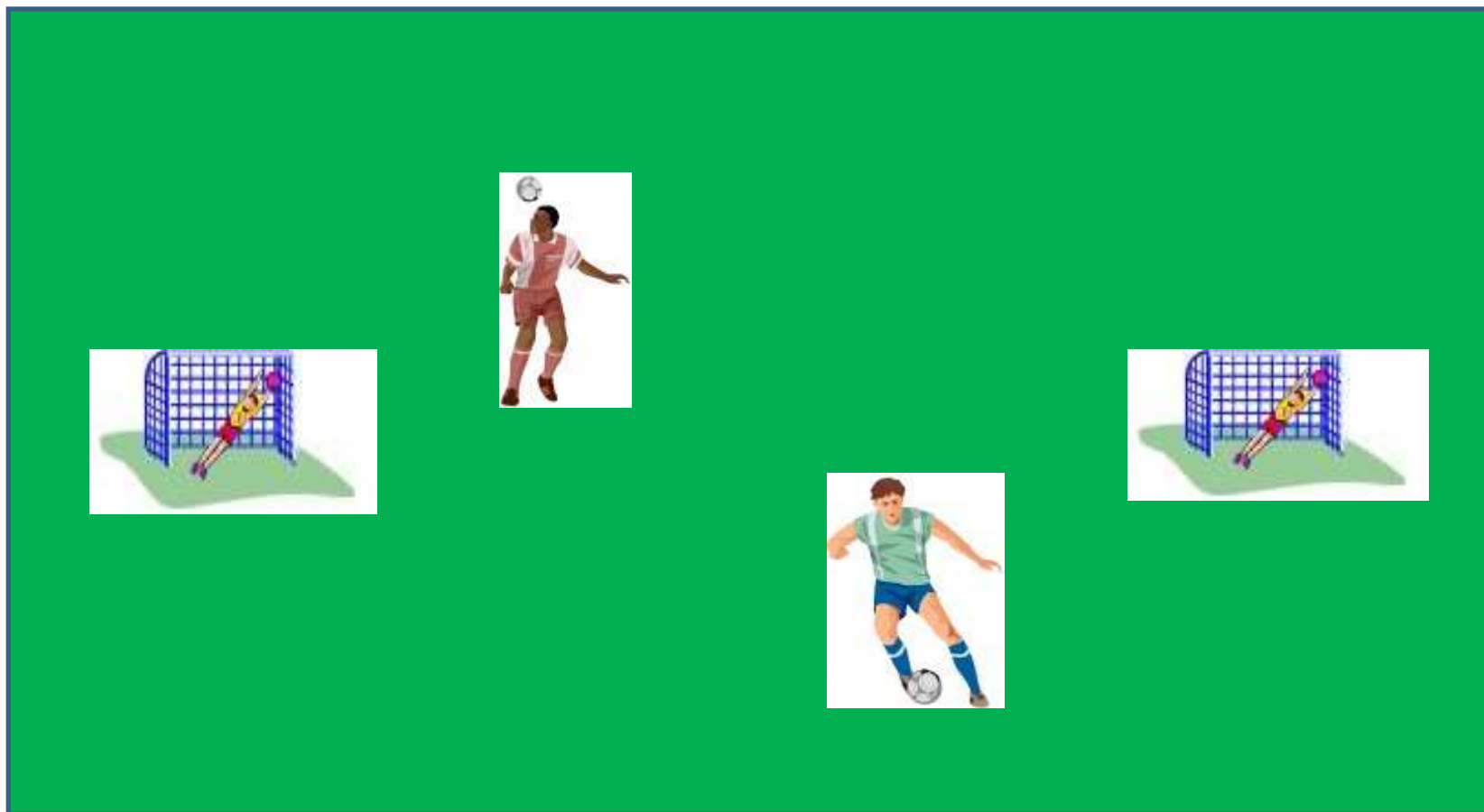
15 MINUTI



TIRI LIBERI CON TUTTE LE PARTI DEL PIEDE:PUNTA-INTERNO-COLLO-ESTERNO
PROGRESSIONE: PALLA FERMA - PALLA IN MOVIMENTO,PALLA IN CONDUZIONE
APPENDERE DEI CERCHI COLORATI ALLA PORTA,ASSEGNARE UN PUNTEGGIO AD OGNI
COLORE-GIOCO A PUNTI
VARIANTI: VARIARE LE DISTANZE-INVERTIRE LA REGOLA,E' PUNTO SE IL TIRO NON
ENTRA NEI CERCHI
15 MINUTI



PARTITA LIBERA



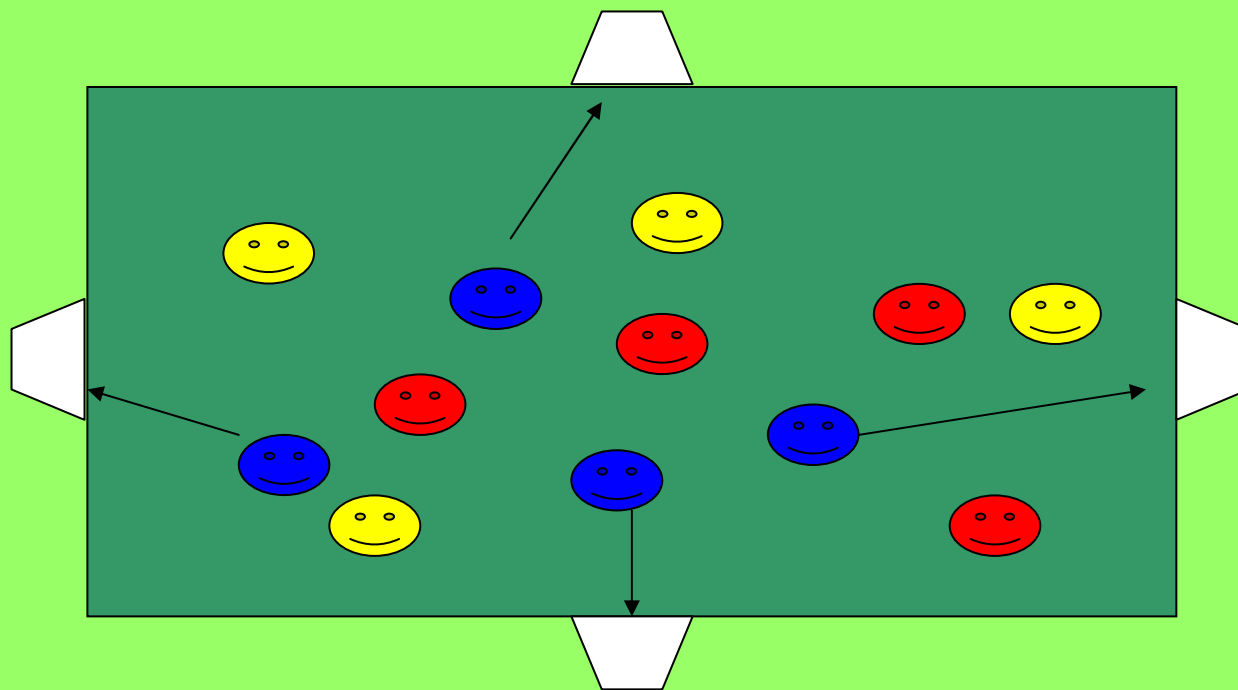
SECONDA SETTIMANA

GIOCO INIZIALE RISCALDAMENTO: IN UN CAMPO DI DIMENSIONE VARIABILE 3 SQUADRE DI 4 RAGAZZI CIASCUNA CONDUCONO LIBERAMENTE OGNUNO UNA PALLA.

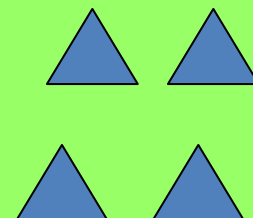
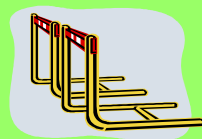
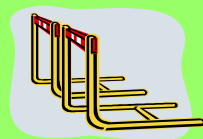
ALL'ESTERNO DELLO STESSO, SUI LATI, VI SONO 4 PORTICINE. AL SEGNALE DEL MISTER, CHE CHIAMERA' UN COLORE, I RAGAZZI DI QUEL COLORE DOVRANNO RAGGIUNGERE OGNUNO UNA PORTA DIVERSA.

VARIANTE: LE ALTRE 2 SQUADRE POSSONO IMPEDIRNE L'ACCESSO, VINCE CHI PORTA PIU' PALLONI NELLE PORTICINE

MINUTI 15



PERCORSO COORDINATIVO A STAZIONI
SALTELLI-CAPRIOLE-SCATTI LATERALI-INDIETRO
VARIABILI: CORRERE CON LA PALLA IN MANO-GARA STAFFETTA
MATERIALE: OSTACOLINI-CINESINI
MINUTI 15

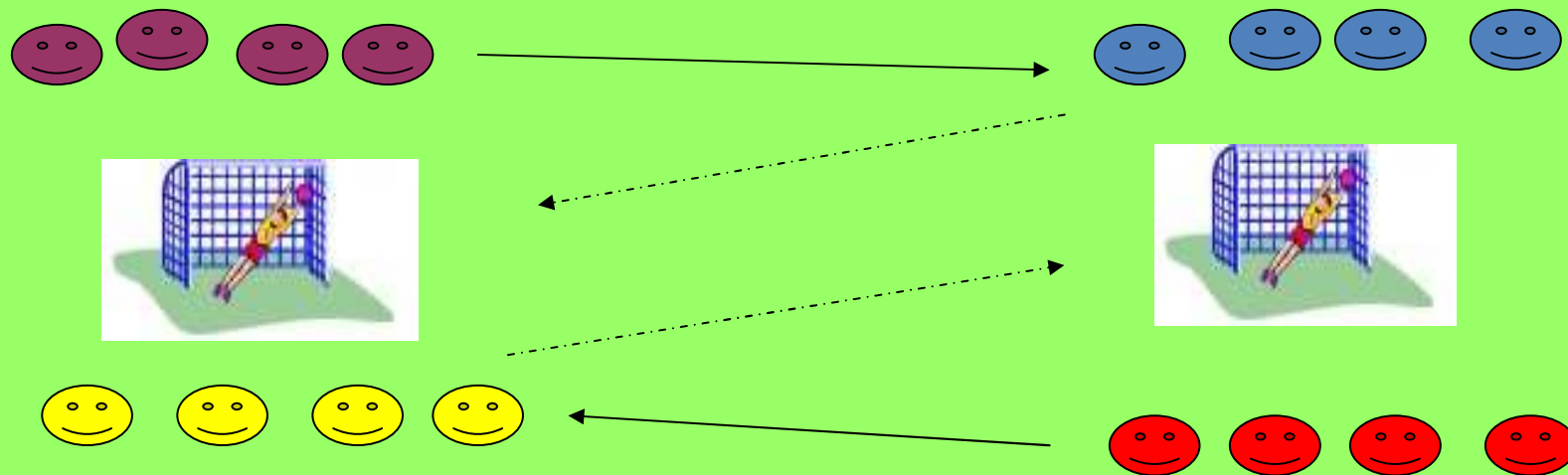


FASE ANALITICA: PASSAGGIO-STOP-TIRO

PREDISPORRE 2 PORTE A 20-25 METRI FRONTALMENTE, AI LATI DELLE QUALI STAZIONANO 4 RAGAZZI CHE SI PASSERANNO LA PALLA PER STOPPARLA E CALCIARLA.

VARIANTI-PASSAGGIO A PARABOLA-STOP ORIENTATO-AUMENTARE O DIMINUIRE LA DISTANZA

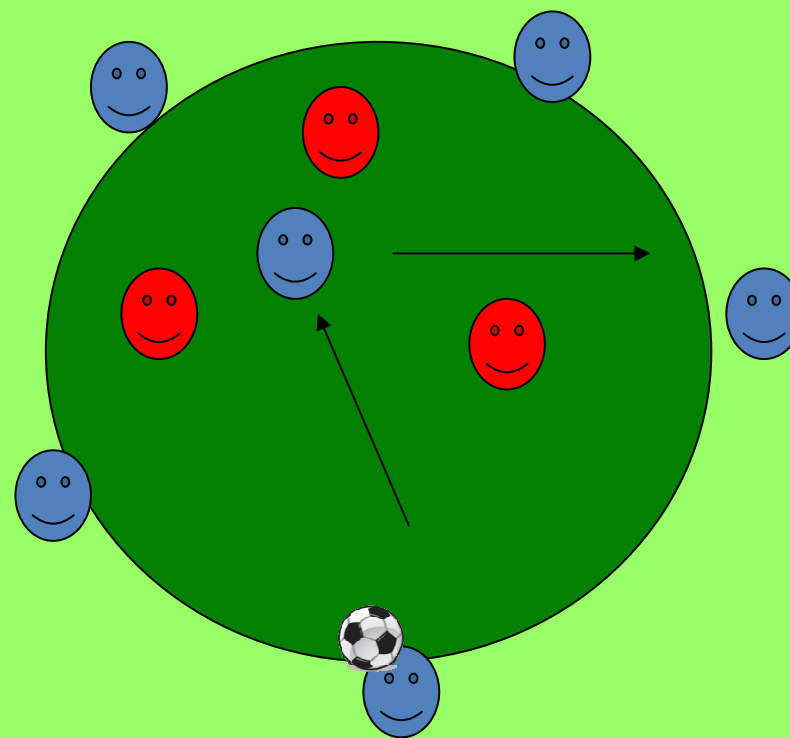
20 MINUTI



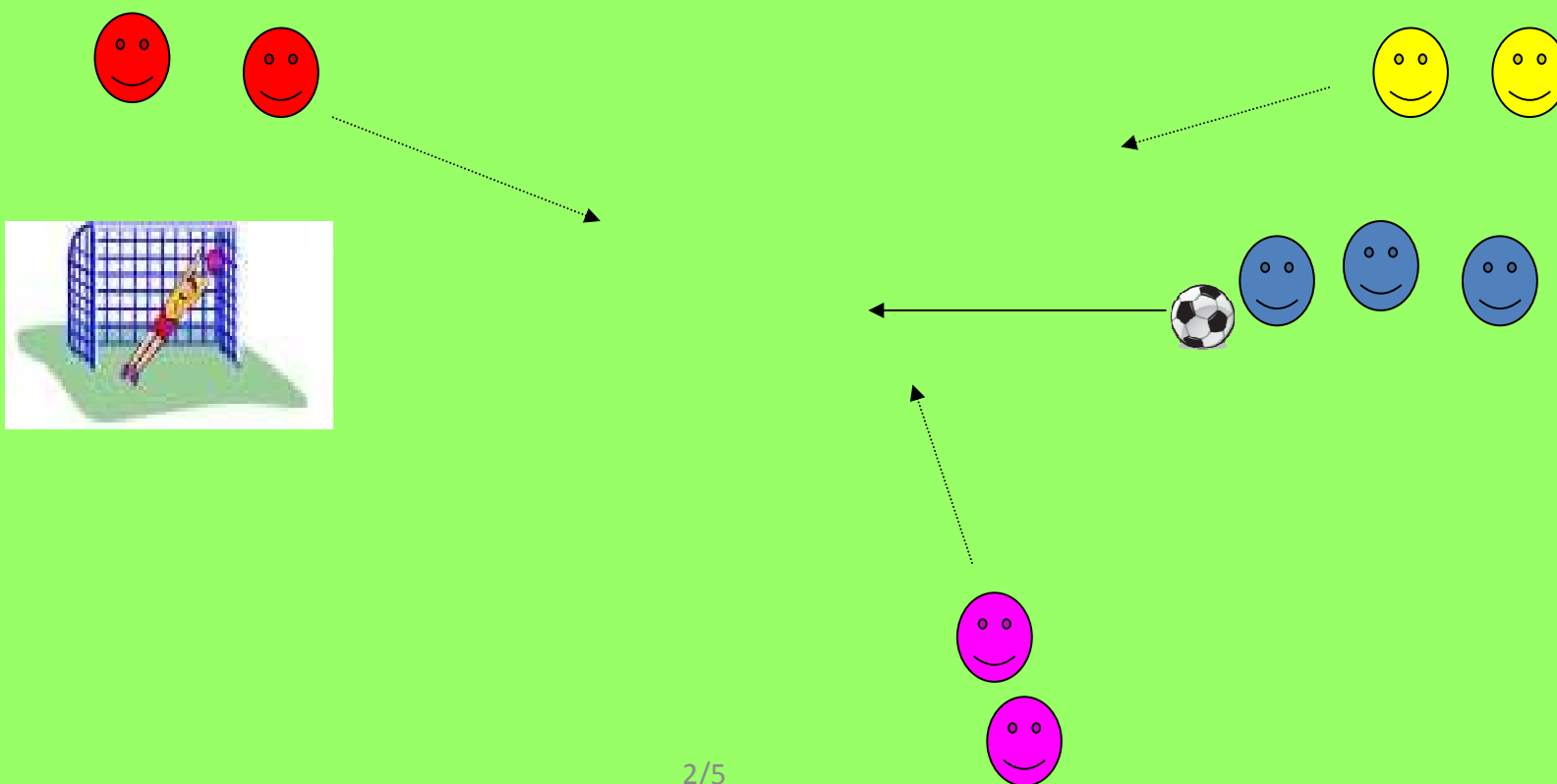
ESERCITAZIONE PASSAGGIO-SMARCAMENTO-SPAZIO TEMPORALE
PREDISPIAMO UN CLASSICO TORELLO DOVE I BLU NON DOVRANNO FARSI
INTERCETTARE LA PALLA DAI ROSSI, IN AIUTO DEI BLU ALL'INTERNO DEL CERCHIO
VI E' UN LORO COMPAGNO.

VARIANTE: DOPO TOT PASSAGGI OBBLIGO DI SCAMBIO CON IL COMPAGNO
INTERNO.

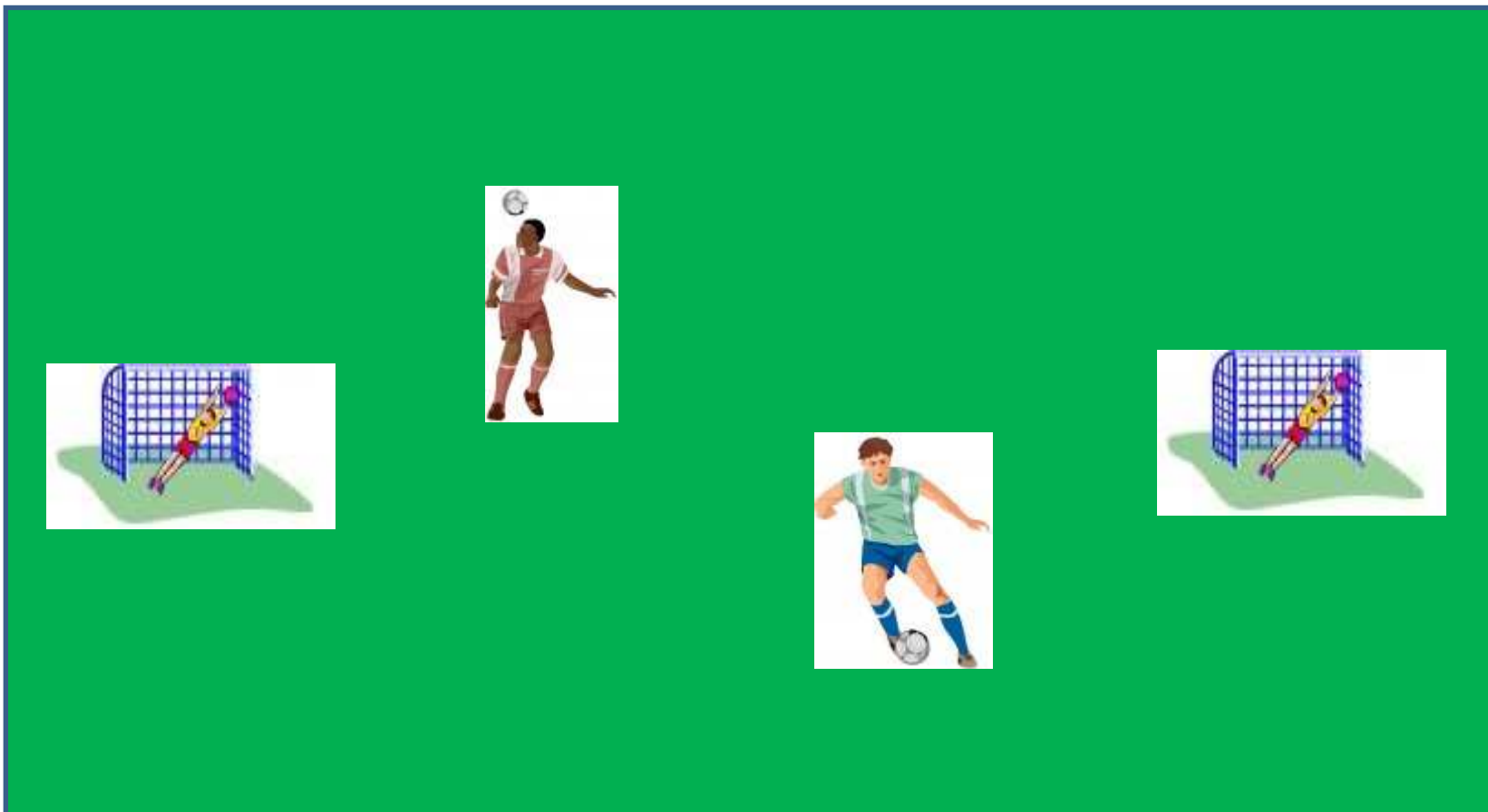
15 MINUTI



ESERCITAZIONE ALLA CONDUZIONE,DIFFERENZIAMENTO DEL TIRO
(PIEDE-COLLO-INTERNO-ESTERNO)-DRIBBLING
1VS1 CON AVVERSAIO FRONTALE-LATERALE-DA DIETRO
VARIANTI:OBBLIGO DI FINTA
15 MINUTI

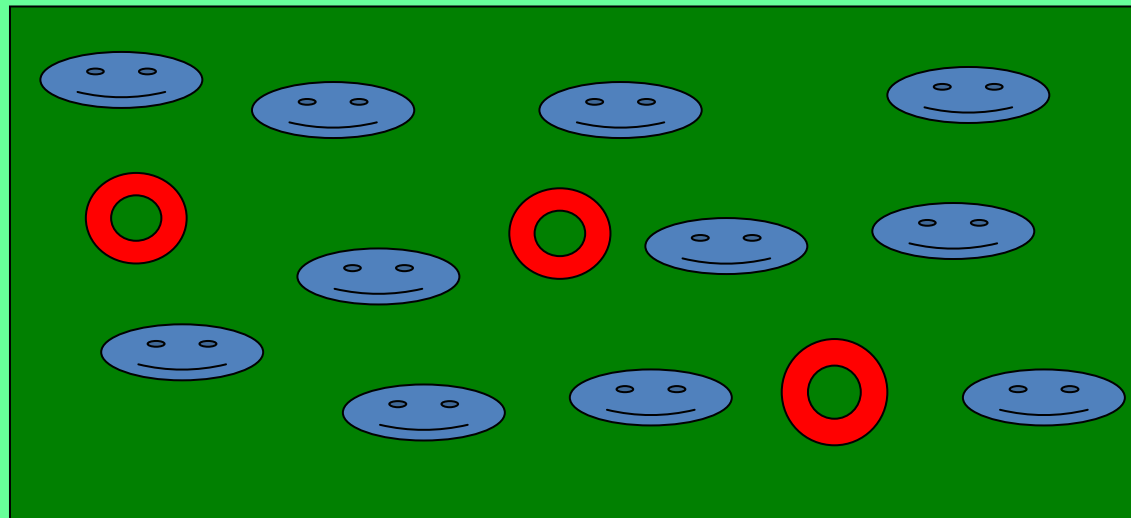


PARTITA LIBERA
GOL VALE DOPPIO SE FATTO CON UNO-DUE

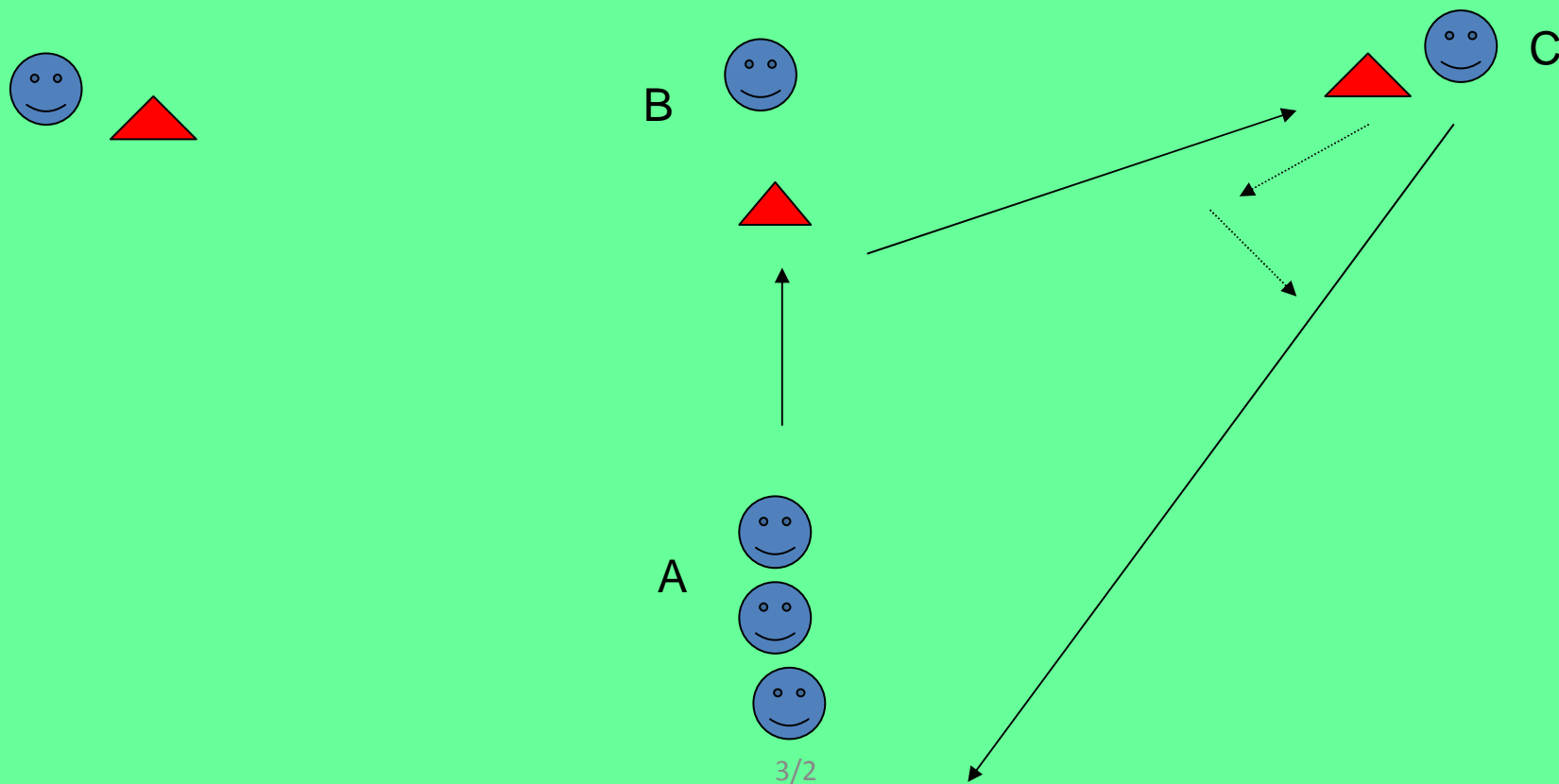


TERZA SETTIMANA

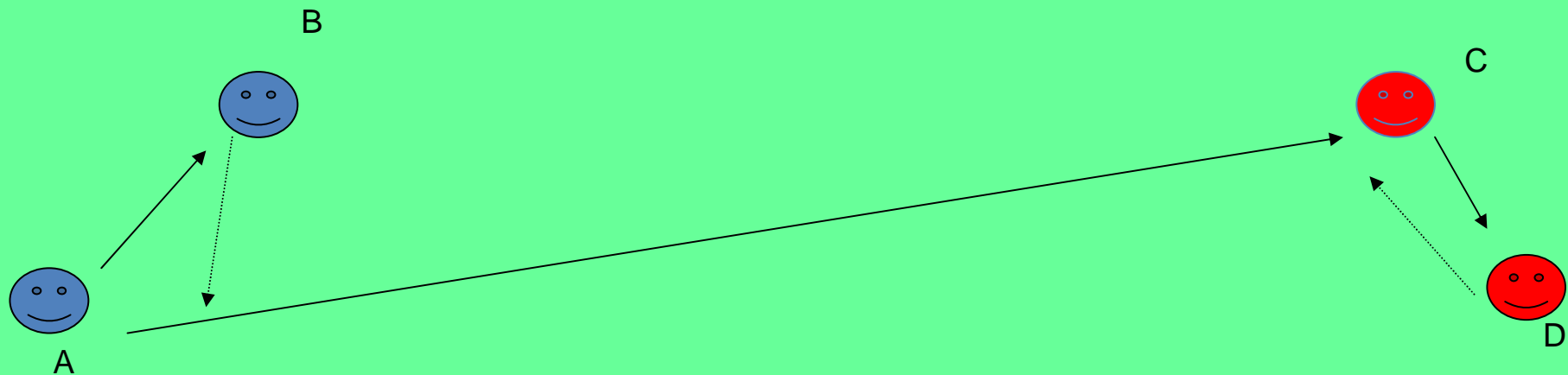
GIOCO INIZIALE-RISCALDAMENTO: PREDISPONIAMO IN UN CAMPO DEI CERCHI DI UN METRO DI DIAMETRO, QUANTI SONO I RAGAZZI DIVISI PER 3 O 4 (DIPENDE DAL NUMERO DI RAGAZZI). PER ESEMPIO 11 RAGAZZI, 3 CERCHI: GLI ALLIEVI CONDUCONO LIBERAMENTE LA PALLA, AL FISCHIO DEL MISTER GRUPPETTI DI 3 DOVRANNO ENTRARE NEI CERCHI LASCIANDO LA PALLA FUORI. 2 RIMARRANNO ESCLUSI DAI CERCHI E DOVRANNO PAGARE PEGNO (UNA FLESSIONE, UN GIRETTO DI CAMPO ECC..)
CONDUZIONE DIFFERENZIATA DI ESTERNO-RULLATA-INTERNO ECC
15 MINUTI



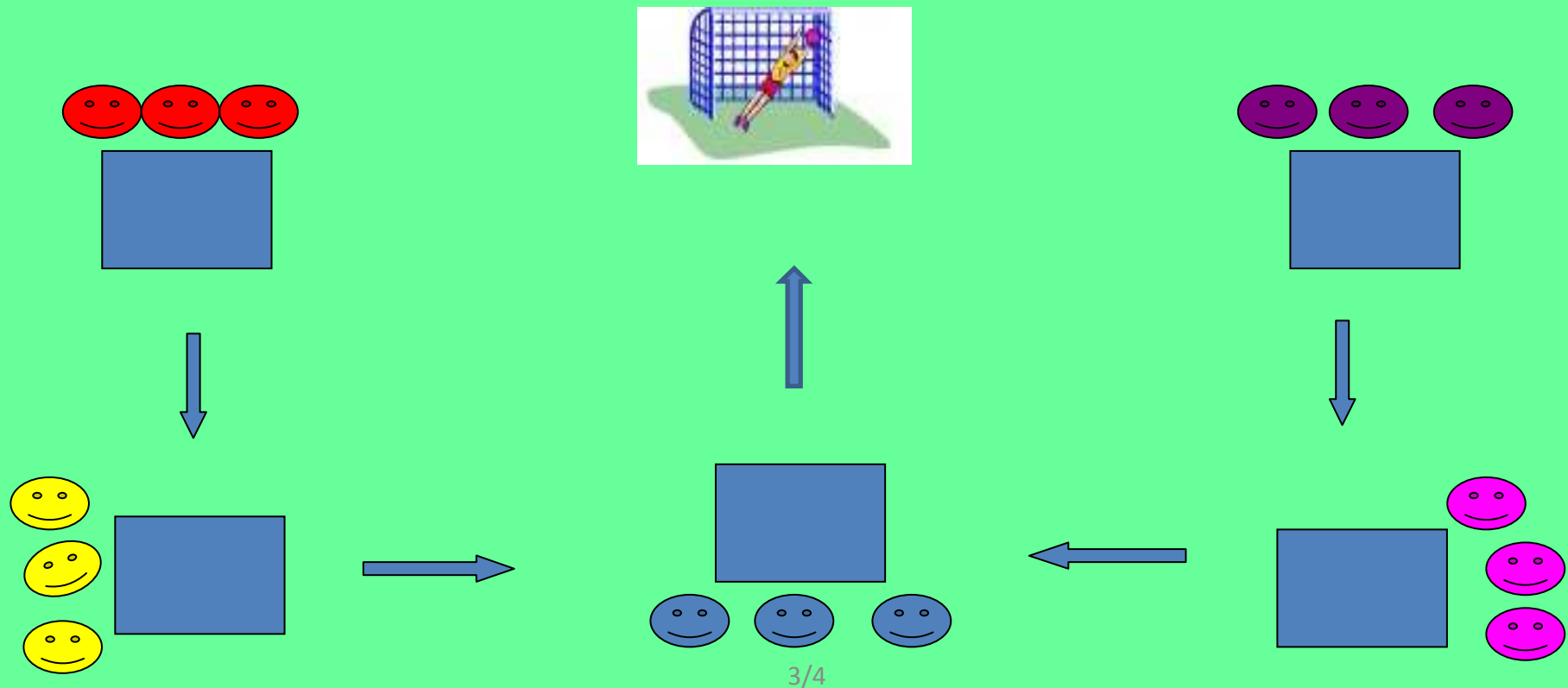
FASE ANALITICA:ESERCIZIO SUL PASSAGGIO CORTO E LUNGO-
DIFFERENZIAZIONE-CAMBIO DI DIREZIONE
PREDISPONIAMO I RAGAZZI COME DA IMMAGINE,A PASSA a B,E NE PRENDE IL
POSTO,B PASSA a C,DOPO UNO SCAMBIO DAI E VAI NE PRENDE IL POSTO.
C PORTA LA PALLA IN FILA.
UN RAGAZZO VA' a DX e UNO a SX
VARIANTI:OBBLIGO DI UNO DUE SU TUTTE LE STAZIONI-FINTA PRIMA DELLO
SCARICO-ANTICIPO SUL CINESINO
20 MINUTI



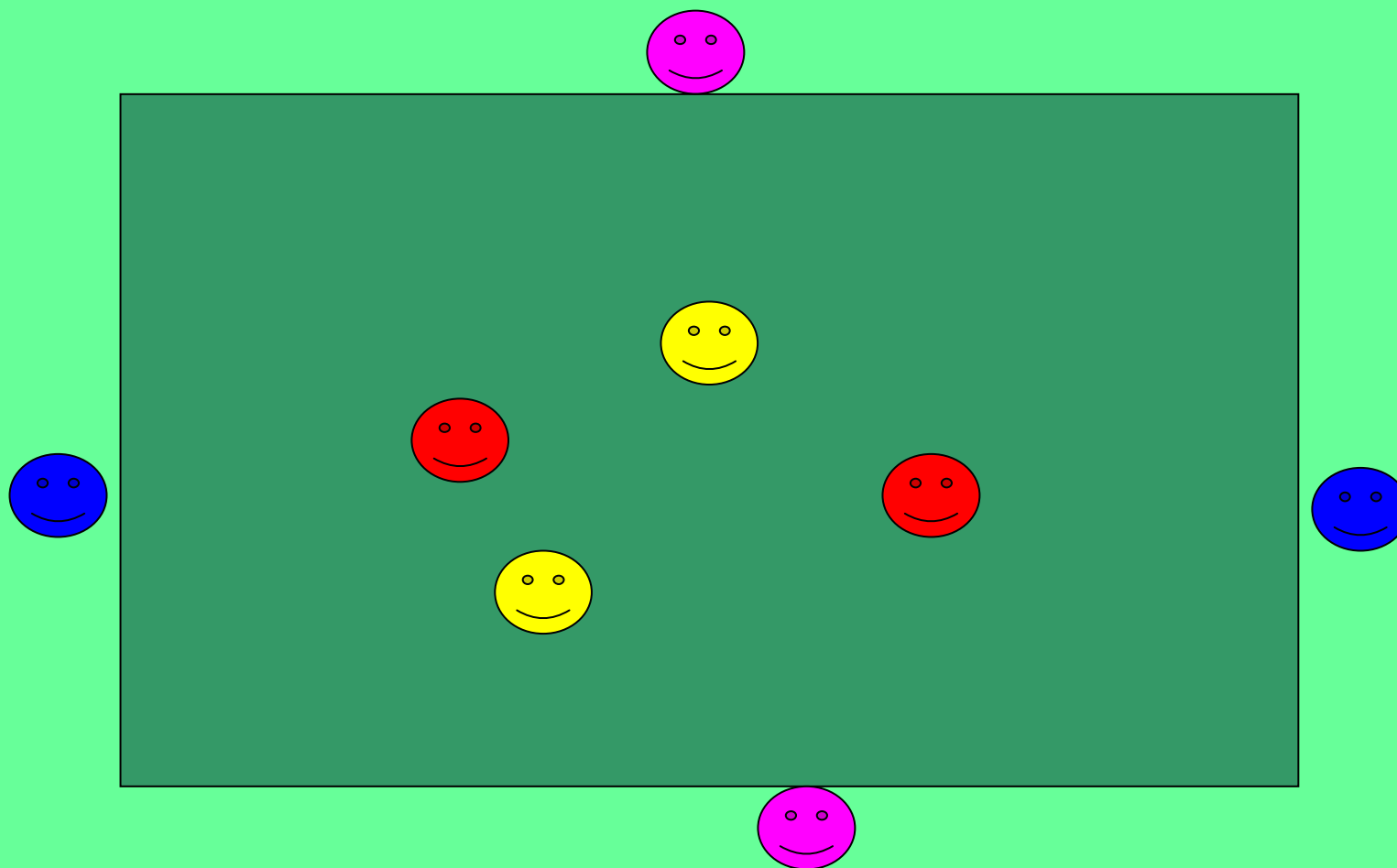
FASE ANALITICA:SEDUTA SUL PASSAGGIO
DISPORRE I RAGAZZI COME DA FIGURA,A e B PRIMA SCAMBIANO SUL CORTO E
POI SCARICA a C CHE RIPETE LA STESSA GIOCATATA CON D.
DIFFERENZIARE LA RICEZIONE CON INTERNO-SUOLA-ESTERNO-
DIFFERENZIARE IL CALCIO-INTERNO-COLLO
ACCORCIARE LA DISTANZA PER AUMENTARE L'INTENSITA'
VARIANTE-PASSAGGIO LUNGO A PARABOLA-STOP DIREZIONALE
15 MINUTI



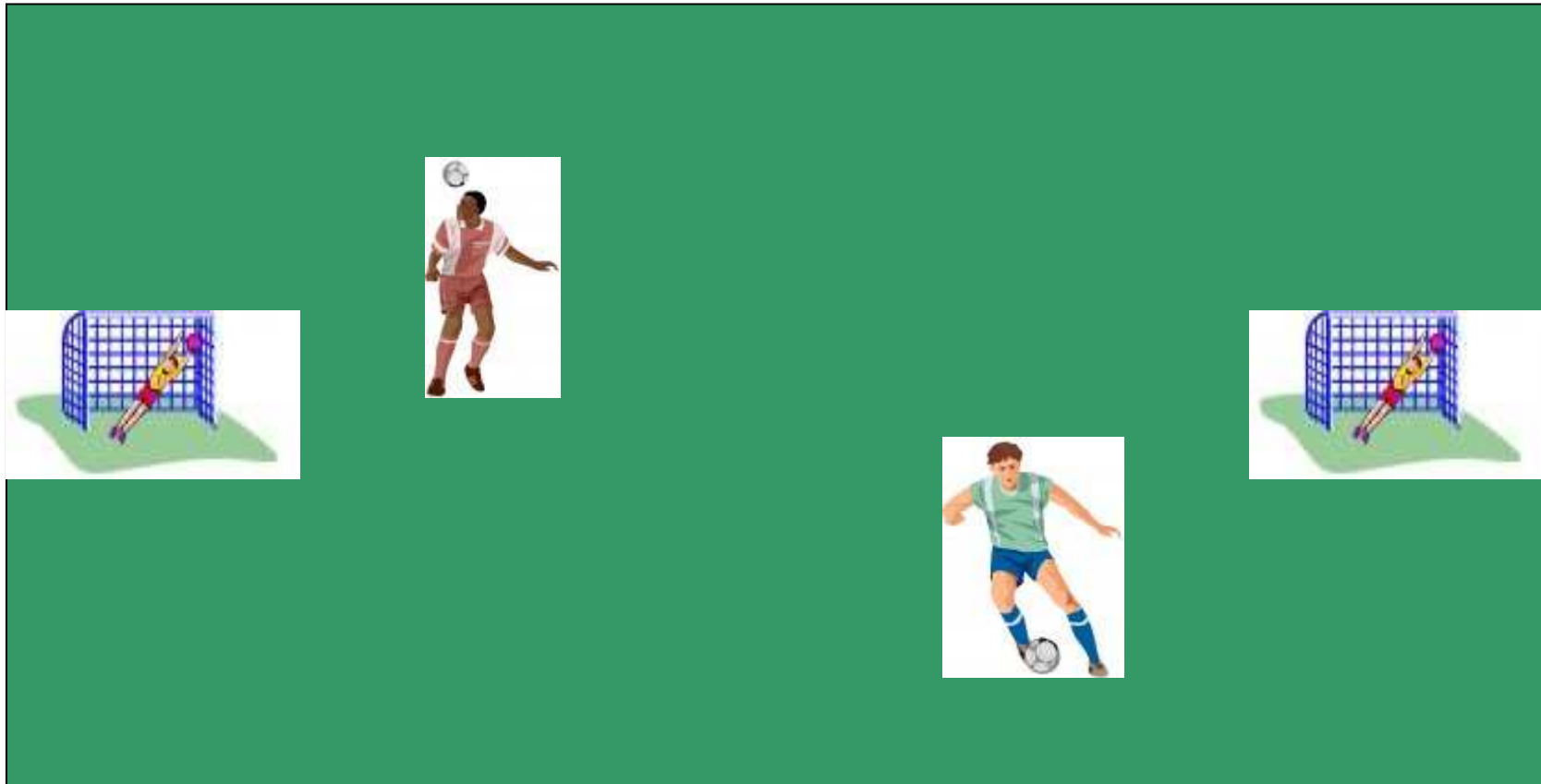
ESERCITAZIONE A STAZIONI SU PASSAGGIO-CONTROLLO E TIRO.
DISPORRE I RAGAZZI COME IN IMMAGINE, POSIZIONARE LE STAZIONI A 5
METRI L'UNA DALL'ALTRA. I ROSSI PASSANO AI GIALLI E NE PRENDONO IL
POSTO, I GIALLI PASSANO AI BLU E NE PRENDONO IL POSTO, I BLU
CALCIANO..POI PARTONO I VIOLA E AVANTI A CASCATA
VARIANTI: STOP A SEGUIRE-PASSAGGIO A PARABOLA
DIFFERENZIARE LO STOP-PIEDE DX PIEDE SX-INTERNO-SUOLA
DIFFERENZIARE IL CALCIO-COLLO INTERNO-PIATTO-
MINUTI 20



ESERCITAZIONE PER IL DAI E VAI-VISIONE PERIFERICA-SMARCAMENTO-DRIBBLING
POSSESSO PALLA
PARTITA 2V2 CON SPONDE. OGNI 3 MINUTI CAMBIARE RAGAZZI
LE SPONDE GIOCANO CON I POSSESSORI DI PALLA
OGNI TRIANGOLO 1 PUNTO
15 MINUTI

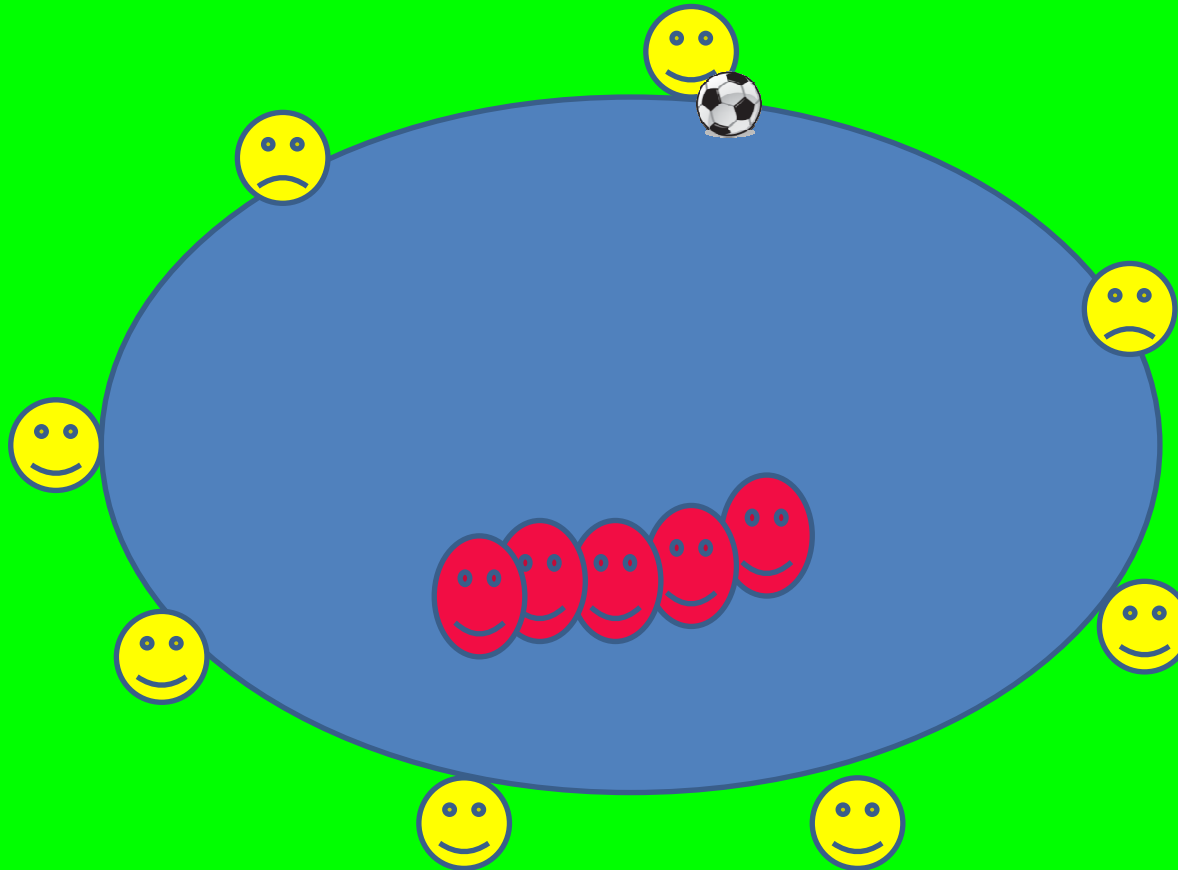


PARTITA LIBERA

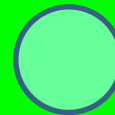
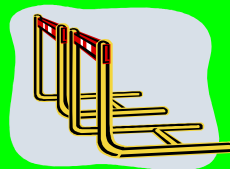
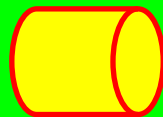


QUARTA SETTIMANA

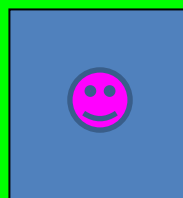
RISCALDAMENTO GIOCO INIZIALE: DISPORRE UNO SPAZIO DELIMITATO A CERCHIO. 5 RAGAZZI DOVRANNO TENERSI IN FILA INDIANA. QUELLI ESTERNI AVRANNO IL COMPITO DI COLPIRE L'ULTIMO DELLA FILA PASSANDOSI IL PALLONE
VARIANTI: GIOCARE CON LE MANI - AGGIUNGERE UN PALLONE - GIOCO A SQUADRE
15 MINUTI



PERCORSO COORDINATIVO A STAZIONI
EQUILIBRIO MOTORIO
CON PALLA E SENZA PALLA
CONDUZIONE PALLA CON OSTACOLI A DIFFICOLTA' DIVERSIFICATA
CORSA LATERALE-INDIETRO-CAPRIOLE-BALZI-ROTOLARE
MATERIALE:CINESINI-OSTACOLINI-CORDE-MATERASSINI-
STAFFETTE A SQUADRE
15 MINUTI

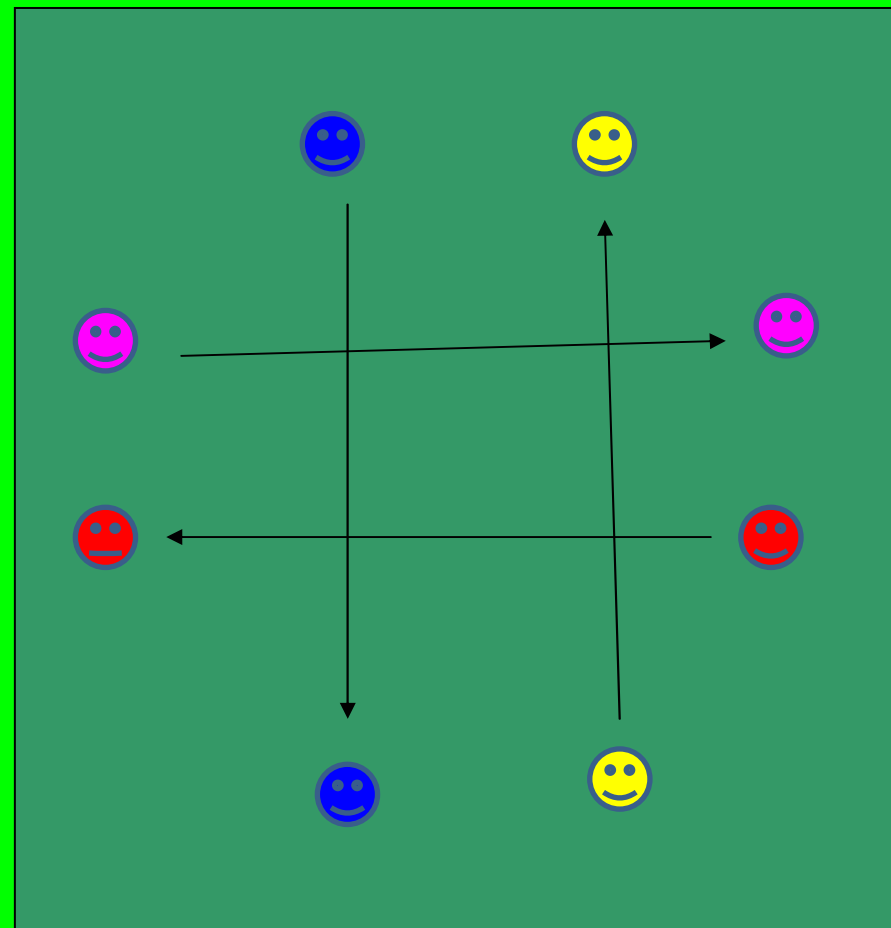
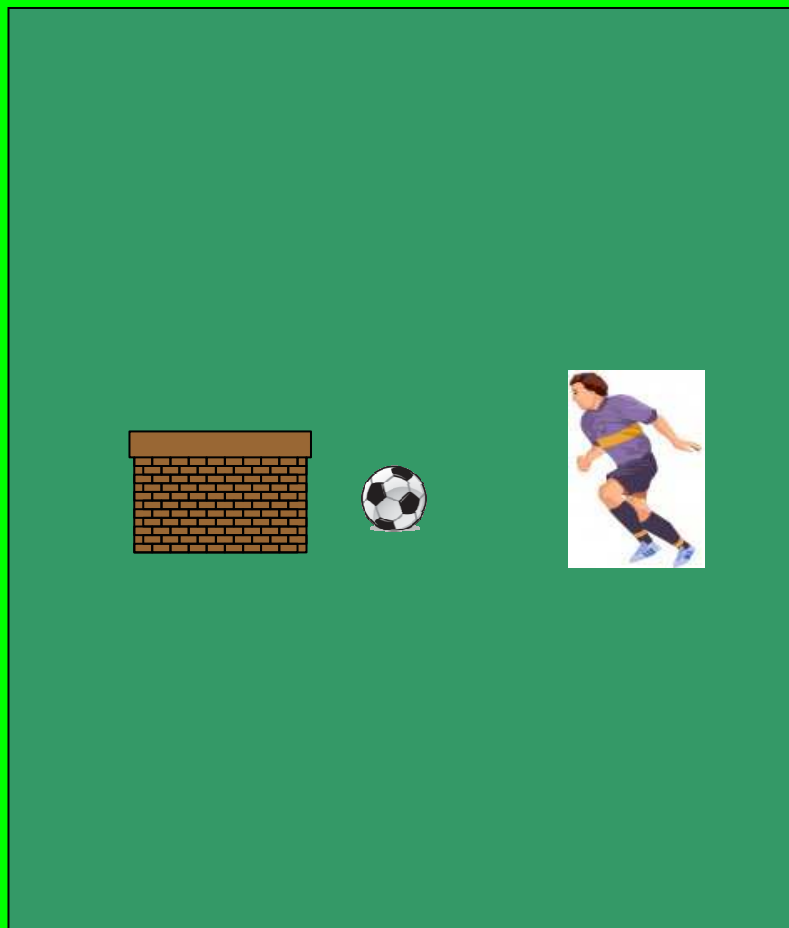


PARTITA 3VS 3 CON SPONDA CENTRALE E 4 PORTE
LA SPONDA GIOCA CON LA SQUADRA IN POSSESSO
GOL CON LA SPONDA VALE DOPPIO
GIOCO A SQUADRE
15 MINUTI

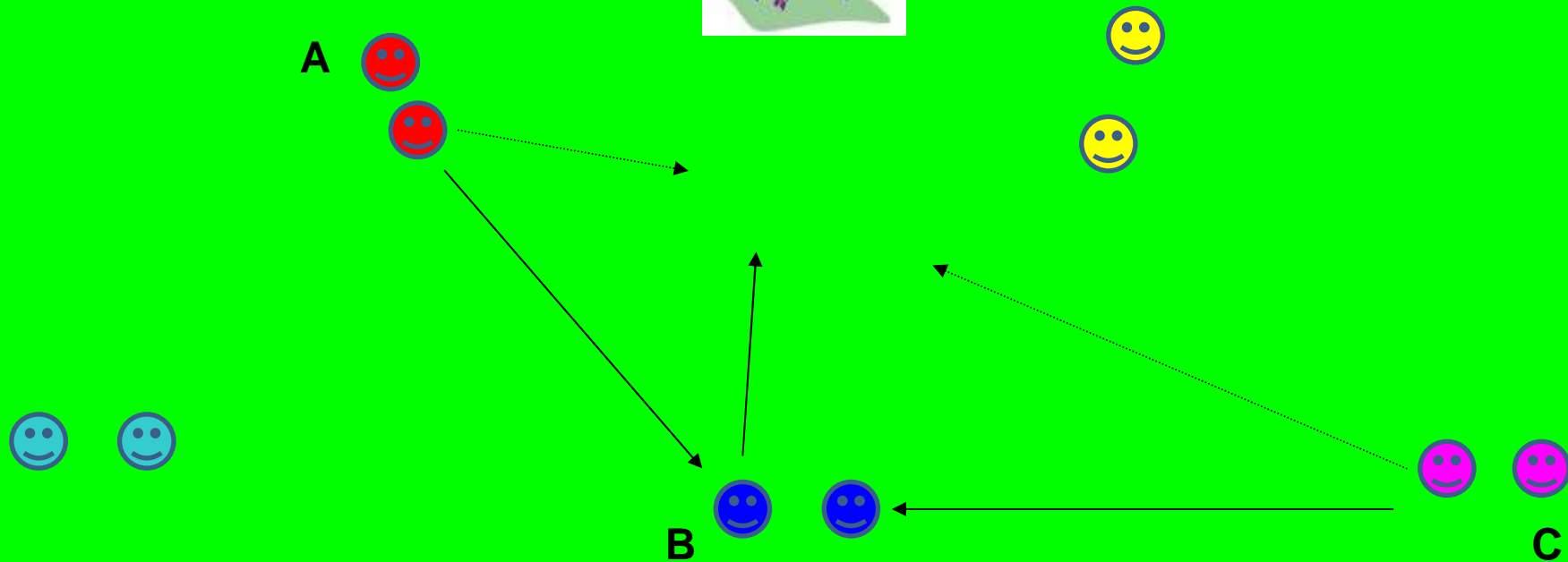


IL GRUPPO E' DIVISO IN DUE: UNA PARTE FA' MURETTO SU SUPERFICE DURA-
DIFFERENZIARE IL CALCIO E LA RICEZIONE-L'ALTRA META' SI PASSA LA PALLA A
INCROCIARE-UN PUNTO DI PENALITA' ALLA COPPIA CHE SI FA INTERCETTARE LA
PALLA

VARIANTE:AUMENTARE O DIMINUIRE LE DISTANZE
20 MINUTI



PASSAGGIO E DIFESA: A SCARICA a B E VA A DIFENDERE (FRONTALE)
B AFFRONTA A NELL'1VS1
C PASSA a B E DIFENDE (LATERALE) B AFFRONTA C NELL'1VS1.
VARIARE LA DIMENSIONE DELLA PORTA-
DIFFERENZIARE IL TIRO:PRECISIONE - POTENZA
VARIANTI: CONTROLLO SUL POSTO-VARIARE LA DISTANZA PER TRASMISSIONE
CORTO-LUNGO-A PARABOLA
OBBLIGO DI FINTA PER L'ATTACCANTE
20 MINUTI



PARTITA LIBERA

