

Un mese di allenamenti per i *Piccoli Amici*

**di
Andrea Monteverdi**

Lezione 1

- ✓ Camminare liberamente per il campo
- ✓ Correre per il campo, camminare a quattro zampe (decupito supino e decupito prono)
- ✓ Palleggiare con le mani
- ✓ Lancio e ripresa della palla in aria
- ✓ Palleggiare al fischio seduti della palla, sdraiati con palla sulla pancia

- ✓ Esercizi sul posto sulla sensibilità della palla calciare la palla e riprendere la palla

- ✓ Staffetta portare e prendere la palla

- ✓ Gioco il testimone

- ✓ Il rubapalla

- ✓ Mini partite 3>3

Lezione 2

- ✓ Palleggiare liberamente
- ✓ Palleggiare al fischio seduti sulla palla
- ✓ camminare a quattro zampe
- ✓ lancio palla in alto e riprenderla
- ✓ lancio della palla in aria battuto delle mani e riprendere la palla
- ✓ palleggio con i piedi con o senza rimbalzo
- ✓ palleggio di testa
- ✓ sensibilità della palla in equilibrio sul piede
- ✓ sensibilità della palla in equilibrio sulla testa
- ✓ palla sotto la pianta del piede

- ✓ gioco schivapallone

- ✓ gioco il testimone

- ✓ gioco il rubapallone

- ✓ minipartite 3>3

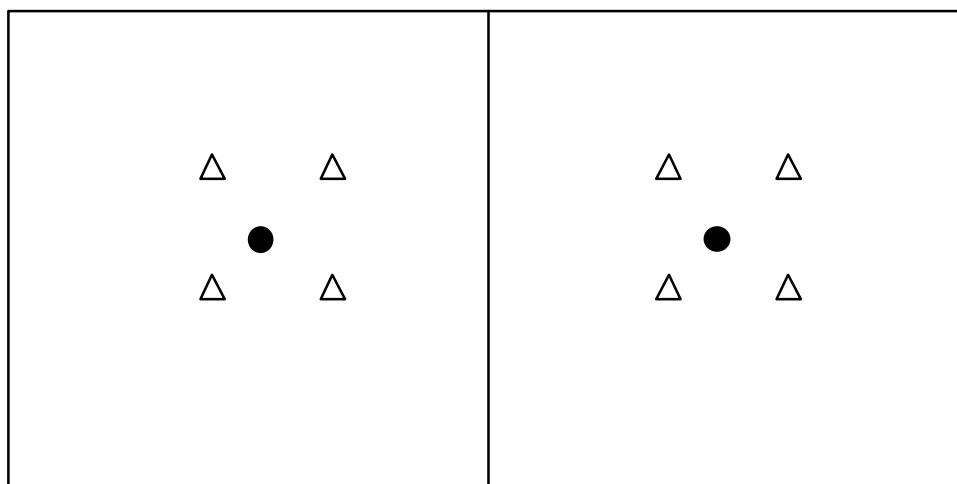
Lezione 3

- ✓ Palleggi con le mani, lanciare la palla in aria, riprenderla dopo rimbalzo, effettuare un giro su se stessi, battere le mani prima di riprendere la palla
- ✓ Palleggiare di piede, di testa
- ✓ Passaggi a muro
- ✓ Guida della palla, libera, solo piede dx, solo piede sx

- ✓ Gioco bianco e nero

- ✓ Prendi il tesoro
 - I giocatori devono prendere il pallone della squadra avversaria e portarlo nel proprio campo
 - Il castello è grande 5x5m il campo è 50x20m
 - Chi viene toccato nella metà campo avversaria è preso si libera solo se viene toccato da un suo compagno
 - Nessun difensore può entrare nel castello

- ✓ Minipartite 3>3

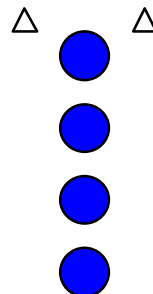


Lezione 4

- ✓ Correre come..... fermarsi come.....
- ✓ Esercizi di tecnica individuale (guida della palla, passaggi a muro, passaggi in coppia)
- ✓ Guida della palla all'esterno dei cerchi posti sul terreno di gioco: al fischio tutti i giocatori devono andare dentro i cerchi (variante: togliere un cerchio, togliere due cerchi)
- ✓ Giochi:
- ✓ Staffetta salto del canguro
- ✓ Gioco a confronto (in figura)
- ✓ Minipartite 3>3



Gioco a confronto



Lezione 5

- ✓ Giochi di controllo della palla
 - Macinamento
 - Punta e tacco
 - Il pendolo
 - Il cacciavite
 - Il compasso

- ✓ Palleggi: mani, piedi, testa
- ✓ Passaggi a muro con interno piede

- ✓ Gioco a confronto:
tiro al bersaglio, guida intorno ai coni
- ✓ Gioco dei 4 cantoni
- ✓ Gioco: lo schivapallone

Lezione 6

- ✓ Guida della palla libera
- ✓ Guida su figure geometriche
- ✓ Guida su percorso
- ✓ Passaggi in coppia
- ✓ Giochi:

lo scalpo

ad ogni giocatore viene data una fascia che egli mette come coda. Tutti i giocatori devono cercare di conquistare le code degli avversari. Vince l'ultimo che rimane con la coda.

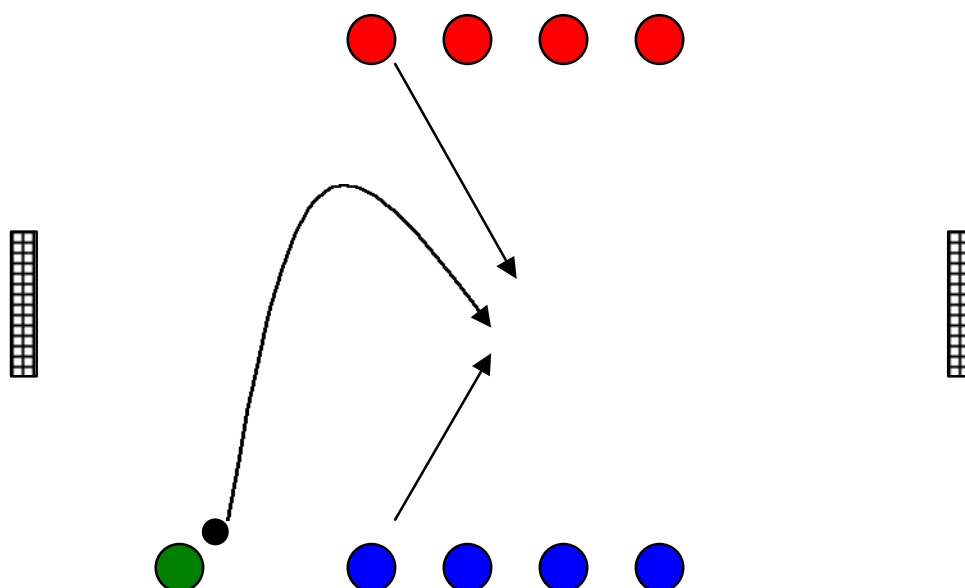
gioco a confronto (guida della palla su percorso rettilineo o su quadrato, tiro in porta)

il gioco dei 4 cantoni con palla

minitorneo 3>3

Lezione 7

- ✓ Esercitazioni con palla:
macinamento, punta e tacco, il pendolo, il cacciavite, il compasso
- ✓ 1<1 sul campo
- ✓ 1<1 con conclusione a rete è obbligatorio smarcare l'avversario
- ✓ lo sparviero
- ✓ rubapallone(in figura)
lancio della palla in mezzo, chiamare un numero ed effettuare un 1>1 con la conclusione in porta.



Lezione 8

- ✓ Correre come.....fermarsi come....
- ✓ Percorso in guida della palla (slalom, ostacoli, cerchi, porticine)
- ✓ 1<1 con le porticine, sia a meta che a fare gol
- ✓ 1<1 con conclusione a rete
- ✓ sparviero
- ✓ gioco a confronto
guida della palla su quadrato o percorso rettilineo
tiro in porta
- ✓ minipartite 3<3

Lezione 9

- ✓ Sensibilità con palla (mani e piedi)
- ✓ Gioco del busso
I giocatori sono seduti in cerchio, uno è in piedi e gira intorno al cerchio; quando egli tocca con un piccolo busso la schiena del giocatore seduto questi deve partire di corsa girando intorno al cerchio insieme al giocatore che ha bussato.
Il giocatore che arriva primo si metterà seduto, il giocatore che arriva dopo sarà il giocatore che busserà.
- ✓ 1<1 su piccolo campo
mantenimento del possesso palla
- ✓ esercizi per lo stop della palla (in coppia)
con palla che arriva rasoterra, a parabola.
- ✓ Minipartite 3<3 o minitorneo 3<3 o 4<4