



A.S. SAURORISPESCIA

Via Adda - Grosseto

PROGRAMMA ALLENAMENTO ANNO 2006/2007

ESORDIENTI 95

Mister Bruni Maurizio

<i>settembre</i>	<i>ottobre</i>
<i>sapere</i>	
<i>tutte le regole del regolamento di gioco cosa e come occorre alimentarsi prima di un allenamento o di una gara</i>	<i>le regole principali del gruppo tutte le regole del regolamento di gioco perché occorre allenarsi</i>
<i>saper essere</i>	
<i>rispettare gli avversari e l'arbitro</i>	<i>essere attivi durante gli allenamenti essere motivati nel voler migliorarsi</i>
<i>saper fare motorio</i>	
<i>organizzazione spaziale ginnastica segmentaria ginnastica respiratoria</i>	<i>cap. coordinative e proprociattività acrobatica valutazione delle traiettorie</i>
<i>saper fare tecnico</i>	
<i>attaccare</i>	
<i>trasmettere la palla e rendersi utili essere precisi nei passaggi di interno piede dare sostegno al portatore di palla</i>	<i>passare sui piedi del compagno calciare di collo con entrambi i piedi ricevuta la palla metterla terra per giocarla</i>
<i>difesa</i>	
<i>marcare l'avversario</i>	<i>marcare l'avversario</i>
<i>saper fare in collaborazione</i>	
<i>esercizi generali</i>	
<i>tenere le posizioni in campo</i>	<i>tenere le posizioni in campo</i>
<i>saper fare tecnico con gli altri</i>	
<i>attaccare</i>	
<i>smarcamento smarcamento, creazione di spazio, dai e vai, dai e cambia 3 : 3 - 4:4 - attacco contro difesa con tiro dare sostegno al portatore di palla</i>	<i>situazione 2: 1 situazione palla inattiva dettare il passaggio (il giocatore senza palla)</i>
<i>difendere</i>	
<i>anticipo e copertura difesa della porta in superiorità numerica (1>2)</i>	<i>situazione palla inattiva difesa della porta in inferiorità numerica (2>1) temporeggiamento</i>

novembre	dicembre
sapere	
tutte le regole del regolamento di gioco principi di gioco: difesa e di attacco	i vantaggi del giocare insieme (cooperazione) tutte le regole del regolamento di gioco
sapere essere	
saper vivere la vittoria accettare la sconfitta	avere autonomia rispettare gli avversari e l'arbitro
autocontrollo	saper fare motorio
cap. coordinative valut. delle traiettorie resistenza mobilità articolare	ginnastica respiratoria ginnastica segmentaria cap. coordinative e propriocettività
saper fare tecnico	
attaccare	
il passaggio in profondità colpire la palla di controbalzo	eseguire le rimesse laterali con precisione effettuare i controlli di coscia e di petto
difendere	
marcare l'avversario	marcare l'avversario
saper fare con gli altri	
esercizi generali	
tenere le posizioni in campo	tenere le posizioni in campo
attaccare	
4 : 4 attacco contro difesa con tiro finale situazione 1 :1 gioco senza palla dai e vai dai e cambia	utilizzare la superiorità numerica: 2 : 1 - 3 : 1 le sovrapposizioni 1 > 1 movimento senza palla (cambi direzione)
difendere	
anticipo e passaggio in zona libera situazione palla inattiva	copertura marcamento e temporeggiamento, presa di posizione, sia inferiorità ed inferiorità numerica

<i>gennaio</i>	<i>febbraio</i>
<i>sapere</i>	
<i>tutte le regole del regolamento di gioco perché è necessario considerare i bisogni dei compagni</i>	<i>tutte le regole del regolamento di gioco il significato di attaccare insieme e difendere insieme</i>
<i>saper essere</i>	
<i>essere attivi durante gli allenamenti essere motivati nel voler migliorarsi</i>	<i>vivere la vittoria e la sconfitta in modo equilibrato autocontrollo</i>
<i>saper fare motorio</i>	
<i>capacità coordinative proprioceettività resistenza ginnastica segmentaria</i>	<i>capacità coordinative acrobatica es. respirazione allungamento muscolare</i>
<i>saper fare tecnico</i>	
<i>attaccare</i>	
<i>colpire di testa in elevazione sul posto abbinare i vari fondamentali tecnici cambiare direzione con finta</i>	<i>tiirare in porta con palla in movimento colpire la palla al volo su parabole corte concludere in acrobazia</i>
<i>difendere</i>	
<i>marcare l'avversario</i>	<i>marcare l'avversario</i>
<i>saper fare con gli altri</i>	
<i>esercizi generali</i>	
<i>tenere le posizioni in campo</i>	<i>giocare in più posizioni</i>
<i>attaccare</i>	
<i>situazione palla inattiva - situazione 1 : 2 dettare il passaggio (il giocatore senza palla) passaggi in profondità – dare sostegno al portatore di palla</i>	<i>situazione 2: 1 smarcamento dai e vai, dai e cambia</i>
<i>difendere</i>	
<i>anticipo e passaggio in zona libera 1>1- 1>2 - 2>1</i>	<i>copertura situazione palla inattiva</i>

marzo	aprile
sapere	
<i>utte le regole del regolamento di gioco</i>	<i>perché occorre allenarsi per migliorare il rendimento in gara tutte le regole del regolamento di gioco</i>
saper essere	
<i>rincipi di gioco: collettivi di difesa e di attacco</i>	
<i>attenzione autonomia</i>	<i>rispettare gli avversari e l'arbitro essere attivi durante gli allenamenti</i>
saper fare motorio	
<i>cap.coordinative ginnastica segmentaria proprietività resistenza</i>	<i>es. respirazione cap. coordinative allungamento muscolare acrobatica</i>
saper fare tecnico	
attaccare	
<i>rendersi utili quando la propria è in possesso di palla saper proteggere la palla giocare a due tocchi</i>	<i>rendersi utili quando la propria è in possesso di palla saper proteggere la palla giocare a due tocchi - abbinare i vari fondamentali tecnici</i>
difendere	
<i>marcare l'avversario</i>	<i>marcare l'avversario</i>
saper fare con gli altri	
esercizi generali	
<i>giocare in più posizioni</i>	<i>giocare in più posizioni</i>
attaccare	
<i>situazione palla inattiva 3>3/attacco contro difesa con conclusione a rete finale 2 : 2 1>1</i>	<i>movimento senza palla (cambi direzione) le sovrapposizioni utilizzare la superiorità numerica nella gioco senza palla 2 : 1</i>
difendere	
<i>attaccare il portatore di palla e gli avversari nelle zone pericolose difesa della porta in superiorità numerica (1>2)</i>	<i>marcatura degli avversari in riferimento alla zona del campo difesa della porta in superiorità numerica (1>2)</i>

<i>maggio</i>
<i>sapere</i>
<i>perché per essere un gruppo affiatato è necessario considerare i bisogni dei compagni tutte le regole del regolamento di gioco</i>
<i>saper essere</i>
<i>essere motivati nel voler migliorarsi vivere la vittoria e la sconfitta in modo equilibrato autocontrollo</i>
<i>saper fare motorio</i>
<i>es. respirazione cap. coordinative mobilità articolare - acrobatica</i>
<i>saper fare tecnico</i>
<i>attaccare</i>
<i>concludere in acrobazia - cambiare direzione con finta rendersi utili quando la propria squadra è possesso di palla giocare a due tocchi</i>
<i>difendere</i>
<i>marcare l'avversario</i>
<i>saper fare con gli altri</i>
<i>esercizi generali</i>
<i>giocare in più posizioni tenere le posizioni in campo</i>
<i>attaccare</i>
<i>situazione 2:1 situazione 3 : 2 dai e vai, dai e cambia dare sostegno al portatore di palla</i>
<i>difendere</i>
<i>anticipo e passaggio in zona libera difesa della porta in inferiorità numerica (2>1)temporeggiamento</i>



A.S. SAURORISPESCIA

Via Adda - Grosseto

PROGRAMMA ALLENAMENTO ESORDIENTI 95

MESE DI OTTOBRE 2006

Mister Bruni Maurizio



Lezione del 9/10/2006

- **RISCALDAMENTO:**

a cascata 16 mt.:

corsa lenta sulle punte – corsa ginocchie alte – corsa balzata – corsa laterale – corsa indietro e corsa incrociata.

Palla a mano 3 squadre di tre colori ogni 5 passaggi un punto.

Conduzione della palla in spazio ridotto 20x20 al segnale palleggio – campana – finte – palla in alto e stop -

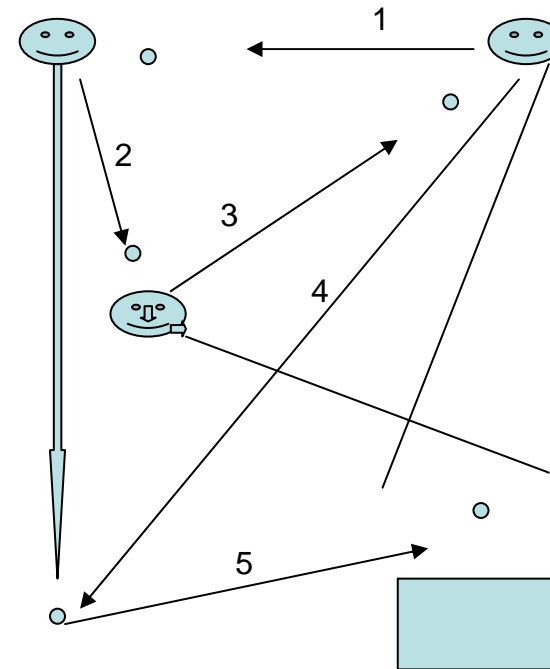
- **TECNICA A COPPIE E A TRE**

A coppie poste a 4 mt. distanza passaggi della palla di interno piede.

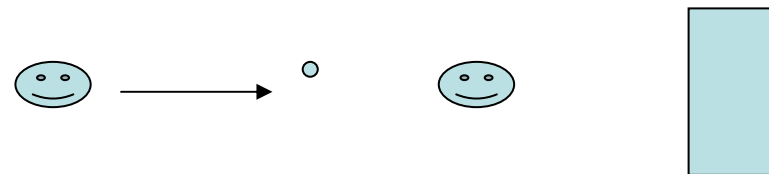
In 3 a forma di Triangolo passaggio della palla di interno piede prima senza movimento e poi ogni passaggio ci si muove.

In 3 si effettua la treccia su metà campo.

TIRO IN PORTA CON SOVRAPPOSIZIONE



TIRI IN PORTA CON DIFENSORE 1:1



**Gioco finale : Partita 6:6
TORNEO INTERNO**

Mr. Bruni



Lezione del 12/10/2006

- **RISCALDAMENTO:**

a cascata 16 mt.:

corsa lenta sulle punte – corsa ginocchie alte – corsa balzata – corsa laterale – corsa indietro e corsa incrociata.

Palleggio singolo al segnale palla in alto e si passa sotto al rimbalzo – palla in alto dopo il rimbalzo colpo di testa – palla in alto e stop con la suola .

Conduzione della palla in spazio ridotto 20x20 al segnale palleggio – campana – doppio passo – finta di corpo – zinedine zidane

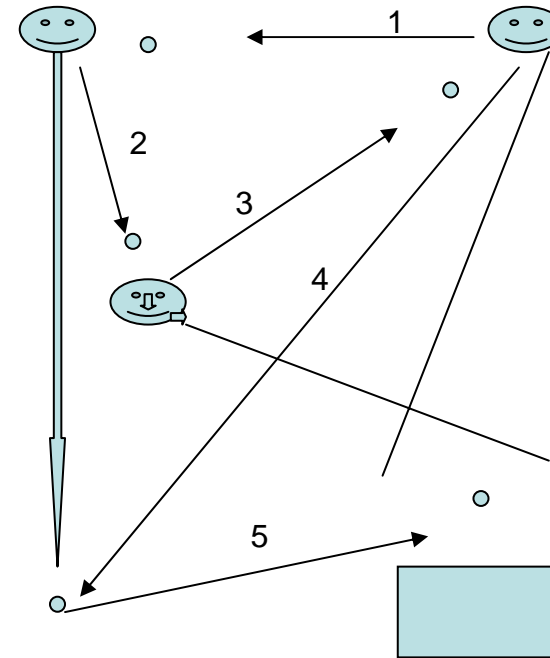
- **TECNICA A COPPIE E A TRE**

A coppie poste a 4 mt. distanza passaggi della palla di interno piede.

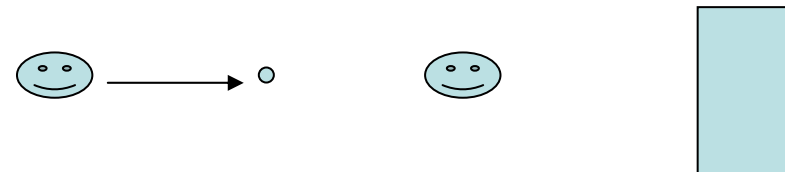
In 3 a forma di Triangolo passaggio della palla di interno piede prima senza movimento e poi ogni passaggio ci si muove.

In 3 si effettua la treccia su metà campo.

TIRO IN PORTA CON SOVRAPPOSIZIONE



TIRI IN PORTA CON DIFENSORE 1:1



Gioco finale : Partita 6:6 TORNEO INTERNO

Mr. Bruni



Lezione del 16/10/2006

- **RISCALDAMENTO:**

a cascata 16 mt.:

corsa lenta sulle punte – corsa ginocchie alte – corsa balzata – corsa laterale – corsa indietro e corsa incrociata.

Palleggio singolo al segnale palla in alto e si passa sotto al rimbalzo – palla in alto dopo il rimbalzo colpo di testa – palla in alto e stop con la suola .

Slalon tra piccoli coni di interno ed esterno piede

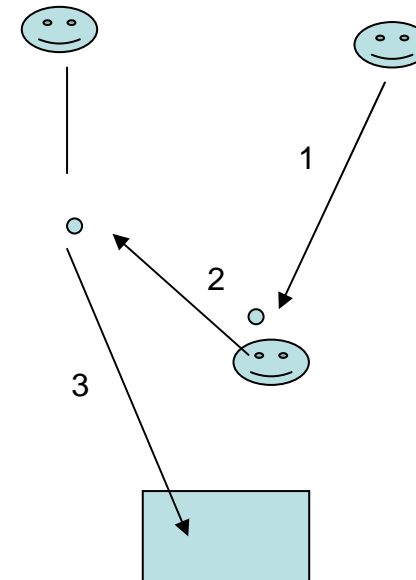
- **TECNICA A COPPIE E A TRE**

A coppie poste a 4 mt. distanza passaggi della palla di interno piede.

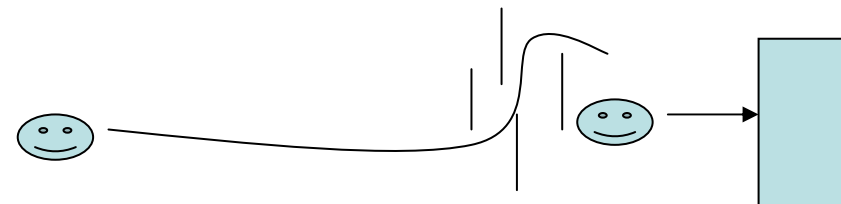
In 4 nel quadrato 3 si passano la palla e il 4 accenna il pressing. Movimento dei giocatori che devono ricevere il passaggio.

Movimento in campo schierati a 9

TIRO IN PORTA CON APPOGGIO INDIETRO



TIRI IN PORTA CON OSTACOLI DA EVITARE



Gioco finale partita

Mr. Bruni



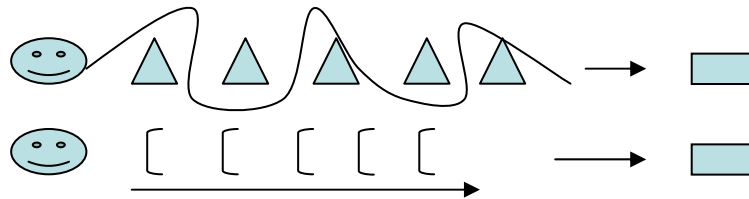
Lezione del 19/10/2006

- **RISCALDAMENTO:**

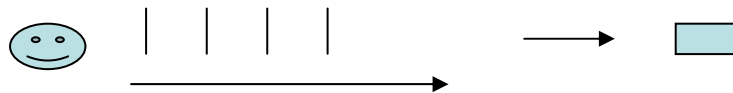
a cascata 16 mt.:

corsa lenta sulle punte – corsa ginocchie alte
– corsa balzata – corsa laterale – corsa
indietro e corsa incrociata.

Slalon con la palla, tra coni di interno ed
esterno piede + piccoli ostacoli e 4 paletti a
terra. Fine tiro di precisione a 5 metri.



Si calcia per passaggio preciso e poi skipper tra ostacoli



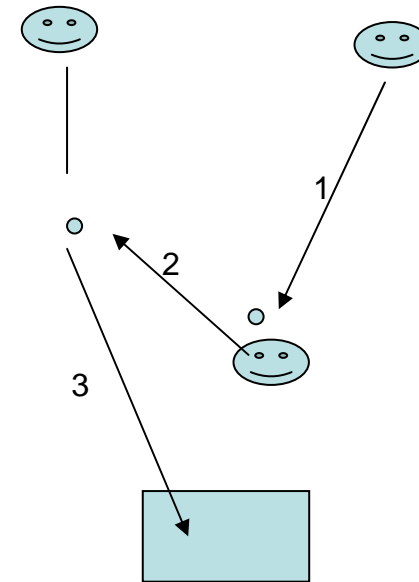
Si calcia per passaggio preciso e corsa laterale tra paletti in terra

- **TECNICA INDIVIDUALE O GRUPPO:**

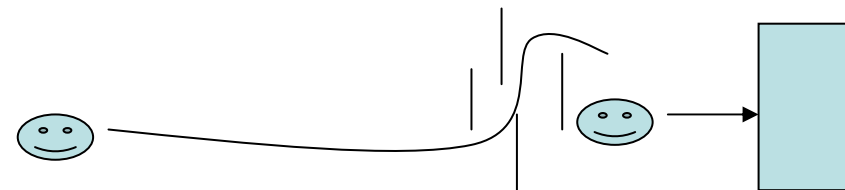
In 4 nel quadrato 3 si passano la palla e il 4
accenna il pressing. Movimento dei giocatori che
devono ricevere il passaggio

Movimento in campo schierati a 9.

TIRO IN PORTA CON APPOGGIO INDIETRO



TIRI IN PORTA CON OSTACOLI DA EVITARE



Gioco finale partita

Mr. Bruni



Lezione del 23/10/2006

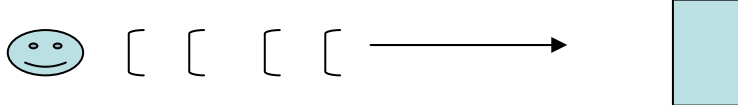
- **RISCALDAMENTO:**

a cascata 16 mt.:

Corsa lenta sulle punte – corsa ginocchie alte –
corsa balzata – corsa laterale – corsa indietro e
corsa incrociata.

Palla a mano 5 passaggi un punto.

Piccoli ostacoli per skipper alto. In detta
postazione il pallone viene lanciato lateralmente
in modo di riprenderlo per il tiro sopra descritto



Si calcia per passaggio preciso e poi skipper tra ostacoli

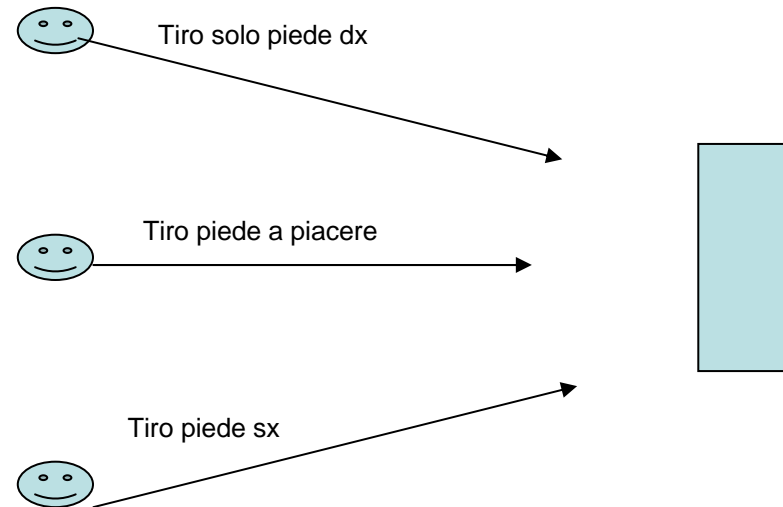
- **TECNICA A COPPIE E A TRE**

In 4 nel quadrato 3 si passano la palla e il 4 accenna il
pressing. Movimento dei giocatori che devono ricevere
il passaggio.

TATTICA

Movimenti in campo a 9

TIRI IN PORTA SU TRE FINE



Mr. Bruni



Lezione del 26/10/2006

RISCALDAMENTO:

Palla a mano 5 passaggi un punto. Poi passaggio di int.piede

Piccoli ostacoli per scipper alto. In detta postazione il pallone viene lanciato lateralmente in modo di riprenderlo per il tiro sopra descritto

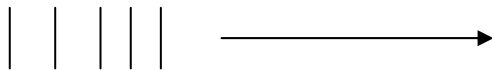


Si calcia per passaggio preciso e poi skipper tra ostacoli

Divisi in due squadre:



Salto gambe unite nei cerchi poi scatto



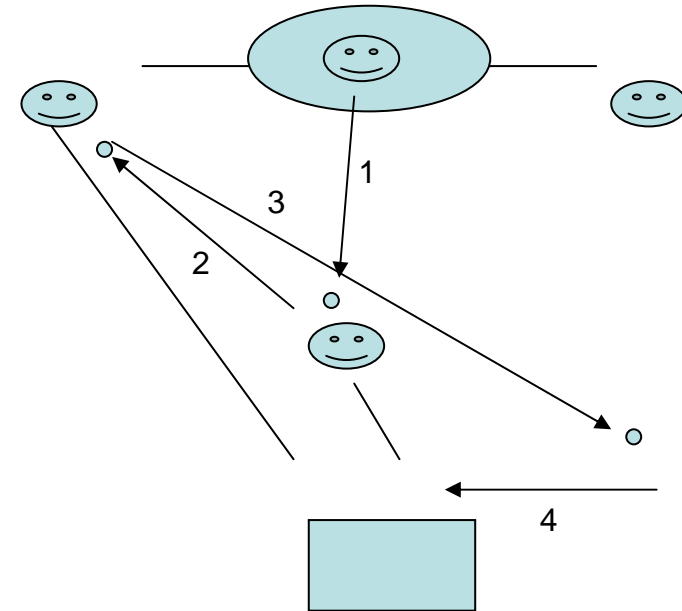
Slalon tra paletti poi scatto

• TECNICA A COPPIE E A TRE

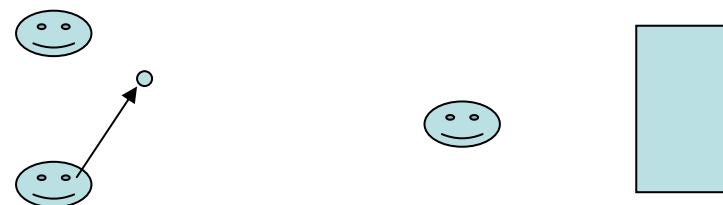
In 4 nel quadrato 3 si passano la palla e il 4 accenna il pressing. Movimento dei giocatori che devono ricevere il passaggio.

Movimenti in campo a 9.

TIRO IN PORTA CON CAMBIO GIOCO



TIRI IN PORTA 2: 1



Gioco finale partita a 3 tocchi




Mr. Bruni



Lezione del 30/10/2006

- RISCALDAMENTO:**

Palla a mano 3 squadre di tre colori ogni 5 passaggi un punto.

-  → Staffetta
-  → Navetta
-  → Cambi di direzione

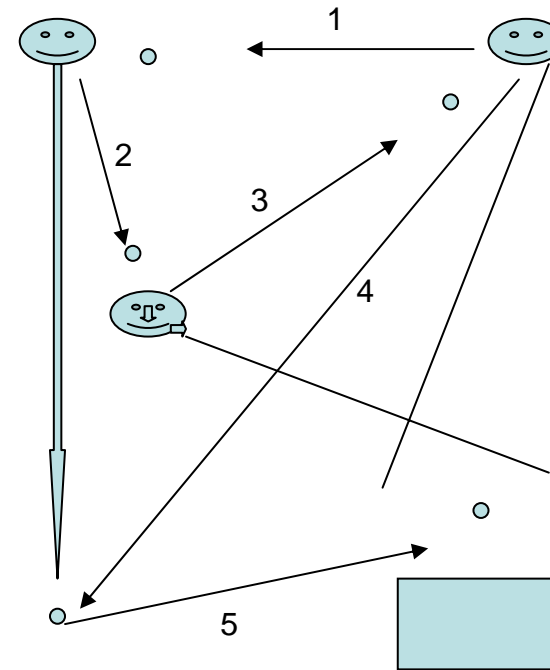
- TECNICA A COPPIE E A TRE**

A coppie poste a 4 mt. distanza passaggi della palla di interno piede.

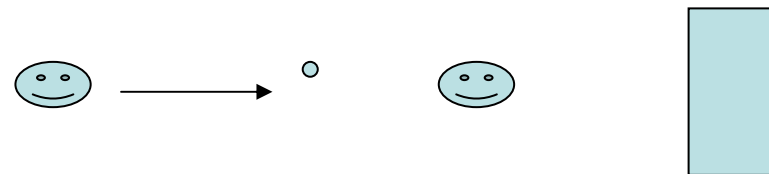
In 3 a forma di Triangolo passaggio della palla di interno piede prima senza movimento e poi ogni passaggio ci si muove.

In 3 si effettua la treccia su metà campo.

TIRO IN PORTA CON SOVRAPPOSIZIONE



TIRO IN PORTA CON DIFENSORE 1:1



**Gioco finale : Partita 6:6
TORNEO INTERNO**

Mr. Bruni