



A.S. SAURORISPESCIA

Via Adda - Grosseto

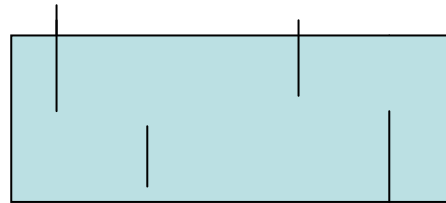
**PROGRAMMA ALLENAMENTO PICCOLI AMICI MESE DI
NOVEMBRE 2006**

Mister Bruni Maurizio



Lezione del 02/11/2006

- Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.
- Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani, 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.
- Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.
- Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.
- Conduzione libera della palla al fischio il bambino si nasconde dietro il paletto del colore indicato dall'istruttore (almeno 3 o 4 colori)



Mr. Bruni

Palla a mano:

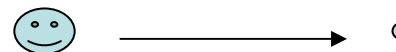
quadrato 15x15: 2 squadre ogni 3 passaggi un punto.

Ruba la coda:

Quadrato 15x15. a coppie si pone una casacca sul retro di uno dei due bambini. L'altro deve cercare di prendere la casacca. Si invertono i ruoli e poi si cambiano le coppie

Tiro in porta

Tiro in porta dopo: corsa laterale – veloce – ginocchia alte:



Gioco finale : Partita



Lezione del 06/11/2006

- Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.
- Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani , 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.
- Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.
- Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.

Palla a mano:

quadrato 15x15: 2 squadre ogni 3 passaggi un punto.

Tiro in porta

Tiro in porta dopo: corsa laterale – veloce – ginocchia alte:



Calci di Rigore



Gioco finale : Partita



Lezione del 09/11/2006

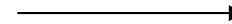
- Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.
- Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani , 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.
- Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.
- Si conduce la palla. Al fischio del mister si cambia modo di condurre facendo: ucello, elicottero, canguro, corsa laterale, corsa zig zag.

Lepre e il cacciatore:

2 bambini a turno fanno il cacciatore e con la palla devono colpire più compagni(lepri) che possono.

Tiro in porta

Tiro in porta dopo: corsa laterale – veloce – ginocchia alte:



Calci di Rigore

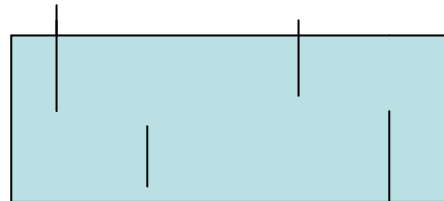


Gioco finale : Partita



Lezione del 13/11/2006

- Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.
- Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani, 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.
- Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.
- Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.
- Conduzione libera della palla al fischio il bambino si nasconde dietro il paletto del colore indicato dall'istruttore (almeno 3 o 4 colori)



Mr. Bruni

Palla a mano:

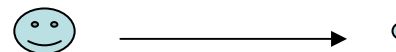
quadrato 15x15: 2 squadre ogni 3 passaggi un punto.

Ruba la coda:

Quadrato 15x15. a coppie si pone una casacca sul retro di uno dei due bambini. L'altro deve cercare di prendere la casacca. Si invertono i ruoli e poi si cambiano le coppie

Tiro in porta

Tiro in porta dopo: corsa laterale – veloce – ginocchia alte:



Gioco finale : Partita



Lezione del 16/11/2006

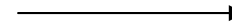
- Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.
- Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani , 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.
- Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.
- Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.

Palla a mano:

quadrato 15x15: 2 squadre ogni 3 passaggi un punto.

Tiro in porta

Tiro in porta dopo: corsa laterale – veloce – ginocchia alte:



Calci di Rigore



Gioco finale : Partita



Lezione del 20/11/2006

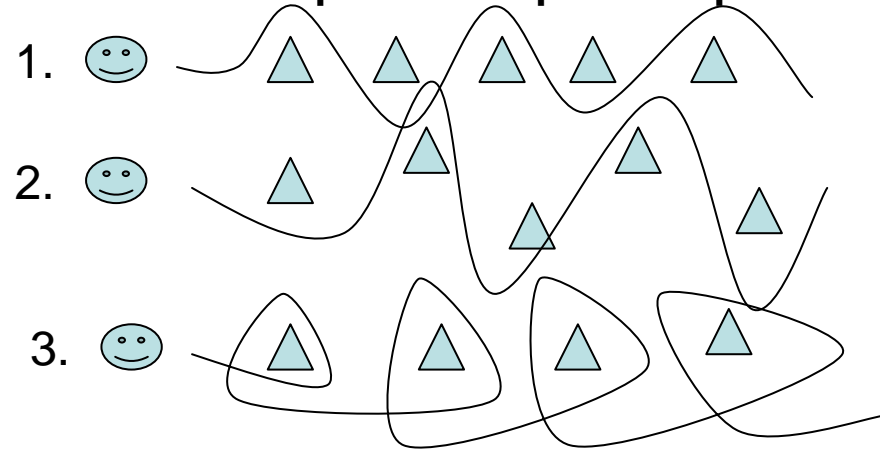
Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.

Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani , 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.

Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.

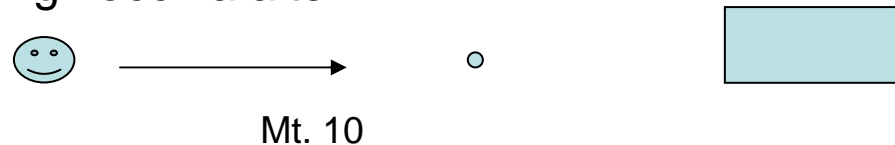
Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.

Conduzione della palla con i piedi tra piccoli coni



Tiro in porta

Tiro in porta dopo: corsa laterale – veloce – ginocchia alte:



Tiro in porta

1:1 A turno tutti fanno gli attaccanti e i difensori

Gioco finale : Partita

Mr. Bruni



Lezione del 23/11/2006

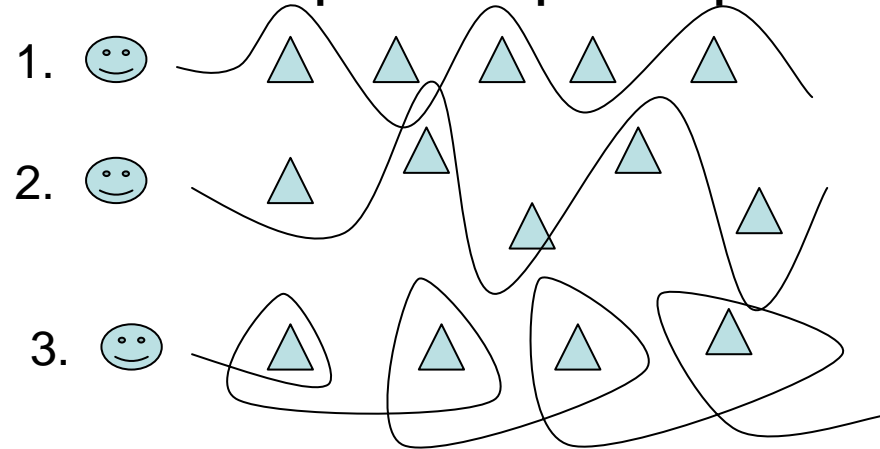
Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.

Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani, 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.

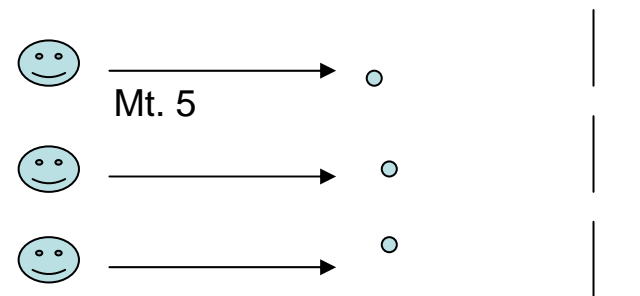
Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.

Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.

Conduzione della palla con i piedi tra piccoli coni



Tiro di precisione con interno piede e collo



Gioco finale : Partita

Mr. Bruni



Lezione del 27/11/2006

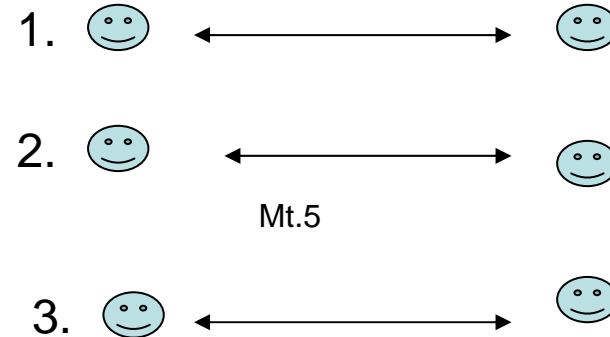
Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.

Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani, 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.

Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.

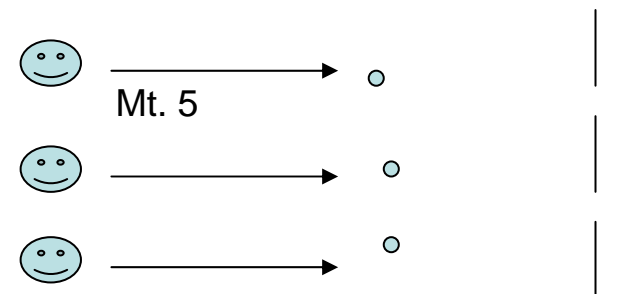
Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.

Tecnica a coppie



Passaggio di interno piede dx e sx. Controllo con la suola e poi passaggio

Tiro di precisione con interno piede e collo



Gioco finale : Partita

Mr. Bruni



Lezione del 30/11/2006

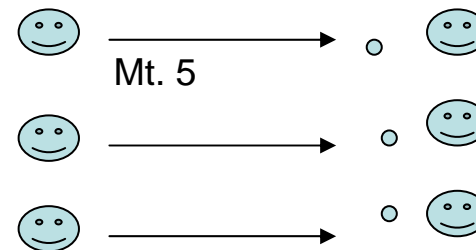
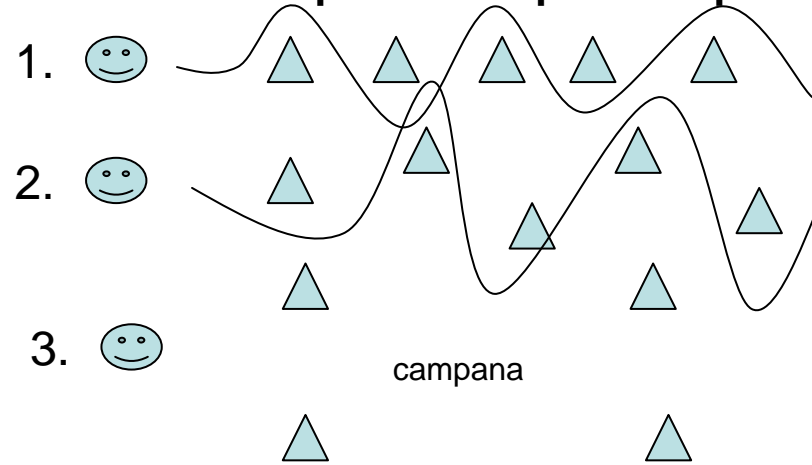
Conduzione della palla in spazio prestabilito con interno piede dx e sx, con collo del piede e con esterno.

Spostamenti con palla da toccare con le mani: a 2 mani, 1 mano, palla in alto e presa senza farla cadere, palla in alto e presa dopo un rimbalzo.

Palleggio con la palla: di coscia di piede a un rimbalzo.

Sensibilizzazione del piede a contatto della palla: campana, suola che scorre sopra al pallone, macina, si tocca con la punta dx e sx.

Conduzione della palla con i piedi tra piccoli coni



Passaggio di interno piede dx e sx. Stop con la suola e poi passaggio

Gioco finale : Partita

Mr. Bruni