

## Acquisizione e consolidamento del gesto tecnico del calciare

### Relazione Allenamento Esordienti

**Categoria:** Esordienti

**Età Media:** 11/12

**Numero di Sedute settimanali:** 3 + partita

### Obiettivi della Seduta di Allenamento

#### Cap. Fisiche e coordinative:

- Differenziazione
- Orientamento spazio – temporale
- Adattamento e trasformazione
- Combinazione e accoppiamento dei movimenti
- Equilibrio
- Ritmizzazione (dovuti ai diversi “tipi di corsa”: passi corti e l’ultimo più lungo)
- Reazione

#### Capacità Tecniche

##### Obiettivo Tecnico Principale:

Acquisizione e consolidamento del gesto tecnico del calciare

##### Obiettivo Tecnico Secondario:

Conduzione, contrasto, dribbling

#### Capacità Tattiche

##### Obiettivo Tattica individuale:

Collaborazione, smarcamento, presa di posizione difensiva

---

### Esercitazione Tecnico Tattica

**N° Giocatori:** 16 + 2 portieri

**Spazio:** metà campo

**Durata:** 15'

**Materiale:** Cinesini, conetti, over bassi, ostacoli, casacche, cronometro

---

## Descrizione

**Condizioni ambientali:** inquadrano l'esercitazione in una seduta con condizioni climatiche ideali (non freddo, senza pioggia) in modo che le brevi attese per lo svolgimento dell'esercitazione non siano un problema.

**Microciclo:** prima settimana del mese. È il secondo allenamento di 3 settimanali. Il "nostro" microciclo ha per obiettivo principale tecnico il calciare, mentre per la tattica individuale ci stiamo "concentrando" su smarcamento e ricezione.

**Premessa:** quella che sviluppiamo è un'esercitazione al tiro con percorso coordinativo con tiro dopo 1>0 1>1 2>1 e su cross. La svolgiamo dopo la messa in azione che avviene attraverso un gioco iniziale che preveda le capacità tecniche del calciare e del ricevere, come ad esempio la **psicocinetica a 4** colori così sviluppata:

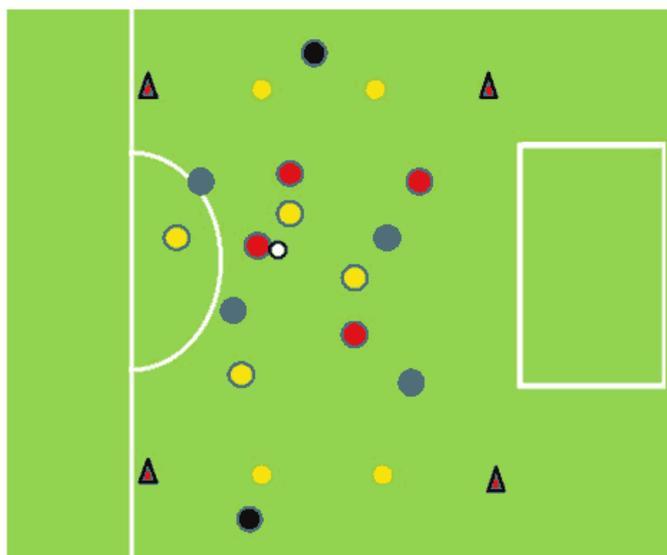
### Esercitazione 1

#### Durata 10'

I 4 gruppi di bambini iniziano con un pallone a gruppo effettuando una trasmissione con il collo del piede al compagno della stessa squadra.

Al segnale effettuano trasmissione a colore diverso secondo la sequenza rosso - giallo - blu - bianco sempre di collo piede e ricevendo il pallone con le mani.

Al successivo segnale, con i palloni a terra e gioco con i piedi, effettuano passaggio a colore diverso e ricezione con controllo orientato.



Complichiamo il gioco introducendo un "uno-due" e i termini "uomo" - "solo"; in questo modo: diamo palla al nostro stesso colore chiamando "uomo" per ottenere una sponda, successivamente portiamo palla al colore diverso a cui chiamiamo "solo" per consentirgli di effettuare un controllo orientato e continuare l'esercitazione di uno - due.

I portieri giocano all'esterno del quadrato ricevendo passaggio da qualsiasi colore e dando palla a colore diverso da quello dal quale hanno ricevuto.

### Esercitazione al tiro dall'1>0 al 2>1 in verticale e su cross laterale

#### Preparazione

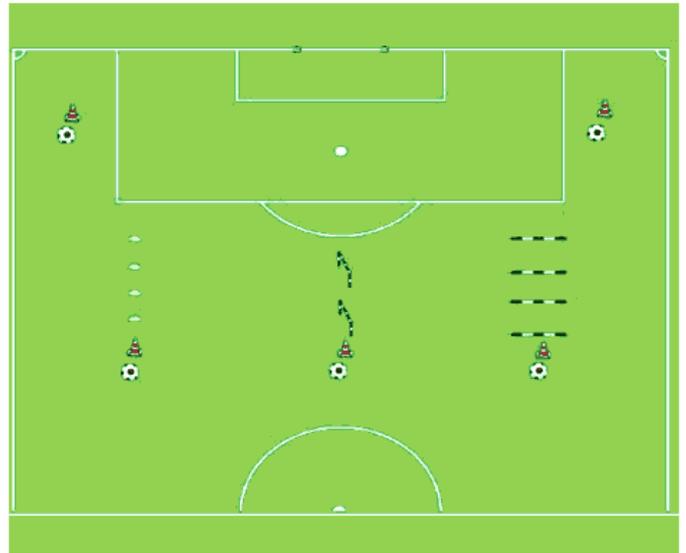
Divido i 16 bambini in 4 gruppi di 4 (sono gli stessi gruppi usati per la messa in azione in psicocinetica).

Preparo in metà campo il percorso coordinativo ad una distanza di 10m dall'area di rigore, posizionando inoltre 2 cinesini/conetti di riferimento laterale per i gruppi impegnati al cross.

#### Preparazione

Divido i 16 bambini in 4 gruppi di 4 (sono gli stessi gruppi usati per la messa in azione in psicocinetica).

Preparo in metà campo il percorso coordinativo ad una distanza di 10m dall'area di rigore, posizionando inoltre 2 cinesini/conetti di riferimento laterale per i gruppi impegnati al cross.



### Sviluppo

Dall'1>0 al 2>1

### Esercitazione 2

Il bambino "Rosso" in posizione centrale fa passare il pallone sotto gli ostacolini e li supera andando a concludere in 1>0 (**fig. 1**); .



fase iniziale **fig. 1**

### Esercitazione 3

Prima del tiro e quindi senza segnale dell'istruttore, parte il bambino "Giallo" che effettua un percorso di appoggi in skip basso sugli over senza palla, torna indietro, prende il pallone e va in 1>1 contro il bambino "rosso" (**fig. 2**);



1>1 subito dopo il tiro del giocatore Rosso **fig. 2**

### Esercitazione 4

Durante l'esecuzione dell'1>1 il bambino "Blu" parte in slalom (libero o secondo l'indicazione data dal mister oppure dai bambini stessi), aggira l'ultimo cinesino ruotandogli intorno, sceglie un compagno che chiama a voce alta e gioca con lui 2>1 (**fig.3**);



*Fase del 2>1 fig. 3*

### **Esercitazione 5**

Eseguito il 2>1 il bambino all'esterno (si inizia dalla destra dei bambini, sinistra del portiere) guida palla per crossare e chiamando a voce alta chi ha scelto come "difendente" cercherà di servire gli altri 2 che si muoveranno uno sul primo uno sul secondo palo in diagonale (**fig. 4**).



*Il bambino in zona laterale chiama il colore che deve difendere ed effettua il cross fig. 4*