



SCHEDA OPERATIVE
PORTIERI



CATEGORIA ESORDIENTI



SOCIETÀ: _____

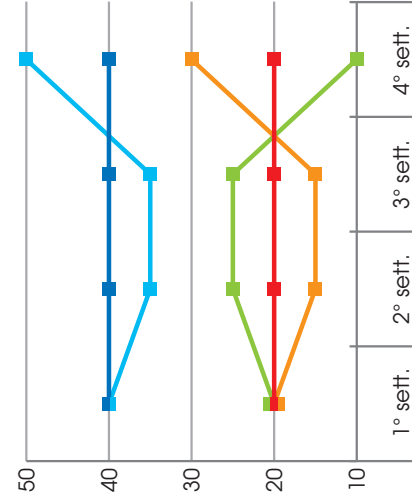
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" riesce generalmente ad effettuare la presa anche in azioni di tuffo laterale.
- Una procedura didattica utile per facilitare l'apprendimento risulta l'osservazione del gesto tecnico eseguito dall'istruttore o da un compagno.
- Soprattutto in questa categoria dell'attività di base, verifica la crescita delle qualità fisiche.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordiativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** presa del pallone centrale e diagonale (con spostamento), a gambe unite e con ginocchio a terra
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** colpire di pugno o a mano aperta con e senza fase di volo
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** lanciare a bilanciere
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi sulla bisettrice
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** rapidità

preacrobatica: combinazione di più elementi

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Capacità di reazione
 - Calcio tennis 15'
 - Afferra la palla al volo 15'
 - Sensibilizzazione con la palla 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Lettura dell'azione dopo fase acrobatica.
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Ricerca della giusta posizione 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Percorso motorio a punteggio 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 1



- Successione della seduta:**
- Calcio tennis 15'
 - Percorso motorio a punteggio 20'
 - Sensibilizzazione con la palla 10'
 - Afferra la palla al volo 15'
 - Ricerca della giusta posizione 20'
 - Partita libera 20'

Numero bambini: _____

Durata: 100'

Metodi

- Materiali:**
- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
 - Coni
 - Delimitatori
 - Materassino
 - Casacche
 - Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

- FATTORE TECNICO COORDINATIVO**
- colpire la palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- uno contro uno

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di ritmo

Grafico Trimestrale

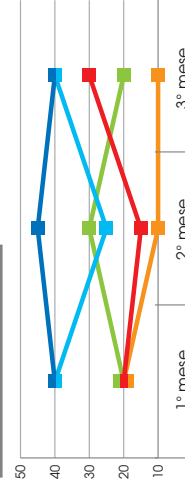


Grafico Mensile

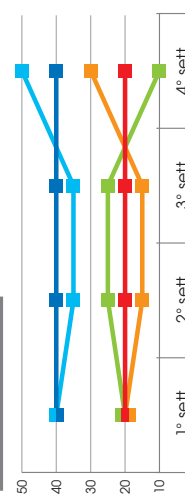
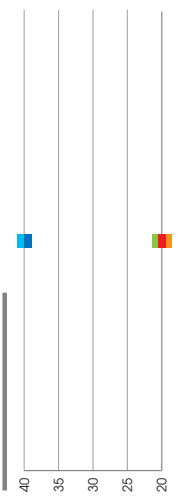
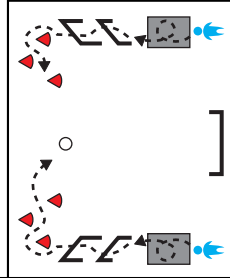


Grafico Lezione



percorso motorio a punteggio

Questo gioco migliora gli aspetti tecnico-coordinativi, sollecitando movimenti preacrobatici



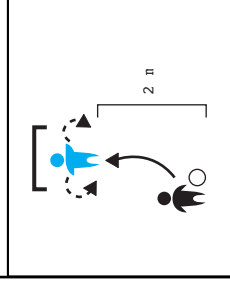
I portieri dovranno eseguire il percorso (per esempio come quello indicato in figura) nel minor tempo possibile. Chi arriva per primo calcia in porta, il secondo para.

varianti

- la partenza viene eseguita in varie posizioni (seduti, decubito prono, supino, ecc.);
- variare il percorso sistemandolo diversi e nuovi tipi di attrezzi

afferri la palla al volo

Con questo esercizio viene sollecitata la capacità di reazione e si favorisce il miglioramento dell'aspetto tecnico del tuffo.



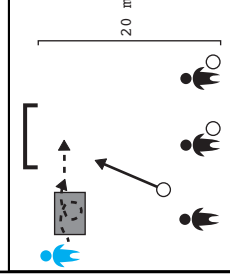
L'esercizio si svolge a coppie. Un portiere è posizionato di spalle, l'altro, a sorpresa, farà carambolare la palla sul corpo del primo, il quale dovrà, in tempi brevissimi, afferrare il pallone. La distanza fra i due è di 1 o 2 metri.

varianti

- la palla deve essere intercettata prima che cada a terra
- con due palloni, dopo aver afferrato il primo, verrà lanciato anche il secondo che dovrà essere intercettato il prima possibile

ricerca della giusta posizione

Con questo esercizio vengono sollecitate le capacità di reazione e orientamento dopo una fase acrobatica e si favorisce lo sviluppo della capacità di combinare più movimenti.



Si posiziona un tappetino all'altezza del palo. Il portiere, dopo aver effettuato una capovolta, ricercherà la posizione più idonea in relazione a palloni calciati dal limite dell'area (distanza: 16-20 metri).

varianti

- capovolta indietro.
- i palloni vengono calciati dopo autopassaggio
- uno calcerà, gli altri effettueranno una finta

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante:

TUFFO CON FASE DI VOLO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Percorso motorio a punteggio 20'
- Sensibilizzazione con la palla 10'
- Afferri la palla al volo 15'
- Ricerca della giusta posizione 20'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Il gioco è una sfida al mondo intero per provare quanto si è grandi senza dimenticare di essere piccoli."

UNICEF

MODULO 1

Successione della seduta:

- A coppie nel quadrato 10'
- Percorso motorio 25'
- Torello con le mani 20'
- Passaggi in gruppo con le mani 15'
- Se ti sfugge ti attaccano 15'
- Partita con le mani 15'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte con misure ridotte

MODULO 1

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Percorso motorio a staffetta: passa la palla al volo e corri 25'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Tempo di chiamata della palla

SITUAZIONI DI GIOCO

- Torello con le mani 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita con le mani 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Presa delle palle alte e tenuta in sicurezza al petto
- A coppie nel quadrato 10'
- Passaggi in gruppo con le mani 15'
- Se ti sfugge ti attaccano 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- valutazione spazio-tempo
- sviluppo della visione periferica
- corretta posizione delle mani per la presa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca del punto di partecipazione
- scelta d'intervento tra presa e respinta

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sfacco del piede destro e del piede sinistro

Gráfico Trimestrale

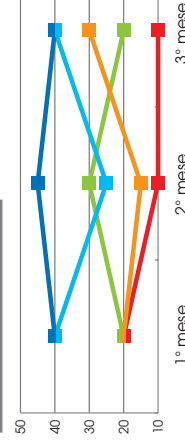


Gráfico Mensile

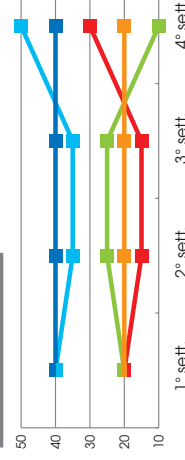
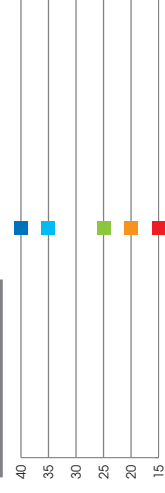
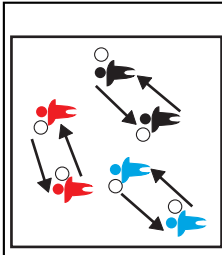


Gráfico Lezione



a coppie nel quadrato

Sviluppo della visione periferica e della capacità di bloccare la palla con pressione dell'avversario



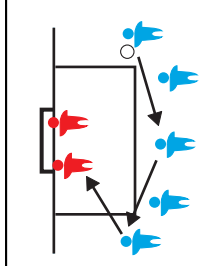
A coppie, in uno spazio delimitato grande mt. 10x10, 8/10 portieri si dividono con casacche dello stesso colore. Il gioco consiste nel passarsi la palla con le mani nei vari modi e al segnale dell'istruttore, effettueranno uno scambio contemporaneo dei palloni ognuno con il proprio compagno. Le coppie che faranno cadere la palla saranno penalizzate.

varianti

- prima dello scambio della palla possono effettuare un rotolamento in avanti
- penalizzazione della coppia che finisce per ultima lo scambio
- gli scambi possono essere effettuati calciando la palla in alto con i piedi

passaggi in gruppo con le mani

Questo gioco stimola il giovane portiere nella valutazione spazio/temporale della traiettoria della palla che arriva alta nella sua zona di competenza. Inoltre lo spinge ad acquisire sicurezza nei propri mezzi nelle uscite alte.



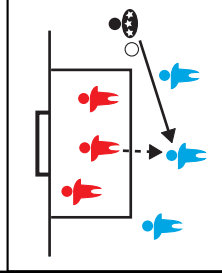
Si formano delle coppie di portieri equilibrate e a turno ogni coppia affonda la porta per un periodo di tempo (es. 2 minuti). Tutti gli altri portieri (attaccanti), posizionati intorno all'area piccola, si passeranno la palla alta con le mani cercando di realizzare un goal di testa. Quest'ultimi possono entrare nell'area piccola solo in palleggio e sullo slancio del colpo di testa, per dar modo ai portieri allenanti di calciare la possibilità di uscita. Vince la coppia che alla fine di tutti i turni avrà subito meno goal.

varianti

- tempo di gioco variabile

se ti sfugge ti attaccano

L'esercizio sollecita il miglioramento del gesto tecnico dell'uscita e la presa (o la respinta) su palle alte. Inoltre abitua il giovane portiere al contatto fisico in stacco con sviluppo della determinazione e della sicurezza dei propri mezzi.



A squadre, si gioca al limite dell'area piccola con un gruppo di portieri che difende e l'altro che attacca. I portieri difendenti si posizioneranno tutti dentro la porta e un solo portiere (a turno) effettuerà l'uscita su cross dell'allenatore venendo ostacolato da un avversario. Il portiere valuterà se effettuare la presa o la respinta di pugno. In base alla spinta di pugno, entrano in gioco tutti gli altri attaccanti che in pochi secondi dovranno concludere a rete. In gioco possono entrare anche gli altri portieri allenanti che potranno aiutare il loro compagno ad evitare di prendere il goal.

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante:

PRESA E TENUTA DELLE PALLE ALTE

Successione della seduta:

- A coppie nel quadrato 10'
- Percorso motorio 25'
- Torello con le mani 20'
- Passaggi in gruppo con le mani 15'
- Se ti sfugge ti attaccano 15'
- Partita con le mani 15'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte con misure ridotte

"Il gioco è un paradiso per quelli che amano molte cose" L. Buscaglia



LEZIONE 2: PRESA E TENUTA DELLA PALLA

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria esordienti usa in modo corretto e in chiave tattica, sia il rinvio con i piedi sia quello con le mani.
- I giochi devono avere poche regole ed essere facilmente comprensibili.
- Verifica ogni tanto anche il comportamento tecnico del portiere, facendolo giocare in altri ruoli.
- Arricchisci le sue esperienze tecniche.

OSSERVAZIONI:

CATEGORIA ESORDIENTI PORTIERI

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

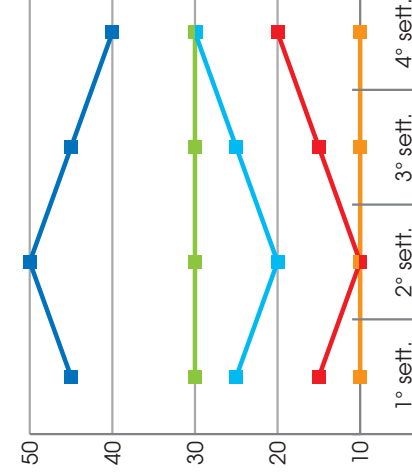
- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** intercettare la palla con presa alta, con o senza fase di stacco
- intercettare tiri rasoterra con azione di tuffo laterale
- colpire di pugno o a mano aperta con o senza fase di stacco
- lanciare a bilanciare
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi sulla bisettrice dopo spostamento laterale
- uscite radenti sui piedi in 1c1
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** preacrobatica: capovolta, rotolamenti ambidestria nello stacco, staccare con piede destro e con piede sinistro

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordiativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Fattore Fisico-Motorio

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULO 2



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Lanciare con le mani
- Calcio tennis 10'
- Sensibilizzazione con la palla 15'
- Lanci con le mani 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- presa su cross laterale

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di anticipare le mosse dell'avversario

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Uscita radente sui piedi in 1c1
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 1 contro 1 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Ambidestria nello stacco
- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Percorso con stacco e presa alta 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Sensibilizzazione con la palla 15'
- Lanci con le mani 20'
- Percorso con stacco e presa alta 20'
- 1 contro 1 15'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

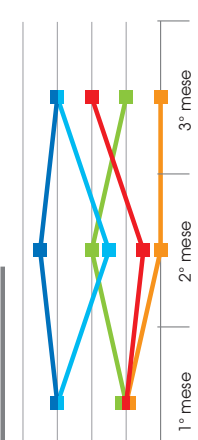


Grafico Mensile

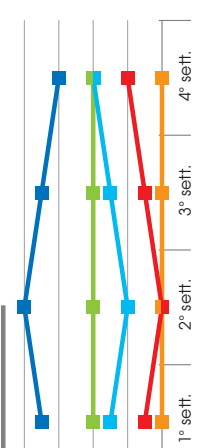
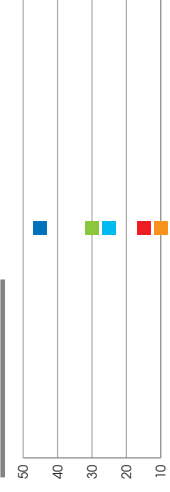
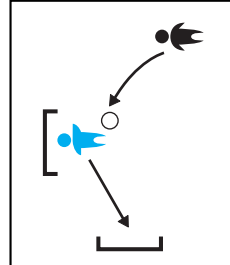


Grafico Lezione



lanci con le mani

Sollecita la capacità di anticipazione e favorisce il miglioramento dell'abilità tecnica del lancio con le mani.



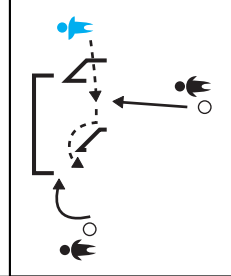
Il portiere è posizionato nella porta ed intercetta un tiro proveniente dalla sua sinistra. Il suo compito consiste nel rilanciare immediatamente la palla in una porticina posta lateralmente sul lato opposto (idem dall'altro lato).

varianti

- stessa procedura, ma ora il portiere non potrà usare le mani.
- nella porticina laterale porterà un secondo portiere (senza mani)

percorso con stacco e presa alta

Migliora la capacità tecnico-coordinativa dei portieri, sollecitati a combinare gesti tecnici ed azioni motorie specifiche.



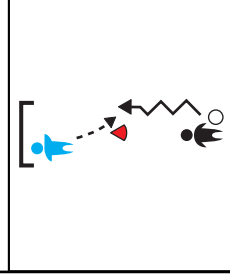
Si posiziona un nastro e un ostacolo. Il portiere dovrà intercettare la palla in tuffo senza toccare il nastro e subito dopo effettuare una presa alta frontale sopra l'ostacolo.

varianti

- dopo la presa alta, il portiere effettuerà un rilancio con le mani o un rinvio con i piedi

1 contro 1

Favorisce l'apprendimento dell'uscita su azioni a tu per tu (1c1) e la capacità di intuire le intenzioni dell'avversario (anticipazione).



Un attaccante parte da circa 20 metri dalla porta. Il portiere, posizionato sulla linea, dovrà uscire, con l'opportuna scelta di tempo, sui piedi dell'avversario cercando di intercettare la palla.

varianti

- una volta intercettato il pallone, il portiere dovrà riposizionarsi in porta per parare un tiro dell'istruitore.
- gioco con due porte (20 metri di distanza una dall'altra) dopo aver intercettato, il portiere può calciare nella porta di fronte a lui (a rotazione).

LEZIONE 3: ESCI E NON FARTI SUPERARE

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE LA PALLA IN SITUAZIONE DI 1C1

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Sensibilizzazione con la palla 15'
- Lanci con le mani 20'
- Percorso con stacco e presa alta 20'
- 1 contro 1 15'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"La cerniera che unisce la programmazione (spesso teorica) e la realtà pratica della squadra, è il momento-lezione" SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Rilancio della palla nei vari modi possibili con sviluppo della precisione del passaggio.
 - Cerca il compagno libero 10'
 - Dai la palla sulla corsa 20'
 - Dichiara il passaggio 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Letture della situazione di gioco
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioca il retropassaggio 10'
- GIOCHI PARTITA
- partita in superiorità numerica 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità di movimento ciclico
 - Staffetta a navetta passando tra i paletti 30'
 - Partita con le mani con goal di testa

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

- Successione della seduta:**
- Cerca il compagno libero 10'
 - Staffetta e partita 30'
 - Dai la palla sulla corsa 20'
 - Gioca il retropassaggio 10'
 - Dichiara il passaggio 15'
 - Partita in superiorità numerica 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

- Materiali:**
- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
 - Coni
 - Delimitatori
 - Casacche
 - Porte piccole

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo della palla nei vari modi

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca del compagno libero
- avvio rapido di una ripartenza

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sviluppo dei distretti articolari e muscolari degli arti superiori

Gráfico Trimestrale

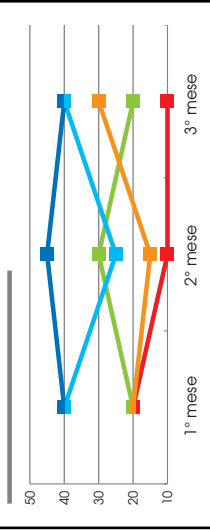


Gráfico Mensile

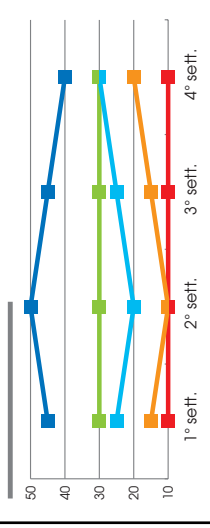
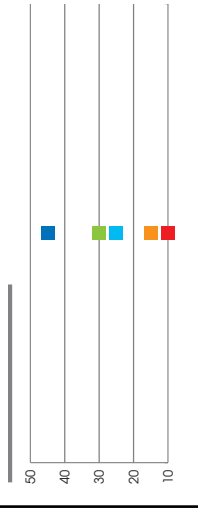
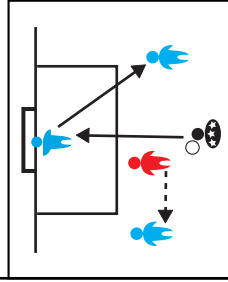


Gráfico Lezione



cerca il compagno libero

Con questo esercizio il portiere è stimolato a valutare la posizione del compagno prima di effettuare il passaggio in totale sicurezza.



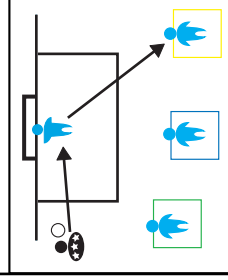
L'allenatore effettua un passaggio al portiere mentre uno dei suoi due compagni di squadra (posizionati ai due vertici dell'area) viene affarccato da un avversario: il portiere dovrà rapidamente trasmettere la palla al compagno libero. Verranno assegnati punti di penalizzazione nel caso in cui il portiere non sarà rapido, preciso nel passaggio o se passerà la palla al compagno sotto pressione avversaria.

varianti

- Il lancio dell'istruttore può essere effettuato rasoterra, con rimbalzo, alto ecc.
- Il rilancio del portiere può essere di mano o di piede
- prima del rilancio l'istruttore indica al portiere il nome del compagno (o il colore della casacca)

dichiara il passaggio

Miglioramento del gesto tecnico del passaggio (rinvio) e analisi della forza da applicare in base alla distanza. Ricerca della precisione.



Il portiere dopo aver ricevuto la palla dall'allenatore dovrà cercare di rinviare con i piedi al volo dopo autopassaggio in uno degli spazi delimitati di colore diverso e a distanze variabili. Dentro ogni spazio si posizionerà un altro portiere della stessa squadra che cercherà di controllare il passaggio con lo scopo di fare punti. Il portiere dovrà dichiarare, prima di rilanciare, la zona dove vuole che la palla arrivi. In base alla distanza si assegneranno più punti.

varianti

- l'allenatore può lanciare al portiere nei vari modi
- il portiere può calciare di piede di contrabbalzo o da terra.
- il portiere può rilanciare anche nei due modi con le mani non rasoterra (di spalle e con giro)

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:
RILANCIO PRECISO DELLA PALLA

- Successione della seduta:**
- Cerca il compagno libero 10'
 - Staffetta e partita 30'
 - Dai la palla sulla corsa 20'
 - Gioca il retropassaggio 10'
 - Dichiara il passaggio 15'
 - Partita in superiorità numerica 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Porte piccole

LEZIONE 4: IL RILANCIO DELLA PALLA

"Il mondo ha un'estrema necessità di persone che offrano il loro aiuto. Noi che lo abbiamo non possiamo vivere senza di loro."

L. Buscaglia



SOCIETÀ: _____

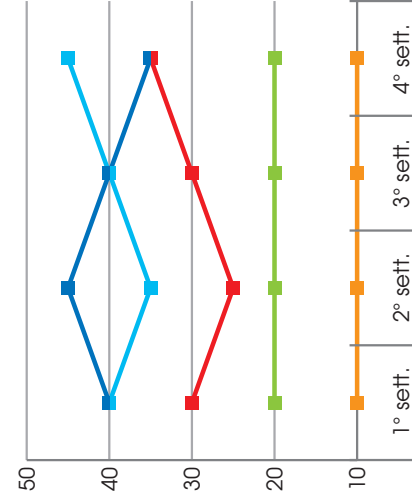
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" evidenzia ancora difficoltà nella valutazione delle traiettorie con palla alta.
- La capacità di attenzione dei giovani portieri è più limitata rispetto agli adulti.
- La motivazione ad apprendere da parte del bambino non deve mai mancare.
- Nelle uscite basse e nei tuffi, sperimentare maggiormente le sue abilità acrobatiche e di coraggio.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** presa alta con fase di stacco presa del pallone sollevato da terra con azioni di tuffo laterale colpire di pugno con fase di stacco in zone laterali rilancio con i piedi al volo e di controbalzo
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi su calci piazzati (diretti e indiretti)
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** preacrobatica: capovolte, rotolamenti, verticale

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Interceettare
 - Calcio tennis 10'
 - Propedeutica al tuffo laterale con fase di volo 15'
 - Parata dopo cross radente 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Posizionamento dopo movimento di galoppo laterale
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Tiro a sorpresa 15'
 - Colpisci di pugno e fai goal 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Preacrobatica
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
 - Combinazioni di capovolte avanti e parata dietro e parata 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 3

- Successione della seduta:**
- Calcio tennis 10'
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
 - Combinazioni di capovolte avanti e dietro e parata 15'
 - Propedeutica al tuffo laterale con fase di volo 15'
 - Parata dopo cross radente 15'
 - Colpisci di pugno e fai goal 15'
 - Tiro a sorpresa 15'
 - Partita libera 10'

Numero bambini: _____**Durata:** 100'**Materiali:**

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali



Grafico Trimestrale

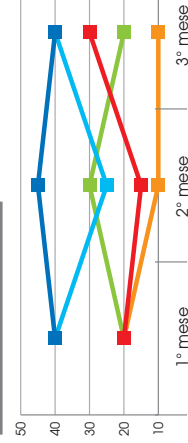
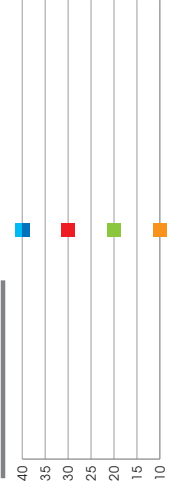


Grafico Mensile

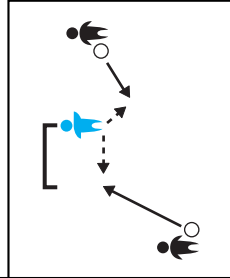


Grafico Lezione



lanciare con le mani

Questo esercizio favorisce la combinazione di azioni tecniche e sollecita la capacità di reazione.



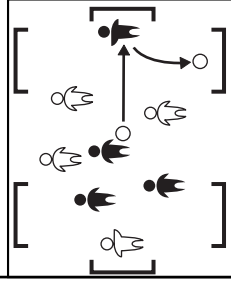
Il portiere si posiziona sul primo palo, il compagno effettua un cross radente verso di lui. A questo punto il portiere effettua la presa ed una successiva seconda parata su tiro dal limite dell'area.

varianti

- effettuare la prima parata con deviazione e la successiva su tiro dell'attaccante che raccoglie la respinta
- l'istruttore chiamerà l'allievo che dovrà tirare in porta

colpisci di pugno e fai goal

Con questo esercizio si favorisce la collaborazione con gli altri compagni e si sollecita la capacità di colpire di pugno verso le zone laterali.



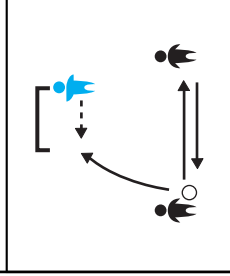
Due squadre si confrontano in una normale partita. Il portiere potrà contribuire al punteggio della propria squadra indirizzando la palla in una delle due porticine posizionate ai lati della porta, con il pugno.

varianti

- sistemare la porticina su un solo lato
- variare la distanza delle porticine dalla porta

tiro a sorpresa

Migliora lo spostamento laterale del portiere, in relazione allo spostamento della palla.



2 portieri che ricoprono, in questo caso, il ruolo di attaccanti, si passano la palla al limite dell'area. Al segnale chi ha il pallone tira in porta, mentre il portiere segue la palla effettuando uno spostamento in galoppo laterale.

varianti

- il passaggio fra i due "attaccanti" avviene con le mani, il tiro viene effettuato al volo.
- l'attaccante designato condurrà la palla, il portiere interverrà con un'uscita radente il terreno

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

SPOSTAMENTO LATERALE, AVANTI E DIETRO, IN RELAZIONE ALLA PALLA

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Combinazioni di capovolte avanti e dietro e parata 15'
- Propedeutica al tuffo laterale con fase di volo 15'
- Parata dopo cross radente 15'
- Colpisci di pugno e fai goal 15'
- Tiro a sorpresa 15'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

100'

Materiale:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Da un bambino ad un adulto: non dimenticare che non posso crescere bene senza molta comprensione e incoraggiamento"
/Erbavoglio



LEZIONE 5: TUFFATI E PRENDI LA PALLA

MODULO 3

Successione della seduta:

- Indirizza la deviazione 15'
- Tiro ravvicinato 20'
- Parata ostacolata 15'
- 1 contro 1 con respinta 20'
- Da dove esce la palla? 10'
- Partita senza corner 20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiale:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte con misure ridotte
- Telo oscurante



LEZIONE 6

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Reattività psico-motoria con rotolamenti vari
- Perdita dell'equilibrio e intercettazione della palla con tiro ravvicinato 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Evitare dopo una respinta il tiro dell'attaccante

SITUAZIONI DI GIOCO

- 1 contro 1 con respinta e tiro in porta 20'

GIOCHI PARTITA

- partita senza corner 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Migliorare la deviazione cercando di indirizzare la palla verso zone non pericolose

- Indirizza la deviazione 15'
- Parata ostacolata 15'
- Da dove esce la palla? 10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- il tuffo laterale e all'indietro
- punto di equilibrio

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- bisettrice
- visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità di movimento

Grafico Trimestrale

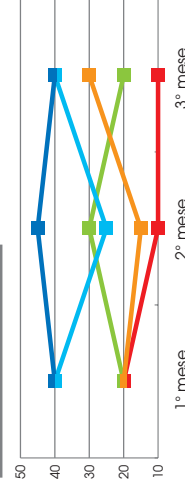


Grafico Mensile

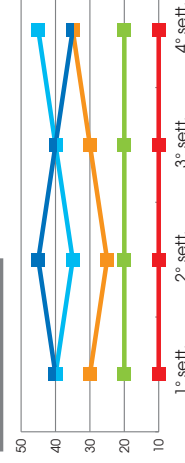
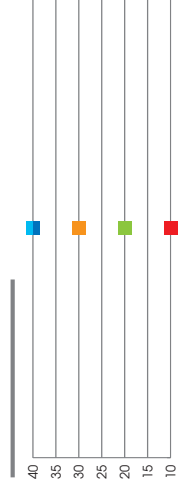
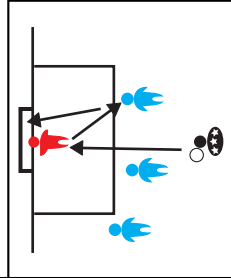


Grafico Lezione



parata ostacolata

Con questo gioco il portiere viene condizionato a cercare di bloccare la palla o a cercare di deviarla dove non può essere calciata in rete dall'avversario.



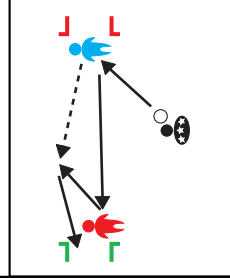
A turno per un minuto di tempo, ogni portiere difende la porta dai tiri dell'allenatore posizionato al limite dell'area di rigore. Davanti a lui, all'altezza dell'area piccola, si muovono gli altri portieri che ostacolano la visuale e raccolgono l'eventuale respinta corta per calciare in goal. Vince chi subisce meno goal al termine dei turni di parata.

varianti

- gioco a squadre
- il tiratore può essere uno della squadra avversaria
- i tiri possono essere fatti da terra in movimento, da fermo, di volo, di controbalzo, con l'altro piede
- invece del tempo (pressione temporale) si possono contare i tiri effettuati per ciascuno

1 contro 1 con respinta e tiro in porta

Allenamento per la capacità di bloccare la palla e delle deviazioni laterali. Ricerca della reattività psico-motoria in base alla capacità di effettuare un nuovo intervento in rapidità.



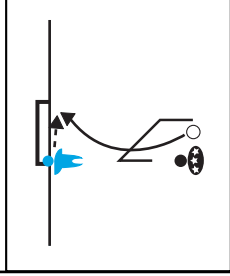
In un mini campo, con due porte ridotte (mt. 4x2), si confrontano due portieri di livello simile che a turno calciano l'uno contro l'altro la palla che l'allenatore ha dato loro: se il portiere difendente bloccherà o devierà fuori la palla, l'azione terminerà e quindi sarà lui a dover tirare; se invece nel suo intervento la palla viene respinta il tiratore potrà rifirare in porta.

varianti

- gioco a squadre
- il tiro può essere effettuato al volo, di controbalzo ecc.
- si possono dare punti aggiuntivi per le respinte laterali ben eseguite

da dove esce la palla?

Esercizio che richiede la massima reattività psico-motoria costringendo alla deviazione della palla calciata alla massima velocità.



Ad una distanza di 6-7 metri dalla porta si dispone un telo oscurante per evitare ai portiere di vedere i palloni e l'allenatore. Il compito del portiere è di parare palle lanciate tese a parabola (laterali a destra o a sinistra) cercando in qualche modo di effettuare la parata in deviazione, vista la vicinanza e la difficoltà di individuarne la provenienza.

varianti

- il gioco può essere a squadre ed il tiratore può essere un portiere della squadra avversaria
- può essere valida la respinta se la palla rimane tra portiere e tiratore
- il telo può essere avvicinato o allontanato

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:
MIGLIORARE LA DEVIAZIONE PER EVITARE DI PRENDERE GOAL

Successione della seduta:

- Indirizza la deviazione 15'
- Tiro ravvicinato 20'
- Parata ostacolata 15'
- 1 contro 1 con ribattuta 20'
- Da dove esce la palla? 10'
- Partita senza corner 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte con misure ridotte
- Telo oscurante

"Molti pur conoscendo il prezzo di ogni cosa ne ignorano il valore".
K. Gibran



LEZIONE 6: FAI LA DEVIAZIONE GIUSTA

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" riceve con i piedi senza alcun problema e spesso la sua risposta motoria (se non è pressato dagli avversari) è precisa e viene effettuata in chiave tattica.
- Nella valutazione dell'allenatore occorre considerare anche l'aspetto sociale, affettivo e cognitivo.
- Anche per il portiere utilizza, come forma di allenamento, le situazioni specifiche di gioco.

OSSERVAZIONI:

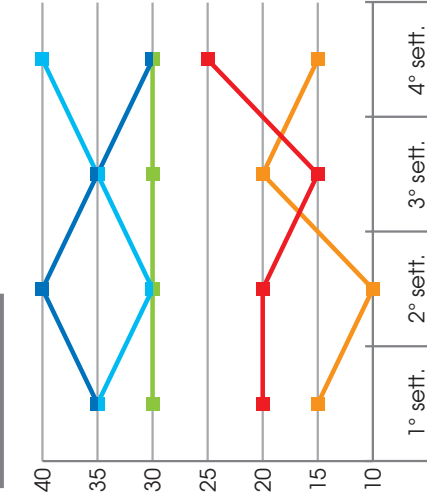


CATEGORIA ESORDIENTI PORTIERI

SOCIETÀ: _____ ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisco-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
presa del pallone calciato al volo colpire di pugno in zone laterali
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi su tiri calciati al volo rilancio del pallone in chiave tattica (al volo)
- **FATTORE FISCO-MOTORIO:**
rapidità-preacrobatica con elementi combinati

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Interceettare palloni calciati al volo
 - Calcio tennis
 - Interceetta la palla colpita al volo
 - Colpisci di pugno verso le zone laterali
- 5'**
15'
15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Rilancio con i piedi in chiave tattica

- SITUAZIONI DI GIOCO**
- Lancio con i piedi
- 20'**
- GIOCHI PARTITA**
- Partita libera
- 15'**

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
 - Lancia, corri e tira
- 20'**
- In porta**
gioco a coppie, una porta, al segnale il portiere posizionato sulla porta con un pallone, lo lancia ad un compagno posto a 15/20 m, quando questo avrà posizionato il pallone a terra, colui che ha lanciato andrà velocemente al tiro, l'altro andrà in porta a parare. Variante: anche a quattro portieri, due porte.

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

- Successione della seduta:**
- Calcio tennis
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla
 - Lancia, corri e tira in porta
 - Interceetta la palla colpita al volo
 - Colpisci di pugno verso le zone laterali
 - Lancio con i piedi
 - Partita libera
- 5'**
10'
20'
15'
15'
20'
15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

LEZIONE 7

MODULO 4

- Successione della seduta:**
- Calcio tennis
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla
 - Lancia, corri e tira in porta
 - Interceetta la palla colpita al volo
 - Colpisci di pugno verso le zone laterali
 - Lancio con i piedi
 - Partita libera
- 5'**
10'
20'
15'
15'
20'
15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calciare al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- lettura veloce della situazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione

Gráfico Trimestrale

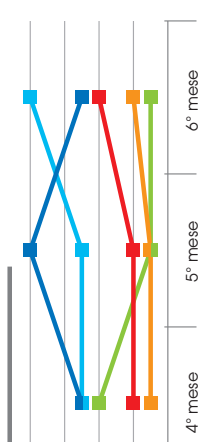


Gráfico Mensile

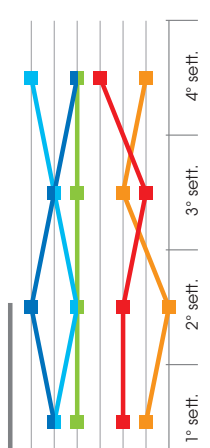
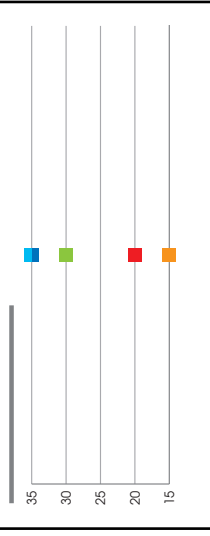
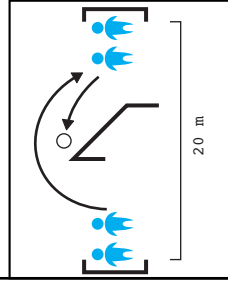


Gráfico Lezione



interceetta la palla colpita al volo

Questo esercizio favorisce l'apprendimento dell'abilità di calciare la palla al volo e sviluppa la capacità di presa del pallone staccato da terra.



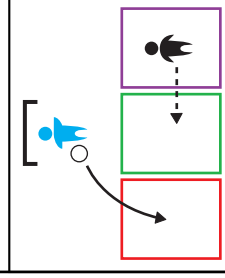
Gioco a due porte (poste a 15/20 mt.), a metà campo si posiziona un nastro sorretto da due paleffi. I portieri dovranno calciare, verso la porta opposta, al volo, facendo passare la palla al di sopra del nastro (gioco effettuato a due squadre, con punteggi).

varianti

- dopo aver calciato si ruota nella porta opposta, dopo aver effettuato una capovolta, un salto, uno slalom ecc....
- la palla va lanciata o calciata anche sotto il nastro

lancio con i piedi

Questo esercizio migliora il rilancio con i piedi al volo in chiave tattica



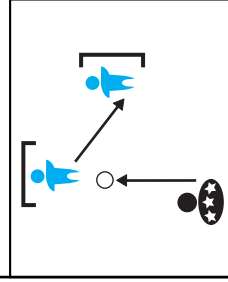
A 3/4 campo si delimitano tre rettangoli di colore diverso, il portiere dovrà indirizzare il pallone nella zona lasciata libera dall'avversario che si muove da un rettangolo all'altro (zona laterale punteggiata più alto rispetto alla centrale). Qualora il rilancio viene intercettato, l'attaccante può effettuare un tiro con la possibilità di ridurre il punteggio del portiere.

varianti

- rilancio, dopo aver intercettato tiro dell'allenatore.
- rilancio nella zona chiamata dall'istruttore

colpisci di pugno verso le zone laterali

Attraverso questo esercizio viene migliorata la capacità tecnica del colpire la palla con i pugni, in zone laterali.



L'istruttore lancia il pallone, centralmente, il portiere dovrà indirizzare la palla, colpita di pugno, in una porticina posta lateralmente alla porta.

varianti

- la porticina laterale è difesa da un terzo portiere
- il terzo portiere, una volta intercettata la palla, può calciare nella porta difesa dall'attaccante

MODULO 4

- Obiettivo tecnico dominante:**
RILANCIO CON I PIEDI AL VOLO
- Successione della seduta:**
- Calcio tennis
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla
 - Lancia, corri e tira in porta
 - Interceetta la palla colpita al volo
 - Colpisci di pugno verso le zone laterali
 - Lancio con i piedi
 - Partita libera
- 5'**
10'
20'
15'
15'
20'
15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

LEZIONE 7: GIOCA AL VOLO... CON I PIEDI

*"Se tu lo vedi arrancare
ansimando aiutalo:
ne guadagnerai in agilità"*
K. Gibran

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Respingere di pugno la palla cercando anche di orientare la respinta
- Con il pugno dalla parte opposta
- Parate in controtempo
- Percorso complesso

10'
10'
15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Allontanare la palla verso una zona non pericolosa per la squadra

SITUAZIONI DI GIOCO
• Valuta il corner
15'

GIOCHI PARTITA
• Partita con goal a un pugno in tuffo
20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica generale
 - Percorso complesso
- Serie di rotolamenti avanti e indietro utilizzando la palla
- 30'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

Successione della seduta:

- Con il pugno dalla parte opposta
 - Percorso motorio
 - Parate in controtempo
 - Percorso complesso
 - Valuta il corner
 - Partita con goal a un pugno in tuffo
- 10'
30'
10'
15'
15'
20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli
- Nastri colorati

Grafico Trimestrale

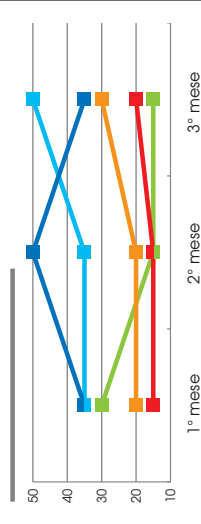


Grafico Mensile

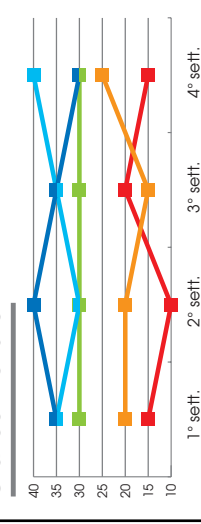
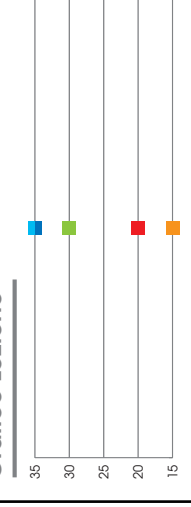


Grafico Lezione



ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tuffi sul materassino
- valutazione spazio tempo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

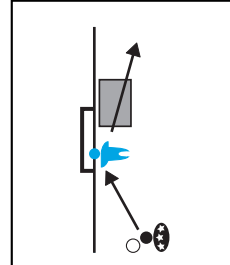
- visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività psico-fisica

col pugno dalla parte opposta

Con questa esercitazione si stimola la giusta coordinazione della respinta di pugno obbligando il giovane portiere a colpire con il pugno destro se si vuole indirizzare la palla verso sinistra e viceversa.



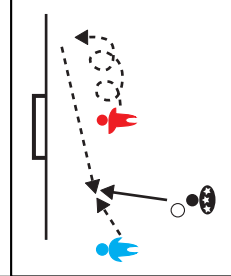
Il portiere, in tuffo sul materassino, deve colpire con un pugno la palla che l'allenatore gli lancia cercando di mandarla il più lontano possibile dalla parte opposta da dove proviene.

varianti

- piazzare un ostacolo prima del materassino
- precedere l'azione di respinta da una perdita di equilibrio (es. Una giravolta sul terreno)

parate in controtempo

Questo esercizio stimola la reattività psico-fisica nel giovane portiere ad utilizzare anche altre parti del corpo per cercare di effettuare una deviazione.



Il portiere compie un rotolamento in direzione di un palo e quando si rialza l'allenatore effettuerà un tiro verso il palo opposto. In base alla respinta gli altri portieri potranno concludere in rete e al termine della rotazione chi avrà subito meno goal sarà il vincitore della gara.

varianti

- l'allenatore può effettuare il tiro anche con rimbalzo, a mezza altezza ecc.
- il portiere effettua due rotolamenti
- i rotolamenti possono essere all'indietro
- l'esercizio va effettuato anche dall'altro lato

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante:

RESPINTA DI PUGNO CERCANDO DI ORIENTARE LA RESPINTA

Successione della seduta:

- Con il pugno dalla parte opposta
 - Percorso motorio
 - Parate in controtempo
 - Percorso complesso
 - Valuta il corner
 - Partita con goal a un pugno in tuffo
- 10'
30'
10'
15'
15'
20'

Numero bambini:

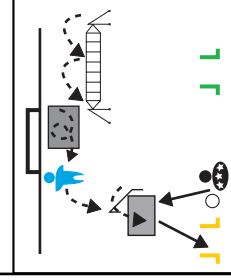
Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli

percorso complesso

Con questa esercitazione si stimolano varie componenti specifiche del ruolo del portiere privilegiando la respinta a due pugni in avanti in tuffo sul materassino.



Il portiere dopo aver effettuato una serie di salti, effettua un rotolamento in avanti, esce e si tuffa sul materassino superando un ostacolo basso. Al termine, effettua una respinta a due pugni con palla proveniente da posizione centrale, cercando di indirizzarla verso una delle due porte poste lateralmente dietro l'allenatore. Vince chi fa più gol nelle porte.

varianti

- Le porte possono essere denominate diversamente con il portiere che dichiara l'indirizzo della porta (mentre si tuffa prima di colpire la palla). In questo caso il punteggio raddoppia.
- le porte sono disposte a distanze diverse

LEZIONE 8: LA RESPINTA DELLA PALLA

"Per capire nella mente e nel cuore di un uomo, non guardare quel che ha già raggiunto, ma ciò che aspira a raggiungere"
K. Gibran



SOCIETÀ: _____

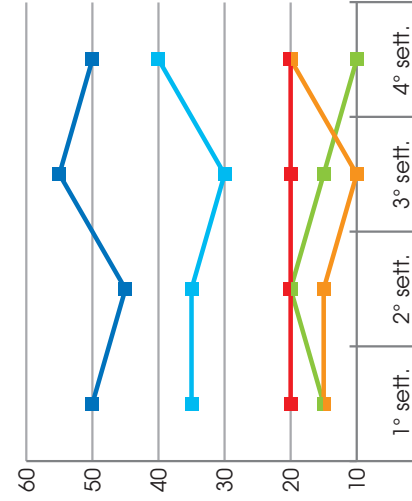
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" riesce ad indirizzare correttamente la palla colpita di pugno.
- L'istruttore dei portieri deve cercare di consolidare quelle motivazioni psicologiche che hanno spinto gli allievi a scegliere questo ruolo.
- Non dimenticare che nel calciatore e soprattutto nel piccolo portiere, le capacità di anticipazione e di reazione motoria complessa sono qualità indispensabili.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordiativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** presa alta con fase di stacco su palloni provenienti dalle zone laterali colpire di pugno su cross provenienti dalle fasce laterali rilanci con i piedi con palla ferma
 - **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi su calcio d'angolo organizzazione della difesa nei calci piazzati (barriera)
 - **FATTORE FISICO-MOTORIO:** rapidità preacrobatica
- N° LEZIONI: _____
- N° SETTIMANE: _____
- N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Intercettare palloni provenienti dalle fasce laterali
 - Calcio tennis
 - Intercetta la palla che viene dalla fascia
 - Intercetta il tiro-cross
- 15'**
15'
20'
15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Piazzamento della barriera
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Fai la barriera
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera
- 20'**
15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Preacrobatica
 - Fai la capovolta e para dopo una capovolta (avanti, dietro) parare un tiro dell'istruttore.
- Varianti: verticale, o ruota, e parata
- 15'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 5

- Successione della seduta:**
- Calcio tennis **15'**
 - Intercetta la palla che viene dalla fascia **15'**
 - Intercetta il tiro-cross **20'**
 - Fai la capovolta e para **15'**
 - Fai la barriera **20'**
 - Partita libera **15'**

Numero bambini: _____**Durata:** **100'****Materiali:**

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

LEZIONE 9



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- coordinazione spazio temporale

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di organizzazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- destrezza

Grafico Trimestrale

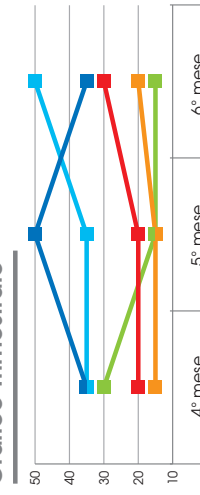


Grafico Mensile

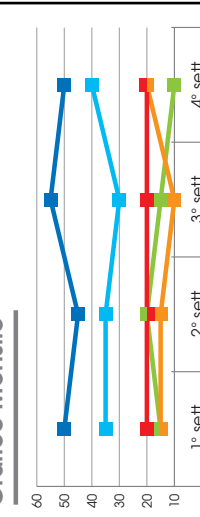
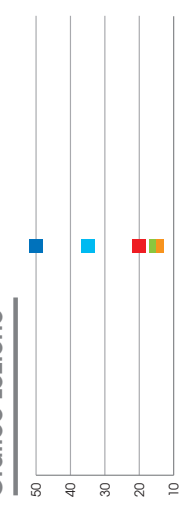
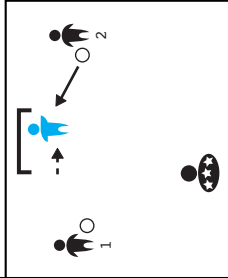


Grafico Lezione



intercetta la palla che viene dalla fascia

Con questo tipo di esercizio viene migliorata la visione periferica. Inoltre sviluppa la capacità di anticipazione, scegliendo la modalità d'intervento più idonea.



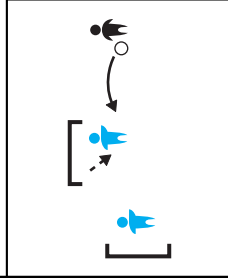
L'esercizio prevede la presenza di due assistenti, posti a lato della porta che vengono numerati (1 e 2). L'allenatore chiama un numero. Il portiere dovrà intercettare il pallone chiamato.

varianti

- l'allenatore chiama operazioni (somma, moltiplicazione, colori diversi, ecc.)
- la palla viene indirizzata anche raso terra o con rimbalzo, ecc.

intercetta il tiro-cross

L'esercizio proposto consente di migliorare la qualità dell'intervento e della valutazione della traiettoria su palloni provenienti dalle fasce laterali.



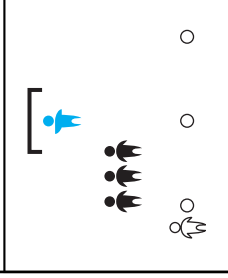
Il portiere dovrà intercettare palloni provenienti dalle fasce laterali calciati da un compagno o dall'allenatore. Per rendere più stimolante l'esercizio si posizionerà una porta sul lato opposto al cross, e si dovrà evitare che la palla entri.

varianti

- vengono posizionati inizialmente degli ostacoli fissi (paletti, coni, sagome, ecc.)
- vengono posizionati compagni, prima semi attivi, poi attivi

fai la barriera

Questo tipo di esercizio favorisce il miglioramento di una attenta e sollecita organizzazione della squadra in relazione a situazioni di gioco specifiche.



Il portiere dovrà sistemare rapidamente una barriera (compagni), rispetto ad una serie di palloni posti al limite dell'area, posizionarsi correttamente a difesa della porta e parare il tiro dell'attaccante che calcia direttamente in porta. L'allenatore nel frattempo scandisce il tempo che manca al tiro (es. 10" per organizzare il tufo).

varianti

- punizioni indirette
- la barriera viene organizzata con maggiore calma e attenzione, si contano i tiri parati e i goal subiti

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE PALLONI PROVENIENTI DALLE FASCE LATERALI

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Intercetta la palla che viene dalla fascia 15'
- Intercetta il tiro-cross 20'
- Fai la capovolta e para 15'
- Fai la barriera 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"L'allenatore è un facilitatore degli apprendimenti, non addestra ma trasmette conoscenze e favorisce lo sviluppo delle competenze"



LEZIONE 9: INTERCETTA IL CROSS



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Uscita incontro all'avversario con la palla
- Uscita bassa in anticipo 15'
- Quale avversario attaccherà? 20'
- Tiro contro uno con le mani 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Anticipo della lettura di una situazione di gioco

SITUAZIONI DI GIOCO

- Difendi la metà campo 20'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità dei movimenti
- Percorso motorio con tiro in porta 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

Successione della seduta:

- Uscita bassa in anticipo 15'
- Percorso motorio 15'
- Quale avversario attaccherà? 20'
- Tiro contro uno con le mani 15'
- Difendi la metà campo 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Telo oscurante



LEZIONE 10



Grafico Trimestrale

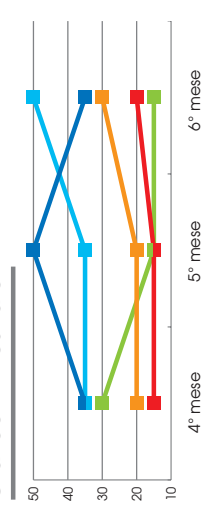


Grafico Mensile

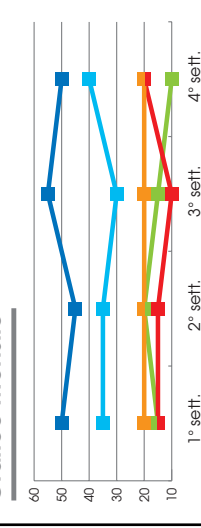
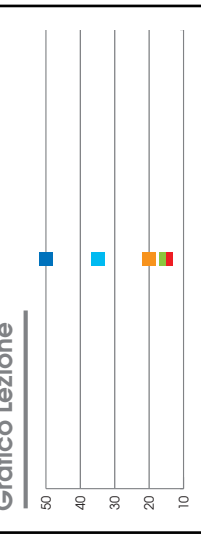
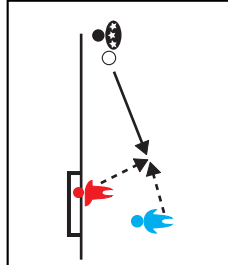


Grafico Lezione



uscita bassa in anticipo

Si stimola nel portiere la valutazione spazio tem-
porale e l'anticipo sull'av-
versario. Sviluppo della si-
curezza per l'impatto fisi-
co che l'esercizio com-
porta.



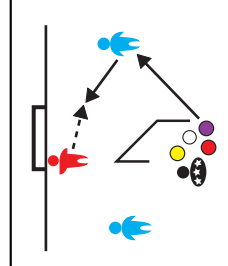
L'allenatore da una posizio-
ne laterale rispetto alla por-
ta esegue un cross con pal-
la radente. Il portiere cerca
di bloccare, deviare o re-
spingere la palla prima che
un avversario (possibilmente
della stessa età) lo anticipi.
L'attaccante parte da una
posizione arretrata rispetto a
quella del portiere per dare
modo di effettuare l'inter-
vento. L'attaccante può far
goal se la presa del portiere
risulta non efficace. Al termi-
ne vince chi ha subito meno
reti. Rotazione tra i portieri
stabilendo per ciascuno un
numero preciso di interventi.

varianti

- gioco a squadre
- cross effettuati anche dal
lato opposto
- arrivo della palla al portie-
re con rimbalzo, a mezza
altezza ecc.

quale avversario attaccherà?

Con questo esercizio si
migliora la lettura di una
situazione di gioco e si sti-
mola il portiere ad uscire il
più possibile per chiudere
lo specchio-porta all'av-
versario.



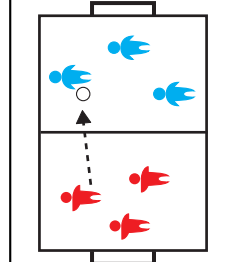
L'allenatore si posiziona al-
tro un telo oscurante con dei
palloni e al segnale del por-
tiere passa la palla a uno dei
due portieri-attaccanti che
sono posizionati lateralmen-
te. L'attaccante riceve la
palla e calcia in porta.

varianti

- gioco a squadre
- il telo può essere avvicina-
to o allontanato

difendi la metà campo

Questa situazione di gio-
co favorisce il portiere a
valutare ed apprendere il
gesto tecnico dell'uscita
sui piedi dell'avversario
da diverse distanze dalla
porta. Sviluppo della sicu-
rezza e della determina-
zione.



In una partita, in fase di non
possesso palla, la squadra
(portieri) che difende può
nella propria metà campo
riconquistare la palla in presa
luffandosi tra i piedi del por-
tatore di palla avversario. Il
gioco, conquistata la palla,
passa ai difendenti che a lo-
ro volta attaccheranno gli
avversari. Un solo portiere in
porta.

varianti

- assegnazione di punti per
ogni palla riconquistata
con tuffo tra i piedi dell'av-
versario
- si può usare la superiorità
numerica

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante:
USCITA INCONTRO ALL'AVVERSARIO CON LA
PALLA

Successione della seduta:

- Uscita bassa in anticipo 15'
- Percorso motorio 15'
- Quale avversario attaccherà? 20'
- Tre contro uno con le mani 15'
- Difendi la metà campo 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti
dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Telo oscurante

**"Da un bambino a un adulto: non
badare troppo alle mia piccole
indisposizioni, potrei imparare a
godere cattiva salute se questo
attira la tua attenzione"**
L'erbavoglio

CATEGORIA ESORDIENTI PORTIERI

ISTRUTTORE: _____ STAGIONE SPORTIVA: _____

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

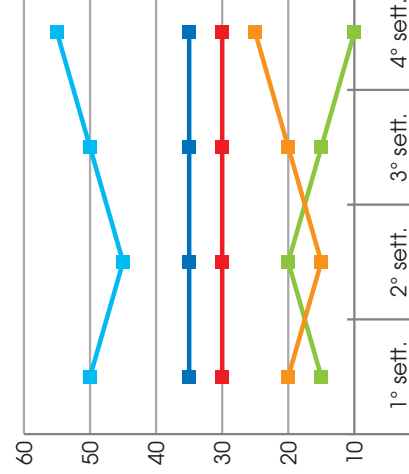
- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
intercettare palloni sollevati da terra con
azioni di tuffo e con fase di volo
colpire di pugno palloni spioventi dalle
zone centrali
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
rilanci con i piedi dopo retropassaggio
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
psicomotorio – percorsi misti

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordiativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" si orienta molto bene nella porta, anche se le dimensioni sono eccessive (se si utilizzano le porte regolamentari degli adulti).
- Bisogna considerare il gruppo dei portieri come un gruppo di tipo "aperto". Questo significa che tutti i bambini dovrebbero sperimentare le diverse sensazioni psicologiche e tecniche che si verificano giocando in porta.
- Incoraggiare il portiere soprattutto quando "prende" un goal.

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Lanciare, colpire
 - Calcio tennis 15'
 - Calcia e lancia la palla con le mani 20'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Posizionarsi in una situazione stabile (rigore) e instabile (azione)
 - Reagire prontamente a segnali visivi
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Colpisci il colore e para 15'
 - Gara di calci di rigore 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 20'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Preacrobatica
 - Esercizi di coordinazione con la palla 15'
- Esercizi di coordinazione oculo/manuale, proposti dall'istruttore.

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

MODULO 6

- Successione della seduta:**
- Calcio tennis 15'
 - Esercizi di coordinazione con la palla 15'
 - Calcia e lancia la palla con le mani 20'
 - Colpisci il colore e para 15'
 - Gara di rigori 15'
 - Partita libera 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

- Materiali:**
- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
 - Coni
 - Delimitatori
 - Materassino
 - Casacche
 - Porte bifrontali

LEZIONE 1 1



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

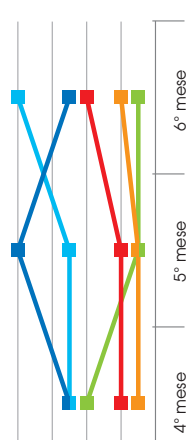
- reagire ad un segnale visivo

FATTORE FISICO-MOTORIO

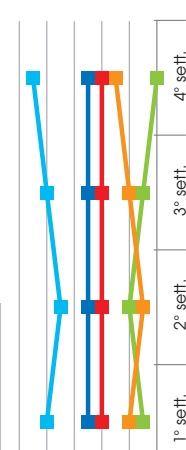
- capacità di ritmizzazione

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

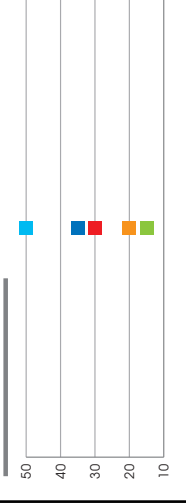
Gráficoo Trimestrale



Gráficoo Mensile

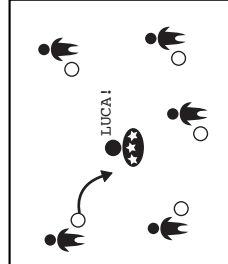


Gráficoo Lezione



calcia e lancia la palla con le mani

Con questa proposta viene sollecitata l'organizzazione spazio-temporale del ragazzo, migliorando conseguentemente le qualità decisionali



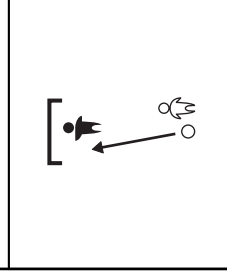
Ogni giocatore possiede un pallone ed effettua dei gesti tecnici liberamente. L'istruttore chiama un allievo, il quale dove si trova dovrà calciare o lanciare il pallone all'istruttore che, a sua volta, lancerà la palla (alta, bassa, con rimbalzo), permettendo così all'allievo di intervenire.

varianti

- gli allievi partiranno dalla posizione seduta

gara di calci di rigore

Con questo esercizio si pone attenzione nel curare il piazzamento e l'intervento nella situazione di calcio di rigore.



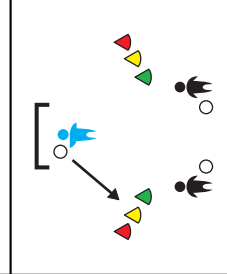
Gioco a confronto con due squadre, con calci di rigore. Si tirano serie di 5 rigori per volta per ciascuna squadra

varianti

- partenza con spalle all'attaccante, la partenza viene data in successione, primo segnale per il portiere, secondo per l'attaccante

colpisci il colore e para

Viene sollecitata la vista periferica, migliorando la discriminazione mentale degli aspetti poco determinanti, migliorando la rapidità nel prendere la corretta posizione a difesa della porta, in relazione alla provenienza della palla.



Si pongono ai lati della porta, precisamente all'altezza del vertice dell'area del portiere, dei coni colorati. Il portiere dovrà colpire uno lanciando la palla con le mani o calciandola con i piedi. Gli allievi che in quel momento ricoprono il ruolo di attaccanti si accoppieranno con un colore. Tirerà in porta l'allievo corrispondente al cono abbattuto.

varianti

- si gioca con tre o più colori
- chi non calcerà in porta effettuerà una finta di tiro

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante: INTERCETTARE CALCI DI RIGORE (PIAZZAMENTO)

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi di coordinazione con la palla 15'
- Calcia e lancia la palla con le mani 20'
- Colpisci il colore e para 15'
- Gara di rigori 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

LEZIONE 1 1: COLPISCI E PARA DI RIGORE

"Da un bambino ad un adulto: non correrò mai davanti agli altri, se parlerai tranquillamente con me a quattro occhi!"
 l'Erbavoglio

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- La parata in tuffo con e senza perdita di contatto con il terreno
 - Attacca la piramide
 - Difendi il castello
 - Tuffati all'indietro

15'
10'
10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Anticipare il punto di parata

SITUAZIONI DI GIOCO

- Partita con goal in acrobazia

GIOCHI PARTITA

- Partita libera

15'
20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Corsa e caduta in rotazione all'indietro
 - Cadute all'indietro sul materasso con rotazione

30'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 6

Successione della seduta:

- Attacca la piramide
- Cadute all'indietro sul materasso
- Difendi il castello
- Tuffati all'indietro
- Partita con goal in acrobazia
- Partita libera

15'
30'
10'
10'
15'
20'

Numero bambini:

100'

Durata: Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materasso
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli



LEZIONE 1 2



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calcolo spazio temporale

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca della bisettrice
- ricerca del punto di equilibrio

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale
- reattività

Osservazioni:

Varianti:

Grafico Trimestrale

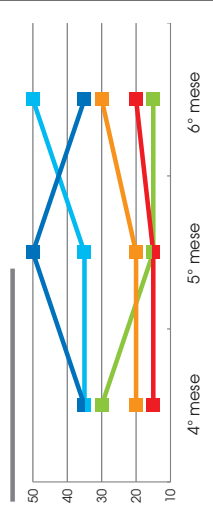


Grafico Mensile

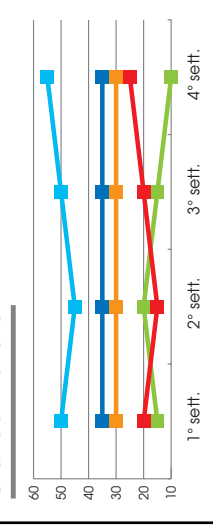
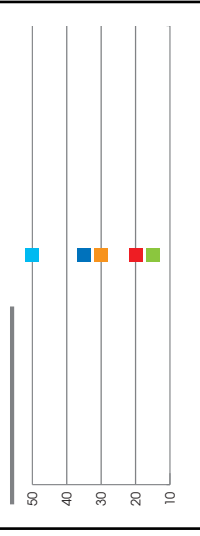
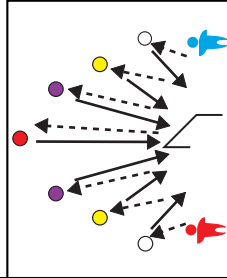


Grafico Lezione



attacca la piramide

Condizionamento ad effettuare la parata in posizione avanzata.



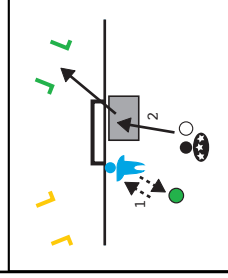
Si creano due file oblique di palloni di numero dispari con l'ultima palla che chiude la piramide. Due portieri (possibilmente dalle caratteristiche fisiche simili) partiranno al segnale dell'allenatore dallo stesso ostacolo tuffandosi uno verso la fila dei palloni di destra ed uno verso quella di sinistra. Dopo aver bloccato ogni palla i portieri tornano a toccare l'ostacolo e così via: vince naturalmente chi conquista l'ultimo pallone.

varianti

- variare il numero dei palloni
- invertire le posizioni di partenza
- gioco a squadre
- si possono deviare i palloni

tuffati all'indietro

Apprendimento della corsa all'indietro: seguendo una palla con traiettoria a parabola il portiere deve evitare di essere scavalcato. Acquisizione del movimento in rotazione con deviazione in tuffo.



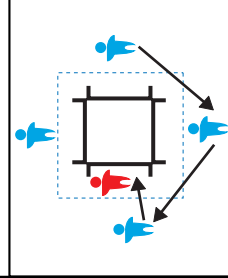
L'esercizio consiste nel toccare una palla posta al centro sulla linea della area piccola e cercare rapidamente di tornare indietro per deviare oltre la traversa un pallone a parabola lanciata dall'istruttore. La caduta in mezza rotazione sarà attuata da un materasso alto posto dentro la porta. Si possono posizionare delle porte di misura ridotta dietro la porta principale, una a destra e una più a sinistra con l'obiettivo per il portiere di indirizzarne la deviazione.

varianti

- tuffo effettuato anche dalla parte opposta
- deviazione dentro le porte ridotte
- gioco a squadre
- l'istruttore calca da posizione diagonale

difendi il castello

Ricerca della bisettrice rispetto alla palla e alla nuova porta da difendere.



Con quattro porte bifrontali senza reti, si costruisce una specie di castello intorno al quale viene delimitata un'area quadrata al di fuori della quale si dispongono gli altri portieri affaccanti. Quest'ultima dovranno passarsi la palla e cercare di fare più goal possibili al portiere di turno, il quale per parare deve cercare di trovare ogni volta la nuova bisettrice passando attraverso il castello. Gioca a tempo. Vince chi subisce meno reti.

varianti

- giocare a squadre
- aumentare o diminuire il tempo
- si possono contare un tot numero di palloni
- gli esterni si possono passare la palla con le mani e calciare al volo o di controbalzo

LEZIONE 1 2: PARARE IN TUFFO

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:

LA PARATA IN TUFFO A TERRA ED IN VOLO

Successione della seduta:

- Attacca la piramide
- Cadute all'indietro sul materasso
- Difendi il castello
- Tuffati all'indietro
- Partita con goal in acrobazia
- Partita libera

15'
30'
10'
10'
15'
20'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materasso
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli

"Da un bambino a un adulto: non sostenere di essere infallibile, questo mi offre il pretesto per non seguirlo"
L'erbavoglio



SOCIETÀ: _____

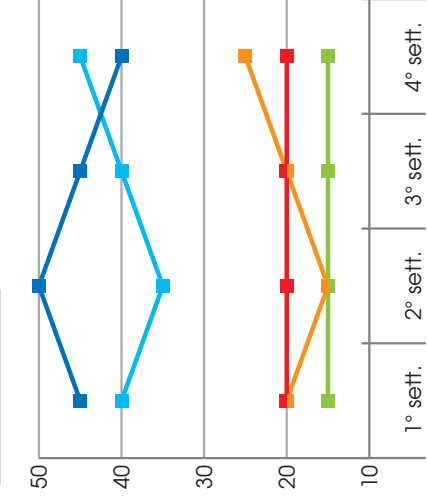
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" non rimane a lungo sulla linea di porta, segue l'azione più da vicino (quando la palla è lontana).
- L'istruttore dei portieri dovrebbe essere possibilmente un ex-portiere.
- Il portiere è in genere l'ultimo difensore, e spesso è chiamato a "coordinare" i movimenti dei giocatori del reparto difensivo.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:** intercettare con azione laterale di tuffo staccato da terra, colpire di pugno palloni spioventi dalle zone centrali, lanciare: rilanci con i piedi su retropassaggio con pressione spaziale.
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:** posizionarsi: dopo movimento acrobatico.
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** percorsi motori misti coordinativo-tecnici.

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- **Obiettivo:**
 - Respite di pugno
 - Calcio tennis
 - Attività di sensibilizzazione con la palla (a coppie, con palle alte)
 - Autolancio del pallone
- 15'
10'
20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- **Obiettivo:**
 - Posizione sui calci d'angolo
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Uscita tra gli ostacoli
- 20'
- GIOCHI PARTITA
- Colpisci di pugno e fai goal (vedi lezione 3)
 - Partita libera
- 10'
10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- **Obiettivo:**
 - Rapidità
 - Mobilità articolare
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla
 - Intercetta in presa dopo skipp
- 10'
10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare la palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- reagire ad un segnale visivo

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di combinazione motoria

MODULO 7



LEZIONE 13

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Attività di sensibilizzazione on la palla (a coppie, con palle alte) 10'
- Uscita tra gli ostacoli 20'
- Intercetta in presa dopo skipp 10'
- Autolancio del pallone 20'
- Colpisci di pugno e fai goal 10'
- Partita libera 10'

Numero bambini: _____

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

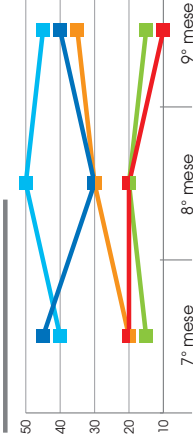


Grafico Mensile

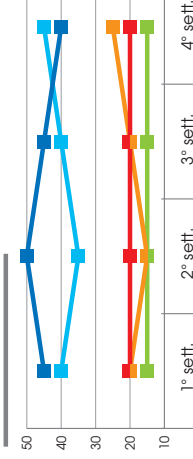
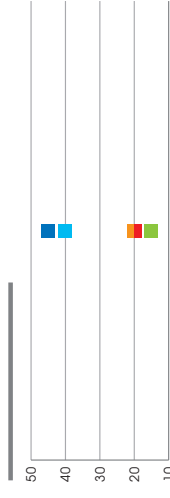
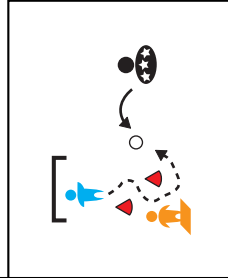


Grafico Lezione



uscita tra gli ostacoli

Con questo tipo di attività sollecitiamo la coordinazione spazio-temporale, con situazioni di difficoltà parziale, inducendoci il portiere a scegliere modi e tempi di intercettazione della palla.



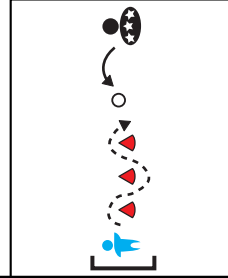
Si sistemanò degli ostacoli in mezzo all'area (paleffi, coni, sagome), l'istruttore calca dall'angolo e il portiere deve intervenire senza colpire gli ostacoli.

varianti

- saranno i compagni, ora, a complicare la situazione. Prima seminativi, e poi attivi
- lancio dell'allenatore effettuato con le mani

intercettare in presa dopo skipp

Questa esercitazione consente di migliorare la presa dopo aver effettuato degli skipp o andature, sollecitando il giovane portiere a rispondere prontamente alle richieste motorie dell'esercizio.



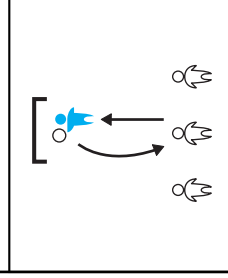
Posti a terra dei coni o dei bastoni, il portiere dovrà, dopo aver eseguito uno skipp rapido, intercettare in presa palloni lanciati dall'istruttore.

varianti

- si eseguono skipp laterali o corsa all'indietro.

autolancio del pallone

Attraverso questo tipo di esercizio miglioriamo la respinta di pugno in una situazione facilitata, e si sollecita il portiere a mantenere l'attenzione sul proseguimento dell'azione.



Il portiere effettua un lancio della palla in alto, respinge di pugno verso il limite dell'area dove sono posizionati altri compagni che effettuano a loro volta un tiro verso la porta.

varianti

- il lancio viene effettuato dall'allenatore
- la respinta viene effettuata con e senza salto

MODULO 7



Obiettivo tecnico dominante:
COLPIRE DI PUGNO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Attività di sensibilizzazione con la palla (a coppie, con pale alle) 10'
- Uscita tra gli ostacoli 20'
- Intercetta in presa dopo skipp 10'
- Autolancio del pallone 20'
- Colpisci di pugno e fai goal 10'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Per diventare grandi spesso conta più lo slancio di un sorriso che la forza di un rimprovero"

LEZIONE 13: VOLA E COLPISCI DI PUGNO



MODULO 7



Successione della seduta:

- Una palla in meno 15'
- Palleggi con palloni diversi 15'
- Il giro dell'area di rigore 15'
- Attento al retropassaggio 15'
- Calcio-tennis globale 20'
- Partita libera senza portieri 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare e sensibilità degli arti inferiori
- Palleggi con palloni diversi 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Lettura rapida della situazione di gioco
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Calcio-tennis globale 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera senza portieri (porte molto piccole) 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Miglioramento della tecnica di base
- Un palla in meno 15'
- Il giro dell'area di rigore 15'
- Attento al retropassaggio 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- dribbling e finta
- stop, controllo e trasmissione della palla con i piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo della visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale

Gráfico Trimestrale

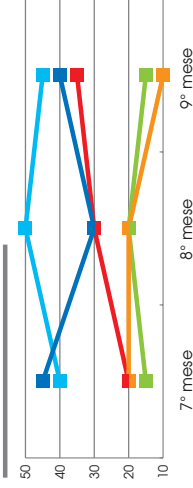


Gráfico Mensile

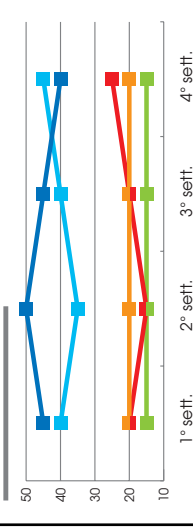
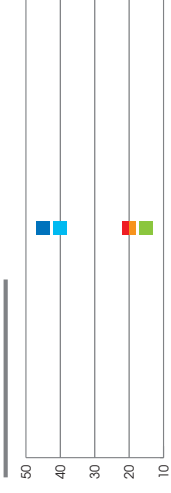


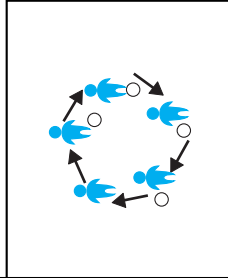
Gráfico Lezione



LEZIONE 14

una palla in meno

Con questo esercizio si allena contemporaneamente l'abilità nel palleggio, la visione periferica ed il senso del ritmo.



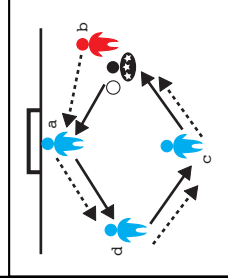
Si usa una palla in meno rispetto al numero di portieri da allenare che mettendosi in circolo si passano i palloni in uno dei due sensi rotatori: chi ha la palla deve passarla al compagno accanto solo quando questi si sarà liberato del suo, e così via. Se il compagno vicino non si sarà ancora liberato della palla bisognerà temporeggiare nel controllo. Chi sbaglia verrà penalizzato di un punto. Vince chi totalizzerà meno penalità.

varianti

- cambia il senso di rotazione
- il controllo può essere fatto palleggiando e il passaggio eseguito al volo
- si può palleggiare con le mani verso l'alto ed effettuare anche il passaggio con le mani, o con la testa, ecc.

il giro dell'area di rigore

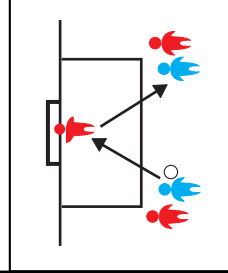
Esercizio che tende a migliorare la tecnica di base e a comprendere i tempi di contatto della palla per un retropassaggio.



Un portiere A davanti alla porta, riceve la palla indietro dall'allenatore posizionato lateralmente, e quasi contemporaneamente viene attaccato da un altro portiere B che prova a disturbare nel suo intervento. Il portiere difendente A dovrà obbligatoriamente controllare e trasmettere ad un altro portiere D, situato dalla parte opposta, la palla appena ricevuta dall'allenatore. Appena trasmessa la palla il portiere A prenderà il posto del portiere D, il portiere D trasmetterà la palla al portiere C che lo guiderà di nuovo all'allenatore, e così via. Se il portiere che disturba quello davanti la porta riesce a toccare la palla, il portiere difendente viene penalizzato. Vince chi è meno penalizzato nell'arco di un periodo di tempo.

attento al retropassaggio

Miglioramento della tecnica di base e lettura in anticipo della situazione di gioco.



Al limite dell'area, due portieri difensori pressati da due portieri attaccanti, effettuano il retropassaggio al portiere tra i pali che rapidamente dovrà decidere se rinviare lontano o passare a uno dei due compagni eventualmente liberi. Se la palla viene intercettata, i due attaccanti possono tirare in porta.

varianti

- i portieri difendenti possono giocare in superiorità o inferiorità numerica
- premiare la squadra che effettua maggiori passaggi ad un compagno libero rispetto di rinvio lontano

MODULO 7



LEZIONE 14: IL CONTROLLO DELLA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:
MIGLIORARE LA TECNICA DI BASE

Successione della seduta:

- Una palla in meno 15'
- Palleggi con palloni diversi 15'
- Il giro dell'area di rigore 15'
- Attento al retropassaggio 15'
- Calcio-tennis globale 20'
- Partita libera senza portieri 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

*"Il mio nemico mi ha detto
"ama il tuo nemico", ho obbedito
e ho amato me stesso"
K. Gibran*



CATEGORIA ESORDIENTI PORTIERI

SOCIETÀ: _____

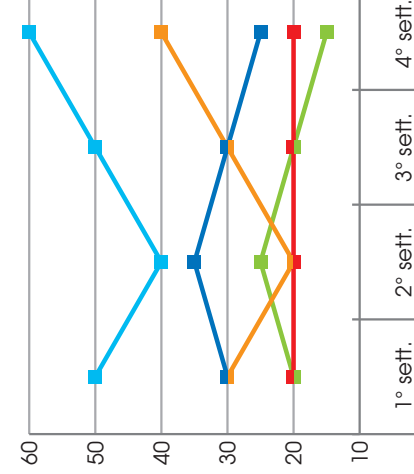
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il soggetto principale dell'allenamento è il bambino...
- Il gruppo "portieri" è un gruppo aperto...
- Gran parte delle lezioni devono prevedere esercitazioni coordinative...
- L'elemento fondamentale dell'allenamento è il gioco.
- Il confronto con altre squadre è fondamentale. La partita è il test più importante per valutare un portiere.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisco-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: intercettare; con azione di tuffo staccato da terra dopo un movimento di preacrobatica. colpire; oltre la traversa, dopo una corsa all'indietro.
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: lanciare; rilancio con i piedi dopo retropassaggio con pressione temporale.
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: posizionarsi in situazione di gioco.
- FATTORE FISICO-MOTORIO: percorsi motori per lo sviluppo delle capacità coordinative.

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MODULO 8

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Interceettare in tuffo dopo azione di preacrobatica
 - Calcio tennis 10'
 - Para dopo la capovolta 20'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calciare al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Posizionarsi correttamente in porta in situazioni di gioco a campo ridotto
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Simulazione di azioni tattiche di gioco 20'
- GIOCHI PARTITA
- Gioco a tema 10'
 - Partita libera 20'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di anticipazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Sviluppo delle capacità tecnico-coordinative
 - Mobilità articolare
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
 - Percorso tecnico e coordinativo 15'

Osservazioni: _____

 Varianti: _____

MODULO 8

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Percorso tecnico e coordinativo 15'
- Para dopo la capovolta 20'
- Simulazione di azioni tattiche di gioco 20'
- Gioco a tema 10'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Gráfico Trimestrale

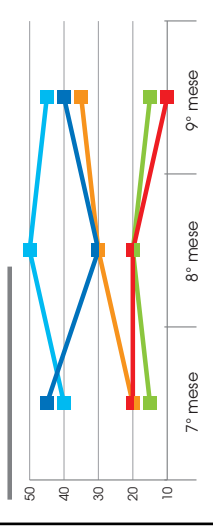


Gráfico Mensile

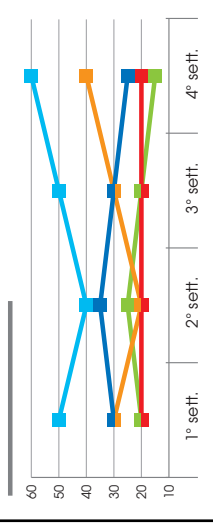
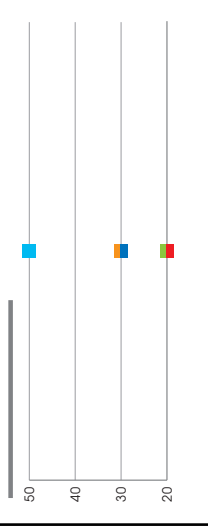
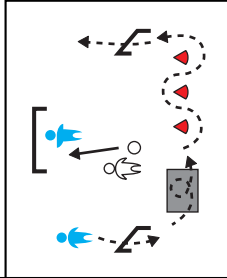


Gráfico Lezione



percorso tecnico e coordinativo

Si sollecita in questo modo il miglioramento degli aspetti tecnico-coordinativi e di preacrobatica.



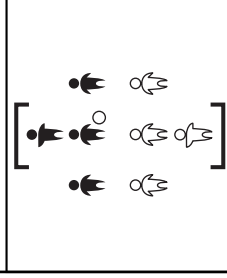
Il gruppo dei portieri uno dopo l'altro compie dei gesti tecnici in porta e un percorso con vari elementi coordinativi (salti, rotolamenti, andature), sul perimetro dell'area di porta.

varianti

- vari tipi di andature
- variare i gesti tecnici in funzione del percorso o della capacità di eseguire movimenti di preacrobatica con la palla (es. capovolta e presa, respinta della palla e rotolamento, ecc.)

simulazione di azioni tattiche di gioco

Con questo gioco partita si migliora l'aspetto tattico tramite il confronto a due squadre.



Due squadre contrapposte simulano azioni tattiche di gioco e la relativa posizione del portiere in relazione alla posizione della palla ed al movimento della difesa.

MODULO 8

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE DOPO AZIONE PREACROBATICA
 O PERDITA DI EQUILIBRIO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Percorso tecnico e coordinativo 15'
- Para dopo la capovolta 20'
- Simulazione di azioni tattiche di gioco 20'
- Gioco a tema 10'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

LEZIONE 15: PARA D'ISTINTO...

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino viene deriso impara la timidezza, ma se vive nell'approvazione impara ad apprezzare"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Migliorare il punto d'equilibrio
 - Parata disperata 15'
 - Il rigore consapevole 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Migliorare la comunicazione con i compagni
 - Valutare in anticipo le possibilità dell'avversario
- SITUAZIONI DI GIOCO**
- Calcio tennis con chiamata obbligata 20'
 - GIOCHI PARTITA
 - partita a tre porte diverse 30'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Combinazione di gesti atletici
 - Percorso a stazioni più complesso 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

MODULO 8

Successione della seduta:

- Calcio tennis con chiamata obbligata 20'
- Percorso a stazioni più complesso 20'
- Parata disperata 15'
- Il rigore consapevole 15'
- Partita a tre porte diverse 30'

Numero bambini: 100'

Durata: _____

Metodi _____

Varianti: _____

Varianti: _____

Varianti: _____

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo del movimento della palla (visione periferica)

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- scelta di un metodo per parare il calcio di rigore

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

Grafico Trimestrale

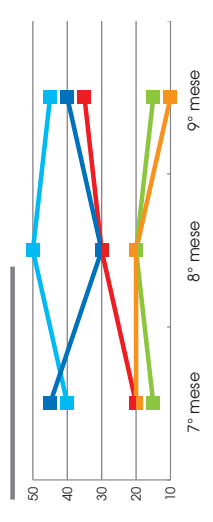


Grafico Mensile

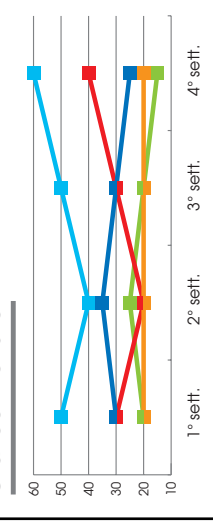
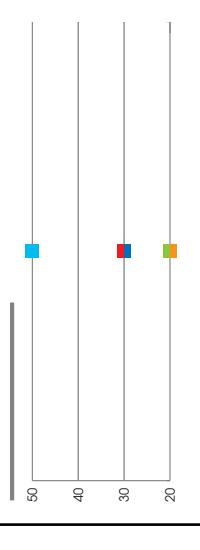
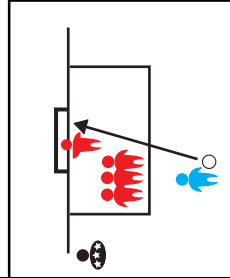


Grafico Lezione



prepara la barriera

Allenamento specifico per la preparazione della barriera sui calci di punizione. Ricerca della rapidità di decisione e del posizionamento in porta.



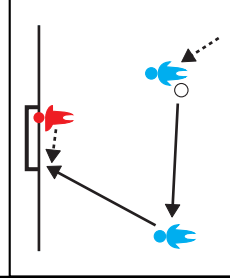
L'esercizio prevede una serie di calci di punizione tra portieri alternandosi a turno. Il portiere posizionato in porta ha 20" di tempo per chiamare il numero di compagni che desidera e per posizionarli correttamente in barriera, dopo di che l'attaccante può calciare in porta. Quest'ultimo può scegliere da dove calciare ma rimanendo al limite dell'area di rigore.

varianti

- assegnazione di punti ai portieri più rapidi ad organizzare la barriera
- se il portiere respinge corto, i compagni della barriera possono intervenire calciando in porta

parata disperata

Con questa situazione di gioco si sollecita la copertura del primo palo, la ricerca della bisettrice, il punto d'equilibrio e la parata in emergenza



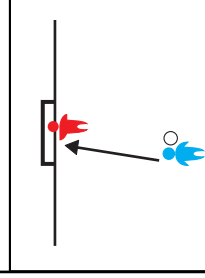
L'esercitazione consiste in una situazione di 2 portieri (attaccanti) posizionati parallelamente ad una distanza di mt. 15 contro il portiere. Uno dei due attaccanti, guidando la palla verso la porta da posizione diagonale e raggiungendo una distanza di 6-7 mt dalla porta, decide se calciare o passare la palla al compagno che si trova sull'altro palo alla sua altezza. Il portiere, posizionandosi sul portatore di palla, in caso di passaggio cercherà di andare a coprire l'altra porzione di porta anticipando anche in tuffo l'eventuale conclusione a rete. Alla fine dei turni vince chi avrà preso meno reti.

varianti

- palleggiando con le mani a terra (attaccante), passaggio con palla a parabola alta e colpo di testa finale

il rigore consapevole

Esercizio che stimola la valutazione del gesto tecnico del calciare e di analisi del movimento della palla in un calcio di rigore. Ricerca della concentrazione.



Il gioco prevede una classifica gara di rigori basata sulle seguenti regole: si conquistano tre punti evitando il goal con una parata, un punto se si tocca la palla anche se entra e un punto se viene calciata fuori. Si perdono due punti se il portiere si fa spazzare, un punto per ogni goal. Naturalmente vince chi fa più punti.

varianti

- gara a squadre

MODULO 8

Obiettivo tecnico dominante:

MIGLIORARE IL PUNTO DI EQUILIBRIO

Successione della seduta:

- Calcio tennis con chiamata obbligata 20'
- Percorso a stazioni più complesso 20'
- Parata disperata 15'
- Il rigore consapevole 15'
- Partita a tre porte diverse 30'

Numero bambini: 100'

Durata: _____

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastri colorati

"Non accontentarti di poco, chi va alle sorgenti della vita ne torna con due pieni"
K. Gibran



CATEGORIA _____

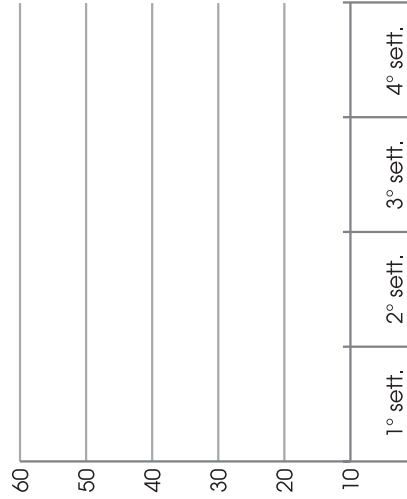
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

SOCIETÀ: _____

RICORDATI CHE

Grafico Mensile



■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ =
■ =
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

• FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: _____

• FATTORE TATTICO-COGNITIVO: _____

• FATTORE FISICO-MOTORIO: _____

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO

Successione della seduta:

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

Esercitazioni:

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

Esercitazioni:

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

Esercitazioni:

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

FATTORE TATTICO COGNITIVO

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale



Grafico Mensile

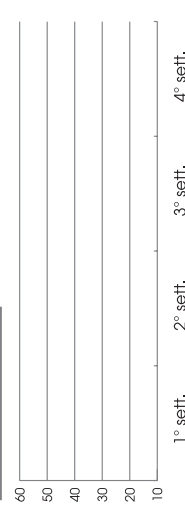
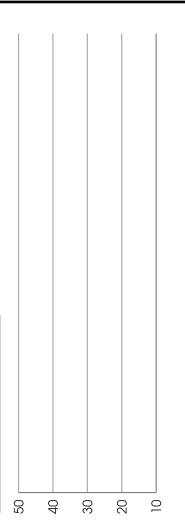


Grafico Lezione





TITOLO LEZIONE:

MODULO

Obiettivo tecnico dominante: _____

Successione della seduta: _____

Numero bambini: _____
Durata: _____
Metodi _____

Materiali: _____

Una frase da ricordare:

Esercizio 4

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____

Esercizio 3

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____

Esercizio 2

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____

Esercizio 1

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____



TITOLO LEZIONE:

MODULO

Obiettivo tecnico dominante: _____

Successione della seduta: _____

Numero bambini: _____
Durata: _____
Metodi _____

Materiali: _____

Una frase da ricordare:

Esercizio 4

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____

Esercizio 3

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____

Esercizio 2

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____

Esercizio 1

scopo dell'esercizio: _____

descrizione: _____

varianti: _____

