



G.V.A.C.
GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO



Aiac Varese Aggiornamento del 24 ottobre 2011

I giochi di posizione

Comunale "Paolo MAZZA" di Castiglione Olona (VA) – Via De Gasperi

SCHEDA DI ALLENAMENTO



🏆 Categoria:	Esordienti 2000	📅 Data:	24 Ottobre 2011
👤 Tecnico:	Fabio Lepri	🕒 Orario:	18.30

✓ Allenamento N°:	10	🕒 Durata:	90'	☁ Clima:	mite
👤 N° Bambini:	20	👶 Età:	11-12 anni	📍 Campo:	Varese

Obiettivi specifici	①	Collaborazione	②	Coordinazione	③	Dominio palla	④	Guida palla
	⑤	Rapidità e Velocità	⑥	Sfera emotiva	⑦	Sfera cognitiva	⑧	Tiro in porta

Programma

Sicurezza	COMBINAZIONI	Obiettivi:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	🕒	15'
① Gli allievi vengono suddivisi in 4 squadre di 5 giocatori. Ai diversi segnali l'allenatore guida i giocatori all'esecuzione di diverse gestualità tecnico-coordinative, di attività di collaborazione, di attività di collaborazione/opposizione, di esercitazioni psicocinetiche.					
Sicurezza e ricettività	GIOCO DI POSIZIONE 1	Obiettivi:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	🕒	15/20''
① Si gioca un 3 vs 1 + 1 + Portiere. Gli attaccanti hanno l'obiettivo di: mantenere il possesso di palla, progredire e segnare un gol. I difensori hanno l'obiettivo di non farsi superare dall'avversario, organizzare la riconquista della palla per poi segnare un gol in ripartenza.					
Ricettività e esplorazione	GIOCO DI POSIZIONE 2	Obiettivi:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	🕒	15/20''
① Si gioca un doppio 4 vs 2. I giocatori in superiorità numerica giocano con le posizioni ad eccezione del centrale di centrocampo che è libero di spaziare per tutto il campo. I difensori, di destra e di sinistra si possono muovere solo all'interno della propria fascia. Gli attaccanti hanno a disposizione un Tot di tempo scandito dall'allenatore prima di poter andare alla conclusione. In questo lasso di tempo devono organizzare un possesso palla finalizzato. I difensori cercano di riconquistare palla e di segnare nelle porticine. Ogni volta che entrano in possesso o toccano palla l'orologio per gli attaccanti ritorna al punto di partenza.					
Sicurezza, ricettività e esplorazione	GIOCO DI POSIZIONE 3	Obiettivi:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	🕒	15/20''
① Si gioca una partita 7 vs 7 con i ruoli. L'obiettivo in fase di possesso palla è: mantenere il possesso, non passare per passare, creare le condizioni per progredire e segnare un gol. L'obiettivo in fase difensiva è: non farsi superare dall'avversario cercando di tenerlo lontano dalla porta e organizzare la riconquista della palla.					
Libertà Creatività e Gioia	MUNDIALITO	Obiettivi:	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	🕒	15'
① Il Mundialito consiste in sfide 5 vs 5 su campi ridotti con massima intensità di gioco e piena libertà di organizzazione. Un vero e proprio torneo finale all'ultimo gol.					

➡ **NOTE:** le proposte possono variare in relazione alla situazione che viene a determinarsi. Volutamente le partitine non sono state inserite nella scheda in quanto parte integrante di ogni allenamento e inserite tra le proposte descritte quando l'allenatore lo ritiene più opportuno.



G.V.A.C. GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO



Bologna F.C. 1909



Scheda allenamento Portieri

CATEGORIA: Esordienti 2000

Data: 24/10/2011

Luogo: Varese

All. N°: 1

N° pres: 4

Clima: Mite

Terreno: Erba

Obiettivo primario: Tuffo rasoterra

Obiettivi secondari: 1- Posizionamento 2- Coordinazione dinamica generale

1. Attivazione/Riscaldamento

Tempo: 25

Obiettivo:

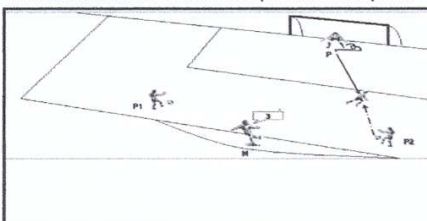
Attivazione con il gruppo squadra 15min

Gioco Esercitazione 10 min

Descr.:

M chiama dice un numero a cui corrisponde un gesto pre-acrobatico (prestabilito) che P dovrà eseguire prima di posizionarsi ed andare ad intercettare con una presa in raccolta il pallone lanciato da P1 o P2. Il portiere che lancia va in porta.

Area Emotivo-Cognitiva: Psicocinetica
Area Tecnico-Tattica: Presa in raccolta e posizionamento
Area Fisico-Motoria: Pre-acrobatica e cap. coordinativa d'equilibrio



2. Gioco/Esercitazione

Tempo: 10

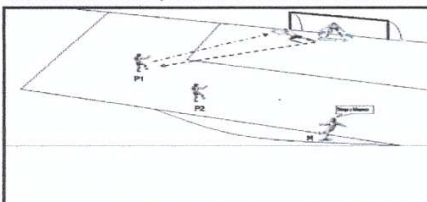
Obiettivo:

Descr.:

P si sposta lateralmente tra i due cinesini, al comando vocale di M si ferma in appoggio mono-podalico (piede corrisp. al lato di spostamento), al comando visivo (cinesin. colorato sollevato) rilancia palla al portiere-attaccante corrispondente, P1 o P2 che controlla e calcia in porta o centrale o sul 1° palo. P intanto recupera posizione in porta per effettuare la presa più adeguata.

Variante: P1 e P2 possono effettuare 1-2 passaggi

Area Emotivo-Cognitiva: Psicocinetica e capacità di scelta
Area Tecnico-Tattica: Presa alla figura, tuffo rasoterra e posizionam.
Area Fisico-Motoria: Cap. di reazione e adattamento e trasformazione



3. Gioco/Esercitazione

Tempo: 15

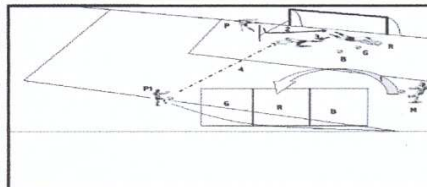
Obiettivo:

Descr.:

P dice il colore, prima possibile dove cadrà la palla lanciata da M, poi supera l'elastico, si posiziona a centro porta da dove effettua un tuffo radente sul pallone statico corrispondente al colore precedentemente detto, si rialza e si posiziona per il tiro che effettuerà P2 che intanto stava effettuando dei palleggi.

Variante: partenza diversa; No tiro ma 1>1

Area Emotivo-Cognitiva: Psicocin. veloc. di decisione e cap. di scelta
Area Tecnico-Tattica: Tuffo rasoterra e posizionamento
Area Fisico-Motoria: Valutaz. spazio-temp. e coord. dinamica generale



4. Gioco/Esercitazione

Tempo: 10

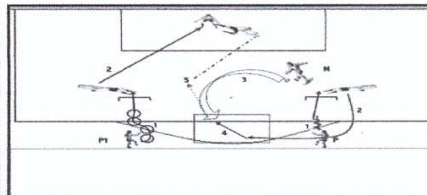
Obiettivo:

Descr.:

P1 e P2 eseguono il proprio percorso tecnico-coordinativo che termina con il tuffo su palla statica, durante la rialzata M chiama un numero/colore corrispondente ad un portiere, che andrà in porta per parare il tiro dell'altro portiere. Questo calcerà il pallone che prima dovrà recuperare in presa alta all'interno della base, senza staccarsi da terra, per poi guidare palla e calciare in porta. Si effettua una sfida tra i portieri.

Variante P-A: presa alta staccandosi dal terreno; guida palla in una direzione indicata da M;

Area Emotivo-Cognitiva: Controllo emotivo e sicurezza in sé
Area Tecnico-Tattica: Tuffo rasoterra e posizionamento
Area Fisico-Motoria: Coord. dinamica generale e orient. spazio-temp.



5. Gioco/Esercitazione

Tempo: 30

Obiettivo:

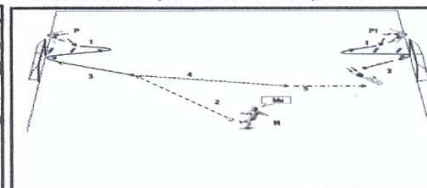
Descr.:

M indica un colore/numero corrispond. ad un cinesino, P1 e P2 partono con lo spostamento corrispondente verso questo e dopo aver effettuato il percorso indicato si posizionano per ricevere un pallone lanciato (verso uno dei 2) da M, il P che riceve (con i piedi) andrà a calciare all'altro portiere che intanto si è posiz. in porta, se questo effettua la parata può contrattaccare. Si effettua una sfida tra i portieri. 10 min

Variante: variare gesto tecnico in ricezione;

PARTITA FINALE: MUNDIALITO 20min

Area Emotivo-Cognitiva: Controllo emotivo e velocità di decisione
Area Tecnico-Tattica: Tecnica generale di base
Area Fisico-Motoria: Cap. condizionale velocità-rapidità



Materiale

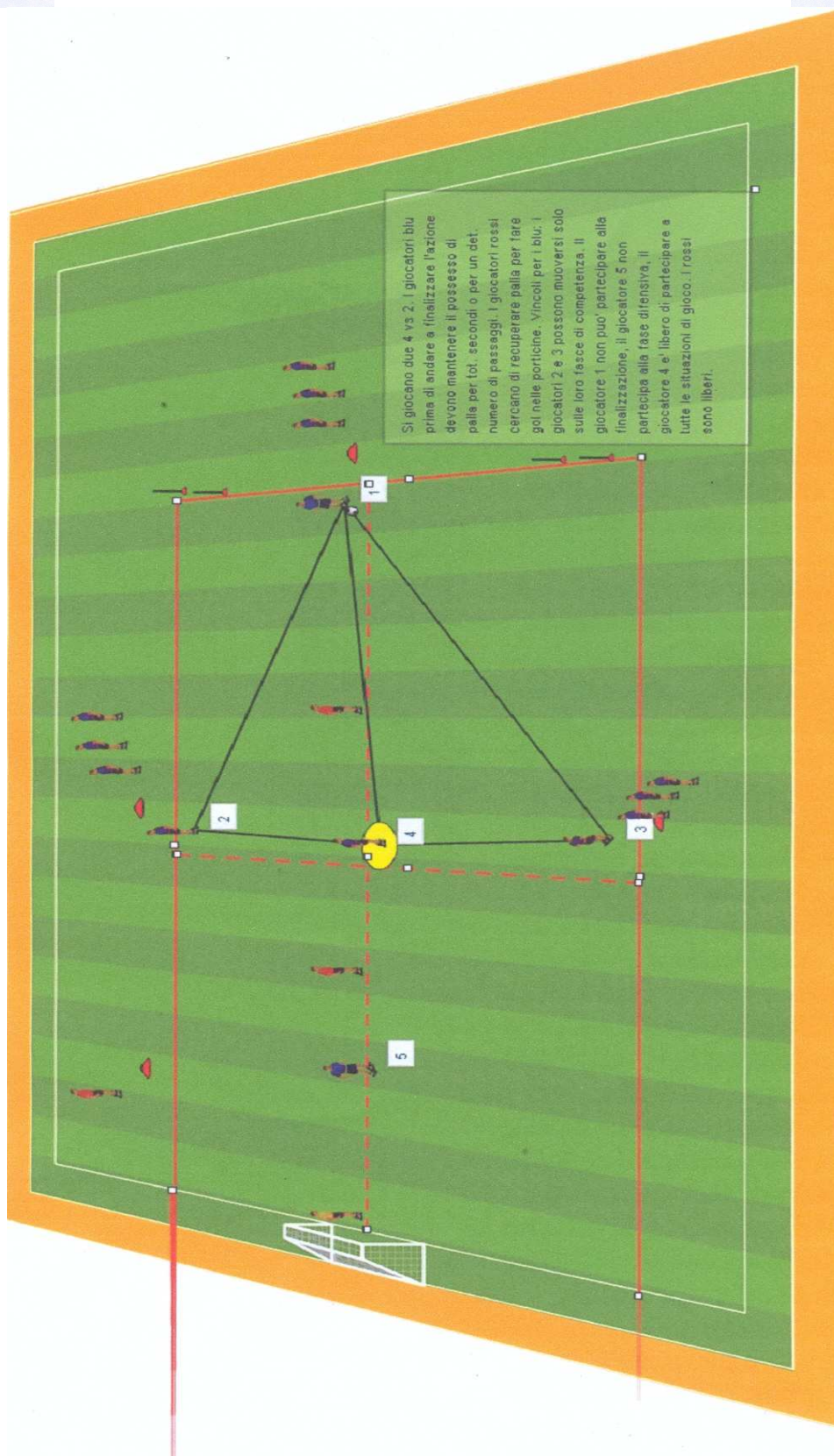
Palloni, cinesini colorati, elastico, paletto, 2 ostacoli over, 4-6 cerchi

Note

Gli obiettivi indicati nel singolo gioco/esercitazione sono soltanto i principali, riguardante il giocatore che ricopre il ruolo di Portiere e non Port-attaccante.
Legenda: P=portiere; P1 e P2=portieri-attaccanti; M= tecnico-educatore; I numeri= ordine temporale; B,G,R= cinesini o zone a cui corrisp. alcuni colori.
La presente scheda può subire variazioni dettate da situazioni varie che si possono verificare sul campo nel corso dell'allenamento.

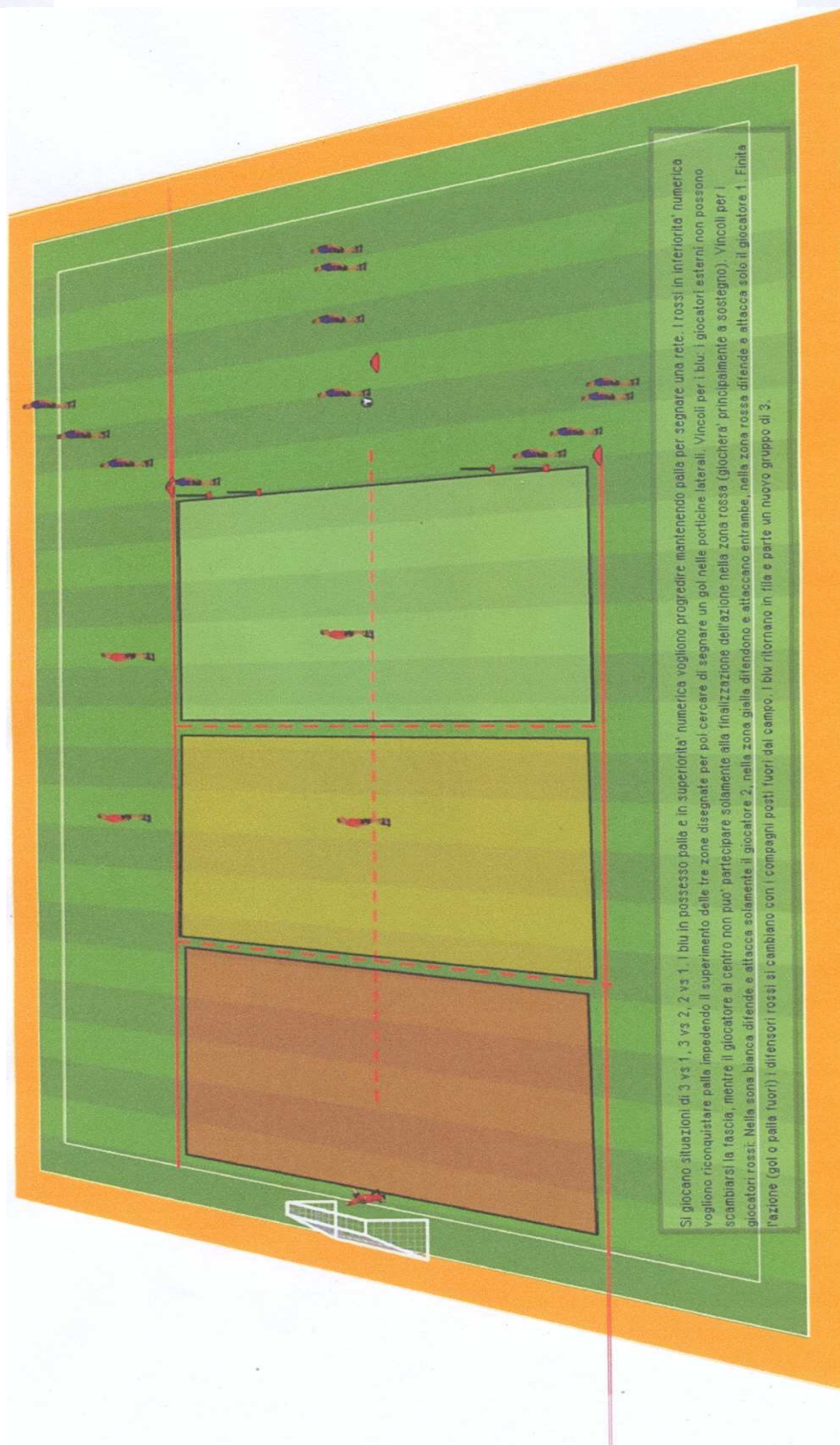
Tempo tot.:

90



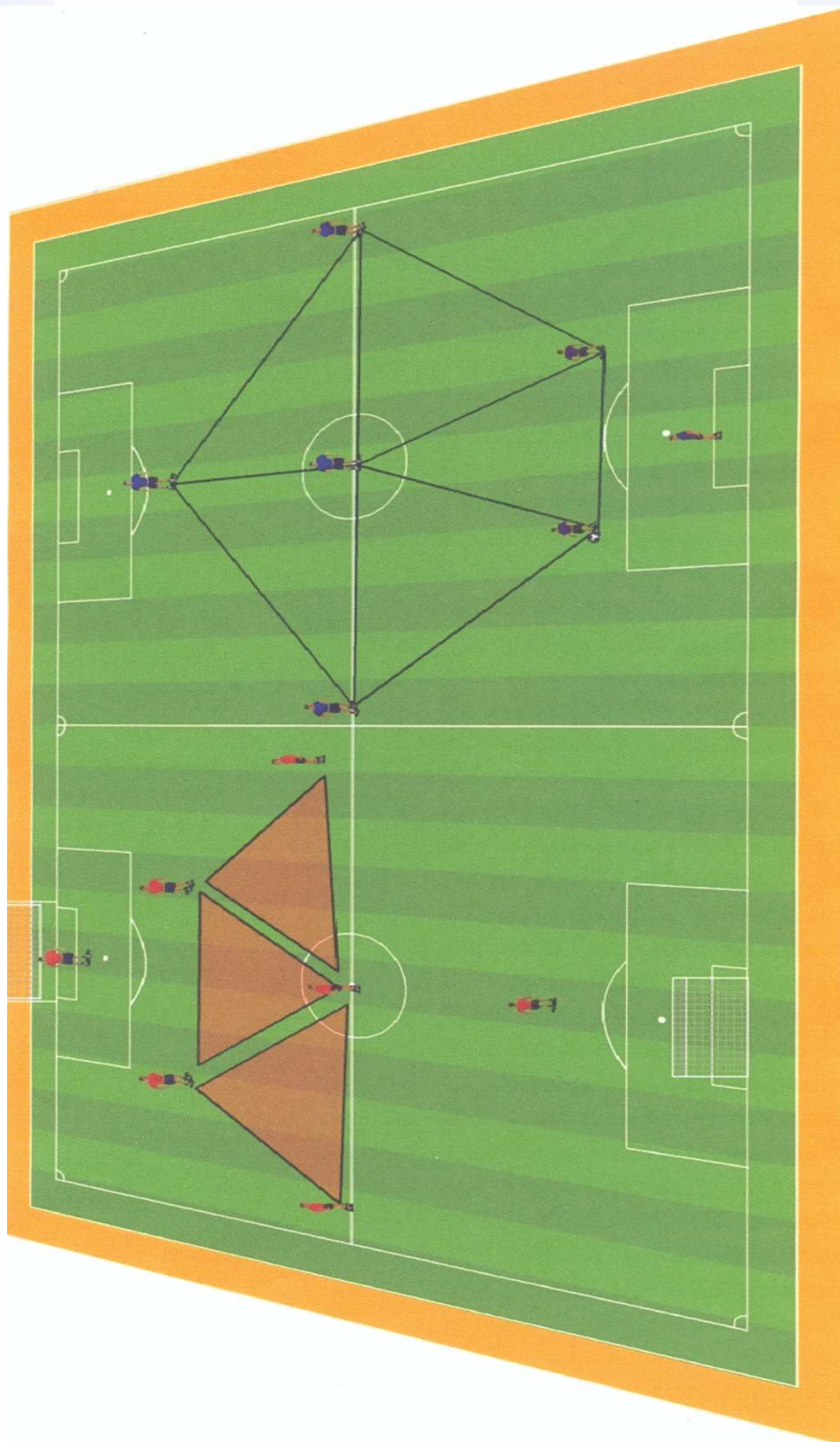


G.V.A.C. GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO





G.V.A.C.
GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO



(IMPAGINATO DA G.V.A.C.)