



U.S. PORTA A PIAGGE
PISA

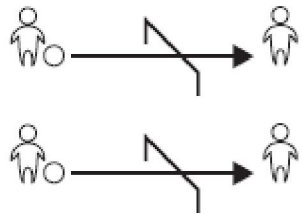
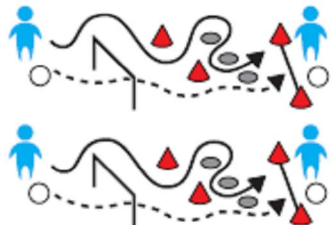
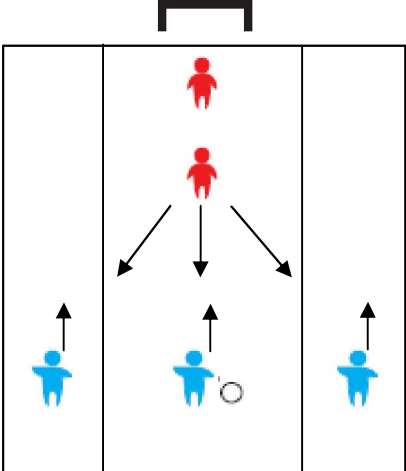


PROGRAMMA ALLENAMENTO "PICCOLI AMICI"

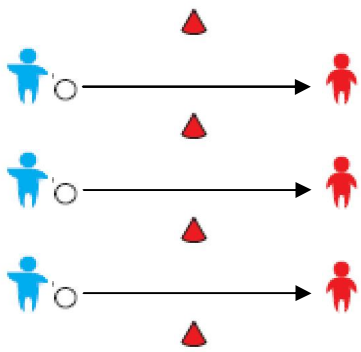
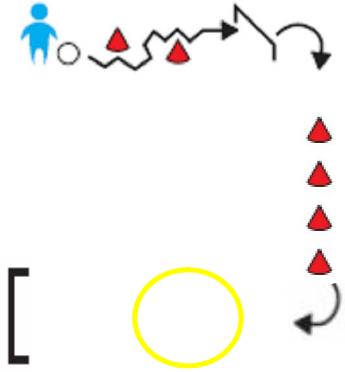

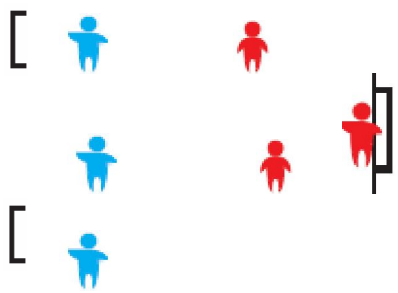
Mese Febbraio 2008

Mister Marco FALUGI

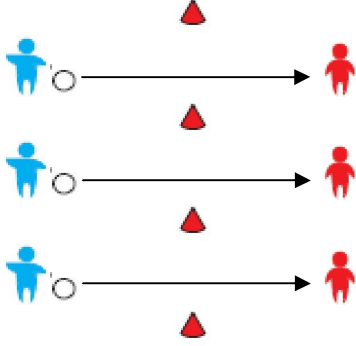
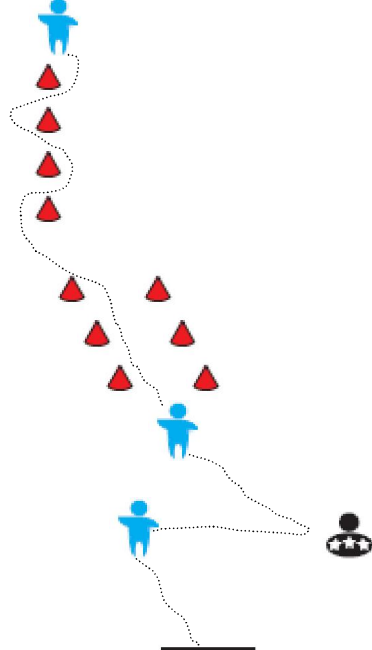
ALLENAMENTO Lunedì 04 Febbraio 2008

<p>- Calciare sotto l'ostacolo</p>	<p>Migliora la capacità di calciare radente.</p>	
<p>- Staffetta con percorso parallelo</p>	<p>Ha il fine di migliorare la coordinazione generale in regime di rapidità e capacità di combinazione motoria. Sollecita il bambino a trovare soluzioni motorie efficaci per coprire lo spazio da percorrere nel minor tempo possibile.</p>	
<p>- 3 contro 1 Mantenendo la Posizione</p>	<p>I 3 bambini attaccanti devono cercare di fare gol, passandosi la palla e mantenendo la propria corsia. Mentre il difensore, può invadere tutte le corsie, cercando di togliere la palla agli attaccanti e quindi di finire l'azione di gioco.</p>	
<p>- Tecnica di Gioco</p>	<p>Prove di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calci d'angolo; - Punizioni; - Falli laterali; - Ecc. 	
<p>- PARTITELLA</p>		

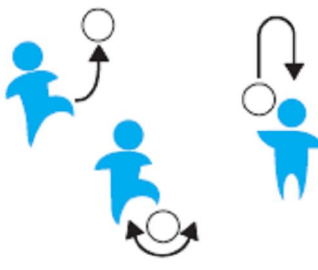
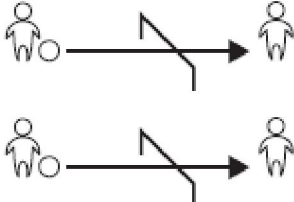
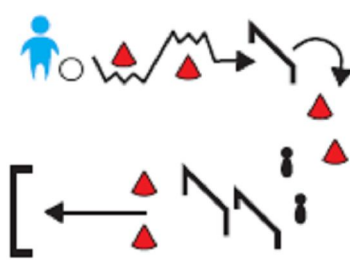
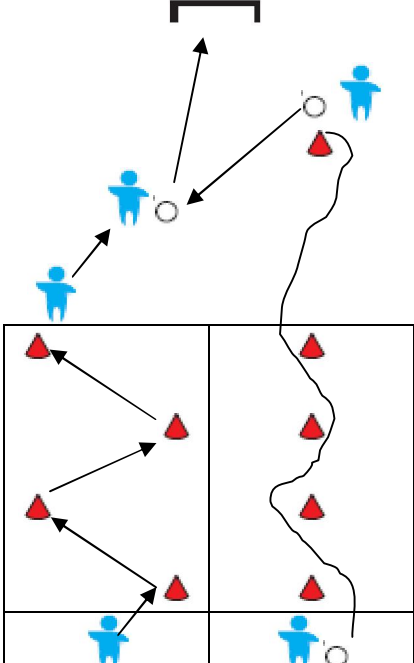
ALLENAMENTO mercoledì 06 Febbraio 2008

<p>- Partitella Palla a Mano</p>	<p>10 Minuti</p>	
<p>- Passaggi</p>	<p><i>Sviluppo della corretta posizione del piede al momento del passaggio.</i></p>	
<p>- PERCORSO MOTORIO</p>	<p><i>L'allievo parte con la palla ed effettua uno slalom tra i birilli, incontrando un ostacolo basso ed uno alto. Nell'ostacolo basso, fa passare la palla sotto e lo salta. In quello alto fa sempre passare la palla sotto, ma ci passa sotto anche il bimbo. Dopo, si segue il percorso, facendo i birilli, fin quando non si trova il cerchio, al quale si gira intorno e dopo si effettua il tiro in una porticina.</i></p>	
<p>- Passaggio e tiro in porta</p>	<p><i>Capacità di combinare azione di corsa e tiro. Sviluppo della corretta posizione del piede di appoggio.</i></p>	
<p>- 3 conto 3 con portiere e porticine</p>	<p><i>Il gioco favorisce, vista la superiorità numerica, la fase del possesso palla, lo smarcarsi nello spazio libero ed il miglioramento della fase offensiva. Viceversa si ricerca il miglioramento del saper difendere attraverso la chiusura degli spazi.</i></p>	
<p>- PARTITELLA</p>		

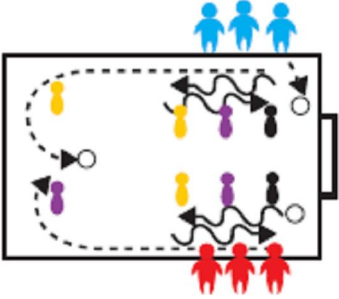
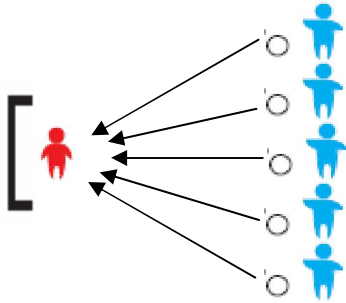
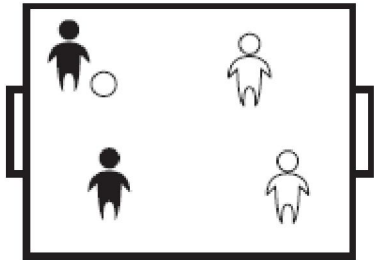
ALLENAMENTO Lunedì 11 Febbraio 2008

<p>- Partitella Palla a Mano</p>	<p>10 Minuti</p>	
<p>- Passaggi</p>	<p><i>Sviluppo della corretta posizione del piede al momento del passaggio.</i></p>	
<p>- ESERCIZIO ZIG - ZAG</p>		
<p>- Tecnica di Gioco</p>	<p><i>Prove di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Calci d'angolo; - Punizioni; - Falli laterali; - Ecc. 	
<p>- PARTITELLA</p>		

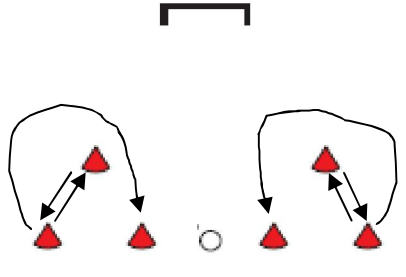
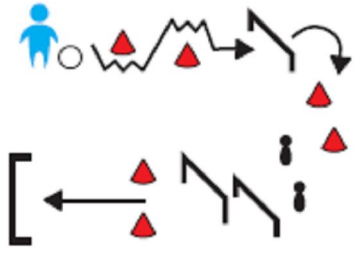
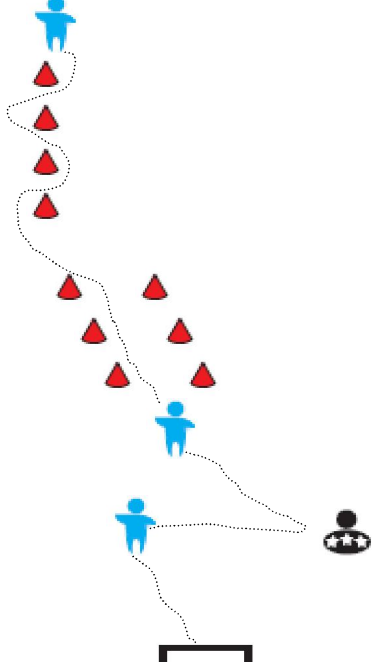
ALLENAMENTO mercoledì 13 Febbraio 2008

<p>- Partitella Palla a Mano</p>	<p>10 Minuti</p>	
<p>- Giochi di Controllo Motorio</p> <p>Sviluppo senso percettivo, guida della palla, sviluppo degli schemi motori di base. I bambini impareranno a conoscere il proprio corpo attraverso in contatto con la palla.</p>	<p>Ogni bambino con la palla svolge degli esercizi di coordinazione motoria: si cerca di sensibilizzare ogni parte del corpo del bambino con il contatto della palla, partendo dagli arti superiori(lanciare la palla in aria, afferrare, far rimbalzare a terra) finendo con quelli inferiori (toccare la palla con coscia, piede esterno, interno, tacco, pianta, collo).</p>	
<p>- Calciare sotto l'ostacolo</p>	<p>Migliora la capacità di calciare radente.</p>	
<p>- Percorso motorio</p> <p>L'esercizio permette di strutturare la guida della palla attraverso il continuo rapporto con la stessa che viene sollecitato in forma sempre diversa .</p>	<p>La palla viene guidata liberamente in un percorso in cui sono sistemati diversi "ostacoli" (birilli, ostacoli bassi, paletti, ecc.), all'interno dei quali il bambino viene indotto a controllare la palla con l'interno del piede. Al termine del percorso si effettua un tiro nella porta. Il tiro rappresenta la componente più motivante, fare un goal o tentare di realizzarlo accende sempre la fantasia dei bambini.</p>	
<p>- CROSS E TIRO IN PORTA</p>	<p>Un bambino effettua un percorso, arriva in fascia e passa la palla al centro dove si trova l'altro bambino, che dopo aver effettuato un altro percorso tira in porta.</p> <p>Al termine dell'esercizio, i bambini si cambiano i ruoli.</p>	
<p>- PARTITELLA</p>		

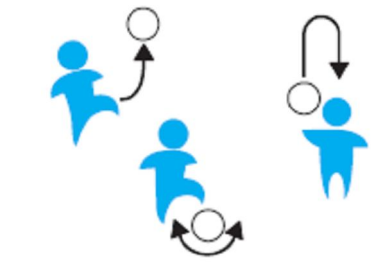
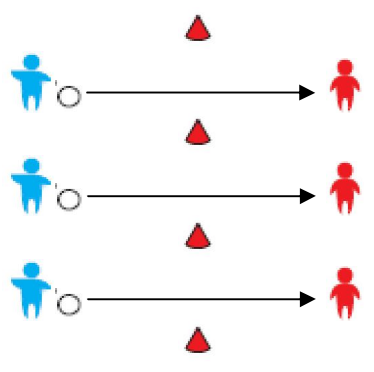
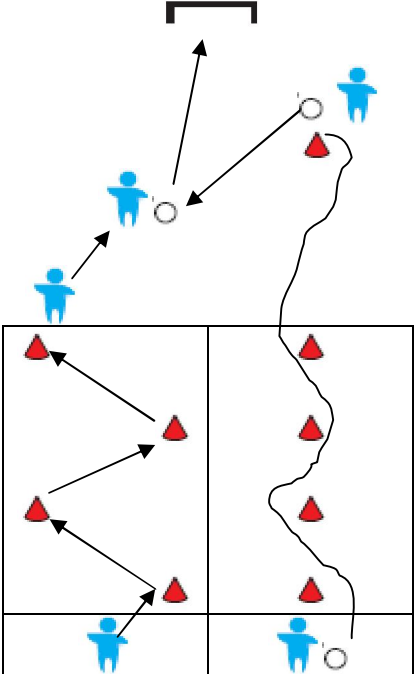
ALLENAMENTO Lunedì 18 Febbraio 2008

<p>- Partitella Palla a Mano</p>	<p>10 Minuti</p>	
<p>- Il Gioco dei Numeri</p>	<p><i>Alla chiamata di un numero, i due bambini dovranno prendere la palla della propria squadra e percorrere prima un tragitto di andata e ritorno tra due birilli distanti 3 mt. l'uno dall'altro, dopodiché, senza la palla, correranno verso la palla da conquistare, passando "dietro" ad un terzo birillo. Il primo che arriva guadagna il tiro, il secondo dovrà mettersi in porta per evitare il goal.</i></p>	
<p>- Tiri in Porta</p>		
<p>- Partita 2 contro 2</p>	<p><i>In forma libera le partite giocate in spazi ristretti consolidano le capacità di reazione e di presa d'informazione.</i></p>	
<p>- PARTITELLA</p>		

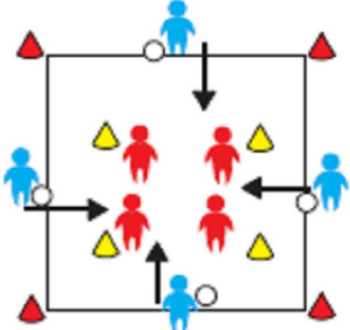
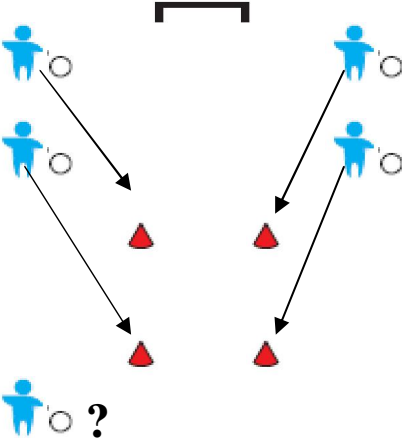
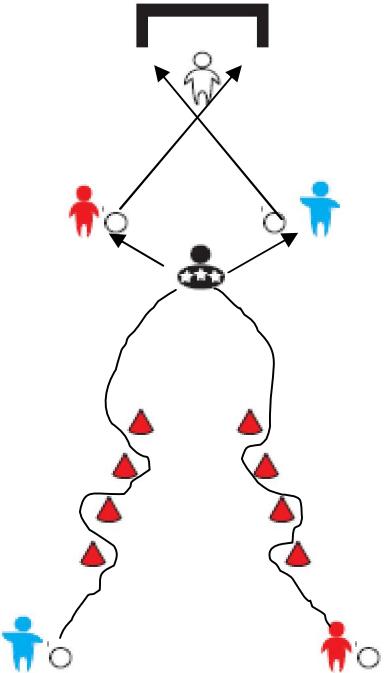
ALLENAMENTO mercoledì 20 Febbraio 2008

<p>- Partitella Palla a Mano</p>	<p>10 Minuti</p>	
<p>- Percorso a triangoli</p> <p>Si dividono i bimbi in due squadre, i primi due bambini partono di corsa verso il secondo birillo, lo toccano e tornano indietro, toccano il primo e sempre di corsa, vanno a toccare il terzo birillo ruotando intorno al secondo. Dopo di corsa veloce, si tocca la mano all'allenatore. Il primo arrivato tira in porta e il secondo para.</p>		
<p>- Percorso motorio</p> <p>L'esercizio permette di strutturare la guida della palla attraverso il continuo rapporto con la stessa che viene sollecitato in forma sempre diversa .</p>	<p><i>La palla viene guidata liberamente in un percorso in cui sono sistemati diversi "ostacoli" (birilli, ostacoli bassi, paletti, ecc.), all'interno dei quali il bambino viene indotto a controllare la palla con l'interno del piede. Al termine del percorso si effettua un tiro nella porta. Il tiro rappresenta la componente più motivante, fare un goal o tentare di realizzarlo accende sempre la fantasia dei bambini.</i></p>	
<p>- ESERCIZIO ZIG - ZAG</p>		
<p>- Tecnica di Gioco</p>	<p><i>Prove di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Calci d'angolo; - Punizioni; - Falli laterali; - Ecc. 	
<p>- PARTITELLA</p>		

ALLENAMENTO Lunedì 25 Febbraio 2008

<p>- Partitella Palla a Mano</p>	<p>10 Minuti</p>	
<p>- Giochi di Controllo Motorio</p> <p>Sviluppo senso percettivo, guida della palla, sviluppo degli schemi motori di base. I bambini impareranno a conoscere il proprio corpo attraverso in contatto con la palla.</p>	<p>Ogni bambino con la palla svolge degli esercizi di coordinazione motoria: si cerca di sensibilizzare ogni parte del corpo del bambino con il contatto della palla, partendo dagli arti superiori (lanciare la palla in aria, afferrare, far rimbalzare a terra) finendo con quelli inferiori (toccare la palla con coscia, piede esterno, interno, tacco, pianta, collo).</p>	
<p>- Passaggi</p>	<p>Sviluppo della corretta posizione del piede al momento del passaggio.</p>	
<p>- CROSS E TIRO IN PORTA</p>	<p>Un bambino effettua un percorso, arriva in fascia e passa la palla al centro dove si trova l'altro bambino, che dopo aver effettuato un altro percorso tira in porta.</p> <p>Al termine dell'esercizio, i bambini si cambiano i ruoli.</p>	
<p>- PARTITELLA</p>		

ALLENAMENTO mercoledì 27 Febbraio 2008

<p>- Partitella Palla a Mano</p>	<p>10 Minuti</p>	
<p>- Palla Avvelenata</p>	<p>4 bambini si posizionano a circa 6 metri di distanza da un quadrato in cui sono situati altri 4 bambini di una seconda squadra. Al via i giocatori con la palla dovranno cercare di colpire gli altri bambini al centro, tirando la palla con i piedi o con le mani. Dopo circa 2 minuti, s'invertono i ruoli. Se un bambino al centro viene colpito esce dal quadrato, oppure, quando un bambino viene colpito, si attribuisce un punto alla squadra. Alla fine chi ha fatto più punti vince.</p>	
<p>- CORRIE RAGGIUNGI L'OBIETTIVO</p>	<p>Con questo tipo di gioco, si vuole favorire il miglioramento della guida della palla attraverso condotta motorie rapide.</p>	
<p>- Percorso con tiro finale in diagonale</p>	<p>Gli atleti si dispongono su due file con davanti un percorso formato da cinque birilli da percorrere con la palla zizzagando tra essi. Una volta finito il percorso l'atleta passa la palla all'istruttore, il quale gliela ripassa facendolo tirare in porta dalla parte opposta del percorso da lui svolto.</p>	
<p>- Tecnica di Gioco</p>	<p>Prove di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calci d'angolo; - Punizioni; - Falli laterali; - Ecc. 	
<p>- PARTITELLA</p>		