



**STAGIONE STPORTIVA 2019/2020**

**SETTORE GIOVANILE UNION FELTRE**

**LAVORO SOSTITUTIVO DA SVOLGERE A CASA**



A cura dello staff Tecnico del Settore Giovanile Union Feltre



**Indicazioni per lo svolgimento del programma di allenamenti domestici:**

**CATEGORIA ESORDIENTI E PULCINI**

Premesse (perché facciamo questo programma):

- lo svolgimento di un programma di giochi/esercizi da fare a casa permette di avere un costante collegamento seppur a distanza con la squadra e gli amici che la compongono;
- è un modo per rimanere in forma e lavorare su alcune caratteristiche specifiche per prepararsi ai prossimi allenamenti e per non dimenticare quelli svolti da poco;
- in questi giorni in cui i ragazzi sono a casa da scuola hanno qualcosa con cui distrarsi dai compiti e per tenersi impegnati;
- è un modo per tenere i ragazzi lontani da cellulare pc e console e di muoversi in modo sano
- è un momento sociale tra bambino e genitori ad alto tasso formativo ed emozionale, dove il gioco condiviso fa sentire importante il bambino e ciò che fa;
- se fatto all'aperto è un ulteriore modo di vivere in modo sano.

Indicazioni operative (quando farlo) (come farlo) (dove farlo)

Per quanto riguarda il programma motorio, sono stati indicati alcuni obiettivi da svolgere **4 volte** durante la settimana (idealmente 2 giorni di fila, un giorno di stop e poi 2 giorni di fila, oppure a seconda delle esigenze familiari).

Ogni gioco/esercizio sia tecnico che motorio, ha l'indicazione se deve essere ripetuto per un certo numero di volte, per un certo tempo o se invece è sviluppato a livelli, dove solo dopo aver superato un determinato livello posso passare al livello successivo (se non scritto diverso, **massimo 3 tentativi** per superare ogni livello).

In ogni allenamento, devono essere eseguiti tutti gli obiettivi del "programma motorio", praticando tutti gli esercizi che sono scritti quando si tratta di esercizi a numero di ripetizioni, o di tempo. Invece negli esercizi a livelli riprendo nell'allenamento successivo dal livello raggiunto nell'allenamento precedente.

Per la parte tecnica ad ogni allenamento svolgo un esercizio diverso andando in sequenza (giorno 1 primo esercizio, giorno 2 secondo esercizi ecc.). Dove specificato l'esercizio si sviluppa per tutta la settimana.

Il più possibile si è cercato di pensare a dei giochi/esercizi da fare in casa o in giardino, a seconda delle possibilità, ogni famiglia cercherà una volta letti gli esercizi lo spazio più adeguato.

Una volta svolti gli esercizi (sia tecnici che motori), va compilata da ogni ragazzo (con l'aiuto del genitore) la scheda di autovalutazione in cui scrivere oltre al nome e cognome, se si è riusciti a fare ogni esercizio in modo completo (C) in modo parziale (P) o se non si è riusciti a farlo (NE). Il numero di tentativi va indicato solo per gli esercizi a livelli. Se un esercizio è a ripetizione scrivere solo come si è riusciti a svolgere (completo C, parziale P, non eseguito NE).

**Alla fine della settimana la scheda di valutazione va fotografata e inviata al mister della squadra privatamente tramite whatsapp.**

**Si ricorda che la scheda non serve per dare un voto ma per capire se gli obiettivi dati sono stati raggiunti e in che modo, così da poter avere uno strumento di programmazione per gli obiettivi del resto della stagione.**

*Si consiglia che tutti gli esercizi siano supervisionati da un genitore, anche se non espressamente richiesto per lo svolgimento.*

**Nell'attesa di poterci rivedere presto, BUON DIVERTIMENTO!**

**ALLENAMENTO DOMESTICO PROGRAMMA TECNICO**

**CATEGORIA PULCINI ANNATA 2009**

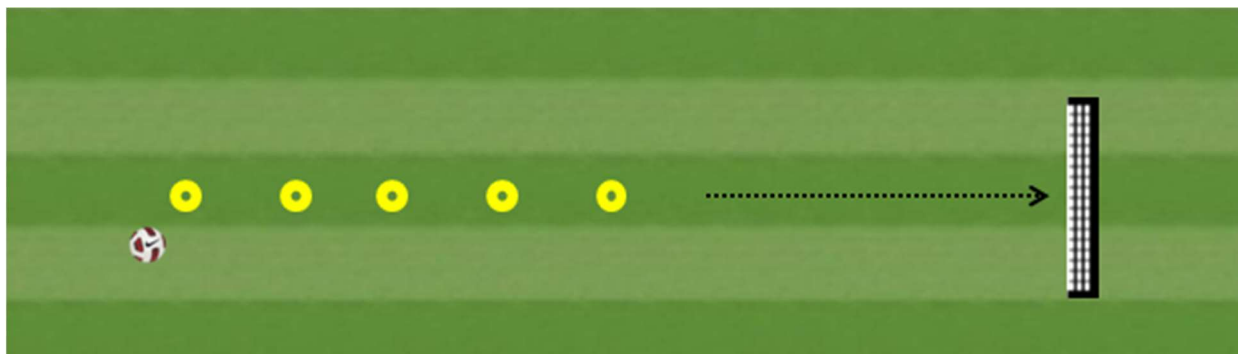
**Premessa:** i materiali da utilizzare possono essere presi dall'ambiente domestico. Ad esempio un cinesini che solitamente si utilizza al campo può essere sostituito da una ciabatta o una scarpa.

**4 Sedute da circa 12/15 minuti (svolgere un esercizio a seduta in sequenza).**

**PRIMA SEDUTA - Esercizio 1**

**Obiettivo: Dominio palla e tiro di precisione**

Materiale: 1 pallone, 5 cinesini (od oggetti che fungano da cinesini), una porta (es. " ciabatte...).



- Slalom tra i birilli (o cinesini) con 2 tocchi di interno dx e 2 tocchi di interno sx e tiro in porta
- Conduzione dritta, tenendo i cinesini in mezzo alle gambe, spostando la palla con 2 tocchi di interno dx e 2 di interno sx e tiro in porta.
- Slalom con 2 tocchi di esterno dx e 2 tocchi di esterno sx e tiro in porta.
- Rullata con un piede e blocco con l'altro piede, e viceversa, e tiro in porta.
- Slalom solo piede dx 2 tocchi interno e 2 tocchi esterno e tiro in porta.
- Slalom solo piede sx 2 tocchi interno e 2 tocchi esterno e tiro in porta.

Ricordarsi: braccia alte, ginocchia leggermente piegate; con l'interno: punta alta del piede; con l'esterno: bassa del piede.

**SECONDA SEDUTA - Esercizio 2**

**Obiettivo: Dominio palla aereo**

Materiale: 1 pallone, una palina e un compagno...

Con l'aiuto di un genitore (o amico) posti uno di fronte all'altro passaggio alto del pallone con le mani e risposta con i piedi:

- Passaggio di interno dx e sx, 5 serie da 10 per ogni piede
- Passaggio di collo piede dx e sx, 5 serie da 10 per ogni piede
- Ripetere come sopra ma con una pallina più piccola, ed esempio da tennis

*(Continua nella pagina successiva con terza seduta - esercizio 3).*

**ALLENAMENTO DOMESTICO PROGRAMMA TECNICO**

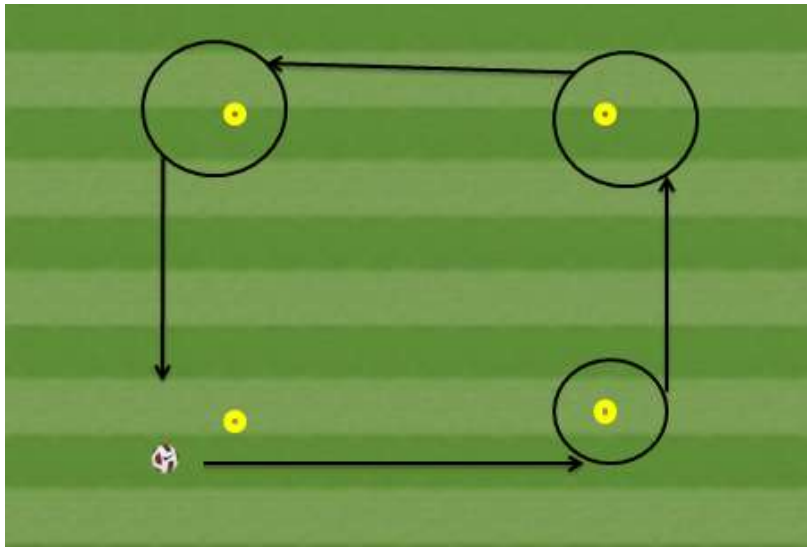
**CATEGORIA PULCINI ANNATA 2009**

**Pagina 2**

**TERZA SEDUTA - Esercizio 3**

**Obiettivo: Conduzione della palla**

Materiale: 4 birilli o cinesini, 1 pallone.



- Solo interno dx e sx.
- Solo esterno dx e sx.
- Solo rullata dx e sx.
- All'indietro dx e sx.



*(Continua nella pagina successiva con quarta seduta - esercizio 4).*

**ALLENAMENTO DOMESTICO PROGRAMMA TECNICO**

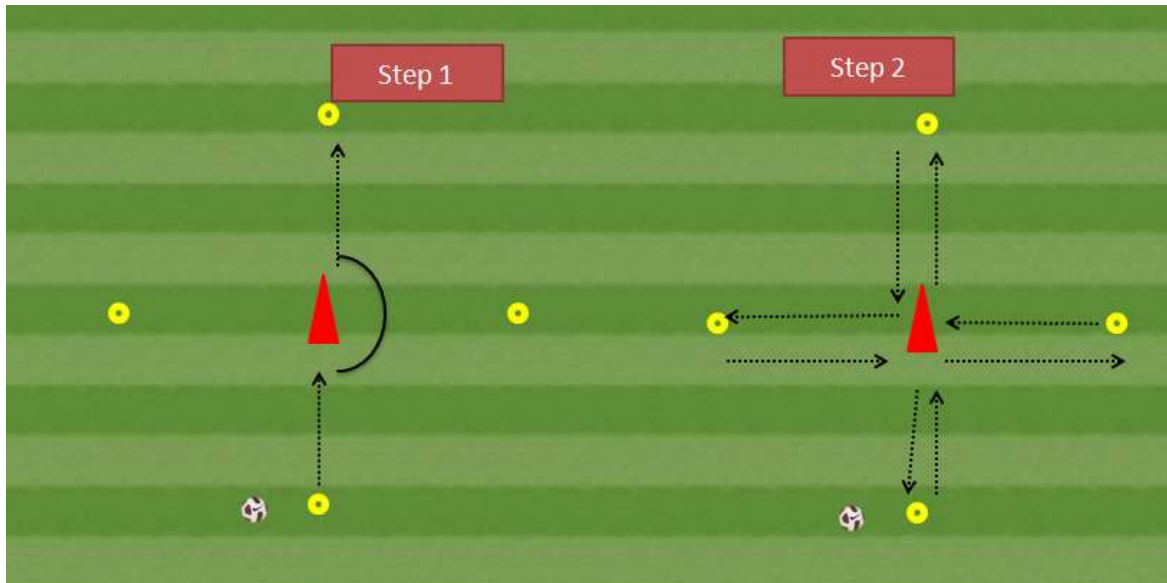
**CATEGORIA PULCINI ANNATA 2009**

**Pagina 3**

**QUARTA SEDUTA - Esercizio 4**

**Obiettivo: Finta e Dribbling**

Materiale: 4 cinesini; 1 asta, 1 pallone.



- Si punta l'asta centrale, dribbling, e vado dall'altra parte (step 1).
- Si punta l'asta centrale, e si va verso il cinesino a fianco (step 2).

*Nell'asta centrale:*

Step 1: Doppio passo; stepover; richiamo a "V"; finta a "L"; a piacere.

Step 2: Interno/esterno; doppio passo interno/esterno; finta appoggio/esterno; a piacere.

**BUON DIVERTIMENTO!**



**ALLENAMENTO DOMESTICO PROGRAMMA MOTORIO**

**CATEGORIA PULCINI - ANNATA 2009**

**Combinazione Motoria**

- Sul posto, alzare ginocchio dx verso l'alto (gamba piegata) mentre alzo le braccia (15 secondi).
- Sul posto, alzare ginocchio sx verso l'alto (gamba piegata) mentre alzo le braccia (15 secondi).
- Sul posto alternare l'alzata del ginocchio dx e sx portando le braccia dall'alto ad aperte (15 secondi).
- Sul posto skip velocità moderata con braccia che toccano le spalle e si distendono in avanti (15 secondi).
- Sul posto skip velocità moderata con braccio destro disteso in avanti e sx che tocca spalla e si scambiano (15 secondi).
- Palleggiare con una mano a lato del corpo mentre si esegue lo skip sul posto (15 secondi per lato).
- Palleggiare cambiando mano partendo dal lato dx andando al lato sx e ritornando mentre si esegue lo skip sul posto (20 secondi).

**Equilibrio Dinamico (esercizi da ripetere tutti 5 volte se non scritto diverso)**

- Corsa sul posto e mi fermo di colpo su due piedi (appoggio bipodalico).
- Corsa sul posto e mi fermo di colpo sul piede dx (appoggio monopodalico).
- Corsa sul posto e mi fermo di colpo sul piede sx (appoggio monopodalico).
- In equilibrio sul piede dx passo una pallina da una mano all'altra (20 secondi).
- In equilibrio sul piede sx passo una pallina da una mano all'altra (20 secondi).
- In equilibrio sul piede dx cerco di andare in avanti con il piede sx il più possibile, poi indietro e poi verso sx senza mai far toccare il piede sx (20 secondi).
- In equilibrio sul piede dx cerco di andare in avanti con il piede dx il più possibile, poi indietro e poi verso dx senza mai far toccare il piede dx (20 secondi).
- In equilibrio sul piede dx cerco di andare in avanti con il piede sx il più possibile, poi indietro e poi verso sx senza mai far toccare il piede sx mentre passo una pallina da una mano all'altra (20 secondi).
- In equilibrio sul piede dx cerco di andare in avanti con il piede sx il più possibile, poi indietro e poi verso dx senza mai far toccare il piede dx mentre passo una pallina da una mano all'altra (20 secondi).

**Valutazione traiettorie (necessario pallina da tennis o simile che rimbalza)**

- Lancio una pallina contro il muro e la riprendo con la mano che ha lanciato prima che cada (5 volte giuste di fila per passare all'esercizio successivo).
- Lancio una pallina contro il muro e la riprendo con l'altra mano prima che cada (5 volte giusto di fila per passare all'esercizio successivo).
- Mettendosi di spalle al muro lancio la pallina all'indietro, mi giro e la prendo a 2 mani (5 volte giusto di fila per passare all'esercizio successivo).
- Mettendosi di spalle al muro lancio la pallina all'indietro, mi giro e la prendo con la mano dx (3 volte giusto di fila per passare all'esercizio successivo).
- Mettendosi di spalle al muro lancio la pallina all'indietro, mi giro e la prendo con la mano sx (3 volte giusto di fila per passare all'esercizio successivo).
- Con l'aiuto di un genitore che mi lancia la pallina contro il muro tirandola da dietro il ragazzo che guarda avanti il muro (5 volte giusto di fila per completare l'obiettivo).



**ALLENAMENTO DOMESTICO PROGRAMMA MOTORIO**

**CATEGORIA PULCINI - ANNATA 2009**

**Pagina 2**

**Differenziazione della forza (necessario pallina da tennis o simile che rimbalza)**

- Lancio con la mano preferita la pallina per colpire una bottiglia di plastica da mezzo litro vuota posta a 2,5 da dove si lancia (3 giusti di fila per passare all'esercizio successivo).
- Lancio con la mano preferita la pallina per colpire dopo un rimbalzo una bottiglia di plastica da mezzo litro vuota posta a 2,5 da dove si lancia (3 giusti di fila per passare all'esercizio successivo).
- Lancio con la mano meno preferita la pallina per colpire dopo un rimbalzo una bottiglia di plastica da mezzo litro vuota posta a 2,5 da dove si lancia (3 giusti di fila per passare all'esercizio successivo).
- Calcio la pallina rasoterra con il piede preferito per colpire una bottiglia di plastica da mezzo litro vuota posta a 2,5 da dove si calcia (3 giusti di fila per passare all'esercizio successivo).
- Calcio la pallina rasoterra con il piede meno preferito per colpire una bottiglia di plastica da mezzo litro vuota posta a 2,5 da dove si calcia (3 giusti di fila per passare all'esercizio successivo).
- Calcio la pallina al volo con il piede preferito per colpire una bottiglia di plastica da mezzo litro vuota posta a 2,5 da dove si calcia (3 giusti di fila per completare l'obiettivo).

