



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

TEST PALLEGGIO

CATEGORIA PULCINI ANNATA 2010

DURATA PROVA: 30 secondi

MATERIALI: pallone, orologio o cronometro, carta e penna, e un genitore o amico che faccia da assistente o sparring partner.

Suggerimenti di svolgimento settimanale:

- 1) *Lunedì*: Effettuate la prova per la prima volta senza allenarvi (giorno di test).
- 2) *Martedì e Mercoledì*: allenarsi per almeno 15 minuti, senza annotare i risultati.
- 3) *Giovedì*: registrare la prova intermedia (giorno di test).
- 4) *Venerdì*: allenarsi per almeno 15 minuti, senza annotare i risultati.
- 5) *Sabato o domenica*: registrazione della prova finale (giorno di test).

Al termine di ogni prova (fatta la media) e al termine della settimana inviare un messaggio privato al mister per comunicare i risultati. Le medie calcolate vanno inserite all'interno della scheda di autovalutazione.

SVOLGIMENTO: contare il numero di palleggi effettuati in 30 secondi:

- Si inizia con palla a terra, l'alzata della palla non si conta, per i meno esperti si può iniziare con la palla in mano;
- Contare i tocchi con il pallone che si possono fare indifferentemente con piedi, ginocchio e testa, (per chi inizia con palla in mano il primo palleggio deve essere fatto con i piedi), è valido anche con rimbalzo della palla a terra;
- Attenzione, se il palleggio si interrompe, si riprende subito e si continua a contare dal palleggio precedente. Ad esempio: faccio 5 palleggi poi mi cade il pallone, ricomincio a palleggiare e conto 6, 7, 8 cade di nuovo la palla, ricomincio a palleggiare e conto 9, 10...ecc;
- Terminati i 30 secondi annotare su un foglio il n. di palleggi effettuati.
- *Variante*: si possono effettuare i palleggi anche facendo rimbalzare la palla a terra tra un palleggio e l'altro.

EFFETTUARE QUESTA PROVA QUATTRO VOLTE E FARE LA MEDIA DEI TRE MIGLIORI RISULTATI:

Esempio:

- Prova 1: 25 palleggi
- Prova 2: 30 palleggi
- Prova 3: 15 palleggi
- Prova 4: 20 palleggi

Tolgo la prova peggiore (prova n.3) e faccio la media delle altre: $25+30+20=75:3=25$

25 è il risultato che comunicherò al mister tramite messaggio privato nel giorno di test e alla fine della settimana delle tre medie calcolate.

Al termine della settimana inviare al mister i risultati delle tre prove nei giorni test (inviare le tre medie).

Per rendere più simpatica la prova coinvolgere fratelli o genitori ad effettuare la stessa gara.

Quando torneremo ad allenarci tutti insieme al campo proveremo di nuovo.

Cercate di "scoprire" il sistema migliore per effettuare velocemente i tocchi/palleggi con il pallone.

ALLENAMENTO DOMESTICO PROGRAMMA TECNICO

CATEGORIA PULCINI - ANNATA 2010

Pagina 2

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



ALLENAMENTO DOMESTICO PROGRAMMA TECNICO

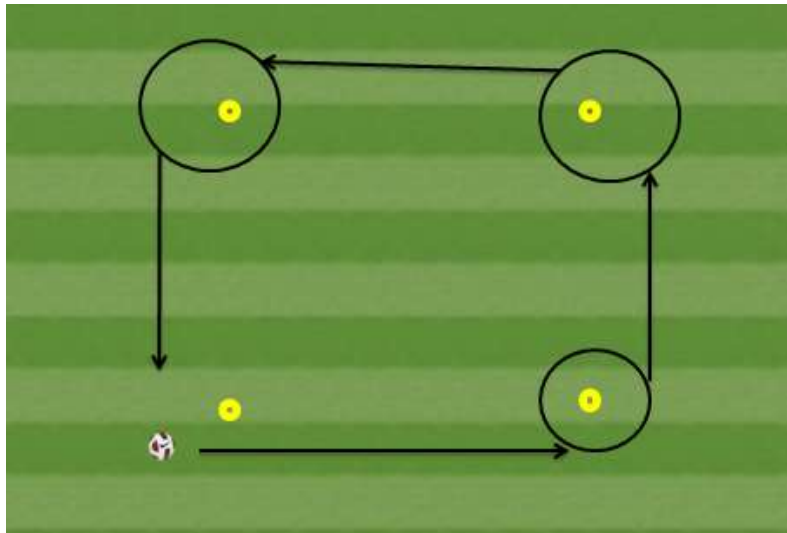
CATEGORIA PULCINI - ANNATA 2010

Pagina 3

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

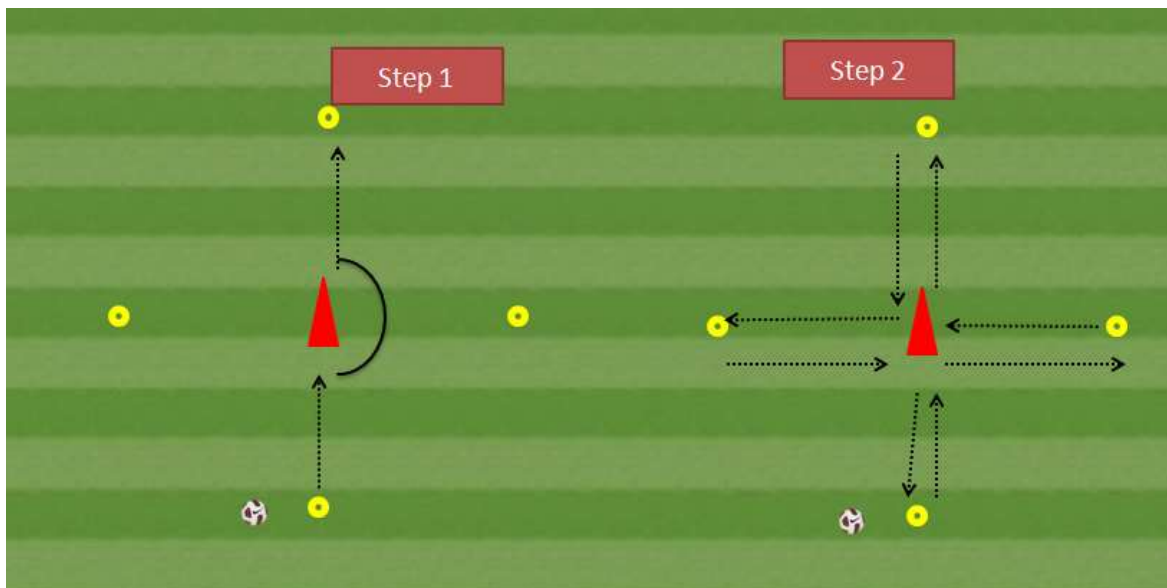
CATEGORIA PULCINI - ANNATA 2010

Pagina 4

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 2010

Capovolte (necessario pallina da tennis di spugna o meglio se di piccole dimensioni che rimbalza):

- Capriola avanti, cercando di alzarmi subito in piedi anche con utilizzo delle mani (almeno 5 di seguito corrette) per passare all'esercizio successivo.
- Capriola avanti, alzandomi senza utilizzo delle mani (almeno 5 di seguito corrette) per passare all'esercizio successivo.
- Capriola avanti, con utilizzo di una pallina (spugna-tennis), prima della capriola la lancio e la riprendo prima che faccia 3 rimbalzi a terra, (almeno 5 di seguito corrette) per passare all'esercizio successivo.
- Capriola avanti, con utilizzo di una pallina (spugna-tennis), prima della capriola la lancio e la riprendo dopo un solo rimbalzo, (almeno 5 di seguito corrette) per passare all'esercizio successivo.
- Capriola avanti, cercando di alzarmi solamente con il piede dx, (almeno 2 di seguito corrette) per passare all'esercizio successivo).
- Capriola avanti, cercando di alzarmi solamente con il piede sx, (almeno 2 di seguito corrette) per passare all'esercizio successivo).

Saltelli con la corda:

- 10 giri avanti con la corda di seguito, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- 5 giri avanti con la corda monopodalici, solo piede più sx, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- 5 giri avanti con la corda monopodalici, solo piede dx, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- 5 INDIETRO con la corda, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- 5 giri avanti correndo in avanzamento, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- 5 giri incrociati.

Coordinazione oculo-manuale (con pallina di tennis/spugna meglio se di piccole dimensioni):

- 10 lanci sul muro con mano forte e ripresa al volo, una volta eseguiti passare al livello successivo (10 lanci senza che la pallina cada a terra).
- 5 lanci sul muro con mano debole e ripresa al volo, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- 5 lanci sul muro con mano forte e presa con mano debole, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- 5 lanci sul muro con mano debole e presa con mano forte, una volta eseguiti passare al livello successivo.
- Canestro: da qualche metro fare canestro su: (cestino-vaso-scatola di scarpe), almeno 3 di seguito con mano forte.
- Canestro: da qualche metro fare canestro su: (cestino-vaso-scatola di scarpe), almeno 3 di seguito con mano debole.

Coordinazione oculo-podale: (con pallina da tennis/spugna):

- 10 passaggi contro il muro di prima solo piede dx, passo al livello successivo.
- 10 passaggi contro il muro di prima solo piede sx, passo al livello successivo.
- 10 passaggi contro il muro alternando dx e sx, passo al livello successivo.
- 5 canestri con i piedi al volo su: (cestino-vaso-scatola di scarpe), passo al livello successivo.
- 5 colpi di testa a e fare canestro, passo al livello successivo.
- 5 palleggi di seguito con la pallina.