



**MESE DI SETTEMBRE 2007
CATEGORIA ESORDIENTI 1995**

Allenatore Maurizio Bruni

MESE DI SETTEMBRE

OBIETTIVI TECNICI

Palleggio individuale
Conduzione della palla
Possesso della palla
Tiro in porta
Passaggio
Dribbling
Stop della palla
Stop e Tiro in porta
Colpo di testa,
Rimesse laterali
Calcio d'angolo e Palle inattive Lettura degli spazi vuoti
Occupazione degli spazi
Smarcamento e difesa individuale Tempo d'inserimento
Passaggio in profondità

OBIETTIVI TATTICI INDIVIDUALI

1>1 e pressione
Difesa individuale nell' 2>1 e 1>1
Marcamento
Smarcamento
Intercettamento

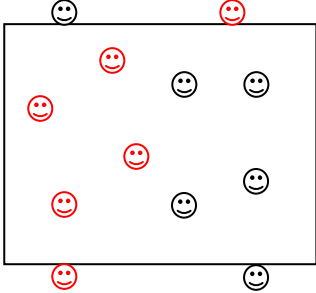
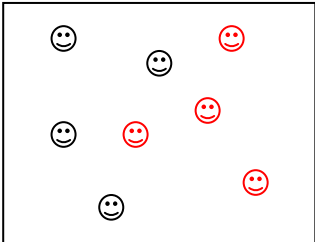
OBIETTIVI TATTICI COLLETTIVI

5>5 senza portiere
3>3 a meta
3>2 per fare gol
1>1 - 2>2 per portare palla a meta
2>1 per il possesso palla
2>1 per il tiro in porta
5>2 in quadrato
2>1 per conquistare spazio in avanti
2>2 con le porticine
3>1 per possesso palla
Sovrapposizione

OBIETTIVI FISICI

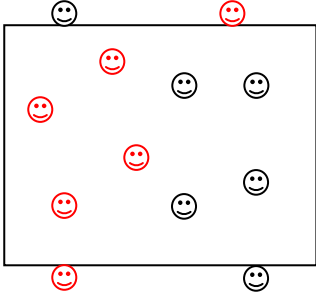
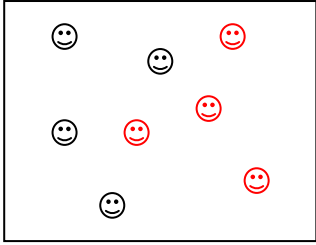
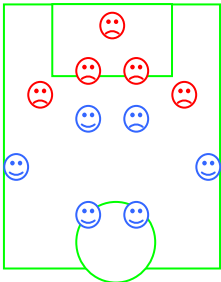
Resistenza aerobica
Velocità
Elasticità
Coordinazione attraverso percorsi
Equilibrio statico e dinamico
Adattamento e trasformazione
Ritmizzazione
Fantasia motoria
Controllo motorio e mobilità articolare

Seduta allenamento del giorno 10 settembre 2007

Allenamento Categoria Esordienti anno 1995 Allenatore Responsabile : BRUNI Maurizio		
FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	10'	2 postazioni a girare: 5^ palleggio singolo; 5^ tecnica a coppie (interno piede dx e sx, esterno ecc.) 2^ di recupero
Prima fase Gioco, percorso, esercizi	25'	10^: di attività di mobilitazione articolare braccia, busto e gambe. Si termina con esercizi per i muscoli addominali. 2 gruppi a girare 7^ : <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>possesso palla + gioco esterni int. 3 tocchi esterno di prima o max 2 tocchi Ogni 5 passaggio esterno 1 punto (prima 3 int.)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>possesso max 3 tocchi della palla 5 passaggi 1 punto valido se il 5 passaggio avviene su lancio lungo a cercare il compagno</p> </div> </div>
Seconda fase Tattica	15'	Tiri in porta su tre postazioni a girare con variazioni di piede ogni postazione.
Terza fase Partita a tema	20'	Partita a tema: 5^ un tocco; 10 2 tocchi e chiusura triangoli; 5^ libera.
Ritorno alla calma	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento.

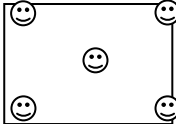
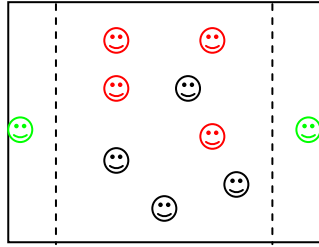
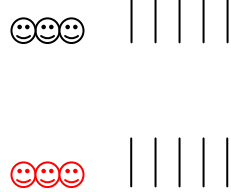
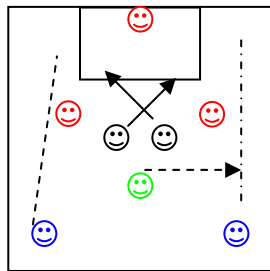
Seduta allenamento del giorno 13 settembre 2007

Allenamento Categoria Esordienti anno 1995
Allenatore Responsabile : BRUNI Maurizio

FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	10'	2 postazioni a girare: 5^ palleggio singolo; 5^ tecnica a coppie (interno piede dx e sx, esterno ecc.) 2^ di recupero
Prima fase Gioco, percorso, esercizi	25'	<p>10^: di attività di mobilitazione articolare braccia, busto e gambe. Si termina con esercizi per i muscoli addominali. 2 gruppi a girare 7^ :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>possesso palla + gioco esterni int. 3 tocchi esterno di prima o max 2 tocchi Ogni 5 passaggio esterno 1 punto (prima 3 int.)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>possesso max 3 tocchi della palla 5 passaggi 1 punto valido se il 5 passaggio avviene su lancio lungo a cercare il compagno</p> </div> </div>
Seconda fase Tattica	15'	<p style="text-align: center;">DIFESA CONTRO ATTACCO E CENTROCAMPO</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>I centrocampisti scambiano con gli attaccanti facendo girare la palla di prima mentre la difesa senza intervenire effettua i movimenti di diagonali esterne e attacco centrale in base alla posizione del pallone. Al segnale dell'istruttore il centrocampo e l'attacco con 2-3 passaggi cerca di arrivare al tiro o al cross. La difesa può intervenire.</p> <p>Tutti partecipano alla esercitazione. Mentre gli altri attendono il turno si effettua una esercitazione tecnica a coppie con passaggi di interno piede dx e sx, esterno ecc.</p> </div> </div>
Terza fase Partita a tema	20'	Partita a tema: 5^ un tocco; 10 2 tocchi e chiusura triangoli; 5^ libera.
Ritorno alla calma	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento.

Seduta allenamento del giorno 17 settembre 2007

Allenamento Categoria Esordienti anno 1995
Allenatore Responsabile : BRUNI Maurizio

FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	12'	<p>2 postazioni a girare:</p> <p>6^ palleggio singolo;</p> <p>6^ 4 cantoni con la palla</p> <p style="text-align: center;">→</p> <p>2^ di recupero</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>al segnale i giocatori posti ai lati si muovono con la palla al piede e il centrale anch'esso con la palla cerca di prendere il posto di un compagno. (dare intensità all'esercizio)</p> </div> </div>
Prima fase Gioco, percorso, esercizi	30'	<p>10^: di attività di mobilitazione articolare braccia, busto e gambe. Si termina con esercizi per i muscoli addominali.</p> <p>2 gruppi a girare 10^ :</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;">  <p>5-6 paletti posti per terra a 2 mt. di distanza. Da prima senza palla con corsa laterale curando la posizione bassa del baricentro e molti contatti in terra. Poi con il pallone tutto di esterno curando la posizione del corpo e i contatti con il pallone</p> </div> </div> <p>4:4 + 2 esterni che giocano con entrambe le squadre dopo 2-3 passaggi si appocchia all'esterno che senza opposizione va in fondo e crossa per la squadra che gli ha dato palla e che attacca. Quindi entrambe le formazioni appoggiano e attaccano e difendono.</p>
Seconda fase Tattica	15'	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p> centrocampista</p> <p> attaccanti centrali</p> <p> difensori</p> <p> centrocampista esterno</p> </div> </div> <p>Il centrocampista centrale passa all'esterno che cerca di superare nell'1:1 il difensore per poi effettuare il cross da fondo campo. Poco prima del cross le punte incrociano e l'esterno opposto, che ha seguito l'azione si porta largo nell'area di rigore al fine di ricevere. Nella esercitazione si cura l'aspetto offensivo e quindi si cerca di far capire al centrocampista esterno di sfruttare la sua velocità di partenza per superare il difensore che lo attende con partenza da fermo. Il centrocampista centrale aprire una volta a dx e una a Sx. si ripete per 3 volte ogni esterno.</p>
Terza fase Partita a tema	10'	Partita a tema 2 tocchi e chiusura triangoli;
Ritorno alla calma	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento.


Seduta allenamento del giorno 19 settembre 2007

Allenamento Categoria Esordienti anno 1995 Allenatore Responsabile : BRUNI Maurizio		
FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	15'	Riscaldamento a cascata.
		<p style="text-align: center;">Partita Amichevole con gli Esordienti 1995 Grosseto</p>
Ritorno alla calma	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento. Analisi del lavoro svolto nella seduta odierna

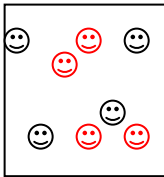
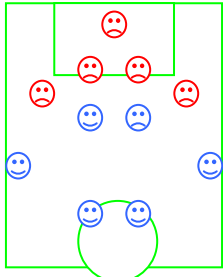
Seduta allenamento del giorno 20 settembre 2007

--

Allenamento Categoria Esordienti anno 1995
Allenatore Responsabile : BRUNI Maurizio

FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	5'	Per tutti palleggio singolo con varianti.
Prima fase Tattica	15'	Per tutti: TATTICA SU META' CAMPO: INIZIALMENTE SENZA PALLA CURANDO LE DISTANZE TRA LE LINEE DELLA DIFESA-CENTROCAMPO E ATTACCO, DIAGONALI DIFENSIVE E DI CENTROCAMPO, ATTACCO CENTRALE DELLA DIFESA. INSERIMENTO DELLA PALLA CHE VIENE FATTA CIRCOLARE TRA LA DIFESA, CENTROCAMPO E ATTACCO. IN BASE ALLA POSIZIONE DELLA PALLA MOVIMENTO DELLE LINEE. CURA DELLA DIFESA SU PALLA COPERTA E PALLA SCOPERTA.
Seconda fase Gioco, percorso, esercizi	25'	<p>2 POSTAZIONI A GIRARE:</p> <p>1. 6 PALETTI APPOGGIATI PER TERRA A 1 METRO DI DISTANZA SKIPPER VELOCE 1 TOCCO PER OGNI SPAZIO , E SCATTO DI 7 METRI. OGNI RAGAZZO RIPETE 3 VOLTE E POI RECUPERA 1^.</p> <p>2. COME SOPRA, AUMENTA LO SPAZIO SPAZIO TRA I PALETTI 2 TOCCHI E SCATTO.</p> <p>3.</p> <p>5^ PER TUTTI : CORDA CON SALTO A GAMBE UNITE E SALTO ALTERNATO SU UNA GAMBA ANDANDO IN AVANTI.</p> <p>SEMPRE PER TUTTI : CORSA IN DIAGONALE ARRETRANDO SU CONI POSTI IN MANIERA SFALZATA. TUTTI DEVONO GUARDARE IN AVANTI E TENERE BASSO IL BARICENTRO E GAMBE FLESSIBILI. DA PRIMA DA SOLI POI DUE OGNI POSTAZIONE UNO DI QUA E L'ALTRO DI LA DAL CONO:</p> 
Terza fase Tiri in porta	15'	<p>10^ Tiri in porta dopo 1:1</p> <p>5^ Tiri in porta liberi.</p>
Ritorno alla calma	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento.

Seduta allenamento del giorno 24 settembre 2007

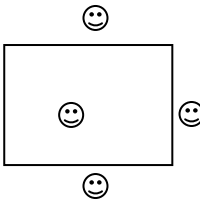
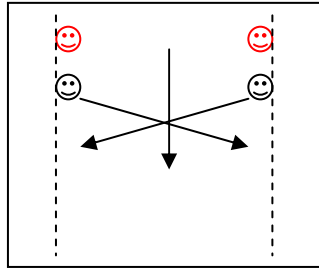
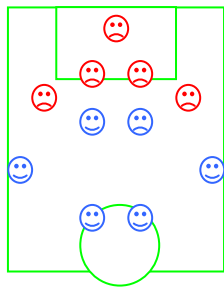
FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	16'	<p>2 postazioni: 8^ a girare:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Palleggio singolo con varianti 2. Palla a mano 5 passaggi 1 punto. <p>2^ di recupero</p> 
<p>Prima fase Gioco, percorso, esercizi</p>	25'	<p>10^: di attività di mobilitazione articolare braccia, busto e gambe. Si termina con esercizi per i muscoli addominali.</p> <p>Esercitazioni coordinative 2 postazioni: nella prima 3 volte x 2 con recupero 1^, nella seconda si termina quando ha finito la prima:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 paletti appoggiati per terra posti a 1 metri di distanza, skipper rapido un tocco ogni spazio, piccolo scatto 7 metri e altri 5 paletti posti per terra a distanza di 2 metri uno da l'altro, skipper rapido 2 tocchi ogni spazio ed infine scatto 10 metri. 2. corda: salto a gambe unite e poi salto alternando le gambe in movimento si cerca di dare intensità all'esercizio. <p>Per tutti, circuito di rapidità e velocità da ripetere 4 volte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 ostacoli da 40 cm posti in modo di saltarli a gambe unite in continuità, poi 5 paletti appoggiati per terra per skipper rapido, quindi 2 capriole consecutive e scatto di 10 metri. Si ritorna al punto di partenza camminando
<p>Seconda fase Tattica</p>	25'	<p>DIFESA CONTRO ATTACCO E CENTROCAMPO</p>  <p>I centrocampisti scambiano con gli attaccanti facendo girare la palla di prima mentre la difesa senza intervenire effettua i movimenti di diagonali esterne e attacco centrale in base alla posizione del pallone. Al segnale dell'istruttore il centrocampo e l'attacco con 2-3 passaggi cerca di arrivare al tiro o al cross. La difesa può intervenire.</p> <p>Tutti partecipano alla esercitazione. Mentre gli altri attendono il turno si effettua una esercitazione tecnica a coppie con passaggi di interno piede dx e sx, esterno ecc.</p>
<p>Terza fase Partita a tema</p>	15'	Partita a 2 tocchi
<p>Ritorno alla calma</p>	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento. Analisi del lavoro svolto nella seduta odierna

Allenamento Categoria Esordienti anno 1995 (Preparazione)
Allenatore Responsabile : BRUNI Maurizio

FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	16'	<p>2 postazioni: 8^ a girare:</p> <ol style="list-style-type: none">3. Nel primo campo delle misure 15 x 15 si pongono la metà dei giocatori presenti. Detti ragazzi effettuano il palleggio con tutte le parti del corpo cercando di raggiungere un numero soddisfacente di palleggi.4. Nel secondo campo stesse dimensioni si pongono gli altri ragazzi che si dividono in 2 formazioni più un giocatore con casacca diversa cole Jolly. Il gioco consiste nel possesso palla. Il Jolly gioca con chi ha il pallone. Ogni 5 passaggi un punto. <p>2^ di recupero</p>
		<p style="text-align: center;">Partita Amichevole con gli Esordienti del Paganico</p>
Ritorno alla calma	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento. Analisi del lavoro svolto nella seduta odierna

Seduta allenamento del giorno 27 settembre 2007

Allenamento Categoria Esordienti anno 1995
Allenatore Responsabile : BRUNI Maurizio

FASE	T	ESERCITAZIONE
Riscaldamento	23'	<p>5[^] palleggio singolo</p> <p><u>2 postazioni a girare:</u></p> <p>6[^] tecnica a coppie;</p> <p>6[^] torello a uno o max. 2 tocchi in quadrato 10x10 → </p> <p>si parte piano e si aumenta il ritmo</p> <p>2[^] di recupero</p>
Prima fase Gioco, percorso, esercizi	20'	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>tutti in spazio ridotto con corridoio lungo metà campo e largo circa 25 metri. Come da disegno si scambiano il pallone e poi incrociano per scambiarlo di nuovo con il compagno. L'esercizio si fa in movimento. Si cambia ad ogni fine esercizio. Si ripete 6 volte.</p> </div> </div> <p>Si utilizza lo stesso spazio ogni 7 metri si pone un cono su entrambe le file. Al via il primo ragazzo. Con rapidità tocca il primo cono e torna indietro, poi il secondo e torna al primo toccato quindi al Terzo e torna a toccare il secondo e così via sino alla fine del percorso (almeno 7-8 coni). quando Tutti sono arrivati si riparte e si ripete l'esercizio sino in fondo.</p>
Seconda fase Tattica	20'	<p style="text-align: center;">DIFESA CONTRO ATTACCO E CENTROCAMPO</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>I centrocampisti scambiano con gli attaccanti facendo girare la palla di prima mentre la difesa senza intervenire effettua i movimenti di diagonali esterne e attacco centrale in base alla posizione del pallone. Al segnale dell'istruttore il centrocampo e l'attacco con 2-3 passaggi cerca di arrivare al tiro o al cross. La difesa può intervenire.</p> <p>Tutti partecipano alla esercitazione. Mentre gli altri attendono il turno si effettua una esercitazione tecnica a coppie con passaggi di interno piede dx e sx, esterno ecc.</p> </div> </div>
Terza fase Partita a tema	15'	Tiri in porta su tre posizioni a girare. La prima si calcia con il destro, nella centrale con il piede a piacere nella terza con il sinistro.
Ritorno alla calma	5'	Tutti i giocatori eseguono il riordino del materiale utilizzato durante l'allenamento.