



Consolidamento e trasferimento alla partita

Microciclo 4 Geometrie variabili e P.O.A.

La seduta consolida i principi introdotti il mercoledì e aumenta velocità di osservazione, orientamento e scelta. **Il trasferimento finale avviene attraverso partite con geometrie diverse e pochi vincoli.**

Orari e responsabilità

RITROVO	ALLENAMENTO	STAFF E LUOGO
17:00 - 17:10	17:30 - 19:00	Flavio e Alessandro Parco Urbano Liceo

Sequenza della seduta

ORARIO	FASE	CONTENUTO
17:30 - 17:40	Attivazione dinamica	Coppie e porticine mobili
17:40 - 17:55	Geometrie variabili	Triangolo quadrato e rombo
17:55 - 18:15	Forme progressive	2 contro 2 poi 3 contro 3 e 4 contro 4
18:15 - 18:35	Blocco P.O.A.	4 contro 4 con 2 jolly
18:35 - 18:55	Partita a tema	Tre geometrie di campo
18:55 - 19:00	Rientro e verifica	Mobilità e feedback

Materiale

Palloni, casacche di tre colori, cinesini, 12 coni e 8 porticine.



ESERCIZI 1 E 2

1 Attivazione dinamica 17:30 - 17:40



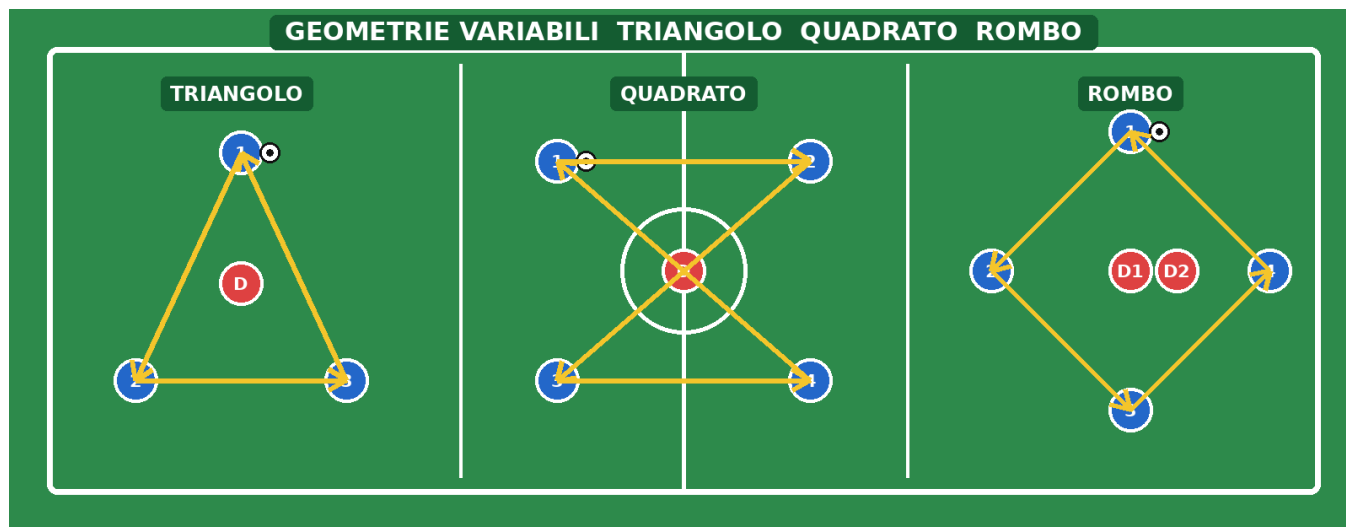
OBIETTIVO Comunicare, orientare il controllo e alzare la testa prima di passare.

REGOLE Dopo tre passaggi attraverso una porta la coppia cerca una porta diversa.

ORGANIZZAZIONE Coppie con un pallone. Quattro o più porticine distribuite nello spazio.

INDICAZIONI Ricevere di lato e passare sul piede lontano dalla pressione. Progressione: Ridurre le porte disponibili o usare massimo due tocchi.

2 Geometrie variabili 17:40 - 17:55



OBIETTIVO Riconoscere distanze utili e angoli di sostegno in forme diverse.

REGOLE Il passatore cambia vertice e mantiene una nuova linea di passaggio.

ORGANIZZAZIONE Tre stazioni: triangolo 3 contro 1, quadrato 4 contro 1, rombo 4 contro 2.

INDICAZIONI Corpo aperto, ritmo della palla e occupazione equilibrata dello spazio. Progressione: Passare alla geometria successiva ogni quattro minuti.



ESERCIZI 3 E 4

3 Forme progressive 17:55 - 18:15



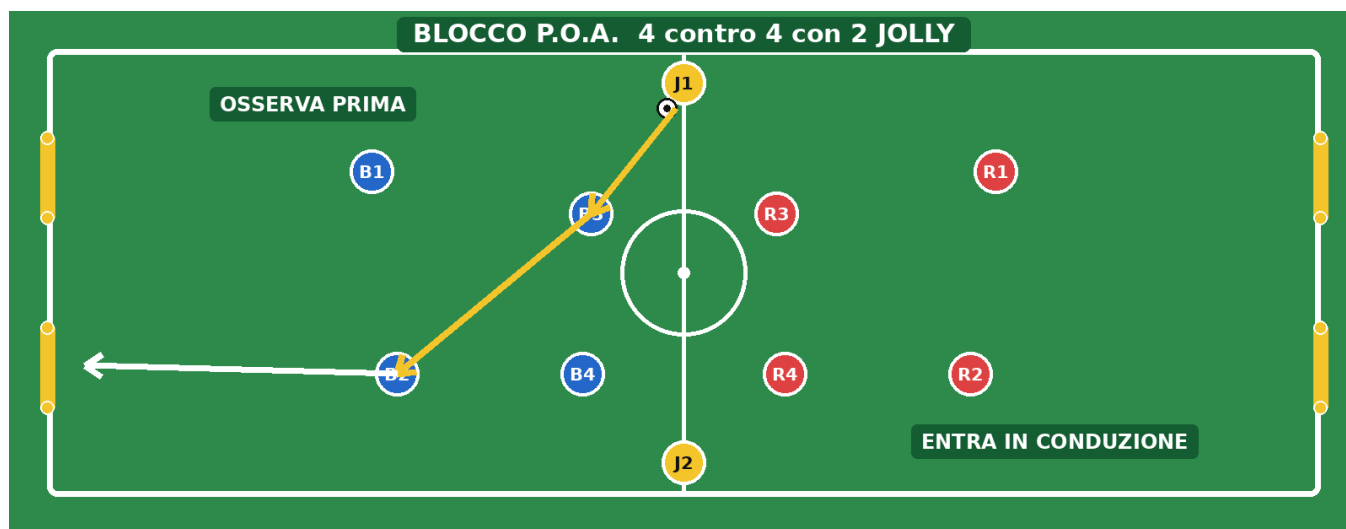
OBIETTIVO Riconoscere rapidamente superiorità, parità numerica e spazio libero.

REGOLE Manche da quattro minuti; a ogni livello cambia anche la forma del campo.

ORGANIZZAZIONE Partite brevi su campi corti. Iniziare 2 contro 2 e aggiungere giocatori.

INDICAZIONI Pochi interventi. Chiedere ampiezza con palla e compattezza senza palla. Progressione: 2 contro 2 poi 3 contro 3 e infine 4 contro 4.

4 Blocco P.O.A. 18:15 - 18:35



OBIETTIVO Osservare prima della ricezione e orientare il primo tocco lontano dalla pressione.

REGOLE Punto entrando in conduzione in una delle quattro porte dopo un cambio di direzione.

ORGANIZZAZIONE Campo 25 x 20 metri. 4 contro 4 con due jolly sempre con chi possiede palla.

INDICAZIONI Prima guardare, poi orientarsi, quindi scegliere la porta o il compagno libero. Progressione: Dopo dieci minuti limitare i jolly a due tocchi.



ESERCIZI 5 E 6

5 Partita a tema 18:35 - 18:55



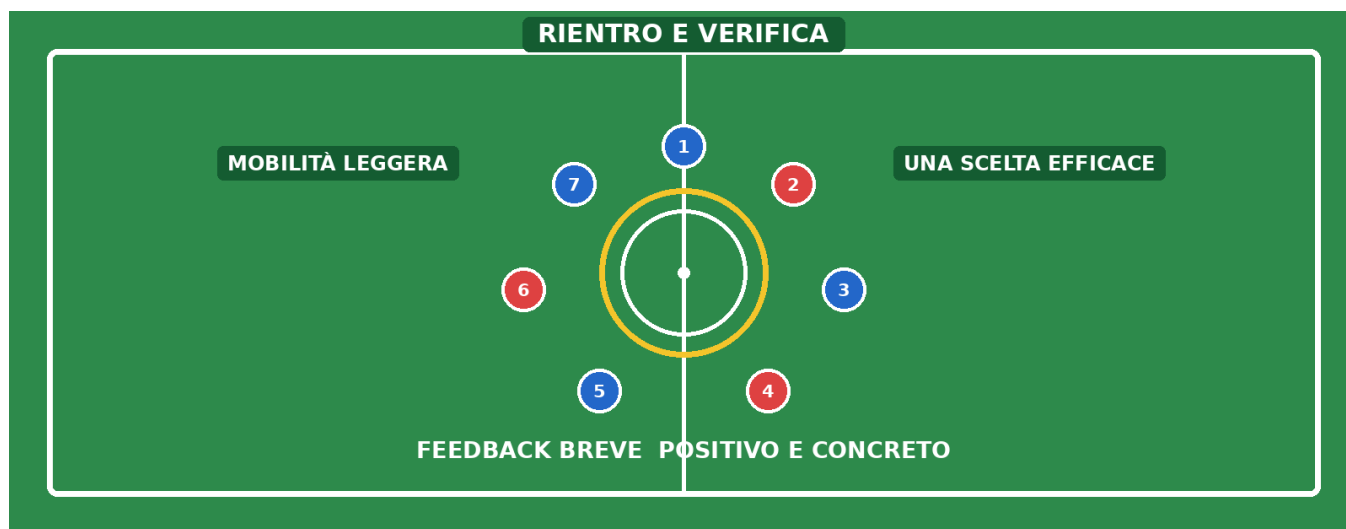
OBIETTIVO Trasferire i principi tecnici e tattici dentro una partita reale.

ORGANIZZAZIONE 5 contro 5 o 6 contro 6. Tre manche con campo largo, stretto e a rombo.

REGOLE Bonus dopo ampiezza, profondità o sostegno del terzo giocatore.

INDICAZIONI Lasciare giocare. Una sola correzione concreta tra le manche. Progressione: Eliminare i bonus negli ultimi cinque minuti.

6 Rientro e verifica 18:55 - 19:00



OBIETTIVO Recuperare e rendere consapevoli i giocatori delle scelte effettuate.

ORGANIZZAZIONE Cerchio centrale con mobilità leggera e respirazione controllata.

REGOLE Ogni bambino indica una scelta efficace vista o realizzata durante la seduta.

INDICAZIONI Feedback breve, positivo e collegato a un comportamento osservabile. Progressione: Chiudere con un messaggio comune per la partita successiva.



AC BELLINZONA U10 BASE

VERIFICA FINALE

Domande finali ai giocatori

- Che cosa hai guardato prima di ricevere il pallone?
- Quando hai riconosciuto uno spazio libero?
- Quale geometria ti ha aiutato a giocare meglio?

Note allenatori
