



Forme giocate progressive e geometrie variabili

Microciclo 4 P.O.A. Seduta U10 Base

La seduta tecnica accompagna i giocatori dall'attivazione con palla alle forme di gioco collettive. Il filo conduttore è osservare prima, orientare il corpo e scegliere rapidamente la soluzione utile.

Orari e responsabilità

RITROVO	ALLENAMENTO TECNICO	STAFF E LUOGO
16:45	17:25 - 19:00	Flavio e Alessandro Parco Urbano Liceo

Sequenza della seduta

ORARIO	FASE	CONTENUTO
17:25 - 17:35	Attivazione con palla	Guida e porte colorate
17:35 - 17:50	Forma giocata 1	1 contro 1 poi 2 contro 2
17:50 - 18:08	Geometrie variabili	3 contro 1 poi 4 contro 2
18:08 - 18:28	Blocco P.O.A.	3 contro 3 con 2 jolly
18:28 - 18:50	Forma giocata 2	4 contro 4 poi 5 contro 5
18:50 - 19:00	Partita e feedback	Gioco libero e verifica

Materiale

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



ESERCIZI 1 E 2

1 Attivazione con palla 17:25 - 17:35



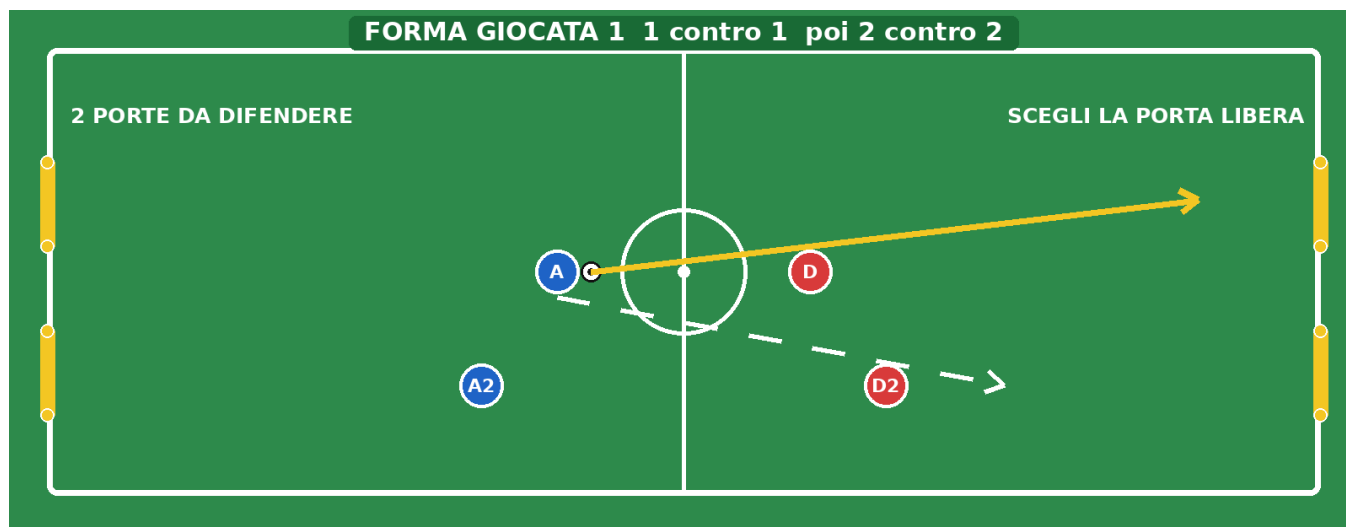
OBIETTIVO Guidare la palla alzando lo sguardo e reagire a un segnale esterno.

REGOLE Al colore chiamato cambiare direzione e uscire dalla porta corretta, poi rientrare.

ORGANIZZAZIONE Campo 20 x 20 metri con quattro porte colorate. Un pallone per giocatore.

INDICAZIONI Usare entrambi i piedi e accelerare dopo il cambio di direzione. Progressione: Ridurre lo spazio o chiamare due colori in sequenza.

2 Forma giocata 1 17:35 - 17:50



OBIETTIVO Sviluppare duello, protezione della palla e scelta della porta libera.

REGOLE Si segna conducendo oltre una delle due porte avversarie. Ripresa immediata.

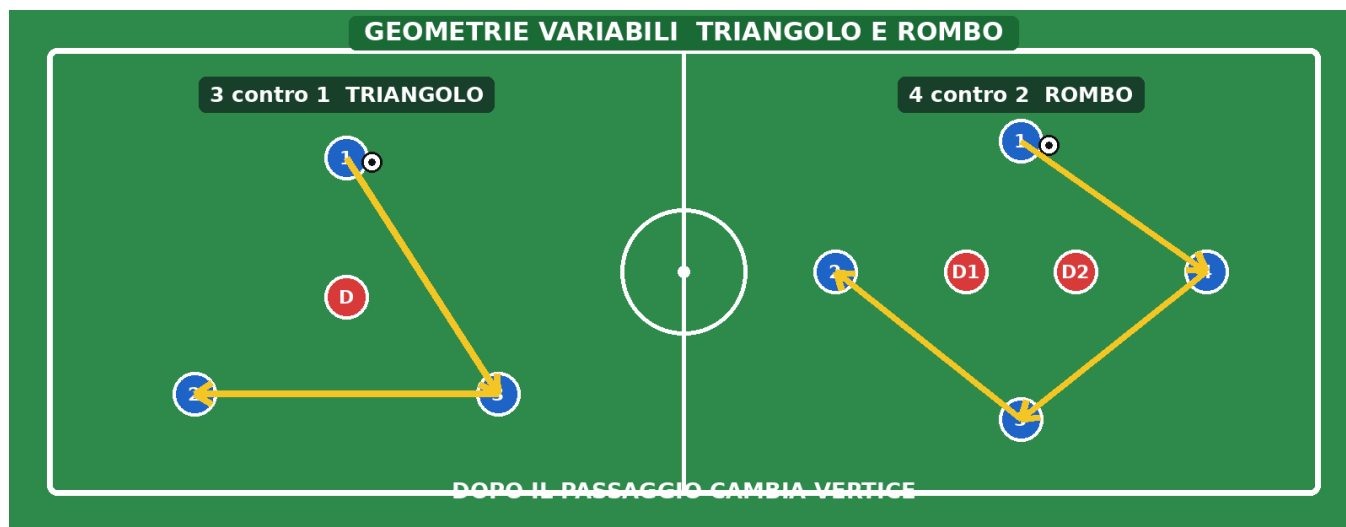
ORGANIZZAZIONE Campo 18 x 15 metri con quattro porticine, due per ogni squadra.

INDICAZIONI Attaccante: cambia ritmo. Difendente: accompagna verso una porta meno pericolosa. Progressione: Primi 6 minuti 1 contro 1, poi 2 contro 2 con smarcamento del compagno.



ESERCIZI 3 E 4

3 Geometrie variabili 17:50 - 18:08



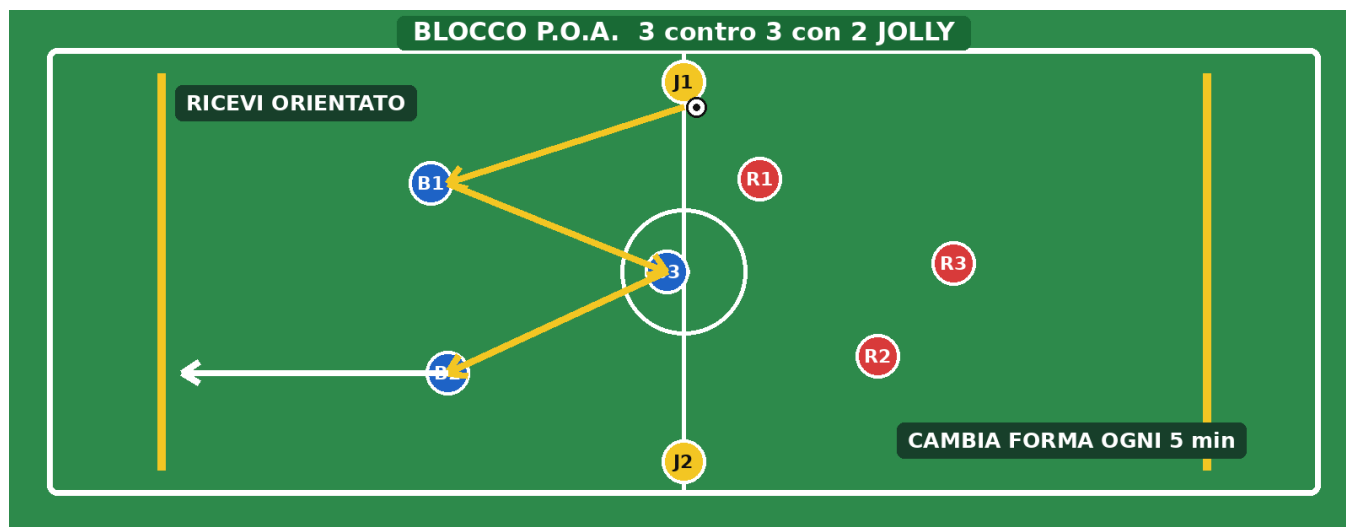
OBIETTIVO Creare angoli di passaggio, sostegno diagonale e ricezione con corpo aperto.

REGOLE Dopo ogni passaggio il giocatore cambia vertice e libera una nuova linea.

ORGANIZZAZIONE Due campi. Prima triangolo 3 contro 1, poi rombo 4 contro 2.

INDICAZIONI Controllare prima di ricevere. Passaggio sul piede lontano dalla pressione. Progressione: Massimo due tocchi quando il gruppo mantiene ritmo e precisione.

4 Blocco P.O.A. 18:08 - 18:28



OBIETTIVO Collegare osservazione, orientamento e azione dentro una situazione reale.

REGOLE Un punto dopo cinque passaggi o una ricezione orientata oltre la linea bersaglio.

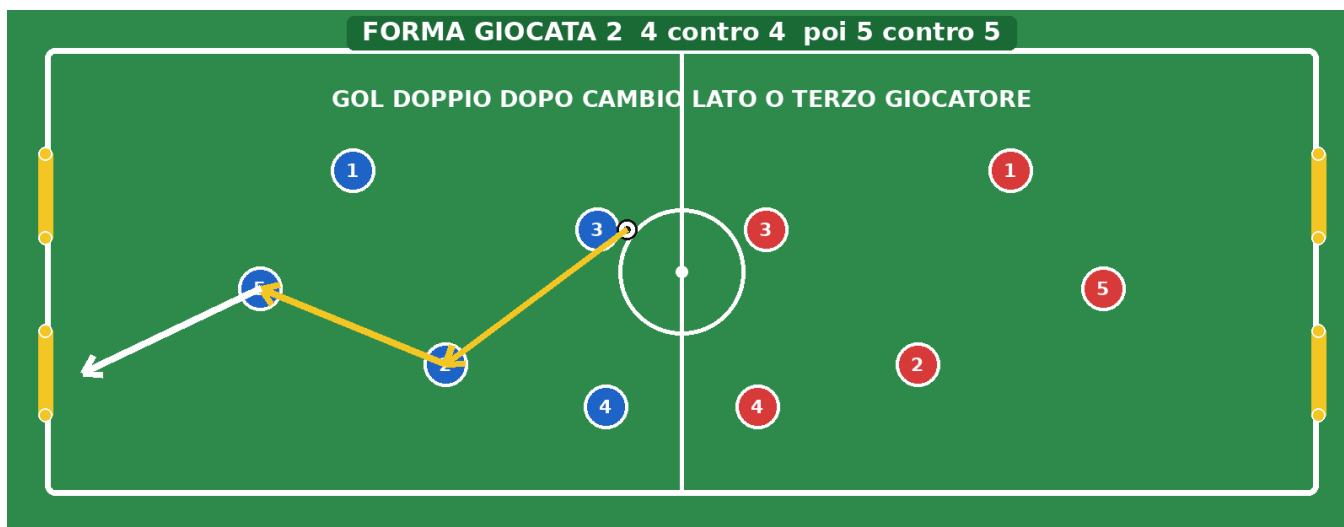
ORGANIZZAZIONE Campo 24 x 20 metri. 3 contro 3 con due jolly esterni sempre con chi ha palla.

INDICAZIONI Chiedere una scansione prima del passaggio. Premiare la scelta, non solo il risultato. Progressione: Ogni 5 minuti cambiare forma e direzione del campo.



ESERCIZI 5 E 6

5 Forma giocata 2 18:28 - 18:50



OBIETTIVO Trasferire ampiezza, profondità, sostegno e reazione alla perdita.

REGOLE Gol normale; gol doppio dopo cambio lato o combinazione con il terzo giocatore.

ORGANIZZAZIONE Due porticine per lato. Iniziare 4 contro 4 e inserire un giocatore per squadra.

INDICAZIONI Dopo perdita, cinque secondi per recuperare o rientrare compatti. Progressione: Passare a 5 contro 5 e ridurre leggermente lo spazio negli ultimi minuti.

6 Partita libera e feedback 18:50 - 19:00



OBIETTIVO Osservare se i principi emergono senza vincoli imposti dall'allenatore.

REGOLE Nessun vincolo. Palloni pronti ai lati per mantenere continuità.

ORGANIZZAZIONE Partita 5 contro 5 o 6 contro 6, dimensioni adattate ai presenti.

INDICAZIONI Intervenire solo tra le azioni. Rinforzare una scelta corretta e concreta. Progressione: Ultimi due minuti respirazione, mobilità leggera e confronto in cerchio.



AC BELLINZONA U10 BASE

VERIFICA FINALE

Domande finali ai giocatori

- Che cosa hai guardato prima di ricevere il pallone?
- Quando hai scelto di cambiare lato?
- Come hai aiutato il compagno dopo aver passato la palla?

Note allenatori
