



GUIDA TECNICA PER LE SCUOLE DI CALCIO

3ª Edizione 2008

**La pubblicazione è stata realizzata
dalla F.I.G.C. - Settore Giovanile e Scolastico**

Si ringrazia:

La Commissione Attività di Base

*Gli Istruttori della Scuola di Calcio della F.I.G.C.
dell'Acquacetosa di Roma*

*I delegati del Settore Giovanile e Scolastico
del Settore Tecnico*

*dell'Associazione Italiana Calciatori
dell'Associazione Italiana Allenatori Calcio*

Le Commissioni Medica e Cultura e Formazione

*Un ringraziamento particolare va infine al responsabile dell'Area Tecnica
Stefano D'Ottavio che, oltre ad avere ampiamente contribuito alla
stesura dei contenuti della guida anche con ricerche, pubblicazioni,
monografie e libri propri, ha rivisto, coordinato e riorganizzato,
insieme a **Massimo Tell**, altri contributi forniti da esperti del Settore,
cercando di integrare le varie voci in un linguaggio comune:
quello del Settore Giovanile e Scolastico.*

Direzione artistica:
Raffaella Libanora

Progetto grafico ed impaginazione:
Livia Perilli, Filippo Meligrana

Illustrazioni, Produzione e Stampa:
Madvertising s.r.l. - Dasprint · Roma

Finito di ristampare nel mese di maggio 2008

© Copyright F.I.G.C. - Settore Giovanile e Scolastico

Vietata la riproduzione anche parziale di testi e immagini.

*Prodotto ad uso esclusivo delle Società affiliate alla F.I.G.C.
e degli operatori del Settore Giovanile e Scolastico.*



Settore Giovanile e Scolastico

GUIDA TECNICA PER LE SCUOLE DI CALCIO

3ª Edizione Ristampa

È molto gratificante per me dare il via alla ristampa della terza edizione della Guida Tecnica per le Scuole di Calcio. Ho partecipato, in qualità di Vice Presidente del Settore Giovanile e Scolastico alla stesura della prima edizione, fortemente voluta dall'allora Presidente Antonio Papponetti che per primo ha creduto in questo progetto.

Essere giunti alla terza ristampa di questo testo è la conferma di quanto questo strumento sia stato apprezzato e ritenuto utile da tutti gli addetti ai lavori. La Guida tecnica, ci auguriamo continui ad essere un valido strumento di lavoro pur non avendo la pretesa di esaurire le conoscenze ed i metodi di insegnamento degli Istruttori delle Scuole di Calcio. Vuole essere, più che altro, un'occasione di confronto tra esperienze diverse di operatori che, con passione e competenza calciano quotidianamente i campi di calcio a stretto contatto con bambini che... "tirano i primi calci ad un pallone".

La Guida dovrebbe essere consultata periodicamente per il suo valore pedagogico oltre che per quello tecnico-didattico. Non dimentichiamo che se è importante migliorare le qualità motorie e tecniche dei ragazzi, altrettanto importante è sottolineare i valori che il gioco del calcio esprime. Allena alla libertà, all'autonomia, alla creatività ed alla fantasia; induce alla riflessione, alla socializzazione ed all'aggregazione.

La stesura semplice, chiara la rende uno strumento adatto agli Istruttori del Settore Giovanile, ai Dirigenti ed anche ai genitori.

Ricordo con stima il Presidente Agnolin che ne ha curato la terza edizione al quale va il grande merito di aver sempre sottolineato l'importanza della cultura, dei valori, dell'etica in ambito giovanile.

Ringrazio il Prof. Stefano D'Ottavio, insostituibile nella stesura del testo, stimolato dall'esperienza e dall'entusiasmo del Segretario Barbara Benedetti, che ha sempre sostenuto questo progetto.

Esprimo anche io gratitudine a Sergio Campana, Presidente della A.I.C., ad Azeglio Vicini, Presidente del Settore Tecnico della F.I.G.C., e a Renzo Ulivieri, Presidente della A.I.A.C., per il contributo importante di tanti addetti ai lavori.

Il Presidente del Settore Giovanile e Scolastico
Massimo Giacomini

1.	UN MAESTRO PER I GIOVANI:	12
	PROFILO DEL TECNICO GIOVANILE	
1.1	L'allenatore della Scuola Calcio	13
1.1.1	Perché fare l'allenatore	14
1.1.2	Creare e gestire il gruppo	16
1.1.3	L'allenatore ideale: ecco come lo vorrebbero i ragazzi	22
1.1.4	Il diario dell'allenatore	23
1.2	Le altre figure che compongono lo staff tecnico ed organizzativo della Scuola di Calcio:	24
1.2.1	L'Allenatore dei giovani portieri	24
1.2.2	Il Preparatore fisico e motorio	26
1.2.3	Il Medico sociale	32
1.2.4	Lo Psicologo	34
1.2.5	L'Arbitro dirigente	38
1.2.6	Il Segretario	40
2.	SONO FATTI COSÌ: FASI DELLO SVILUPPO E APPRENDIMENTO MOTORIO	42
2.1	L'età biologica e l'età cronologica	43
2.2	Le fasi sensibili	44
2.3	Lateralizzazione e ambidestrisma	47
2.4	Dagli schemi motori di base alle abilità tecniche	49
2.5	Il calcio e le bambine	51
2.5.1	Suggerimenti metodologici	60
3.	TRA RIFLESSIONE E CONCRETEZZA:	64
	LA TECNICA E GLI ALTRI FATTORI DELLA PRESTAZIONE CALCISTICA GIOVANILE	
3.1	Le abilità tecniche	68
3.1.1	Il quadro dei gesti tecnici	69
	<i>La guida della palla</i>	69
	<i>Il dribbling</i>	70
	<i>La trasmissione della palla: il passaggio</i>	70
	<i>La ricezione della palla: lo stop</i>	72
	<i>La copertura della palla</i>	73
	<i>Il tiro in porta</i>	73
	<i>Il gioco di testa</i>	75
	<i>Il contrasto</i>	76
	<i>La rimessa laterale</i>	77
	<i>La tecnica del portiere</i>	77
3.1.2	Riflessione sul gesto tecnico del dribbling: suggerimenti didattici	79
	<i>Tecnica e apprendimento del dribbling</i>	81
3.1.3	Riflessione sulla formazione del giovane portiere: suggerimenti didattici	83

	<i>Le caratteristiche del ruolo del portiere</i>	83
	<i>Capacità di previsione</i>	85
	<i>La scelta del ruolo</i>	86
	<i>La didattica</i>	86
	<i>Le attrezzature didattiche</i>	88
3.2	La capacità di anticipazione e le lezioni di "finta"	89
	<i>L'anticipazione</i>	89
	<i>Anticipazione complessa</i>	89
	<i>La finta</i>	92
3.3	Le capacità coordinative	94
3.3.1	Un rapporto di reciprocità: capacità sensoperceptive e coordinative	95
3.3.2	Le capacità coordinative generali	96
3.3.3	Le capacità coordinative speciali	96
3.3.4	Il fattore tecnico-coordinativo	101
3.4	Presupposti del gioco collettivo: le componenti tattiche	103
3.4.1	La tattica nel calcio	105
3.4.2	Considerazioni e riferimenti culturali	107
3.4.3	La tattica di squadra – l'organizzazione delle collaborazioni	110
3.4.4	Gli obiettivi tattici del gioco	111
3.4.5	La formazione tattica giovanile	113
3.4.6	Il controllo dello spazio e dell'azione difensiva	123
3.5	Le componenti genetiche e morfologico-funzionali	128
3.5.1	Caratteristiche dello stimolo allenante	128
3.5.2	Le capacità condizionali: la forza muscolare	130
3.5.3	Le capacità condizionali: la velocità e la rapidità dei movimenti	135
3.5.4	Le capacità condizionali: la resistenza	138
3.5.5	La mobilità articolare	141
3.6	Selezione, individuazione e promozione del talento calcistico	141
3.7	Le componenti psicologiche e sociali	147

A. **ORGANIZZIAMO IL PIANO DI LAVORO:** **150**

LE DIVERSE FASI CHE CONSENTONO DI REALIZZARE IL PROGETTO DIDATTICO

4.1	La programmazione	151
4.1.1	Situazione di partenza e analisi della situazione	152
4.1.2	Finalità educative generali	153
4.1.3	Obiettivi didattici	154
4.1.4	Mezzi e contenuti didattici	155
4.1.5	Le attrezzature didattiche	157
	<i>Considerazioni generali</i>	157
	<i>Gli attrezzi della Scuola di Calcio</i>	158
4.2	Come apprendiamo?	171
	I metodi per qualificare l'insegnamento	
4.2.1	Lineamenti pratici e strategie operative	174
4.2.2	Il metodo cognitivo (problem solving)	179
4.3	Siamo stati bravi noi o sono stati bravi loro?	181
	Verifichiamolo attraverso l'osservazione e la valutazione	
4.3.1	Controllo e valutazione del programma didattico	183

4.3.2	Il protocollo tecnico-valutativo	187
5.	FINALMENTE ANDIAMO IN CAMPO: A LEZIONE DI CALCIO	197
5.1	Unità didattica e seduta di allenamento	198
5.1.1	Dalla teoria alla pratica	198
5.2	Le schede di lavoro: come si "leggono"	199
5.2.1	Il modulo	200
5.2.2	La lezione	201
A.	appendice: L'APPLICAZIONE DELLA PSICOLOGIA NELLE SCUOLE CALCIO	207
B.	appendice: PER FARLI CRESCERE SANI IN UNA SCUOLA DI CALCIO	213
C.	appendice: PER UNA ADEGUATA ASSISTENZA SANITARIA DURANTE ALLENAMENTI E INCONTRI DI GIOCO	220

CATEGORIA PICCOLI AMICI

6.	IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 6-8 ANNI E LE SUE RELAZIONI	233
6.1	Come ragionano i bambini di 6-8 anni	233
6.2	Il ruolo degli adulti	234
7.	IL GIOCO ELEMENTO FONDAMENTALE PER SCOPRIRE UN MONDO NUOVO	236
7.1	Un esempio di programmazione nella categoria Piccoli Amici	237
8.	IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA... DI CALCIO: L'APPROCCIO ALLE REGOLE	248
8.1	L'attività ufficiale nei Piccoli Amici	250
8.2	Il Fun Football: il Calcio che Diverte	251
	<i>Schede Operative categoria Piccoli Amici</i>	256

CATEGORIA PULCINI

9.	IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI E LE SUE RELAZIONI	314

9.1	Cosa ricercano i bambini nel calcio	314
9.2	Le regole	315
9.3	Accettare le sconfitte o contestare l'arbitro e l'allenatore	316
9.4	Come vivere la partita	317

10. ASPETTI PECULIARI DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI 317

10.1	Principi di base per la programmazione nella categoria Pulcini	318
10.2	Gli obiettivi didattici	321

11. GLI ASPETTI REGOLAMENTARI E LE NORME DIDATTICHE DEL GIOCO NELLA CATEGORIA PULCINI 321

11.1	Il 5 contro 5 nel primo anno	322
11.2	Il 6 contro 6	324
11.3	Il 7 contro 7	324
11.4	"Sei bravo a ... scuola di calcio"	326
11.4.1	Un po' di storia	327
11.4.2	La formula di svolgimento	329
11.4.3	L'organizzazione delle attività	329
11.4.4	Principi didattici e modalità di partecipazione	330
11.4.5	Formazione e lettura delle graduatorie	331
11.5	Il giocatore in più	331
11.6	Le misure del campo di gioco e delle aree di rigore, il pallone e le dimensioni delle porte	332
11.7	Partecipazione obbligatoria alla gara	333
11.8	Tre tempi di gioco	333
11.9	Il cambio volante	334
11.10	Il time-out	334
11.11	La "Green Card"	335
11.12	La figura del dirigente - arbitro	335
11.13	Conclusioni	336

	Schede Operative categoria Pulcini	340
	Schede Operative Portieri categoria Pulcini	397

CATEGORIA ESORDIENTI

12. IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 10-12 ANNI E LE SUE RELAZIONI 440

12.1	Cosa è importante per diventare un calciatore	440
12.2	La motivazione degli Esordienti	441

13.	ASPETTI E CARATTERISTICHE PECULIARI DELLA CATEGORIA ESORDIENTI	443
13.1	Principi di base per la programmazione nella categoria Esordienti	444
13.1.1	Fattore Tecnico-Coordinativo	444
13.1.2	Fattore Tattico-Cognitivo	448
13.1.3	Il Fattore Fisico-Motorio	449
14.	GLI ASPETTI ORGANIZZATIVI E LE NORME DIDATTICO-REGOLAMENTARI CHE REGOLANO IL GIOCO NELLA CATEGORIA ESORDIENTI	450
14.1	Il 7 contro 7	451
14.2	Il 9 contro 9	458
14.3	Primo contatto con le regole del calcio a 11	460
14.4	L'11 contro 11 su campo ridotto	460
14.5	Il Torneo "Fair Play"	462
14.6	Tre tempi di gioco e partecipazione obbligatoria alla gara	462
14.7	Il cambio volante	463
14.8	Il Time-out	463
14.9	La "Green Card"	463
14.10	Le dimensioni delle porte	464
14.11	L'arbitraggio delle gare	464
14.11.1	Conoscere il regolamento di gioco	464
14.11.2	L'approccio con l'arbitro	465
14.11.3	Un suggerimento per gli arbitri	466
	<i>Schede Operative categoria Esordienti</i>	470
	<i>Schede Operative Portieri categoria Esordienti</i>	527
	BIBLIOGRAFIA	572

LEGENDA ICONE



Maestro di calcio



Scuola calcio



Piccoli Amici



Pulcini



Esordienti



Giovanissimi



Allievi



Portieri



Allenatore portieri



Preparatore fisico-motorio



Arbitro



Medico sociale



Psicologo



Genitori



Bambine



Fairplay



Scuola



Ambidestrisimo



Attrezzi



Giustizia Sportiva



Calcio a 5



Tornei

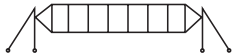


Tesseramento



Centri Estivi

	<i>Maestro di calcio</i>
	<i>Allievo</i>
	<i>Avversario</i>
	<i>Allievo valutato</i>
	<i>Allievo con compito di disturbo</i>
	<i>Capitano</i>
	<i>Capitano squadra avversaria</i>
	<i>Sponda</i>
	<i>Gioco con la mano</i>
	<i>Jolly</i>
	<i>Palla</i>
	<i>Boccino</i>
	<i>Cono</i>
	<i>Birillo</i>
	<i>Guida della palla</i>

	<i>Tiro della palla</i>
	<i>Corsa senza palla</i>
	<i>Porta</i>
	<i>Porticine</i>
	<i>Nastri/ostacoli</i>
	<i>Ostacoli da saltare/evitare</i>
	<i>Sponde (in legno)</i>
	<i>Bersaglio</i>
	<i>Tavola basculante</i>
	<i>Medusa</i>
	<i>Zona d'intervento</i>
	<i>Sagoma</i>
	<i>Materassino e rotolamento</i>
	<i>Coordinatore di frequenza</i>

1. UN MAESTRO PER I GIOVANI: PROFILO DEL TECNICO GIOVANILE





Allenare ed educare i giovani al gioco del calcio non è un compito semplice, occorre che il tecnico sia in grado di miscelare qualità tecniche, tattiche, educative, psicologiche e comunicative, tenendo sempre in considerazione le fasce d'età a cui si rivolge. Le sue competenze riguardano gli ambiti d'insegnamento in età scolare ed una sufficiente conoscenza delle problematiche legate alle dinamiche dell'apprendimento motorio. Deve, inoltre, conoscere e tenere presenti i processi che regolano la maturazione fisica e le fasi sensibili che sono alla base dello sviluppo biologico dell'apprendimento, in special modo delle capacità coordinative, supporto essenziale nell'esecuzione dei gesti tecnici. Per l'allenatore dei giovani calciatori, possedere queste qualità caratteristiche, risulta determinante evidentemente per ottenere risultati gratificanti, ma soprattutto riteniamo per ridurre eventuali errori e non compromettere la potenziale crescita del bambino. Pertanto, nonostante il ruolo di tecnico di Scuola Calcio sia una figura nata e consolidatasi all'interno del volontariato, le competenze professionali a lui richieste sono molteplici ed altrettanto significative sul piano culturale.

Il tecnico giovanile deve essere consapevole che la sua opera ha una valenza formativa e deve essere in grado di modulare la sua proposta tenendo conto delle caratteristiche proprie di ogni età. Trattare i bambini ed i ragazzi da piccoli adulti (proporre un programma didattico adatto ai grandi e ridotto solo sul piano quantitativo) nuoce alla crescita non solo tecnica, ma anche psicologica degli allievi.

Ancora troppi sono i tecnici malati di agonismo e inconsapevoli assertori delle specializzazioni precoci! La realtà didattica nell'insegnamento giovanile invece non può fare a meno della sua matrice educativa che la differenzia drasticamente rispetto alle metodologie utilizzate con gli adulti.

Appare così evidente, quindi, che nella continua evoluzione del calcio e delle conoscenze pedagogiche relative ai programmi di insegnamento, anche la figura dell'allenatore si dovrà aggiornare coerentemente a tali e relativi processi evolutivi.

L'allenatore deve formare i giovani dal punto di vista educativo e sviluppare e allenare le abilità tecnico-tattiche e motorie che il gioco richiede. Un bravo allenatore del settore giovanile, e della Scuola Calcio in particolare, deve far apprendere con semplicità e metodo gli obiettivi didattici sia individuali che di squadra. La sola

abilità nel mostrare il gesto tecnico non basta, deve soprattutto conoscere il metodo migliore per trasmettere il proprio sapere e farlo apprendere stabilmente.

Deve inoltre mostrarsi sensibile nel saper cambiare e riadattare la propria programmazione in risposta alle nuove abilità acquisite ed ai progressi evidentemente conseguiti.

Nella sua formazione l'allenatore deve tener conto dei seguenti fattori:

- mantenere un'elevata motivazione nel perseguire i necessari miglioramenti, cioè nell'arricchire le proprie competenze metodologiche, didattiche e psicosociali (relazionali);
- essere consapevole dei propri limiti e cercare di rimuovere le relative difficoltà
- esaltare al massimo invece le proprie qualità;
- sviluppare una personale filosofia di lavoro, cercando, quando possibile, soluzioni originali e creative;
- essere sensibile ed adattarsi al contesto presso il quale si opera.



1.1.1

PERCHÈ FARE L'ALLENATORE?

Chi decide di dedicare il proprio tempo per allenare i ragazzi deve disporre di una **forte passione** per il calcio giovanile, poiché spesso ci si trova ad operare in condizioni di disagio quali, per esempio: la gestione di un gruppo troppo numeroso e non omogeneo, la mancanza di strutture e attrezzature, ecc. La motivazione è quella dimensione psicologica che consente di superare **le difficoltà e le delusioni**, e può essere rafforzata, e generare entusiasmi, osservando insieme ai bambini i miglioramenti ottenuti.

Chi svolge un lavoro che interessa l'educazione motoria dei giovani è sicuramente impegnato in un delicato compito, poiché con la sua "azione educativa" agisce direttamente sulla formazione psico-fisica dei soggetti e sullo sviluppo della loro personalità.

Colui che si accinge a svolgere un ruolo tanto delicato come quello di allenare i giovani calciatori, deve possedere alcuni requisiti fondamentali dei quali alcuni potranno solo essere migliorati, altri invece, fortunatamente, potranno essere appresi. (TAB.1)

Fondamentale per l'allenatore è il distaccarsi dagli schemi fissi e degli stereotipi d'allenamento degli adulti, schemi che potrebbero impedire la necessaria creatività per crescere sia a livello individuale che di gruppo. Le proposte operative quindi devono essere facilmente comprensibili e interiorizzabili in base alle reali esigenze del bambino e ideate a misura delle diverse necessità.

L'allievo deve essere considerato il soggetto e non l'oggetto delle attenzioni e del lavoro dell'allenatore.

Qualità intrinseche che possono essere solo migliorate	Qualità che si possono apprendere
• passione per il calcio e per i giovani in particolare	• competenze tecnico-dimostrative
• capacità di relazionarsi	• competenze nella organizzazione didattica: in allenamento e in partita
• personalità equilibrata	• competenze nella comunicazione
• sufficiente autostima	• conoscenze pedagogiche
	• conoscenze dei fattori tecnici, tattici e fisico-motori
	• conoscenze delle peculiarità agonistiche della Scuola Calcio con riferimento ai programmi della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico

TABELLA 1 – Requisiti e qualità fondamentali dell'allenatore

Ogni seduta, ogni esercitazione, ogni fase della didattica in genere deve essere in grado di provocare un adattamento positivo nei comportamenti dei bambini, ed un coinvolgimento attivo che favorisca la loro crescita globale, gli eventuali progressi ed il loro desiderio di continuare a praticare questo bellissimo gioco. Essi dovranno vivere una crescente soddisfazione derivante da una maggiore capacità di dominare la palla, dall’abilità di saperla utilizzare in gara, dal saper comprendere meglio l’evolversi del gioco e dall’essere in grado di collaborare più efficacemente con i compagni.

L’Allenatore è il regista delle esigenze primarie del giovane calciatore, il quale dovrà:

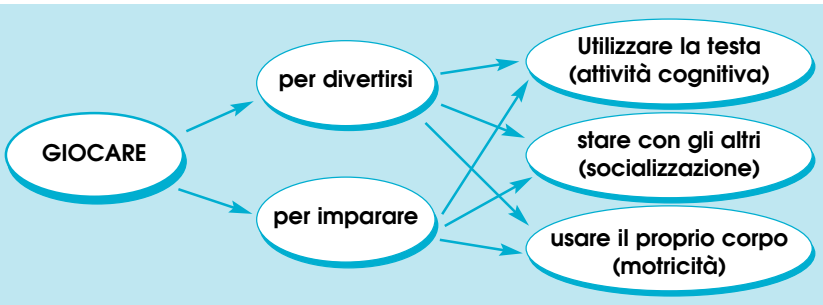


TAVOLA 1 – Esigenze del giovane calciatore

Rispettare le naturali esigenze del giovane allievo consentirà di alimentare in forma più naturale anche la sua passione verso il gioco del calcio. Come il bravo giocatore sa trovare la risposta adeguata ad ogni situazione di gioco, così il bravo allenatore sarà attento a leggere la situazione di insegnamento - apprendimento, in allenamento come in gara, per rispondere con le opportune scelte didattiche alle necessità manifestate dai suoi allievi. Il piacere dell'allenatore si realizzerà pertanto nel trovare, con l'organizzazione, i tempi e le modalità più indicate per intervenire efficacemente in ogni situazione.



1.1.2 CREARE E GESTIRE IL GRUPPO

Ogni squadra è sempre legata alle concezioni di gioco e alla filosofia del suo allenatore.

A maggior ragione quindi, nel settore giovanile il primo "goal", indispensabile per ogni allenatore dei giovani, è di costruirsi una mentalità e uno spirito positivo verso il gioco, che a sua volta dovrà cercare di trasmettere ai propri ragazzi.

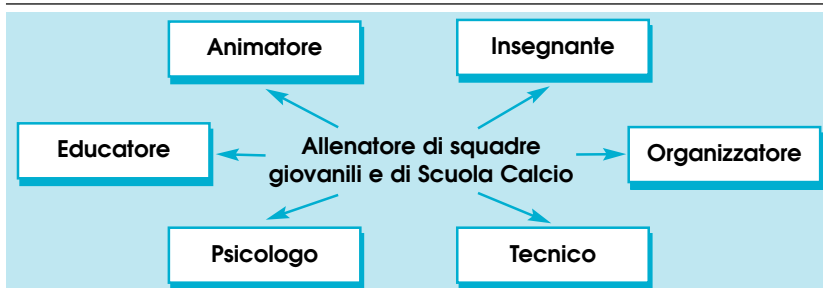


TAVOLA 2 – I ruoli dell'allenatore del Settore Giovanile

L'allenatore deve essere in grado di: valutare, scegliere, decidere ed agire. È comunque essenziale che la propria autorità sia basata sulle competenze che in qualche modo anche i bambini gli riconoscono. È anche vero comunque che il rapporto fra istruttore e bambini non dovrà essere sempre impostato sulla "direzione" nel senso "stretto" del termine. Anzi è la conduzione aperta al dialogo con gli allievi, pur se indirizzata e veicolata mediante piani e percorsi didattici prestabiliti, che permette di ottenere il meglio del potenziale individuale di ogni bambino.

La sua azione non può prescindere dal trasmettere fiducia ai propri ragazzi. Tale eventualità rappresenta il presupposto essenziale affinché i ragazzi esprimano compiutamente tutta la propria disponibilità all'apprendimento.

L'allenatore di calcio e degli sport di squadra in genere, rispetto a quello di tennis o di nuoto (sport individuali) deve confrontarsi con una complessa serie di problematiche, in quanto interagisce e deve fare interagire non una singola persona, ma un gruppo di individui, ciascuno con le proprie caratteristiche, fra cui quelle:

- di ordine tecnico, in quanto la prestazione deve comportare l'integrazione del comportamento tecnico dei vari componenti la squadra: **è necessario quindi insegnare a più individui ad eseguire bene gestualità diverse, insieme e contemporaneamente;**
- problematiche di tipo psicologico dettate dalle diverse personalità dei ragazzi che costituiscono il gruppo e che devono interagire in modo positivo. L'allenatore dovrà essere in grado quindi di fornire obiettivi sul piano del gioco e dell'apprendimento tecnico che siano soddisfacenti per tutti.

Lo scopo dell'allenatore è quello di orientare l'attività di un gruppo verso il conseguimento di mete comuni, traendo da ogni ragazzo il massimo delle sue "dotazioni" potenziali. Alla base del proprio agire l'allenatore dovrà essere quindi abile nel:

- individuare i problemi e trovare le soluzioni didattiche per risolverli;
- motivare tutti i componenti del gruppo nelle molteplici fasi dell'attività;
- saper dare sostegno psicologico nelle difficoltà sia ai singoli che al gruppo.

Risulterà perciò essenziale stabilire fin dai primi incontri un ottimo rapporto con la squadra e con il singolo, instaurare un rapporto di stima e di rispetto reciproco, che poi dovrà essere mantenuto e consolidato nell'intera stagione sportiva.

Con i più piccoli si dovranno mettere i ragazzi subito a loro agio, organizzando attività interessanti e divertenti sin dalla prima seduta. Con i più grandi, essendo più facile il dialogo, si dovrà anche ottenere la loro piena disponibilità, ricercando le giuste motivazioni su finalità ed obiettivi da conseguire insieme.

L'allenatore dovrà far sì che i propri allievi preferiscano i seguenti comportamenti:

- parlare della propria attività esprimendosi al plurale, ossia come componenti di una squadra e di un gruppo;
- manifestare entusiasmo (nell'appartenere a tale squadra), ad amici, genitori e insegnanti;
- parlare di eventuali problemi, di qualsiasi natura, con l'insegnante ed i compagni;

- ricercare attivamente, ed insieme se possibile, la soluzione dei problemi;
- comprendere e “far tesoro” della filosofia “che si vince e si perde insieme”;
- essere consapevoli che s’impara dagli errori.

Per conseguire questi obiettivi il tecnico della Scuola Calcio dovrà cercare col suo personale buon esempio di influenzare l’attenzione dei bambini attraverso tali strategie comunicative e di comportamento:

- **Parlare sempre al plurale:** “Noi abbiamo perso”, “Noi vogliamo ottenere...”, “Noi dobbiamo migliorare”.
- Indicare al gruppo le mete da raggiungere, in allenamento, in gara, in un determinato periodo.
- **Stabilire regole di vita comune:** tali regole dovranno essere adattate consapevolmente all’età degli allievi, alle caratteristiche dell’ambiente sportivo, integrandosi con le altre componenti educative (scuola e famiglia) che concorrono, insieme al calcio, al processo di formazione e sviluppo della personalità dei bambini.
- Piuttosto che evidenziare le mancanze, **sottolineare i comportamenti positivi** con la propria approvazione: “Bravo, buona quella soluzione”, “Gran colpo di testa”, “Bene, hai fatto esattamente come volevo”. L’uso del **rinforzo positivo** aiuta a mantenere alti gli stimoli ed a produrre nei ragazzi l’effetto di porsi traguardi sempre più alti in relazione alle proprie possibilità. Sottolineando gli errori invece si crea la mentalità limitante che si manifesta nel giocare per non sbagliare.
- **Incentivare i comportamenti altruistici:** l’assist, un bel passaggio, un recupero difensivo, un movimento per creare spazio, un velo, ecc... Chi si è sacrificato ottiene la gratificazione pubblica, gli altri compagni ricevono dall’allenatore un messaggio significativo perché reale e chiaro.
- **Disincentivare i comportamenti individualistici:** in un gioco come il nostro dove c’è un pallone per 22 giocatori sarà importante garantire a tutti la gratificazione di gestire la palla.
- **Stimolare la partecipazione dei ragazzi:** alle decisioni e alle attività di squadra in genere, consentendo a tutti di esprimere le proprie opinioni e manifestare le proprie idee.
- **Favorire occasioni per stare insieme:** diventa estremamente utile offrire opportunità di svago che permettono ai bambini di trovarsi anche in contesti extra-sportivi e con i più piccoli specialmente anche assieme alle famiglie. In questi ultimi anni abbiamo sentito

sempre più spesso di squadre giovanili che trascorrono alcuni giorni in montagna nel periodo iniziale dell'attività, prima che inizino le scuole. Se è vero che spesso tali iniziative vengono fatte "imitando" i ritiri dei calciatori professionisti, è altrettanto vero che in questo periodo, anche di 2 o 3 giorni, i ragazzi hanno la possibilità di integrarsi e di conoscersi maggiormente mettendo le basi per una migliore e proficua coesione.



"L'ISTRUTTORE GIOVANILE SPIEGA LA LEZIONE..."

Durante le lezioni il tecnico dovrà essere consapevole di fornire a tutti uguali opportunità di apprendimento e di non agire diversamente in funzione di preferenze personali. Dovrà inoltre permettere ai ragazzi di esprimersi liberamente durante il gioco evitando di penalizzare possibili interpretazioni personali.

- **Fornire feed-back** che rafforzino l'impegno profuso dal bambino. Questo importante aspetto pedagogico è certamente presente in tutte le fasce d'età, ma diviene essenziale con i principianti a cui piace provare e riprovare i gesti tecnici anche se non mostrano ancora una certa padronanza. Se invece vengono premiati solo quando le esecuzioni tecniche risultano corrette, è probabile che si limiteranno a fare solo ciò in cui si sentiranno sicuri, riducendo notevolmente quindi sia l'impegno che il grado di atten-

zione, ma soprattutto limiteranno le possibilità di ottenere quei traguardi che inizialmente potevano sembrare più complessi.

- **Indirizzare** infine i ragazzi verso l'apprezzamento dei valori morali, che abbiano significato in campo sportivo come nella vita, deve essere uno degli obiettivi generali dell'attività giovanile che l'allenatore dovrà tenere conto nel suo agire. Il ragazzo che si comporta con "fair play" in campo, con molta probabilità si rispecchierà più spesso in tale atteggiamento etico-sociale e ne terrà conto anche nel comportamento quotidiano al di fuori del calcio.

Sul piano puramente didattico i compiti primari dell'allenatore di Scuola Calcio si esplicano sostanzialmente nel promuovere la formazione dei giovani atleti attraverso precise scelte organizzative, per cui:

- L'attività deve essere svolta con continuità educativa, in modo da sviluppare quei processi formativi che investono lo sviluppo della personalità.
- Si deve permettere ai giovani atleti, di essere i protagonisti attivi con un crescendo di esperienze positive stimolando le loro emozioni-motivazioni
- Il proprio lavoro deve essere concordato con il responsabile tecnico e la società in generale in modo da avere una unicità di linguaggio

L'allenatore quindi dovrà:

- **Conoscere** le tecniche del gioco e le fasi attraverso le quali si articola l'insegnamento.
- **Motivare e sostenere** gli interessi individuali e di gruppo, creando situazioni favorevoli al raggiungimento dei traguardi previsti controllando tempi e spazi, e creando un contesto ambientale collaborativo.
- **Favorire** l'incontro con i vari saperi motori, del proprio bagaglio tecnico-culturale, per sviluppare forme di linguaggio che esaltano l'espressività e la creatività.
- **Valorizzare** tutte le esperienze fornendo la massima attenzione alla gratificazione individuale e del gruppo.
- **Fare interagire** i giovani durante il gioco, esaltando i tratti psicologici di ciascun soggetto e far emergere l'unicità del gruppo
- **Programmare** un piano di lavoro che preveda obiettivi da raggiungere, contenuti e modalità didattiche da proporre, variabili da inserire, verifiche e valutazioni da effettuare nei momenti ritenuti opportuni.

Tra i compiti fondamentali dell'allenatore dei giovani sul piano tecnico ed organizzativo, dovrà conoscere:

- le norme che regolano la partecipazione all'attività ufficiale della FIGC-SGS, Tornei Esordienti, Pulcini e raduni Piccoli Amici ed il controllo della programmazione gare, tornei e manifestazioni

Ulteriormente l'allenatore dovrà, in accordo con il Responsabile Tecnico della Scuola Calcio:

- organizzare momenti di incontro con i genitori, nei quali illustrare l'organizzazione e gli obiettivi del gruppo, le strategie per il loro raggiungimento, le modalità di svolgimento della stagione
- stabilire una sinergia sugli obiettivi educativi da perseguire insieme alle altre figure della Scuola Calcio, specificando compiti e funzioni di ognuno e farli comprendere se possibile ai bambini ed alle famiglie

L'allenatore inoltre è tenuto a:

- partecipare alle riunioni tecniche ed organizzative indette dalla società
- tenere costantemente aggiornato il responsabile tecnico ed il dirigente responsabile della SdC della situazione del proprio gruppo affrontando i problemi insieme allo staff e concordando con tutti le relative strategie operative
- produrre elaborati scritti riguardo la programmazione didattica generale, quella periodica e le particolarità da annotare relative al proprio gruppo.

1. Educare all'impegno, al rispetto reciproco e alla collaborazione.
2. Non favorire alcun allievo in particolare, essere coerenti alle regole date e mantenere le promesse fatte.
3. Incoraggiare e motivare, non rimproverare.
4. Non esaltarsi nelle vittorie, non abbattersi nelle sconfitte.
5. Trasmettere entusiasmo, gioia, fiducia e ottimismo.
6. Rispettare il desiderio di divertimento dei ragazzi.
7. Offrire problemi da risolvere e non soluzioni da ricordare.
8. Perseguire un obiettivo alla volta, ricordando che troppi stimoli significano confusione.
9. Condensare in poche frasi significative quanto si vuole trasmettere.
10. Programmare l'attività da svolgere coerentemente alle fasce d'età.
11. Fare attenzione sia alla crescita dell'individuo che della squadra.
12. Infondere lo spirito di squadra, stimolare la generosità verso i compagni.
13. Impegnarsi al massimo nel limitare l'abbandono dei ragazzi nel corso della stagione.
14. Far giocare, nelle attività agonistiche e di confronto, tutti gli allievi.



1.1.3

L'ALLENATORE IDEALE:

ECCO COME LO VORREBBERO I RAGAZZI

Da una indagine effettuata in alcune regioni, rivolta a giovani di società della Lega Nazionale Dilettanti, è emerso il seguente profilo ideale dell'allenatore per ogni categoria:

Categoria	Saper essere	Saper fare
Piccoli Amici	• Simpatico • Giovane	Voler bene Fare divertire Lasciare giocare Aiutare nelle difficoltà Incoraggiare Credere nelle capacità dei propri ragazzi Dare suggerimenti
Pulcini	• Simpatico • Amico • Giovane	Insegnare Aiutare nelle difficoltà Correggere gli errori Far migliorare Voler bene Incoraggiare Credere nelle capacità dei propri ragazzi Dare suggerimenti Rimproverare in modo dolce
Esordienti	• Simpatico • Comprensivo • Sensibile	Preparato calcisticamente Saper strigliare ed elogiare a seconda delle situazioni Trasmettere grinta Non fare preferenze Insegnare la tecnica Trasmettere entusiasmo e fiducia

TABELLA 2 - Il profilo ideale dell'allenatore di Scuola Calcio

Dai dati sintetizzati nella tabella soprastante emerge chiaramente come le esigenze e le aspettative dei soggetti in età evolutive come quelli della Scuola Calcio, siano variegate e molteplici. Queste indicazioni hanno senza dubbio solo un valore indicativo, ma importante tuttavia per far sì che gli adulti che interagiscono con i ragazzi le tengano in considerazione per avvicinarsi sempre più alle aspettative ed esigenze dei piccoli calciatori.

1.1.4 IL DIARIO DELL'ALLENATORE DELLA SCUOLA CALCIO



Abbiamo già detto in precedenza che la crescita dei giovani calciatori è direttamente collegata alla crescita dell'allenatore. È importante essere consapevoli di questa affermazione, poiché l'allenatore interessato alla formazione completa dell'individuo, cercherà sempre di arricchire le sue conoscenze ed i suoi metodi di comunicazione, per trovare sempre nuove motivazioni ed anche per una ricerca di maggior professionalità. A questo proposito il tenere un diario nel quale aggiornare continuamente le proprie riflessioni sulla didattica applicata, sulle lezioni e sulle partite, risulterà un valido strumento per trattenere mentalmente quanto è stato svolto, o gli eventuali errori, e le esperienze positive più significative.



I quesiti che proponiamo di seguito devono essere adattati alle diverse esigenze applicative e rappresentano un esempio guida che permette di organizzare il diario più efficacemente.

Dopo ogni seduta d'allenamento

- 1) Come l'ho programmata? Gli obiettivi sono stati raggiunti? La scelta dei mezzi era adeguata agli obiettivi prefissati?
- 2) Come erano i miei presupposti personali (serenità, voglia di allenare) prima di iniziare?
- 3) Che cosa mi ha messo in difficoltà? Come ho affrontato i problemi che si sono presentati?
- 4) Come ho motivato le varie proposte operative?
- 5) Quanto tempo ho dedicato allo sviluppo:
 - delle capacità condizionali?
 - delle capacità coordinative?
 - delle abilità tecniche?
 - delle capacità collaborative nelle due fasi di gioco?

- 6) Quanto positivi sono stati i miei interventi nella conduzione della seduta? Sono stato un buon esempio?
- 7) Quanto ho contribuito al miglioramento della vita di gruppo e dei rapporti interpersonali?
- 8) Quanto tempo ho dedicato al gioco libero?
- 9) Con quale clima psicologico hanno partecipato i ragazzi?
- 10) Note individuali da ricordare per la prossima volta o per il futuro



1.2 LE ALTRE FIGURE PRESENTI NELLA SCUOLA DI CALCIO

Questa parte è utile per indagare su compiti e funzioni di coloro che a vario titolo ricoprono un ruolo nella Scuola Calcio allo scopo di suggerire il modo con il quale valorizzare le risorse esistenti, evitando sconfinamenti o sovrapposizioni fra le diverse funzioni nella società. L'integrazione tra le varie componenti, ed il lavoro del team consente di creare quel clima positivo che è presupposto indispensabile all'apprendimento per i giovani calciatori.



1.2.1 L'ALLENATORE DEI GIOVANI PORTIERI

Fra le persone che compongono lo staff tecnico di una Scuola Calcio, l'allenatore dei portieri ricopre un ruolo estremamente importante e altrettanto complesso. Richiede infatti conoscenze molto specifiche da integrare in un progetto tecnico comune della società, e necessita della collaborazione degli allenatori delle singole squadre. Il gruppo portieri se fosse numeroso può essere suddiviso in più sottogruppi, di massimo 6 allievi, di età biologica o tecnica omogenea, indicativamente unendo in una



"L'ESERCIZIO SPECIFICO ESEGUITO IN SICUREZZA FAVORISCE L'APPRENDIMENTO"

seduta comune i portieri dei Pulcini e degli Esordienti. La categoria "Piccoli Amici" per il momento dovrebbe essere esclusa da questa specifica differenziazione del ruolo del portiere. Riferendoci quindi in particolar modo agli 8–12enni, tale gruppo deve essere quanto mai e sempre aperto a nuovi inserimenti di altri bambini che esprimano il desiderio di giocare in porta. Nel contempo si deve permettere ai bambini che lo desiderano, di tornare al gruppo squadra. L'istruttore deve cercare di non influenzare il bambino, che a sua volta deve invece avvicinarsi a tale ruolo in maniera spontanea. Solo nel caso esistano delle spiccate e visibili attitudini, l'istruttore può con la necessaria sensibilità proporgli questa diversa esperienza tecnica (non costringere). Non dovrà mai essere trascurata, in special modo nelle prime fasi dell'apprendimento, una corretta assistenza didattica all'allievo (scelta degli esercizi e delle metodiche di insegnamento), allo scopo di evitare infortuni o traumi che lo potrebbero allontanare precocemente dal ruolo del portiere. A tale scopo sono particolarmente indicati l'uso di palloni di gomma per le respinte o materassini per attutire le cadute (vedi paragrafo "Le attrezzature didattiche"). Dalla creazione del gruppo portieri, si passerà allo sviluppo del programma di lavoro imperniato prevalentemente sulla formazione e sul consolidamento delle capacità coordinative, prerequisiti fondamentali per l'apprendimento delle abilità tecniche. Il ruolo dell'istruttore dei giovani portieri appare quindi assai complesso e necessita di molteplici competenze. Dovrà cercare di stimolare in se stesso l'affermarsi di una mentalità critica ed aperta, in grado di decidere strategie operative e considerare ciascun allievo per la propria individualità e specificità. Non per ultimo dovrà premiare gli sforzi prima ancora dei risultati, stimolandoli alla partecipazione creativa ed all'iniziativa personale.



"GRADUALMENTE LE CONDIZIONI DELL'ESERCIZIO SI AVVICINANO A QUELLE REALI"

È molto importante che l'istruttore abbia una conoscenza profonda degli ambiti tecnico e tattico oltre ad una buona conoscenza dei modelli prestativi di riferimento. L'allenatore deve inoltre essere abile ad osservare con attenzione, posizionandosi adeguatamente a seconda della particolarità gestuale da valutare. Inoltre dopo l'eventuale correzione, è meglio eseguire il movimento precedentemente errato al fine di poter confrontare le sensazioni fisiche relative a due differenti movimenti. Oltre all'intervento dell'allenatore, una forma di correzione è rappresentata dall'autovalutazione che avviene tramite le continue informazioni sensoriali che gli giungono durante il movimento (feed-back positivo).

In sintesi i compiti dell'Allenatore dei giovani portieri nella SdC:

Compiti didattici	Realizza sul campo la programmazione tecnico didattica della SdC riferita al proprio gruppo dei portieri
Compiti organizzativi	In collaborazione con il responsabile tecnico, coordina e controlla gli aspetti organizzativi ed educativi di supporto alla propria attività
Rapporti con i tecnici	Si rapporta costantemente con gli allenatori, dei gruppi squadra allo scopo di interagire con loro per il raggiungimento di specifici obiettivi tecnici
Rapporti con i dirigenti della Società	Relaziona in collaborazione con il Responsabile Tecnico sugli obiettivi raggiunti e le eventuali strategie per il miglioramento dell'attività didattica
Rapporti con i genitori	Partecipa al confronto con i genitori sulle problematiche educative riferite all'attività contribuendo alla risoluzione delle stesse

TABELLA 3

Nelle schede di lavoro, troverete delle unità didattiche specifiche per il ruolo del portiere.

1.2.2 IL PREPARATORE FISICO E MOTORIO



Così come il **preparatore atletico** ed il **preparatore dei portieri** hanno fatto fare un salto di qualità nell'allenamento specifico del calcio, soprattutto nelle Società professionistiche, ci sembra opportuno ed adeguato proporre la figura di uno specialista che possa "aiutare" a programmare l'insegnamento relativamente allo sviluppo auxologico (scienza che studia i fattori di crescita). Per rispettare meglio i tempi di crescita nelle diverse fasce d'età, il **Preparatore Fisico e Motorio** della Scuola Calcio, lavorando trasversalmente con le diverse squadre (o gruppi), dovrebbe dare ad

ogni allenatore, quei tempi di lavoro e quelle conoscenze specifiche che servono a creare i presupposti motori e coordinativi indispensabili a pianificare i cicli annuali del programma didattico ed a comporre sequenze e modalità delle varie unità didattiche.

Appare chiaro come il ruolo di questa figura professionale sia di trasmettere le proprie competenze e conoscenze delle tappe di sviluppo giovanile attraverso la realizzazione pratica di piani didattici, tradotti in esercizi di allenamento, indirizzati al miglioramento delle varie potenzialità motorie. La figura del preparatore fisico motorio (PFM) o atletico (PA), a seconda se si tratti di categorie dell'attività di base o di categorie agonistiche quali i "giovanissimi" e gli "allievi", dovrebbe quindi supportare, con interventi sia specifici che generali, sia a livello individuale che per il gruppo squadra, il lavoro dei tecnici che a loro volta troverebbero così un sostegno culturale specializzato per somministrare con più precisione unità di lavoro a predominanza tecnico-coordinativa ed a predominanza fisico-motoria. In sintesi, lo scopo della preparazione fisica giovanile deve tendere a:

1. Rafforzare lo stato di salute
2. Prevenire e correggere squilibri sul piano morfologico-strutturale
3. Potenziare le funzioni fisiologiche
4. Sviluppare le capacità motorie di base: coordinative e condizionali
5. Favorire un'ampia gamma di movimenti aspecifici e specifici del calcio, partendo dagli schemi motori di base.

Il principale presupposto della preparazione giovanile è l'adattamento dei mezzi e dei metodi della preparazione sportiva generale alle esigenze di formazione del bambino e del ragazzo.

L'attuazione di questi intenti è però possibile solo partendo dalla conoscenza dei problemi e degli aspetti generali che caratterizzano l'allenamento sportivo negli atleti giovani.

La preparazione sportiva giovanile rappresenta, oggi, un tema di grande attualità, avendo raggiunto, fra gli operatori sportivi, la consapevolezza del ruolo che essa riveste nel mantenimento dello stato di salute e nella promozione dello sviluppo dei ragazzi. Sorge così quindi l'esigenza di avere una visione globale della preparazione sportiva giovanile, non relegata a sottoprodotto dell'allenamento degli atleti d'élite, riproposta con carichi di lavoro ridotti, ma fattore di consapevolezza e di risposta alle necessità evolutive del bambino e del ragazzo, in relazione ad una visione pluriennale del percorso formativo che il giovane dovrà svolgere. Partendo dal consolidamento delle capacità motorie di base, la diluizione degli obiettivi in più anni permetterà il raggiungimento di un livello di abilità, sia motoria che tecnica, pro-

gressivamente sempre più elevato. La preparazione pluriennale progettata correttamente partirà quindi con l'utilizzazione di mezzi a carattere generale che consentano di creare le basi sulle quali poggerà, mediante carichi sempre più mirati e gradualmente modificati sia in volume che in intensità, la prestazione sportiva specifica dell'età adulta. Al fine di garantire il corretto rapporto di equilibrio, sia fisico che emotivo, che caratterizza le varie tappe dello sviluppo di un giovane, vengono prefissati scopi e traguardi diversi in ciascuna di esse, partendo dal rispetto del principio della preparazione multilaterale (vedi paragrafo "Lineamenti pratici e strategie operative"). In pratica ciò si concretizza nell'utilizzo di una gamma ampia di esercizi che svilupperanno prevalentemente la coordinazione dei movimenti e la rapidità di esecuzione, eseguiti a carico naturale.

Tappe e stadi dello sviluppo giovanile

Il percorso di formazione calcistica giovanile può essere identificato in un decennio abbondante racchiuso fra i 6-7 ed i 16-17 anni d'età. Risulta piuttosto facile intuire come durante questo lungo periodo, i bambini siano soggetti a diversi cambiamenti che riguardano diversi e specifici aspetti. Tali modificazioni riguardano sia gli aspetti antropometrici (peso, altezza ecc.), sia fisiologici (sistema cardio respiratorio, neuromuscolare, endocrino ecc.) sia psicologici. La crescita delle diverse caratteristiche avviene inoltre per fasi in quanto a momenti dove è prevalente la crescita in altezza (proceritas), si alternano periodi dove per contro prevale la crescita in larghezza (turgor). Conseguentemente a tale andamento il PFM ed il PA hanno la possibilità di poter accentuare il loro intervento attraverso la scelta appropriata degli esercizi e del relativo potenziale di adattamento in virtù del grado di maturazione.

In termini generali più semplici possiamo dire che questi dieci anni di attività possono essere suddivisi in due periodi fondamentali: il periodo pre-puberale ed il periodo post-puberale. Se nel primo prevale la formazione tecnico-coordinativa (sviluppo delle abilità specifiche del calcio) e la crescita fisica avviene in larga parte **attraverso l'esercizio del calcio**, nel successivo la formazione tecnico-tattica si deve accompagnare a criteri di allenamento che favoriscano con più incisività **lo sviluppo delle varie qualità fisiche più utilizzate nel gioco del calcio** (TAVOLA 4)

Altro aspetto che bisognerebbe considerare sempre è la non perfetta corrispondenza fra età cronologica ed età biologica. In altre parole spesso dobbiamo far fronte a bambini e ragazzi che rispet-

Fattori che influenzano lo sviluppo fisico durante la formazione del giovane calciatore

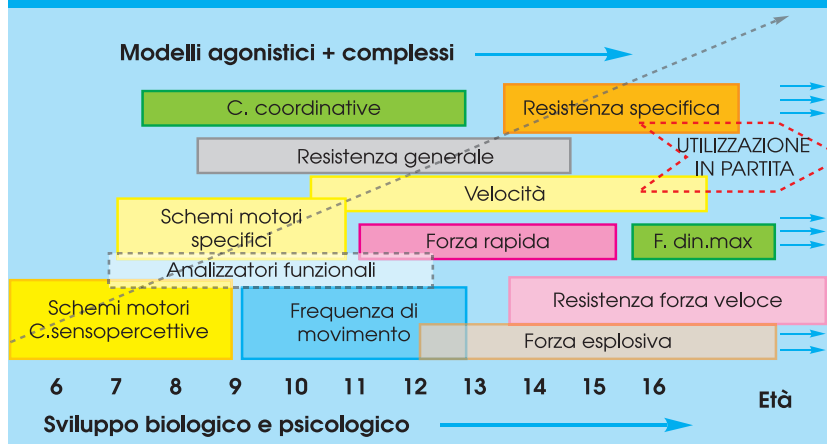


TAVOLA 4

Evoluzione delle qualità fisiche e di altri fattori in relazione alla crescita morfofunzionale - D'Ottavio, 2000 - Convegno Intercampus, Milano

to ai loro coetanei si trovano in condizioni di ritardo maturativo, e nello stesso modo ad altri che invece risultano precoci rispetto ad un normale grado di sviluppo. È opportuno quindi, prima di proporre lo stesso esercizio indiscriminatamente, che il PFM e soprattutto il PA verifichino se esiste effettivamente la possibilità che il carico di allenamento venga nello stesso modo "assimilato" da tutti i giocatori, e quindi raggiungere, relativamente alla disponibilità fisiologica individuale, gli effetti ricercati. (TABELLA 4)

Negli ultimi anni, presso il Settore Giovanile e Scolastico, nei Corsi CONI - FIGC e di Allenatore di Base, è stata riscontrata, da parte degli allenatori che partecipavano a tali corsi, la necessità di ricevere un aiuto concreto nell'affrontare problematiche ritenute molto impegnative e riguardanti lo sviluppo delle capacità motorie dei giovani delle fasce dai 6 ai 12 anni (quelle della Scuola Calcio).

La maggior parte dei corsisti e degli allenatori che lavorano nel mondo calcistico giovanile affrontano infatti questa situazione con il timore di sbagliare, proponendo esercitazioni che possono influenzare negativamente lo stato di salute dei ragazzi; un timore comprensibile considerando la specificità "più tecnica" degli allenatori giovanili, dei quali la maggior parte non può far riferimento alla formazione (Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF) acquisita attraverso un corso di studi universitario. È pertanto alla figura del preparatore fisico

Piccoli Amici (6-8 anni)	Pulcini (8-10 anni)	Esordienti (10-12 anni)	Giovanissimi (12-14 anni)	Allievi (14-16 anni)
Fase di prevalente aumento in altezza	Rapporto forza-leve favorevole	Fase di prevalente aumento in larghezza (meno in statura)	Fase di prevalente aumento in altezza	Fase di prevalente aumento in larghezza (ritorno alle proporzioni)
Comportamento motorio disordinato e irrazionale	Migliore concentrazione	Maturazione funzionale degli analizzatori sensoriali (quasi come negli adulti)	Rapporto leve-muscolatura sfavorevole (difficoltà nel controllo coordinativo)	Massimo sviluppo allenabilità
Attenzione limitata (comprensione di regole semplici)	Migliore coordinazione	Acquisizione di movimenti complessi	Difficoltà nella prestazione sportiva	Fase della stabilità ormonale (maggior controllo psichico)
Controllo, prevalentemente sensomotorio (attenzione interna) - Passaggio dalla fase preparatoria (corpo percepito) alla fase delle operazioni concrete (corpo rappresentato)	Età positiva per l'apprendimento	Sviluppo accentuato delle capacità coordinative - Periodo molto sensibile all'apprendimento (che difficilmente può essere recuperato in seguito)	Fase di forte incremento del testosterone e del GH: è possibile migliorare l'allenabilità della forza (soprattutto delle braccia e delle gambe)	Fase di ulteriore incremento del testosterone
Organizzazione spazio-tempo vissuta (non mentale)	Scarsa capacità glicolitica	Fase di forte stabilizzazione ed incremento delle abilità tecniche	Sviluppo muscolare (in larghezza)	Il fattore "quantità di carico" lascia il posto al fattore "intensità di carico"
Fase della comprensione e della coordinazione grezza (soluzioni sintetiche del compito motorio)	Maggiore ossidazione degli acidi grassi (risparmio glicogeno)	Il volume della forza, inteso come maggior numero di sedute, incide sulla prestazione	Lo sviluppo multifilaterale della forza cresce gradualmente inserendo gradualmente esercizi più mirati. I presupposti coordinativi più efficienti permettono un innalzamento del carico (palle medicinali, cerchi e bacchette pesanti, ecc.)	Sia le prestazioni che i carichi possono essere paragonati agli adulti
Pensiero egocentrico e sintetico (globale)	Processi di smaltimento dell'acido lattico molto modesti (preferibili lavori aerobici)	È possibile proporre: esercizi di salto; esercizi per la forza di appoggio delle braccia; esercizi per la forza del tronco e dell'addome.	Periodo di sensibile sviluppo delle capacità condizionali (verifica però del reale livello di maturazione)	Sviluppo muscolare (in larghezza)
Predisposizione a frequenze elevate e rapidità di movimento	L'allenamento della resistenza nell'età infantile non deve avere carattere unilaterale. Ciò significherebbe rallentare le possibilità di apprendere le varie forme di abilità motorie di base (multilateralità)	La buona predisposizione al lavoro anaerobico comporta anche il sostenere relativi stati di affaticamento		
Dai sei agli undici anni, il volume sistolico aumenta drasticamente. La f.c. invece cala bruscamente. Ciò è dovuto, oltre alla crescita morfologica e funzionale del cuore, anche dalla maggiore densità dei vasi sanguigni periferici (minore resistenza)		Corse ed esercitazioni con variazioni di ritmo (intensivo)		
Utilizzo di giochi sportivi (tradizionali e adattati). Corse e giochi intervallati: fasi di 1-3' alternate a 1-2' rec.; fino a 20-25' di corsa effettiva per un totale di 40-45' - Fartlek adattato e semplice: intervallato (lievi pendenze)		Metodo della ripetizione e intervalli intensivo		
Il principio della varietà degli stimoli, dovuto anche alla scarsa capacità di concentrazione nei bambini di questa età, suggerisce esercizi a circuito (forza rapida e resistenza alla forza rapida) Es. durata esercizio 20", pausa 40" (rapporto 1:2) x 5-6 stazioni		Allenamento simile agli adulti: allenamento della forza speciale; allenamento della forza funzionale		

TABELLA 4 - Caratteristiche biofisiche ed esempi di allenamento in età giovanile (Weineck, 2001 modificato D'Ottavio, 2003)

e motorio che spetta il delicato compito di coordinare le metodologie di allenamento giovanile all'interno delle scuole calcio. Per questo motivo, in ogni Scuola Calcio dovrebbe essere inserito il preparatore fisico e motorio (comunemente ed erroneamente denominato, preparatore atletico), se non in misura di un preparatore per ciascun gruppo, almeno come coordinatore di più gruppi di lavoro.

Ruolo e compiti del preparatore fisico e motorio nella Scuola Calcio:

- Confronto continuo e costante con i tecnici riguardo la pianificazione didattica
- Programmazione e organizzazione dell'attività fisica da svolgere relativamente alle varie categorie della Scuola Calcio
- Selezione, somministrazione ed analisi dei test di valutazione fisica e coordinativa

Qualifiche auspicabili che dovrebbe possedere il preparatore fisico e motorio:

- Laurea in Scienze Motorie
- Formazione specifica attraverso conseguimento di ruolo organico del Settore Tecnico della FIGC
- Perfezionamento Universitario relativamente ai Giochi Sportivi ed al calcio in particolare (Master, ecc.)
- Corsi di aggiornamento del Settore Giovanile e Scolastico e Settore Tecnico della F.I.G.C.; Divisione Centri Giovanili del C.O.N.I.; A.I.A.C.

Interattività e competenze specifiche fra il preparatore e l'allenatore

Risulta logico supporre che se si parla di **interattività** si da per scontato che nella squadra o nella scuola calcio operi una figura che si occupi specificamente della preparazione fisica. Questo poiché ad oggi nella maggior parte dei casi è l'allenatore che assolve entrambi i compiti: fisico e tecnico. Riteniamo però che il contributo di esperienze specifiche, che provengono evidentemente da approfondimenti culturali differenti, siano in grado di interagire efficacemente nella programmazione didattica e nella conduzione delle varie unità di allenamento. Quello che assolutamente occorre stabilire è la gerarchia dei ruoli, in special modo l'efficacia di tale impostazione, che anche a livello giovanile deve essere chiarita per non rischiare conflittualità inutili e dannose soprattutto per il giovane. Anche se in soggetti in via di sviluppo la preparazione fisica rappresenta un mezzo per assecondare armonicamente i processi di crescita biologica naturale, e garantire quindi l'ottimale funzionamento delle riserve organiche e muscolari, gli esercizi e gli obiettivi relativi devono risultare integrati alle altre attività programmate e rendersi quindi fun-

zionali alle esigenze del lavoro tecnico impostato dall'allenatore. In altre parole la gestione dell'allenamento deve far riferimento prioritariamente alle direttive dell'allenatore con il quale sia il PFM che il PA parteciperanno alla stesura del piano di lavoro. Di estrema importanza risulterà quindi il continuo scambio di idee e punti di vista così come l'organizzazione di opportunità differenziate di lavoro per soggetti che hanno bisogno di maggior cura.

In sintesi i compiti del Preparatore Fisico e Motorio nella SdC:

Compiti didattici	Realizza sul campo quanto programmato relativamente allo sviluppo delle capacità motorie: coordinative e condizionali
Compiti organizzativi	In collaborazione con il responsabile tecnico, coordina e verifica gli aspetti organizzativi ed educativi dell'attività
Rapporti con i tecnici	Si rapporta costantemente con gli allenatori dei gruppi squadra allo scopo di interagire con loro per il miglioramento di specifici obiettivi didattici
Rapporti con i dirigenti della Società	Relaziona, in collaborazione con il Responsabile Tecnico, su gli obiettivi raggiunti e le eventuali strategie per il miglioramento dell'attività didattica
Rapporti con i genitori	Partecipa al confronto con i genitori sulle problematiche educative riferite all'attività

TABELLA 5

1.2.3 IL MEDICO SOCIALE



Il ruolo interdisciplinare assunto oggi dalla medicina sportiva, costituisce una realtà destinata ad aumentare nel futuro sia come numero di impegni sia nei suoi servizi organizzati.

Da ciò la necessità che ogni sodalizio sportivo, anche a livello giovanile, debba possedere un'efficiente organizzazione medico-sanitaria che segua i giovani atleti durante la loro pratica sportiva sul campo, in palestra, negli allenamenti e nelle gare.

Di questa struttura medico-sanitaria, il medico sociale costituisce la figura di riferimento per le esigenze di coordinamento in ambito societario di tutte quelle problematiche che potremmo riassumere nel concetto di tutela sanitaria dell'attività sportiva. Concetto quest'ultimo istituito per la necessità di controllare e mantenere l'integrità fisica di tutti coloro che praticano attività sportiva. Controllo e mantenimento che deve sempre essere perseguito in diretto contatto con la struttura dirigenziale e soprattutto tecnica, attraverso:

- a) il coordinamento dell'effettiva effettuazione delle visite mediche di idoneità generica (buona salute) per piccoli amici, pulcini e esordienti;
 - b) l'organizzazione dei servizi sanitari in occasione di allenamenti, gare, tornei
 - c) l'assistenza medico-traumatologica in caso di malattia o infortunio
 - d) la denuncia di infortuni avvenuti durante la pratica sportiva all'assicurazione
 - e) l'organizzazione di incontri di aggiornamento, formazione, informazione per dirigenti, allenatori, atleti, famiglie sulle seguenti tematiche: igiene personale, alimentazione, ecc.
 - f) la predisposizione di una cartella sanitaria per ciascun bambino
- Il medico della Scuola Calcio, in riferimento alla tutela sanitaria degli "atleti in erba" cioè dei soggetti in età evolutiva, per i quali deve essere anche il loro confidente, deve raccogliere i loro problemi e loro preoccupazioni, suggerendo corretti stili di vita relativi ad esempio alle attenzioni da porre in tema di abitudini o rischi potenziali al fumo, agli alcolici e ai farmaci (DOPING) e costituendo l'anello di congiunzione tra dirigenti, allenatore e famiglia.
- Una buona struttura sanitaria è indice di "alta qualità" nell'organizzazione societaria; a tal riguardo riteniamo utile ricordare le raccomandazioni del Consiglio d'Europa e dell'Unesco: sviluppo attraverso lo sport, se inteso come mezzo efficace ad aumentare l'azione preventiva sulla salute di tutti i cittadini.

In sintesi i compiti del Medico Sociale nella SdC:

Compiti didattici	Partecipa alle riunioni societarie allo scopo di far accrescere le conoscenze sanitarie dei dirigenti e tecnici
Compiti organizzativi	Coordina e controlla l'effettiva effettuazione delle visite mediche di idoneità alla pratica del giuoco del calcio
Rapporti con i tecnici	Si relaziona costantemente con i tecnici, allo scopo di monitorare lo stato di salute dei giovani calciatori
Rapporti con i dirigenti della Società	Si relaziona, in collaborazione con il Responsabile Tecnico, su gli obiettivi da perseguire in materia di tutela sanitaria e sulle eventuali strategie di miglioramento
Rapporti con i genitori	Partecipa al confronto con i genitori sulle problematiche educative riferite alla tutela della salute riferita in particolare a prevenzione, igiene, alimentazione e uso ed abuso di farmaci

TABELLA 6



Realizzare una rete informativa-formativa significa, sia per i genitori che per i figli, facilitare l'individuazione di percorsi idonei alla crescita psicofisica dell'individuo. Chi è chiamato in causa (insegnanti, istruttori, pediatri, psicologi) ha perciò il delicato compito di intervenire in modo consapevole assumendosi la completa responsabilità del proprio ruolo.

Diventa perciò importante per chi lavora a vario titolo con i bambini, con i giovani e con le loro famiglie, migliorare continuamente la propria formazione tecnica, didattica, psicologica e relazionale. Pertanto ogni azione deve avere l'obiettivo di tendere a facilitare e promuovere condizioni di benessere del giovane sostenendo al tempo stesso le funzioni educative della famiglia.

Uno psicologo che viene chiamato per uno o più incontri nella Scuola Calcio o nella società sportiva, o per una consulenza più strutturata, deve porsi come primo obiettivo quello di comprendere correttamente il contesto in cui si trova ad operare, così da favorire il pieno sviluppo delle risorse umane messe a disposizione dalla società al giovane atleta. Ciò può avvenire se il professionista tiene conto di alcuni aspetti fondamentali nella relazione che va a realizzare nella Scuola Calcio o nella società sportiva.

La prima domanda da porsi è perciò: "Che tipo di formazione deve avere lo psicologo?" Una risposta individuata è che egli sia competente nel facilitare le relazioni umane tra chi lavora nella società sportiva a vario titolo (ad esempio, dirigente, accompagnatore, istruttore, medico) e chi ne usufruisce (genitori, bambini, ragazzi) e nel favorire il collegamento con le strutture esterne al territorio (A.S.L., Parrocchie, Associazioni culturali), in particolare le scuole. Gli studi di Bateson ci hanno fornito un approccio alla psicologia sociale secondo cui questa è "lo studio delle reazioni degli individui alle reazioni di altri individui" aggiungendo che "occorre considerare non soltanto le reazioni di A al comportamento di B, ma anche come queste reazioni influenzano il comportamento successivo di B e l'effetto che tale comportamento ha su A" (Bateson G., "Verso un'ecologia della mente", Adelphi Milano, 1986).

Lo psicologo deve perciò:

- sostenere i dirigenti nella gestione e organizzazione delle attività della società;
- aiutare a migliorare il rapporto e la collaborazione tra tecnici dello

- stesso staff, tra tecnico ed allievo/atleta, tra tecnico e genitori;
- migliorare la comunicazione e il passaggio dell'informazione per una corretta accoglienza dei bambini e dei genitori e una funzionale collaborazione con lo staff tecnico;
 - aiutare i tecnici a muoversi e focalizzare le situazioni su cui lavorare;
 - aumentare le capacità d'intervento sulle interazioni specifiche sapendo leggerle attraverso l'analisi del contesto e della circolarità della comunicazione per cogliere i significati dell'esperienza quotidiana.

Da un punto di vista dei contenuti possiamo riassumere il suo compito nei seguenti tre punti:

- informare sull'età evolutiva e sulle dinamiche relazionali di gruppo;
- sostenere l'importanza della valenza educativa e del divertimento;
- sostenere l'importanza di dialogare con le famiglie e di fornire loro informazioni complete.

Far conoscere nelle sue linee generali i percorsi della crescita del bambino, che passa da una dipendenza totale alle modalità interattive della famiglia ad una progressiva necessità d'interazione nel sociale.

Questo comporta per l'istruttore conoscere alcune chiavi di lettura che permettano una più corretta interpretazione di alcuni comportamenti del proprio allievo.

Per il bambino, l'incontro con altre persone che non siano i suoi genitori, diviene troppo importante per la sua crescita. Ciò gli permette di conoscere altri modelli affettivi, sociali e culturali in grado di fargli acquisire differenti elementi di conoscenza, fondamentali per la sua crescita specie nel momento in cui è chiamato ad elaborare e riflettere scelte sempre più responsabili e significative per costruire un suo progetto di vita. È perciò indispensabile il riconoscimento dell'importanza delle dinamiche che si sviluppano nei gruppi e lo sviluppo cognitivo del bambino.

L'istruttore che adotta una chiave di lettura circolare, in cui si evidenzia come i componenti di un particolare gruppo finiscono per influenzarsi reciprocamente, riesce a cogliere come sia determinante il lavoro su questa dimensione anche in relazione agli obiettivi didattici che s'intendono raggiungere. Quindi il compito dello psicologo è quello di:

- supportare l'istruttore;
- creare un contesto collaborativo tra i componenti del gruppo;
- stimolare la coesione;
- sviluppare l'autonomia/differenza tra i componenti del gruppo.

Sostenere l'importanza della valenza educativa del gioco e del divertimento

Il termine gioco implica curiosità, sperimentazione, disponibilità al rischio, giochi della scoperta. Per gioco non intendiamo solo quello che ci diverte e ci permette di passare il tempo ma tutte quelle esperienze di gruppo che si svolgono con le più svariate modalità quali: esercizi strutturati, esperimenti di autoconfronto, giochi di simulazione, giochi dei ruoli e così via. Con il gioco si riescono ad isolare alcuni elementi che si verificano nella complessità di reali situazioni, per porli nel contesto "artificiale" di un ben definito schema di comportamento, limitato da chiare regole.

I giochi permettono agli allievi di migliorare la loro socializzazione e lo sviluppo della loro personalità, e danno loro la possibilità di esaminare, sviluppare ulteriormente ed integrare la capacità di comprensione ed abilità che già posseggono.

Una delle ragioni del successo del gioco è la sua capacità di motivare i partecipanti e di incuriosirli riducendo il grande ostacolo che si annida in ogni gruppo: la noia e l'apatia. Il vantaggio dei giochi sta nella loro adattabilità a molte situazioni di gruppo e a molti ambiti di temi e problemi. In pratica quasi tutte le possibili situazioni possono essere allenate e sperimentate oppure sviluppate e raffinate mediante il gioco (Susanna Cielo; Luciano Viana; Urbino, Settembre 1994).

In pratica lo psicologo deve sostenere l'istruttore in quelle tappe che è opportuno seguire per attivare un gioco di gruppo:

- analisi della situazione di gruppo;
- introduzione al gioco;
- sperimentazione;
- valutazione e approfondimento.

Tutto questo permette di:

- costruire e/o ricostruire la motivazione;
- stimolare le capacità cognitive;
- acquisire una maggiore conoscenza di sé e degli altri;
- giungere ad una migliore comprensione delle informazioni provenienti dalle dinamiche di gruppo;
- acquisire una maggiore sensibilità ai sentimenti del giovane atleta;
- stabilire il proprio comportamento non su una idea preconcepita, ma in funzione della realtà osservata;
- acquisire la capacità di attivare le risorse individuali di ogni membro del gruppo.

Sostenere l'importanza di dialogare con le famiglie e di fornire loro informazioni complete

Una comunità educante capace di dialogare, rappresenta un punto di riferimento indispensabile in grado di facilitare il giovane nel suo processo di crescita, al contrario, un conflitto tra sistemi (Scuola Calcio-famiglia, istruttore-famiglia, istruttore-allievo etc.) può generare soltanto confusione e difficoltà.

Per ottenere quanto detto bisogna facilitare il rapporto tra chi trasmette informazioni e chi le riceve, come ad esempio tra genitori-istruttore, istruttore-allievo, e diventa perciò indispensabile essere consapevoli che la comunicazione influenza il comportamento di chi comunica, favorendo così l'organizzazione delle azioni successive, delle quali i ragazzi dovrebbero beneficiare. Una rete informativa-formativa, tesa a facilitare e promuovere condizioni per il benessere della persona fa sì che ogni sistema che ne faccia parte, pur rimanendo autonomo nel proprio specifico campo di intervento, deve necessariamente condividere gli obiettivi e le finalità delle altre comunità. Lo scopo è quello di sostenere la funzione educativa della famiglia e lo sviluppo psicofisico dei ragazzi, sapendo mettersi in un atteggiamento di ascolto e collaborazione. Esse implicano una capacità di comunicazione e di osservazione empatica, di sapersi mettere in relazione.

Diviene perciò importante un supporto permanente per gli istruttori, dirigenti, che sono chiamati ad agire con i ragazzi e le famiglie, in cui la figura dello psicologo può essere vista come una risorsa da mettere in gioco.

Lo psicologo quindi può aiutare a mettere in risalto la funzionalità e la produttività del sapere osservare le regole che si presentano in una comunicazione tra due e più individui, e la qualità del rapporto che si instaura tra le persone in un contesto di apprendimento.

Una corretta informazione è quindi alla base di una sempre maggiore efficacia dell'azione proposta. Far conoscere alle famiglie cosa realmente offre una Scuola Calcio, significa predisporre le migliori condizioni per avviare un vero gioco di squadra tra gli adulti nell'interesse del minore e quindi in prospettiva dell'intera comunità. Promuovere le occasioni di incontro e confronto tra Scuola Calcio o società sportiva e famiglia richiede una sensibilità e una modalità su cui lo psicologo può intervenire come facilitatore della comunicazione affiancandosi nel compito ai dirigenti e/o agli istruttori.

Lo psicologo deve quindi stimolare prima di tutto una discussione sulla filosofia che accompagna tutti coloro che operano nell'attività di base, per produrre un linguaggio e una teoria condivisa da

trasmettere a chi opera per attuare una corretta applicazione dei programmi. A questo punto devono emergere con chiarezza le finalità educative che rappresentano la parte predominante della proposta delle scuole calcio o di una società sportiva.

Pertanto l'attività sportiva diviene uno strumento attraverso il quale viene offerta al giovane atleta un'occasione di apprendimento in un contesto di divertimento in cui sia assente l'esaltazione della dimensione agonistica in virtù di una presunta, quanto errata, ricerca precoce del campione.

In sintesi i compiti dello Psicologo nella SdC:

Nei confronti di tutte le componenti presenti nella Società	attiva le risorse di tutte le componenti presenti nella società migliorando le relazioni interpersonali
Nei confronti dei giovani calciatori	crea un contesto collaborativo tra i componenti del gruppo per favorirne la formazione come persone e come calciatori
Nei confronti dei tecnici	aiuta a migliorare il rapporto e la collaborazione tra tecnici dello stesso staff, tra tecnico ed allievo/atleta, tra tecnico e genitori
Nei confronti dei dirigenti della Società	Programma le iniziative che tendono a migliorare l'ambiente psicosociale
Nei confronti dei genitori	facilita la comunicazione affiancandosi nel compito ai dirigenti e/o agli istruttori

TABELLA 7



1.2.5 L'ARBITRO DIRIGENTE

Una definizione dell'arbitraggio di tanti anni fa sottolinea questa funzione come garanzia dello spirito di gioco. A sua volta lo spirito del gioco significa: **sicurezza dei giocatori; pari opportunità di gioco; continuità del gioco e piacere di giocare**. Le regole devono quindi sostenere l'arbitraggio e colui che si appresta a svolgere questa delicata funzione.

Tale definizione trova ancora una piena attuazione nel calcio moderno, ma soprattutto in una visione moderna delle regole del calcio. Nonostante si tratti di partite di bambini, questi concetti non possono che ribadire che per divertirsi occorre:

- 1° Non farsi male
- 2° Confrontarsi in equilibrio agonistico
- 3° Giocare il più possibile senza tante interruzioni

Tuttavia prima di iniziare ad arbitrare, sarà meglio porsi qualche domanda.

Cosa e come si arbitra?

“Qual è l’ambiente nel quale devo arbitrare? Sono con bambini, con ragazzi, con adulti, in una palestra, in un campo di gioco? Chi devo prendere in considerazione, solo i giocatori o anche gli allenatori ed il pubblico?

Le regole che sto proponendo al momento sono opportune? Sono in grado di farle rispettare? I bambini sono in grado di rispettarle?

L’ambiente che ho di fronte mi chiede di aiutarlo ad apprendere e rispettare le regole (obiettivo primario delle attività delle scuole calcio) o di abbassare lo stress della competizione? Devo alzare la tensione e irrigidirmi sulle regole da applicare o devo lasciar perdere e far giocare?

Come sto valutando le situazioni di gioco? Aiutando chi è più debole o chi si sta difendendo?

Al mio arrivo ho trovato una situazione accogliente od ostile? Qual è stata la mia reazione, cosa ho fatto per modificarla? Cosa è successo quando sono intervenuto? Quali reazioni ho prodotto?”.

Porsi queste domande, quindi, e darsi delle risposte evidenzia che l’arbitro deve saper descrivere, analizzare ed interiorizzare l’esperienza prodotta. È importante ricordare che esiste una modalità di applicazione delle regole determinata dal contesto in cui si sta operando attraverso la quale si definiscono i significati e le prassi operative dell’arbitraggio.

Una partita, per esempio giocata da bambini tra i 6 ed i 12 anni deve essere interpretata diversamente da quelle giocate dai ragazzi e dagli adulti.

Bisogna sempre ricordare che una partita giocata dai piccoli amici, pulcini, esordienti serve per rinforzare le conoscenze dei bambini sul calcio e sulla regolamentazione del gioco; quindi è parte di un contesto di apprendimento.

Lo scopo è di creare un contesto, la partita di calcio, in cui siano ben definite regole e ruoli di ciascuno, arbitro, istruttore, giovani calciatori, dirigenti, cercando di condividere i comportamenti, ognuno nel rispetto dei propri ruoli. Diventa evidente l’importanza dei corsi di formazione per dirigenti arbitri istituiti dalla FIGC che rappresentano un momento di discussione e di riflessione non solo

per rinforzare e conoscere contenuti su un argomento specifico, il ruolo dell'arbitro e le regole del calcio, ma anche una possibilità di evidenziare e confrontare le proprie e altrui conoscenze del "pianeta" Scuola-Calcio.

In sintesi i compiti dell'Arbitro dirigente nella SdC:

Compiti didattici	Deve conoscere le regole di gioco e informarsi sulle relative differenze e sulle modalità applicative nell'attività di base
Compiti organizzativi	In sintonia con i dirigenti societari, collabora all'organizzazione delle gare informandosi su tutti gli adempimenti pre, durante e post gara
Rapporti con i tecnici	Comunica con il Responsabile Tecnico e gli allenatori sui rinforzi educativi che riguardano principalmente la gara negli aspetti comportamentali
Rapporti con i giocatori	Li aiuta nella conoscenza delle regole di gioco, favorendone il rispetto, con un comportamento imparziale che rappresenti un esempio positivo

TABELLA 8

1.2.6 IL SEGRETARIO

Il Segretario è un coordinatore logistico della Scuola Calcio che deve prima di tutto conoscere i regolamenti Federali che la disciplinano. Questo implica una attenta ed approfondita lettura del Comunicato Ufficiale N.1 del Settore Giovanile e Scolastico che viene pubblicato nel mese di luglio, ed è reperibile presso i Comitati Regionali oppure via internet nei siti della Federazione. In questo comunicato è contenuto tutto ciò che riguarda il Settore Giovanile e Scolastico, compresi gli adempimenti per il funzionamento delle SdC. Presa visione delle attività della stagione sportiva, è opportuno ritirare e leggere attentamente i Comunicati Ufficiali redatti settimanalmente dai vari Comitati Regionali, Provinciali o Locali, dove sono contenute tutte le informazioni necessarie per svolgere le attività che ogni comitato propone (programmi gare, variazioni, integrazioni, riunioni tecniche, riunioni informative, corsi e così via). Questo bagaglio di informazioni, va poi relazionato e commentato con i componenti che formano lo staff tecnico della SdC, allo scopo



di trasferire le informazioni per elaborare un piano settimanale. Altro compito importante è di mantenere i rapporti con le altre società; e per ultimo, ma non meno importante, è il contatto quotidiano con i genitori.

In sintesi i compiti del segretario nella SdC:

Compiti organizzativi	Coordinare le attività della stagione sportiva
Rapporti con la Federazione e le Società	Monitoraggio continuo per avere sempre il controllo operativo delle situazioni
Rapporti con i tecnici	Interscambio continuo per avere sempre un preciso riferimento sul funzionamento della SdC
Rapporti con i dirigenti della Società	Relazione periodica per avere notizie sull'andamento di tutta la società e per fornire aggiornamenti sulle problematiche della SdC
Rapporti con i genitori	Di fondamentale importanza, permette di avere sempre la misura reale della situazione favorendo con anticipo la risoluzione di eventuali contrasti

TABELLA 9

2. SONO FATTI COSÌ: FASI DELLO SVILUPPO E APPRENDIMENTO MOTORIO



2.1 L'ETÀ BIOLOGICA E L'ETÀ CRONOLOGICA

Per predisporre l'attività per soggetti in età evolutiva, occorre tener presente le caratteristiche fisiologiche e psicologiche dei piccoli allievi. Ciò è determinante non solo per l'impostazione tecnica di programmi di attività che rappresentino effettivamente la dose giusta ed efficace per il miglioramento psico-fisico, ma anche per stabilire criteri razionali di valutazione funzionale e di eventuale riconoscimento dell'attitudine. La conoscenza delle varie fasi dello sviluppo e di come queste si susseguano, anche con differenze individuali notevoli, nel corso degli anni dell'età evolutiva, consente di evitare errori ricorrenti come penalizzare a priori i più piccoli sotto il profilo fisico. L'essere umano, come ogni altra unità biologica, dalla nascita fino al raggiungimento della sua struttura definitiva è sottoposto ad un processo di mutamenti caratterizzati da variazioni di quantità e di forma. Lo spazio di tempo necessario al completo manifestarsi di questi mutamenti prende il nome di periodo evolutivo. Di esso sono state formulate diverse classificazioni, tra cui quella a cui noi preferiamo riferirci, che divide l'età evolutiva in due periodi fondamentali: l'infanzia (dalla nascita fino ai 9-10 anni) e l'adolescenza (dai 10 ai 19 anni). L'infanzia, a sua volta, viene suddivisa in: prima infanzia (dalla nascita a 4 anni) e seconda infanzia (dai 4 ai 10 anni), mentre l'adolescenza viene articolata in: pre-puberale (dai 10 ai 13 anni), puberale (dai 14 ai 15 anni), post-puberale (dai 16 ai 19 anni). Ognuno dei periodi schematizzati corrisponde all'evolversi di tutta una serie di fenomeni naturali (sviluppo auxologico) che, abitualmente, segue la cronologia elencata, ma, talora, può anticiparla o ritardarla; non sempre, quindi, l'età biologica corrisponde all'età cronologica. Il "quando" effettuare una certa sollecitazione didattica sottolinea il principio che richiede di proporre situazioni motorie e tecniche adeguate ad un preciso periodo di sviluppo e alle potenzialità affettive del giovane. Ogni genitore sa perfettamente che sarebbe inutile e dannoso cercare di far camminare il loro bambino a due o tre mesi, o pretendere che parli a sette o otto mesi! Il pediatra sa che il camminare o il parlare sono "biologicamente" successivi allo sviluppo cranio-caudale e al superamento della suzione. Infatti ogni processo è biologicamente determinato. Esiste un "orologio biologico" che determina la nostra evoluzione e la nostra involuzione. Compito importante di ogni istruttore è quello di aderire allo sviluppo dei suoi allievi offrendo "al tempo opportuno" ciò che



“possono” e “sono in grado” di ricevere e devono acquisire. Le capacità e le abilità si sviluppano rispettando un ordine che dipende dal periodo in cui vengono sollecitate. Le capacità fisiche, come le abilità, hanno un loro trend biologico che va rispettato, vanno cioè sollecitate quando è il momento opportuno: non prima perché non è possibile, non dopo perché diventa inutile. “Togliendo il superfluo”: così Michelangelo rispondeva a chi gli domandava come facesse a creare delle forme talmente sublimi da blocchi informi di marmo.

Ed infatti il termine educare - dal latino ex ducere - significa tirar fuori, cioè permettere all'allievo di esprimere concretamente le proprie potenzialità, in rapporto al proprio patrimonio genetico; e ciò può meglio realizzarsi attraverso programmi di formazione che rispettino, in primo luogo, i ritmi auxologici di ciascun allievo. Solo conoscendo le fasi nel loro naturale evolversi, possiamo agevolare ed incrementare - nei giovani - lo sviluppo delle capacità motorie, sollecitando quei processi che sono in quel momento più sensibili. Ed infatti, anche se per mantenere un certo grado di allenabilità occorrerebbe stimolare ed esercitare le varie capacità motorie (che sono tra esse interagenti) per tutto l'arco della vita sportiva, è comunque scientificamente provato che esistono periodi più favorevoli e momenti più recettivi quindi per sollecitare lo sviluppo di certe capacità.

2.2 LE FASI SENSIBILI



È importante ricordare che l'organismo umano, soggetto a determinate sollecitazioni fisiche prodotte dall'esterno, tende ad interiorizzare lo stimolo, creando specifici presupposti di adattabilità. Questo modo evidenzia che il processo di apprendimento psicomotorio pur basandosi sulle potenzialità biologiche individuali ad acquisire competenze dipende dalla sua disponibilità, dalla qualità dell'intervento educativo e dal sostegno dell'ambiente sociale di provenienza. Il bambino, fin dai primi mesi di vita, possiede un proprio itinerario biologico, contraddistinto sostanzialmente sia da fattori relegati alla specie umana che dai caratteri ereditari trasmessi dai genitori. Il supporto e la guida fornita dall'ambiente sociale consente al bambino di confrontarsi con la realtà e di acquisire una sempre maggior autonomia psicologica e motoria. Pertanto maggiore in quest'ultimo ambito, sarà la varietà di esperienze motorie che verranno fornite, maggiore sarà la risposta adattativa con conseguente crescita della motricità. Il processo didattico insegnamento/apprendimento dipenderà perciò dal

rapporto allenatore/allievo e deriverà dalla corrispondenza fra stimolo e risposta.

È chiaro però che una maggiore predisposizione del bambino verso una classe di sport o per uno sport specifico (fattore genetico), faciliterà gli adattamenti ricercati. È anche vero comunque che determinate premesse (potenzialità) rimarrebbero tali se non venissero offerte significative opportunità esperienziali.

Negli ultimi anni, gli interessi di studio nel campo dell'educazione fisica e sportiva giovanile si sono sempre più rivolti alla conoscenza specifica delle varie tappe dell'apprendimento motorio, ed alcune ricerche dirette in tal senso hanno ipotizzato l'esistenza di momenti biologici più favorevoli per lo sviluppo di determinate capacità. In letteratura specializzata, diversi autori concordano nel definire questi periodi evolutivi *fasi sensibili* o *momenti magici* (vedi TAVOLA 5).

Il periodo più favorevole, dove si può osservare una maggiore "spinta alla crescita" delle capacità coordinative, comprende l'età che va dai 7 ai 12 anni. Dopo questa fase l'incremento appare più lento, ovvero gli stimoli d'adattamento non provocano risposte adeguate. Tale assunto, suffragato da tesi sperimentali, deve far riflettere attentamente riguardo alla pianificazione didattica da applicare in questo particolare periodo evolutivo. Bisognerà perciò ricorrere a metodologie di lavoro che favoriscano lo sviluppo generale della motricità, ampliando la base delle opportunità motorie, proponendo esperienze di tipo polisportivo a valenza multifunzionale. Decisivi sono perciò il genere, la quantità e la qualità dell'attività svolta. "Molti bambini ritenuti maldestri o non sufficientemente coordinati, non nascono tali, lo diventano, perché hanno avuto poche possibilità di sviluppo autonomo e perché la loro motricità è stata repressa dall'ambiente che li circondava".

Nello stesso periodo, sembra favorevole anche lo sviluppo della capacità di rapidità, in particolar modo la capacità di reazione e la frequenza di movimento, mentre la rapidità aciclica e la rapidità d'azione esprimono il loro massimo sviluppo qualche anno più tardi. Allo stato attuale delle conoscenze, si può parlare di una fase sensibile per la forza rapida e per la resistenza alla forza attorno ai 9 anni d'età. Per il loro sviluppo è indispensabile che le resistenze esterne siano talmente scarse da rendere possibile un'elevata rapidità di contrazione (si consiglia di utilizzare carichi naturali). L'allenabilità della forza massima inizia invece con la prima fase puberale.

La resistenza aerobica è una capacità relativamente neutra, rispetto allo sviluppo. La sua formazione può essere avviata in età

		Modello fasi sensibili										
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Funzioni psicomotorie – capacità coordinative	Capacità di apprendimento motorio											
	Capacità di differenziazione e controllo											
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici											
	Capacità di orientamento nello spazio											
	Capacità di ritmo											
	Capacità di equilibrio											
Capacità fisiche	Resistenza											
	Forza											
	Rapidità											
Capacità affettivo-cognitive	Qualità affettivo-cognitive											
	Voglia di apprendere											

TAVOLA 5 – Martin (in Hahn, 1986) in D'Ottavio, 1994

prescolare e continuare per tutte le tappe successive. La spinta maggiore comunque si avverte nel periodo puberale. Risulta invece relativamente più difficile nel periodo pre-pubere, allenare in forma specifica la resistenza anaerobica, sia per limiti biologici (insufficiente produzione di testosterone correlato ad alcuni enzimi della glicolisi anaerobica), che per l'intensità psichica richiesta in alcune forme di lavoro. Per quanto riguarda la mobilità articolare, si deve distinguere tra mobilità passiva e attiva. La mobilità passiva va posta fra le capacità precoci: il suo periodo di formazione inizia già dai primi anni di vita, comprende tutta l'età scolare e continua fino alla prima fase puberale. Il periodo formativo più efficace per la mobilità attiva invece ha inizio successivamente e presuppone un certo grado di sviluppo delle capacità di forza.

Una maggiore “fertilità” nell’apprendimento delle tecniche sportive si avverte in coincidenza con lo sviluppo delle capacità coordinative ma con un leggero ritardo su di esse. Questa fase si può collocare fra gli 8-10 anni per le femmine e 11-12 anni per i maschi. Una successiva spinta di sviluppo, che può essere definita anche fase di consolidamento tecnico, si nota intorno ai 14-15 anni dopo aver superato il periodo critico della pubertà che provoca modificazioni della statura, della massa e delle proporzioni corporee, e dei rapporti forza-peso e forza-leve che ne derivano. Ulteriori approfondimenti culturali relativi alle capacità condizionali possono essere consultate al paragrafo “Le componenti genetiche e morfologico-funzionali”.



2.3

LATERALIZZAZIONE E AMBIDESTRISMO



Per chi si occupa di sport è facile rilevare osservando gli atleti che ognuno di loro, relativamente al tipo di sport praticato, preferisce agire con un arto rispetto ad un altro. Oppure, nel caso di specialità sportive come la corsa, il salto, si ottengono maggiori prestazioni scegliendo e differenziando fra destro e sinistro, il piede di stacco da terra o di spinta nella partenza di uno sprint. Ancora altre espressioni di lateralizzazione nello sport, avvengono quando l’atleta sceglie il senso di rotazione che coinvolge evidentemente anche la scelta del piede di stacco. Questa particolarità, che non si riscontra solo nel mondo sportivo, ma anche in altri ambiti del lavoro ecc., rientra nelle caratteristiche genetiche dell’individuo, cioè fanno parte di quel corredo cromosomico trasmesso dai genitori (ereditarietà). Tuttavia alcuni studi hanno verificato che tale teoria non viene riscontrata nella totalità delle persone, ed è per questo che alcuni autori si rifiutano di accettare senza riserve tale assunto, portando avanti la tesi che è l’ambiente sociale (pre impostato) che condiziona l’evoluzione dei comportamenti e perciò anche la specializzazione funzionale di una dominanza laterale rispetto a

quella controlaterale. Ciò sia a carico degli arti superiori che per quelli inferiori. Normalmente, per circa il 90% e 75% rispettivamente per mani e piedi, il lato dominante è quello destro. In alcune discipline sportive, coloro che escono da questo trend di maggioranza, cioè quelli nei quali prevale l'uso del lato sinistro, spesso riescono ad ottenere maggiori risultati.

Ciò avviene per esempio, nel pugilato, nella scherma, nel tennis, dove il mancino rappresenta una deviazione dalla normalità tecnica meno controllabile, contro la quale occorre un maggior tempo di adattamento. Negli sport di squadra in genere l'ambidestria sembra essere la condizione più favorevole.

In effetti nel calcio risulta molto più difficile prevedere cosa stia per fare un giocatore, se egli è in grado di eseguire lo stesso gesto, con la stessa qualità sia con il lato destro del corpo che con il lato sinistro. Ma come ci si deve comportare con i bambini?

Uno degli aspetti più interessanti di tali problematiche riguarda quel processo neurofisiologico chiamato "*transfert controlaterale*". In poche parole ciò significa che esercitando un arto da un lato (p.e. il piede destro), si possono osservare apprezzabili adattamenti anche nell'altro lato (piede sinistro).

Questo fenomeno si realizza attraverso dei collegamenti a livello neuronale che pongono in corrispondenza i due emisferi cerebrali e conseguentemente i due emicorpi. Da alcuni lavori scientifici sul problema, sembra che il *transfert* risulti più "potente" dal lato debole verso quello dominante, che non viceversa.

Quindi allenarsi con il piede destro significa, anche se con diversa entità, esercitarsi a livello nervoso (programma motorio e connessioni ai vari livelli del sistema nervoso centrale) anche con il sinistro. Sul piano coordinativo quindi si struttureranno opportuni pattern di movimento per poter eseguire il gesto anche con l'altro piede.

Da rilevare che questo aspetto non si riscontra solo per ciò che riguarda le capacità coordinative o le abilità tecniche. Infatti la trasferibilità degli adattamenti neuromuscolari dovuti ad esercizio la si rileva anche nella produzione di forza muscolare.

Tuttavia l'esercizio diretto produrrà evidentemente i maggiori incrementi di prestazione motoria. Nei bambini inizialmente si cercherà di far strutturare l'esecuzione di uno schema di movimento facendo maturare l'esperienza con l'arto dominante.

Questa prassi anche per proiettare a livello corticale una immagine corretta del movimento. Successivamente, l'utilizzo di metodiche che favoriscono l'ambidestria sembrano in genere risultare le più efficaci.



Un processo pluriennale di formazione sportiva giovanile non può trascurare gli effetti di una preparazione multilaterale di base. Per formazione multilaterale si intende la strutturazione più ampia di tutti gli schemi motori di base disponibili nella motricità del bambino. Per gli arti inferiori gli schemi motori di base sono: camminare, correre, saltare. Per gli arti superiori sono: afferrare, lanciare, prendere. Per il tronco o corpo propriamente detto sono: rotolare, strisciare, arrampicarsi.

L'evoluzione della motricità di base permetterà di inserire nella programmazione delle attività, elementi motori maggiormente orientati. Si potrà ottenere che gli arti inferiori siano in grado di camminare sull'asse di equilibrio, correre calciando una palla, saltare superando un ostacolo. Con gli arti superiori si potranno effettuare gesti più complessi come palleggiare una palla al suolo o lanciare con una mano. Il corpo nel suo insieme infine potrà spostarsi in relazione e riferimenti spazio-temporali, secondo tempi ritmici, ecc.

Il concetto di multilateralità quindi dovrà gradualmente orientarsi in relazione alle caratteristiche motorie dello sport in questione, attivando con maggior accentuazione gli elementi della motricità specifica, strutturando anche se in forma ancora approssimativa le abilità tecniche di gioco.

L'affermarsi completo delle competenze sportive si sviluppa secondo lo schema proposto da Meinel (1984), gli stadi dello sviluppo coordinativo sono rappresentati da una fase di costruzione grezza del gesto, una fase più evoluta o più raffinata definita coordinazione fine, ed una fase di disponibilità variabile del movimento dove il controllo e la gestione del gesto assumeranno una veste automatizzata e di conseguenza più rispondente alle esigenze sportive specifiche. Anni fa per disputare la partita, o comunque per dedicare maggior tempo ad attività collettive di tipo situazionale, si doveva



aspettare il raggiungimento di una disponibilità tecnica raffinata e variabile. Oggi, pur riconoscendo in tale itinerario una certa logica teorica, suffragata anche da decenni di esperienza pratica, le attività di gioco globale e di situazione debbano iniziare quanto mai precocemente senza dover aspettare il consolidamento tecnico, che sarà accresciuto anche per mezzo del rapporto preferenziale mediato dalle richieste di gioco.

Nel modello strutturale in parallelo le fasi di passaggio dalle attività semplici alle attività complesse di gioco evidenziano l'interpretazione di globalità e di sovrapposibilità degli elementi che costituiscono la prestazione (vedi TAVOLA 6).

Il processo di apprendimento è un'attività complessa che richiede l'analisi e l'elaborazione di una serie di informazioni sensoriali e propriocettive. Oltre all'informazione ottenuta dall'osservazione visiva di determinati comportamenti motori e da ciò che l'allenatore trasmette verbalmente, risultano fondamentali tutti quegli schemi motori che sono già fermamente acquisiti.

Un programma motorio non si stabilizza comunque facilmente, e l'apprendimento di una abilità richiede una serie di passaggi successivi. L'allievo che ha il compito di strutturare una nuova abilità motoria, deve considerare sia le nuove sequenze da mettere in atto, sia quelle sequenze dell'azione che già padroneggia.

Per esempio, il correre ed il camminare sono schemi motori efficientemente acquisiti fin dai primi anni di vita, ma sono anche componenti di base di un gran numero di attività sportive.

Nella fase in cui il ragazzo inizierà a giocare a calcio non ricomincerà di certo dalla ristrutturazione di tali schemi motori basilari. Piuttosto utilizzerà queste "subroutines motorie" (sottoprogrammi) per integrarle con le altre che ancora devono essere apprese come la conduzione della palla o il tiro. Il nuovo programma motorio nascerà perciò dalla integrazione di tutte le subroutines motorie.



TAVOLA 6 – Modello strutturale in parallelo. (D'Ottavio 1994)



“PROPRIOCETTIVITÀ E GESTO TECNICO = EQUILIBRIO SPECIFICO.”

Molti dei programmi motori che noi abitualmente adottiamo non sono altro che delle trasformazioni di schemi motori più elementari. Non a caso, durante lo sviluppo motorio dei primi anni di vita: “Un nuovo atto viene padroneggiato solo per essere soppiantato da un’azione di ordine superiore che di solito include in sé come subroutine” (Bruner, 1973). La pratica motoria farà sì che i vari sottoprogrammi si integrino fra loro via via con maggiore rispondenza alle richieste tecniche sportive, garantendo fluidità e scioltezza al movimento.

2.5 IL CALCIO E LE BAMBINE

Fra le finalità perseguite dal Settore Giovanile e Scolastico riveste particolare importanza lo sviluppo e la promozione tecnico-didattica e culturale delle attività giovanili calcistiche femminili. Una corretta proposta motoria in età infantile e giovanile non può prescindere dalla adeguata conoscenza delle caratteristiche fisiologiche e delle leggi biologiche dell’accrescimento che si manifestano diversamente nei due sessi. Ciò evidentemente offre sup-



porto scientifico ai principi psico-pedagogici e metodologici, sia nel momento di fissare obiettivi, contenuti, mezzi e metodi, sia quando è necessario imporre limiti per definire al meglio le metodologie più idonee di intervento didattico. Nel suo complesso, l'accrescimento e lo sviluppo fisico si svolgono in maniera continua, dalla nascita all'età adulta, ma non uniforme e una certa differenziazione esiste tra i due sessi (GRAFICI 1, 2, 3 e 4).



“LE BAMBINE A COVERCIANO DURANTE IL SEI BRAVO A...”

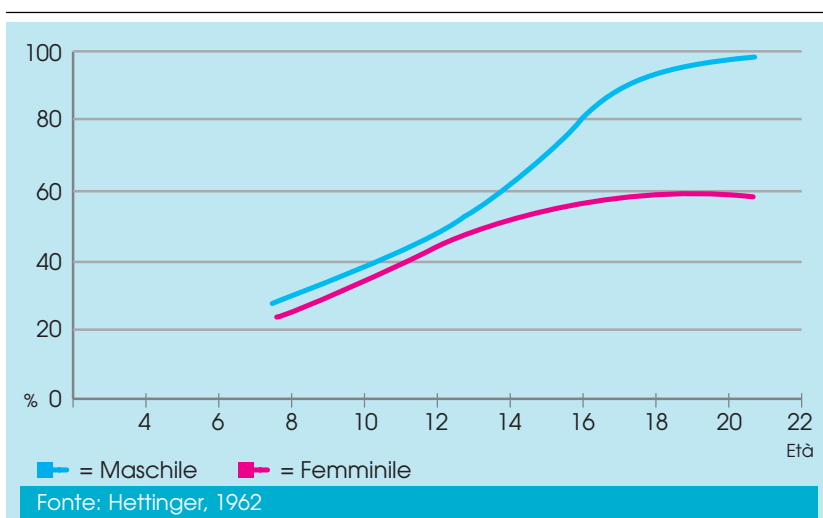


GRAFICO 1 – Andamento della forza isometrica massima presentato in funzione dell'età

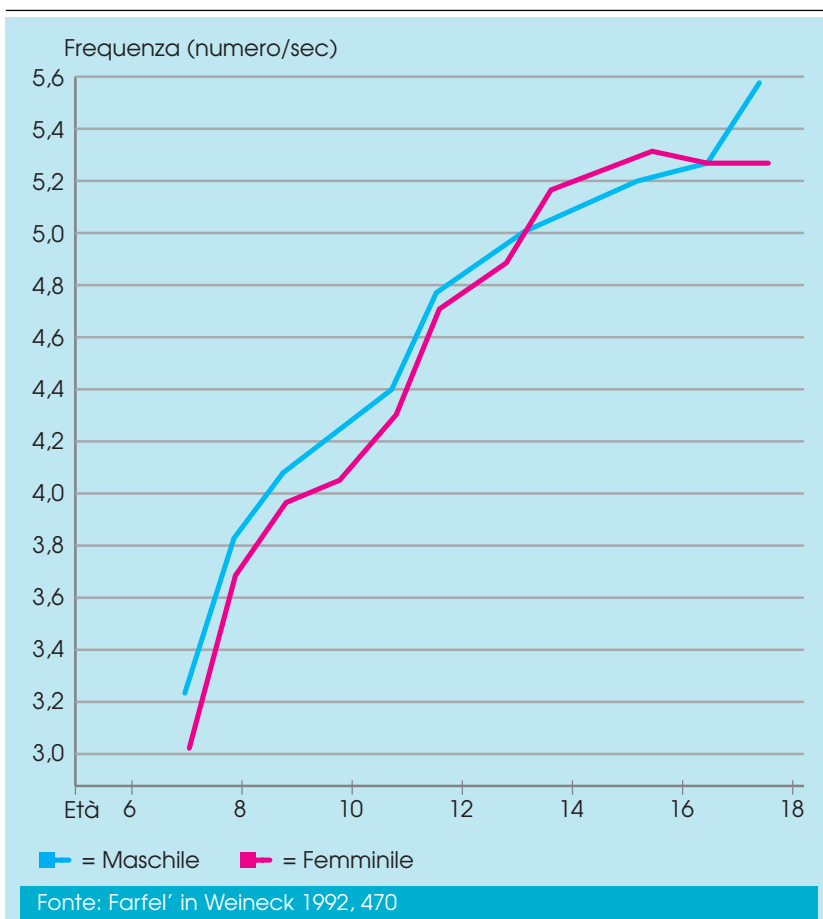


GRAFICO 2 – Frequenza massimale di movimenti diversi con scarsa ampiezza

Dalle suddette figure si può già dedurre che bambini e bambine fino all'età di 10 anni possono svolgere lo stesso tipo di attività fisica, ma a partire dal decimo anno si dovrà tenere conto di alcune modificazioni staturali e ponderali prima in uno e poi nell'altro sesso. Non sono solo le evidenti modificazioni del peso e della statura a doverci far riflettere, ma anche e soprattutto le qualità fisiche in fase di sviluppo, quali la forza, la velocità e la resistenza.

Da quanto si evince dai grafici riferiti alle capacità coordinative (TAVOLA 7 e GRAFICI da 5 a 12) l'evoluzione generale risulta essere diversa per i due sessi. In particolare, mentre per le capacità di orientamento spaziale, di reazione, di differenziazione, e coordinazione con tempo misurato, le curve mostrano un andamento simile; le capacità di ritmo, equilibrio e destrezza evolvono in maniera differente per i due sessi.

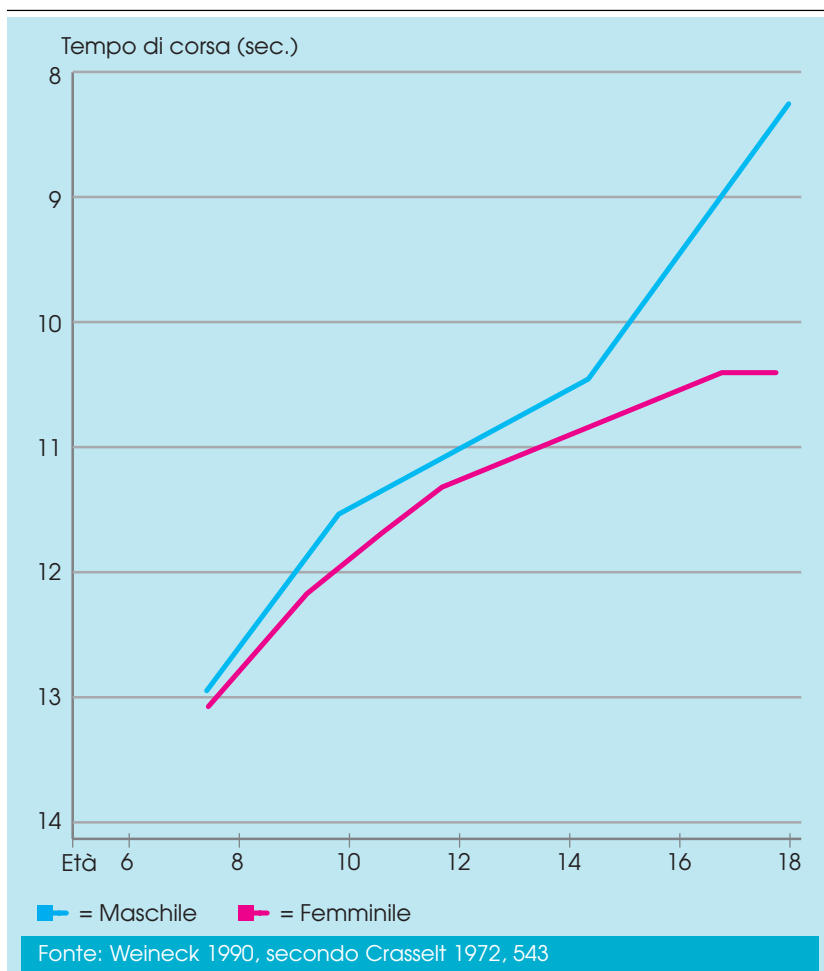


GRAFICO 3 - Tempi di corsa sui 60m, in varie categorie d'età

Queste ultime, infatti, vengono raggiunte prima dalle bambine rispetto ai coetanei maschi. Ne consegue che il programma didattico, per le ragazze, evidenzierà un andamento completamente diverso per le capacità di tipo coordinativo e situazionale, data la maggiore predisposizione all'apprendimento delle abilità motorie. Per quanto riguarda l'aspetto condizionale, nelle diverse età e tra i sessi, le differenze possono essere spiegate da:

- Differenti periodi di sviluppo puberale (femmine 10-11 anni, maschi 11-12 anni);
- la produzione di ormoni sessuali (principalmente testosterone, notevolmente maggiore nel maschio rispetto alla femmina);
- le caratteristiche volitive, motivazionali e caratteriali (derivate

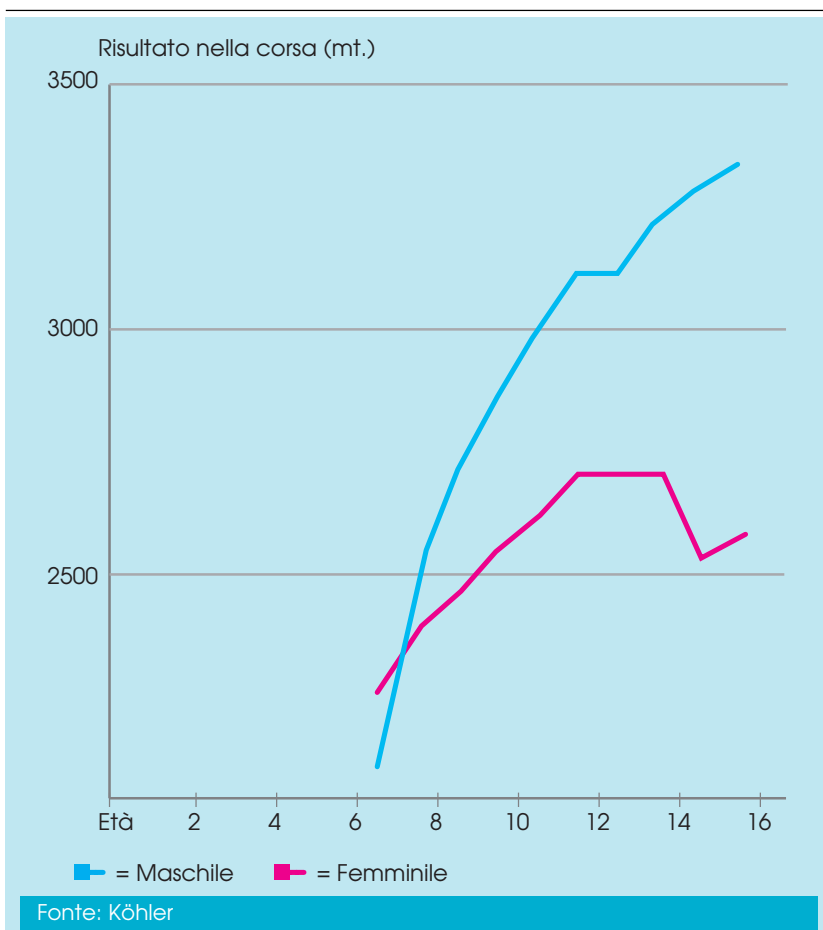


GRAFICO 4 - Risultati nella corsa di bambini e bambine in età scolare rilevati da 15 minuti di corsa

anche dalla produzione di androgeni, p.e. aggressività);

- gli stimoli sociali che spingono i maschi a svolgere più attività fisica. Ne consegue che inizialmente, nelle ragazze, si evidenzierà una particolare accentuazione delle attività di precisione, mentre nei ragazzi, più stimolati a svolgere attività fisica ed in continua ricerca del confronto agonistico, saranno marcatamente maggiori le attività di rapidità, di situazione e partita.

Successivamente queste ultime continueranno ad avere sempre più spazio, ma dovranno comunque essere integrate nella ricerca di precisione esecutiva, dovendo assicurare agli allievi/e stimoli adeguati al massimo potenziale psicomotorio.

I programmi didattici tenderanno successivamente ad uniformarsi

	Anno scolastico									
Capacità coordinative	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capacità di coordinarsi sotto pressione temporale										
Capacità di differenziazione spaziale, temporale e cinestetica										
Capacità di reazione acustica ed ottica										
Capacità di ritmo										
Capacità di orientamento										
Capacità di equilibrio										
Capacità di coordinarsi sotto pressione temporale										
Capacità di differenziazione spaziale, temporale e cinestetica										
Capacità di reazione acustica ed ottica										
Capacità di ritmo										
Capacità di orientamento										
Capacità di equilibrio										

TAVOLA 7 - Periodi principali di sviluppo delle capacità coordinative, durante l'insegnamento dell'educazione fisica delle classi dalla 1a (sei anni) alla 10a (16 anni) (tratto da Hirtz 1978,343)

con il naturale sviluppo psicologico e con la graduale crescita fisica e tecnica delle bambine.

Il programma didattico (vedi TABELLA 10) indica i principali obiettivi che gli istruttori dovranno realizzare suggerendo le condizioni

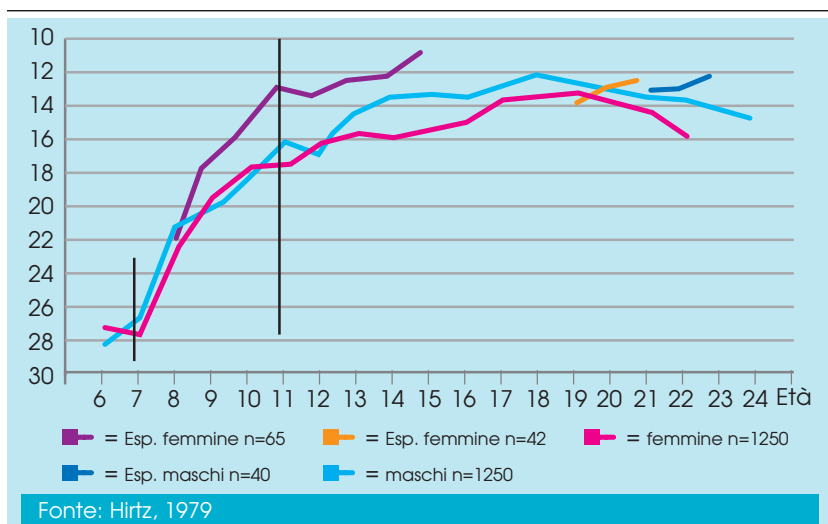


GRAFICO 5 - Sviluppo della capacità di equilibrio dinamico dall'età prescolare alla prima età adulta

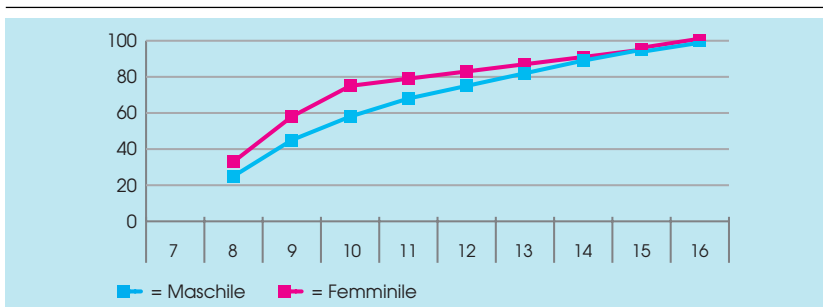


GRAFICO 6 – La destrezza (Stemmler)

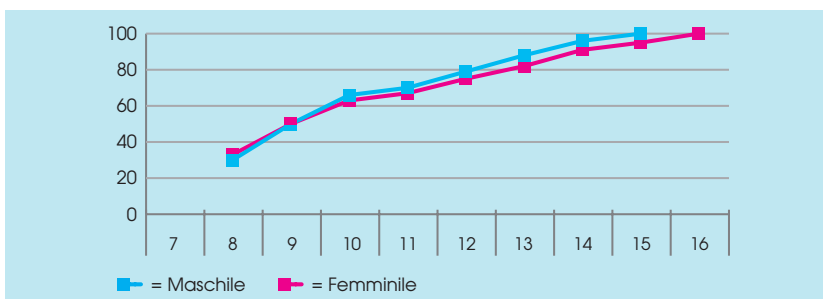


GRAFICO 7 – Coordinazione con tempo misurato

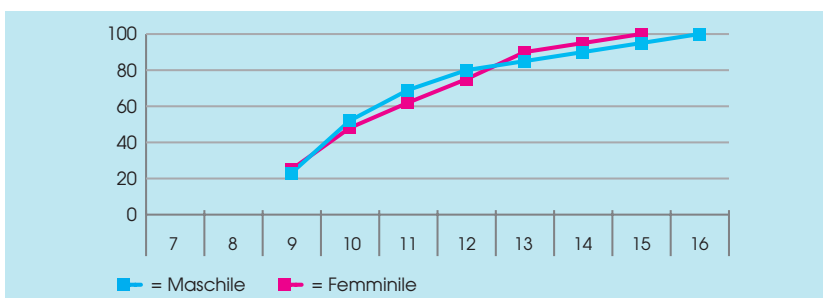


GRAFICO 8 – Capacità di reazione

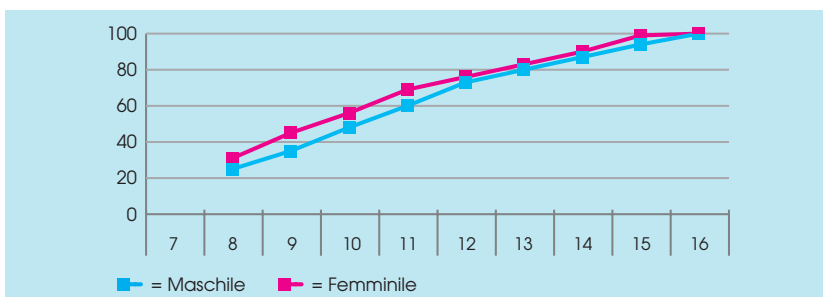


GRAFICO 9 – Capacità di differenziazione

migliori per arricchire il repertorio motorio. Il programma didattico esposto, vuole essere soltanto un esempio di come dovrebbe essere strutturata l'attività. Sarà opportuno modificare, ampliare ed adattare i contenuti delle unità didattiche, al fine di rendere le esercitazioni proposte idonee al grado di maturazione motoria e cognitiva delle ragazze a cui queste vengono indirizzate.

"Al fine di conseguire gli obiettivi generali si dovrà fare uso di obiettivi didattici minimi e specifici che consentiranno di raggiungere, per gradi, abilità motorie più elevate senza dimenticare le tappe intermedie.

Bisognerà perciò ricorrere a metodologie di lavoro che favoriscano lo sviluppo generale dalla motricità, ampliando la base delle possibilità, proponendo esperienze di tipo polisportivo a valenza multifunzionale.

Decisivi sono perciò il genere, la quantità e la qualità dell'attività svolta. Verranno inoltre individuati momenti opportuni di verifica e di valutazione, attraverso l'osservazione sistematica del comportamento motorio delle allieve, sapendo che saranno diversi i punti di partenza, diversi i ritmi di apprendimento come diverse saranno le situazioni e le esperienze vissute in precedenza." (D'Ottavio 1994)



"PALLONI IN GOMMA DOPPIO STRATO PER FACILITARE L'APPRENDIMENTO."

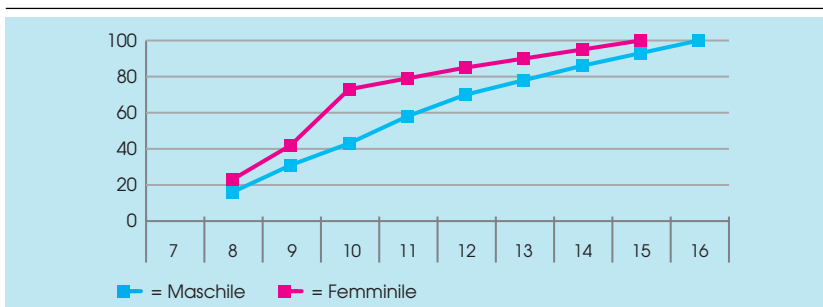


GRAFICO 10 – Capacità di ritmo

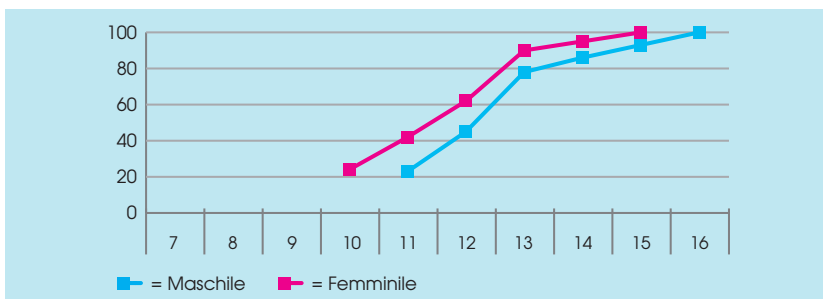


GRAFICO 11 – Capacità di equilibrio

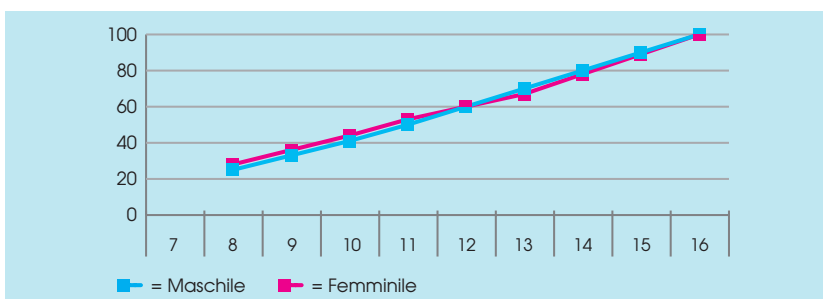


GRAFICO 12 – Capacità di orientamento spaziale



2.5.1 SUGGERIMENTI METODOLOGICI

Normalmente le bambine iniziano l'attività calcistica più tardi, in una età dove esiste una forte concorrenza di altre attività sportive che per tradizione rappresentano maggiormente le scelte sportive da parte dei genitori (ginnastica, danza, nuoto, pallavolo ecc.). Ciò significa che le prime esperienze devono essere in grado di suscitare entusiasmo per non desistere alle prime difficoltà sul piano tecnico. Quindi i suggerimenti, forse scontati ma opportunamente da non trascurare, sono:

- Tecnica individuale in situazioni semplificate
- Esercizi e giochi di regole più complessi passando dall'utilizzo delle mani a quello dei piedi
- Spazi ristretti e poche bambine per volta nell'organizzazione degli esercizi
- Partite in formato ridotto (numero allieve e dimensioni dello spazio)
- Palloni di gomma (doppio e triplo strato – vedi paragrafo "Le attrezzature didattiche") che favoriscono alcuni comportamenti tecnici (colpo di testa, ecc.)
- Attività mista che non modifichi troppo gli equilibri tecnici fra maschi e femmine
- Sollecitare continuamente capacità di riflessione, memorizzazione, intuito, ecc., sottolineando fortemente i successi conseguiti
- Verificare costantemente i livelli di apprendimento per evitare richieste tecniche non rispondenti alle reali capacità

IN ALTRE PAROLE LA MOTIVAZIONE DEVE ESSERE SEMPRE ALTA E QUINDI VA SOSTENUTA GARANTENDO UNA COSTANTE PARTECIPAZIONE NELLE ATTIVITÀ

PER RIASSUMERE LE BAMBINE HANNO

- precocità degli aspetti coordinativi
- minore disponibilità sul piano strettamente fisico
- tendenza ad eseguire schemi di movimento più precisi
- tendenza ad una maggiore attenzione in generale
- forte motivazione all'apprendimento dovuta allo spirito di emulazione nei confronti dei maschietti
- socialmente meno abitudine a sperimentare nel quotidiano gesti ed azioni tipiche del calcio
- più difficoltà nella rappresentazione di modelli di riferimento femminili sia nelle istruttrici che nelle calciatrici

CALCIO FEMMINILE: un'esperienza internazionale

In occasione di un Convegno UEFA sul calcio di base dove erano presenti le cinquantadue Federazioni Calcio Europee, una delle relazioni presentate trattava proprio il calcio femminile, descrivendo in particolare la situazione con cui viene proposta tale attività nel Nord Europa. Il Nord Europa, per tradizione e storia, e per una predisponente distribuzione demografica rispetto al territorio, realizza molteplici opportunità per il calcio dei piccoli. Dai "Festival", così li chiamano, ai "Fun football", ai week end con le famiglie tali da coinvolgere genitori, fratelli e ...nonni, considerando la maggiore "resistenza" dell'attuale terza età, fino ad arrivare a tornei *full immersion* giocati in situazioni che vanno dal 2c2 fino al 4c4 (molto utilizzato) ed al 7c7. Abbiamo ascoltato nelle varie relazioni, soprattutto fatte dai paesi scandinavi e anglosassoni, testimonianze incredibili. Giochi-partita dove insieme ai bambini partecipano i genitori per esempio, sicuramente assai distanti da quelli che sono i nostri standard nazionali e soprattutto le nostre abitudini. Anche se dobbiamo dire, a tal proposito, che negli ultimi anni anche da noi molte cose sono cambiate, in virtù di una maggiore presa di coscienza riguardo al fatto che i bambini più piccoli che praticano sport hanno bisogno di modelli alternativi sul quale poggiare le loro esperienze. La filosofia di fondo che è emersa comunque è che il calcio deve rispettare il principio pedagogico fondamentale "dell'inclusione" e quindi rispettare bisogni e motivazioni dei bambini predisponendo ambienti pronti ad accogliere



invece che escludere. Quindi sicuramente la proposta è stata per un *calcio per tutti* (*game for everyone*), senza discriminazioni di sesso, razziali, handicap ecc.. Il calcio femminile è stato, non poteva essere altrimenti, trattato con pari

opportunità, ma soprattutto con la giusta dignità tant'è che una sessione intera è stata dedicata a questa attività. La relazione più importante è stata fatta dal Segretario della Federazione Norvegese, l'ex calciatrice nazionale Karen Espelund, la quale ha esordito con questa originale affermazione: "*A minute without football is a lost minute*", con cui lasciava già presagire il grado di entusiasmo e di forte coinvolgimento emotivo nel vivere il calcio. Il programma della Federazione Norvegese è stato sintetizzato dalla presentazione di alcune iniziative tese a potenziare la partecipazione, tipo quelle appena citate, ma ciò che ci deve far riflettere è quanto riportato in termini di numeri: un incremento del 18,4% di squadre in tre anni. Circa 6.000 squadre di calcio femminile con più di 100.000 tesserate. La loro strategia è chiara. La maggiore partecipazione equivale nel medio lungo periodo a maggior tifosi nella popolazione femminile, maggiore partecipazione delle famiglie al calcio (stadi e tv), maggiori indotti nel merchandising, maggiore peso politico in generale. Forse bisognerebbe rifletterci meglio, naturalmente pensando ad un calcio educativo, cioè modellato alle esigenze delle bambine, che fino agli 11-12 anni non sono poi così diverse dai loro coetanei maschietti.

Il programma didattico esposto, vuole essere soltanto un esempio di come dovrebbe essere strutturata l'attività. Sarà opportuno modificare, ampliare ed adattare i contenuti delle unità didattiche, al fine di rendere le esercitazioni proposte idonee al grado di maturazione motoria e cognitiva delle ragazze a cui queste vengono indirizzate.

Obiettivi generali: arricchire e consolidare il bagaglio di esperienze motorie; strutturazione delle abilità tecniche; controllo ed organizzazione del proprio corpo nello spazio; sviluppo capacità senso-percettive.

Obiettivi specifici: sviluppo delle capacità di differenziazione, equilibrio, orientamento e ritmo in rapporto all'at-trezzo palla.

Fattore dominante nello sviluppo delle varie unità didattiche	Ricerca di precisione	Ricerca di rapidità	Presenza di avversario	Partita	Test
	Circuito motorio	Ruba palla	La frontiera	2c2	
	Giochi di contatto	Ruba palla con tiro	La frontiera con tiro		
	La margherita	Porta la palla a casa			
	Le bocce				
	Vince chi rischia				
	Circuito a stazioni				
	Alfabeto				
	Labirinto e labirinto di colori (guida)				Test d'entrata:prevedere prima dello svolgimento del programma la somministrazione di Test tecnici (quelli che ritenete più indicati)

Obiettivi generali: arricchire e consolidare il bagaglio di esperienze motorie; maggior controllo motorio delle capacità coordinative; sviluppo delle abilità tecniche; favorire la collaborazione.

Obiettivi specifici: incremento delle capacità di differenziazione, equilibrio, orientamento e ritmo in rapporto all'attrezzo palla ed ai compagni; sviluppo abilità tecniche in forma rapida.

4°-5°-6° settimana:

Fattore dominante nello sviluppo delle varie unità didattiche	Ricerca di precisione	Ricerca di rapidità	Presenza di avversario	Partita	Test
7°-8°-9° settimana	Gara di rigori	Porta la palla a casa con variante	La frontiera nella zona 2:1+portiere (difensore su una linea/ successivamente nello spazio)	3c3 4c4 – 4 porte	Al termine della 4° settimana: test di Precisione e di Rapidità
	Gioca e segna Passaggio e ricezione nel quadrato	Labirinto di colori (in guida) Corri e tira	Il gioco delle tane (riposo)	Tutti dentro	
	Obiettivi generali: maggior controllo motorio delle capacità coordinative in relazione allo spazio a disposizione e all'avversario; maggiore spinta a livello funzionale e formazione creativa delle abilità tecniche; sviluppo percezione visiva in relazione allo spazio, ai compagni e all'avversario.				
	Obiettivi specifici: adattamento delle capacità di differenziazione, equilibrio, orientamento e ritmo in relazione ai compagni e agli avversari; incremento delle abilità tecniche in forma rapida, con opposizione attiva dell'avversario.				
Fattore dominante nello sviluppo delle varie unità didattiche	Ricerca di precisione	Ricerca di rapidità	Presenza di avversario	Partita	Test
TABELLA 10 – Esempio di programma didattico per l'attività calcistica delle bambine della Scuola Calcio	Passaggio e ricezione nella zona	Labirinto di colori (passaggio)	Il gioco delle tane (passaggio)	4c4 - 4 porte 5c5	Al termine della nona settimana eseguire i test di Rapidità e Con avversario
	Passaggio e ricezione nelle quattro porte	Corri e tira (con portiere)	Quadrato di smarcamento Sei bravo a giocare in superiorità numerica	Palla al capitano	

3. TRA RIFLESSIONE E CONCRETEZZA: LA TECNICA E GLI ALTRI FATTORI DEL CALCIO GIOVANILE



I giochi sportivi tra cui il calcio, rappresentano quegli sport che rientrano nella definizione più specifica denominata di "situazione". "L'esecuzione della tecnica dipende dalle condizioni agonistiche, particolarmente quelle tecnico-tattiche, e dall'opposizione dell'avversario e della squadra avversaria" (Manno, Beccarini, D'Ottavio, 1992).

Il calcio a tutti i livelli di qualificazione, dai bambini agli adulti, oltre ad esprimersi entro un ambiente di gioco definito appunto situativo, si caratterizza inoltre per un modello denominato invasivo delle azioni tecnico-tattiche, ovvero le due squadre hanno l'opportunità di effettuare i loro spostamenti in qualsiasi parte dello spazio regolamentare di gioco, prevedendo anche evidentemente il contatto fisico.

Il gioco del calcio è considerato ulteriormente uno sport ad elevato coefficiente tecnico-coordinativo, in cui al piede è riservato un ruolo ben più complesso di quello abituale. Fra l'altro al piede, rispetto alla mano, è riservata biologicamente una diversa evoluzione sensoriale, che affida alle mani funzioni primarie di interazione con l'ambiente, ed ai piedi funzioni di sostegno e di spostamento. In termini generali la prestazione del calciatore, è costituita dalle seguenti componenti:

- genetiche e morfologico-funzionali;
- percettivo-sensoriali;
- tecnico-coordinative;
- condizionali;
- tattiche (processi cognitivi);
- psicologiche e sociali.

Pertanto i contenuti e i metodi utilizzati nei programmi di formazione e sviluppo del calciatore dovranno essere selezionati considerando:

- i requisiti primari (fattori ereditari, strutture biologiche),
- le richieste percettive, derivate dalle informazioni presenti nell'ambiente di gioco estremamente variabile,
- la strutturazione del gesto tecnico parallelamente collegato allo sviluppo delle capacità coordinative,
- la costruzione di un adeguato sostegno metabolico di tipo organico-muscolare,
- lo sviluppo del "pensiero tattico", creando nel giocatore i presupposti decisionali necessari,
- il clima psicologico adeguato, che stimoli le motivazioni e l'impegno alla prestazione, sia in allenamento che in gara, e favorisca l'ampliamento delle opportunità di interazione sociale.

Le espressioni *funzionalità* e *situazione* (vedi TAVOLE 8 e 9, D'Ottavio 1996) stanno a significare che non ha alcun senso l'esecuzione tec-

nica fine a se stessa, se non è collegata (funzionalità) al contesto (situazione) che ne giustifica l'utilizzazione. È molto importante quindi che, l'allenatore insegni la tecnica mettendo il giovane giocatore nelle condizioni di percepire coscientemente e valutare opportunamente l'efficacia del proprio comportamento (feedback), creando una maggior motivazione ad apprendere.



TAVOLA 8 – Rapporto tra tecnica, funzionalità e situazione (D'Ottavio 1998)

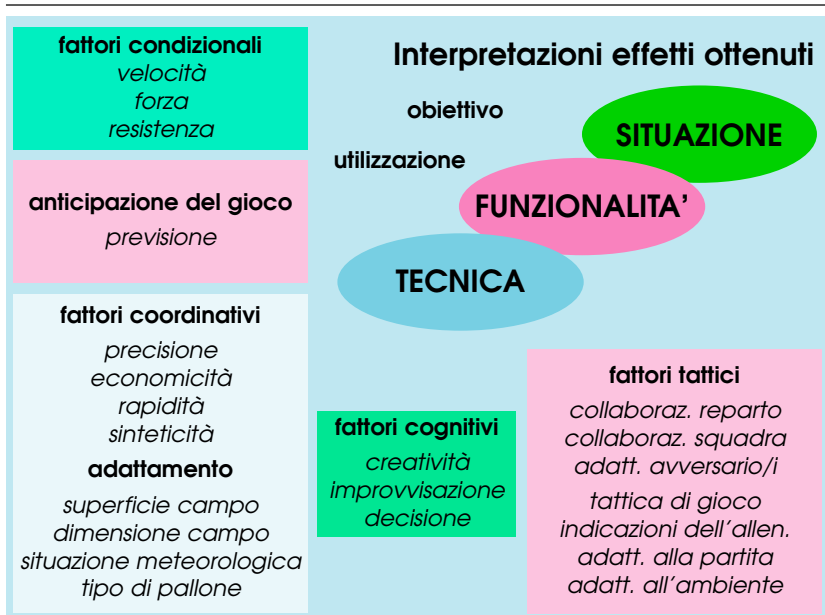


TAVOLA 9 – Rapporto tra tecnica, funzionalità e situazione (D'Ottavio 1998)

Da rilevare che i concetti di funzionalità, situazione e valutazione trovano il loro fondamento nella teoria dei sistemi elaborata dal neurofisiologo russo P.K. Anochin (1957), che sostiene:

"Ogni sistema funzionale, meccanico o biologico, che sia stato creato o che si sia evoluto, per mantenere un determinato grado di utilità, in tutti i casi, deve avere un carattere ciclico. Non può esistere se non gli arriva nessuna segnalazione di ritorno sul grado di utilità dell'effetto provocato".

Come per altri contesti della vita, l'apprendimento dell'abilità tecni-

ca è un processo graduale, caratterizzato da stadi di formazione e basato sul principio della ripetizione. Il processo di insegnamento-apprendimento nel calcio inteso come sport di "situazione", non può però caratterizzarsi esclusivamente come procedimento didattico centrato rigidamente sulla ripetizione standardizzata (anche se talvolta ciò è inevitabile), ma deve necessariamente riferirsi anche ad altri fattori che, contemporaneamente, influenzano la prestazione in allenamento e in gara. Il gesto tecnico deve perciò essere funzionale e adattarsi a situazioni ed azioni mutevoli e viene conseguentemente definito "open skill" ovvero abilità aperta, il che significa che la competenza tecnica si costruisce in un ambiente che muta continuamente. I vari fondamentali tecnici come la guida della palla, il dribbling, la ricezione e la trasmissione, il tiro in porta, il gioco di testa, la rimessa laterale e le rispettive derivazioni connesse a ciascun gesto, diverrebbero così delle vere e proprie unità funzionali (cfr. D'Ottavio 1996) e non, come a volte accade, delle strutture pre-programmate escluse dal significato per il quale dovrebbero essere impiegate. Inoltre, una tecnica che si riferisce con eccessiva rigidità ad un modello teorico (anche se corretto) corre il rischio di non essere, nella stessa misura, adattabile alle dinamiche evolutive dell'allievo, sia per l'aspetto morfologico ed antropometrico, sia per l'aspetto biologico e motorio. Infatti, proprio per quest'ultimo motivo, nel periodo dell'attività di base, dovrebbero rispondere ad un principio di "abilità flessibile". Al riguardo Schmidt R., 2002, sottolinea nei suoi enunciati, l'importanza di riconoscere nel movimento delle caratteristiche invarianti facenti parte della struttura profonda del movimento; e delle caratteristiche variabili, facenti parte della struttura superficiale del movimento. Le prime non sono in genere soggette a cambiamento, le seconde invece sono influenzate da fattori ambientali.



"TAPPETINI AMMORTIZZANTI PER FAVORIRE L'ESERCIZIO ACROBATICO."



3.1

LE ABILITÀ TECNICHE NEL CALCIO

Le abilità tecniche del calcio rappresentano tutte le forme di comunicazione motoria specifica previste dal regolamento di gioco. Esse sono i fondamenti su cui si impianta l'azione di gioco e la capacità di ottenere, con buone probabilità di successo, le relative e specifiche intenzioni tattiche. La tecnica nel calcio deve essere considerata un elemento di trasmissione motoria delle decisioni intraprese dal giocatore, quindi rappresenta il mezzo e non l'obiettivo primario. Ma è anche vero che il controllo automatizzato dell'elemento tecnico permette al giocatore di rivolgere maggior attenzione verso l'ambiente esterno cioè verso gli scopi del gioco. L'apprendimento tecnico deve tener conto del concetto di economicità che risulta determinante ed essenziale in qualsiasi azione di gioco, in quanto il risparmio di energie fisiche e mentali permette una migliore efficacia decisionale ed esecutiva. Il gesto tecnico, quindi, si esprimerà variando le sue modalità esecutive in relazione a diversi parametri che rappresentano altrettante variabili. Ne citiamo alcuni:

- impegno di forza
- direzione di arrivo della palla
- direzione di uscita della palla
- variazioni di velocità, frequenza e ritmo
- condizioni di equilibrio
- presenza dell'avversario/i
- presenza del compagno/i
- spazio d'azione disponibile
- orientamento visivo (difficoltà percettive)
- combinazione di elementi motori contemporanei e successivi
- impegno mentale
- stanchezza fisica
- anticipazione pre e post-esecutiva
- feed-back regolativi (informazioni di controllo durante l'esecuzione)

Il gesto tecnico, quindi, nel gioco del calcio, si esprime sempre condizionato da diverse complessità, il più delle volte causate dalla presenza di uno o più avversari, dagli spazi disponibili, dalla velocità richiesta dalla situazione ed anche dalla precisione tecnica indispensabile per ottenere il successo in una determinata azione di gioco. Questa condizione generale, che si realizza sempre durante il gioco,

non può che influenzare la pianificazione dei programmi tecnici e dei metodi d'insegnamento. Nelle esercitazioni didattiche perciò occorrerà che siano frequentemente utilizzati avversari (attivi o con attività parzialmente ridotta) o regole didattiche che comportino limitazioni e pressioni all'esercizio (riduzione del tempo, dello spazio, ecc.).

3.1.1 IL QUADRO DEI GESTI TECNICI



La guida della palla

Rappresenta l'elemento tecnico che permette al giocatore in possesso di palla di spostarsi in qualsiasi zona e direzione del campo mantenendone il controllo. Il giocatore utilizza questo gesto per guadagnare spazio rispetto alla porta avversaria (avanzare) o per portarsi in situazione più favorevole per eseguire un passaggio o un tiro in porta (orientamento del gioco).

Consigli tecnici

- Tenere la palla sempre sotto controllo senza allontanarsi troppo.
- Utilizzare la parte del piede più congeniale allo scopo.
- Allontanare la palla dal proprio corpo in relazione alla velocità di gara e alla presenza o meno di avversari.
- Sollecitare il controllo visivo periferico insegnando con gradualità a non guardare sempre la palla.
- Effettuare il tocco della palla (spinta) nel momento in cui si ha il normale appoggio del piede opposto.
- Tenere il piede leggermente rilassato al momento dell'impatto.

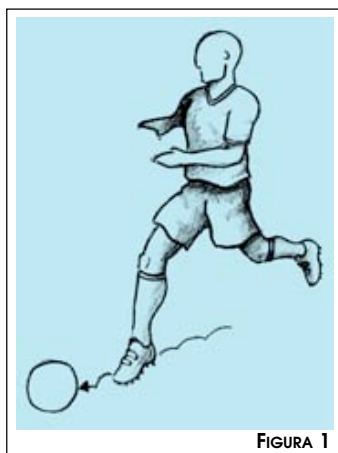


FIGURA 1



"SLALOM CON PALLA ENTRO UN KIT MOBILE DI PRECISIONE."

Il dribbling

Viene definita dribbling l'azione di gioco individuale della guida della palla che prevede anche il superamento dell'avversario.

Sia il dribbling che la conduzione della palla si basano su un programma di strutturazione della motricità di base che ha origine dallo schema motorio del correre e si combina in presenza della palla fino a diventarne una tecnica specifica. Le modalità esecutive prevedono generalmente contatti del pallone con:

- pieno collo del piede;
- esterno collo del piede;
- interno collo del piede.

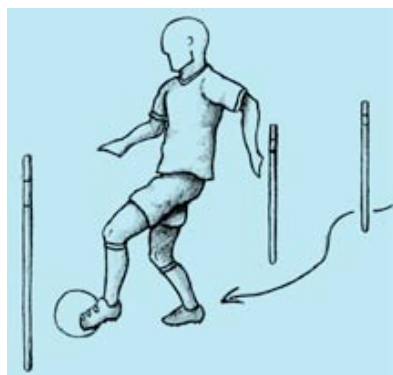


FIGURA 2

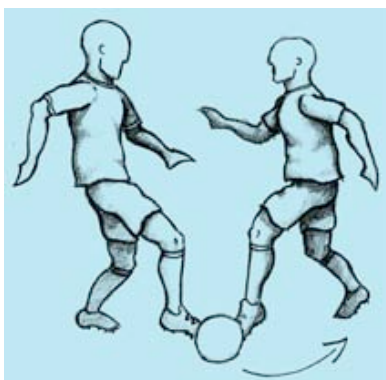


FIGURA 3

Consigli tecnici

- Dribblare l'avversario sul suo lato debole.
- Difendere la palla con il corpo.
- Orientare il dribbling in direzione della porta o dello spazio libero.
- Prestare attenzione alle contromosse dell'avversario.
- Scegliere l'attimo in cui cogliere in contro tempo l'avversario osservandone i movimenti.
- Nel superamento portare avanti la palla con il piede più distante dall'avversario.
- Far precedere al dribbling una azione di finta.
- Combinare il dribbling ad azioni di tiro.
- Combinare il dribbling con variazioni di velocità e di direzione.

La trasmissione della palla: il passaggio

È il gesto specifico che rappresenta il mezzo di comunicazione fra due compagni di squadra. Affinché il passaggio possa essere eseguito con successo, è indispensabile che il giocatore a cui è indirizzata la palla ricerchi, mediante spostamenti intenzionali, una posizione favorevole

per la ricezione; il giocatore in possesso di palla a sua volta dovrà essere abile e tempestivo nel cogliere il momento più vantaggioso (eludere l'intervento dell'avversario). A seconda della situazione di gioco, ed in relazione alle geometrie possibili, il passaggio può essere:

- orizzontale;
- diagonale;
- verticale (in profondità);
- indietro.

L'esecuzione tecnica può essere realizzata principalmente mediante l'uso dei piedi e della testa, e con minor frequenza anche con il petto e la coscia. Con i piedi, a seconda della richiesta situativa, si userà:

- l'interno;
- il collo;
- l'interno-collo;
- l'esterno;
- la punta;
- il tacco;
- la pianta.

Gli schemi motori di base da cui si struttura ed evolve questo gesto tecnico sono rappresentati dal colpire e dal saltare.

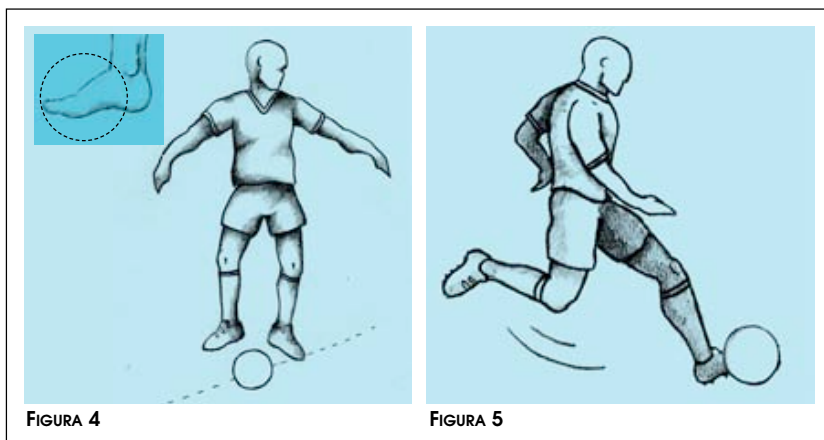


FIGURA 4

FIGURA 5

Consigli tecnici

- Dare la giusta forza alla palla.
- Calciare quando il pallone è vicino al corpo.

PER IL PASSAGGIO DI INTERNO PIEDE (CONDIZIONE PIÙ UTILIZZATA DAI BAMBINI DELLA SCUOLA CALCIO) TENER PRESENTE:

- poggiare il piede portante contemporaneamente all'oscillazione dietro della gamba calciante;

- poggiare il piede portante lateralmente ed in linea con la palla;
- ruotare verso l'esterno il piede della gamba calciante con la punta leggermente rivolta verso l'alto;
- dopo aver calciato lasciar proseguire la gamba naturalmente verso l'alto, effettuando un saltello sul piede portante per dar continuità al movimento successivo;
- ruotare il piede d'appoggio ed il busto nella direzione del passaggio.

La ricezione della palla: lo stop

L'eventualità che questo gesto tecnico sia realizzabile è la prova che la comunicazione (trasmissione) tra due componenti della stessa squadra è avvenuta. È comunque vero che la ricezione può avvenire anche con azione di intercettamento di una manovra avversaria; del resto questa particolare espressione mentale e motoria, che si fonda sul processo di anticipazione si verifica, anche se con meno probabilità, dando luogo occasionalmente ad un tiro in porta, ad un passaggio, e a volte anche a una conduzione-dribbling. L'esecuzione tecnica, in relazione alla traiettoria di provenienza della palla (parabolica, media altezza, radente) può avvenire con:

- i piedi (interno, esterno, punta, pianta);
- il petto;
- la coscia;
- la testa;
- l'addome.

La palla può essere controllata in uno spazio più prossimo al soggetto "in assorbimento" oppure "a seguire" se è stato anticipato il progetto d'azione immediatamente successivo (tiro, passaggio, ecc...). Gli schemi motori di base su cui si struttura e si affina questa abilità sono il ricevere ed il saltare.

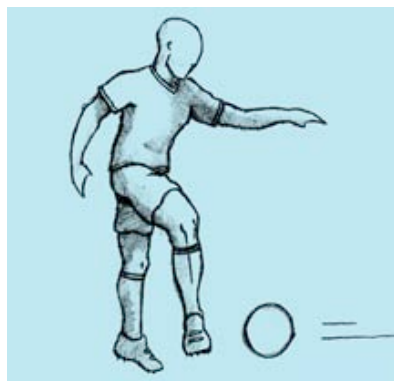


FIGURA 6

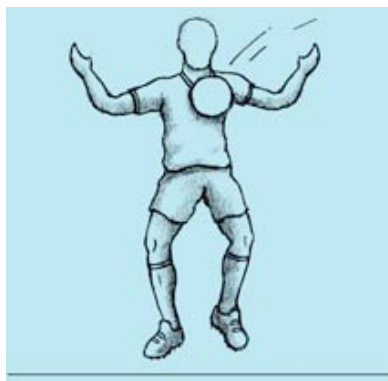


FIGURA 7

Consigli tecnici

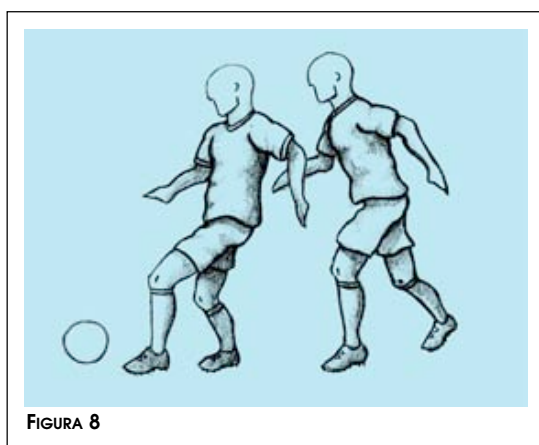
- Le braccia sono portate all'infuori per mantenere il giusto equilibrio.
- Fare eseguire il saltello in modo che le articolazioni siano rilassate.
- Andare incontro alla palla e arretrare il piede o le altre parti del corpo per frenarne la velocità.
- Mentre si controlla la palla far osservare gli altri giocatori e valutare la situazione.
- Proteggere la palla con il corpo e tener distante l'avversario.

PER LO STOP "A SEGUIRE" (CONTROLLO ORIENTATO):

- Orientare il busto verso la direzione in cui si ha intenzione di proseguire dopo lo stop.
- Valutare con più anticipo la traiettoria della palla in arrivo.
- Ripristinare le condizioni di equilibrio necessario all'esecuzione del gesto tecnico successivo allo stop.

La copertura della palla

Questa particolare condotta tecnica, che esprime una azione individuale di controllo della palla, si realizza esclusivamente in presenza ravvicinata del diretto avversario. Tale forma di comportamento, che nasce inevitabilmente da una richiesta situativa specifica, si integra con le varie espressioni di ricezione, di conduzione, e per estensione anche di trasmissione della palla.



Il tiro in porta

Rappresenta l'azione conclusiva delle varie strategie di gioco. Le fasi che precedono questo gesto tecnico sono da considerarsi transitorie e di preparazione alla realizzazione di questa opportunità. Il tiro in porta dà significato al gioco e per tale motivo dovrebbero essere dedicati all'apprendimento e all'applicazione specifica adeguati spazi didattici.

Durante una partita di calcio, "giocare bene" senza tirare in porta soddisfa solo in parte le finalità del gioco, mentre "giocar meno bene" ed arrivare alla conclusione più volte, risponde con maggior pertinenza alle finalità prestantive. Il tiro in porta può avvenire successivamente ad un'azione di conduzione o dribbling, mediante passaggio del compagno, dopo un'azione di controllo-ricezione, su un'azione di intercettazione. Le modalità esecutive, in relazione alle richieste situative ed alle particolarità motorie specifiche, si realizzeranno mediante i tiri con:

- il piede (interno, interno ed esterno collo, collo pieno, punta, tacco);
- la testa (frontale, parietale);

ed in via più occasionale anche con:

- il petto;
- la coscia;
- qualsiasi altra parte del corpo prevista dal regolamento di gioco.

Quest'ultima condizione è tuttavia da estendere a tutte le altre espressioni tecniche. Gli schemi motori di base su cui si struttura questa abilità sono rappresentati dal colpire e dal saltare.



FIGURA 9

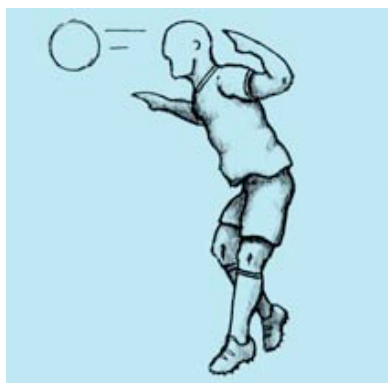


FIGURA 10

Consigli tecnici

- Durante la rincorsa i passi dovranno essere brevi per le giuste coordinate e l'ultimo più ampio per preparare la gamba calciante.
- Quando si tira in porta il corpo si trova sopra la palla.
- Con il pallone in movimento il piede d'appoggio deve essere leggermente avanti la linea della palla.
- Nel momento del contatto con la palla la caviglia deve essere "rigida" ed il piede rivolto verso il basso.
- Nel tiro effettuato con l'interno collo, il busto è inclinato dalla parte della gamba d'appoggio.
- Al momento dell'impatto il braccio corrispondente alla gamba d'appoggio si distende in avanti.

- Dopo l'impatto la gamba calciante prosegue l'oscillazione verso l'avanti-alto per orientare la direzione della palla.
- Insegnare ad osservare la posizione del portiere.

Il gioco di testa

Questa particolarità tecnica di cui si è fatto cenno nella presentazione delle precedenti condotte calcistiche, si caratterizza nell'utilizzo di una specifica regione corporea che presenta sostanzialmente solo possibilità d'urto in rapporto al contatto con la palla. A differenza dei piedi, la testa, per le sue caratteristiche morfologiche, offre meno opportunità di controllo. Tale evenienza è da porre in relazione anche alle dinamiche di sviluppo delle azioni di gioco che non permettono, salvo casi eccezionali, un contatto palla/testa ripetuto per più volte successive e meno che mai in situazione di equilibrio. Quindi la testa può essere utilizzata nel passaggio ad un compagno, nello stop, nel tiro, nell'intercettazione, nel rinvio difensivo ed esclusivamente nel gioco aereo. Il colpo di testa può essere effettuato:

- con i piedi al suolo;
- sul posto con stacco da terra a due piedi;
- dopo una rincorsa più o meno lunga con stacco ad un solo piede;
- in tuffo.

L'impatto con la palla avviene principalmente mediante la superficie:

- frontale;
- parietale;

a seconda delle esigenze di gioco, può avvenire imprimendo una traiettoria più diretta o solo deviata. Gli schemi motori di base che seguiranno il decorso evolutivo di questa abilità sono rappresentati dal colpire e dal saltare.

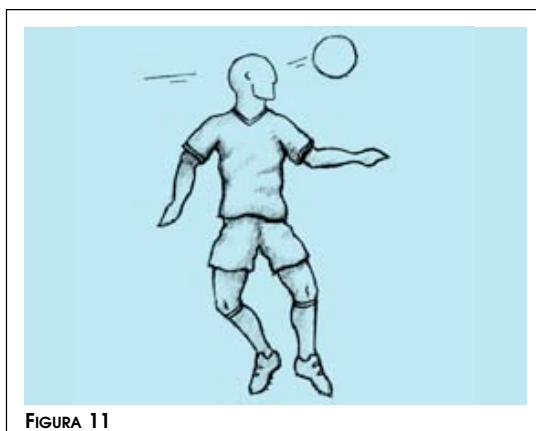


FIGURA 11

Consigli tecnici

- Quando si colpisce di testa tenere gli occhi aperti.
- Andare incontro al pallone (non farsi colpire dal pallone).
- Far precedere al momento dell'impatto l'arretramento del busto.
- Portare le braccia in fuori per ricercare il giusto equilibrio.
- Al momento del contatto portare la testa in avanti mantenendo la muscolatura del collo tesa.
- Far partire il movimento dalla spinta degli arti inferiori.
- Nei colpi di testa laterali eseguire una leggera torsione anticipata del busto.
- Nei colpi di testa in elevazione colpire la palla nell'attimo precedente la discesa.

Il contrasto

È quell'elemento tecnico che scaturisce da un'azione contemporanea di due avversari che tentano di mantenere o di recuperare il possesso di palla. Quindi il contrasto tenderà ad essere evitato dal giocatore in possesso di palla e ricercato da colui che si trova momentaneamente senza. Questa azione di opposizione, deve rientrare nei limiti normativi previsti dal regolamento che prevedono, in questa specifica situazione, l'intervento dei giocatori esclusivamente diretto sul pallone. In alcuni casi il contrasto può rivestire anche una speciale forma di combinazione fra due elementi tecnici. Ciò avviene quando il giocatore, dopo aver risolto con successo il contrasto, prosegue la sua azione senza interromperne il decorso. Per esempio in situazione di guida della palla, contrasto e tiro; oppure corsa senza palla, contrasto e passaggio. Questo gesto tecnico, più di altri, richiede un adeguato livello di forza muscolare generalizzata, in special modo degli arti inferiori, ed un assetto corporeo ben equilibrato (baricentro entro e più vicino la superficie di appoggio). Il contrasto può essere effettuato con varie modalità:

- frontale; • laterale; • da dietro; • scivolato; • aereo.

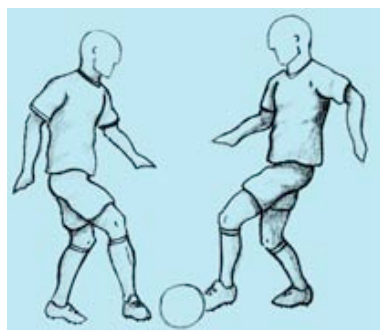


FIGURA 12

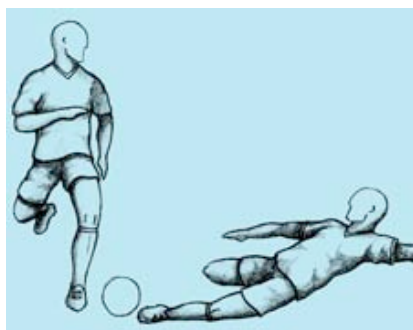


FIGURA 13

Consigli Tecnici

- Il gesto richiede, al momento del contatto, una adeguata tensione muscolare generale in special modo degli arti inferiori.
- Tenere un assetto corporeo equilibrato e con il baricentro basso.
- Il momento più propizio è quando la palla si trova più distante dai piedi dell'avversario.
- Ricercare nell'intervento la giusta coordinazione, scegliere il "tempo opportuno" e valutare lo "spazio a disposizione".
- Valutare in anticipo, in caso di conquista o di mantenimento della palla, cosa fare subito dopo.

La rimessa laterale

Questo gesto tecnico rappresenta l'unica opportunità a disposizione del giocatore (escluso il portiere) di utilizzare le mani per realizzare un compito di gioco. In realtà non esistono tecniche esecutive particolari se non quella di sfruttare nel migliore dei modi la capacità di flessione-estensione del corpo per lanciare la palla nella direzione e distanza voluta. Il gesto può essere eseguito con o senza rincorsa ed i piedi, nell'istante in cui viene liberata la palla, non devono sollevarsi dal suolo.

Un'esecuzione sufficientemente accettabile richiede:

- sensibilità nella presa del pallone;
- fluidità e rapidità di movimento;
- mobilità ed estensibilità del busto e delle gambe;
- livello di forza adeguato.

Lo schema motorio di base sarà in questo caso il lanciare.



FIGURA 14

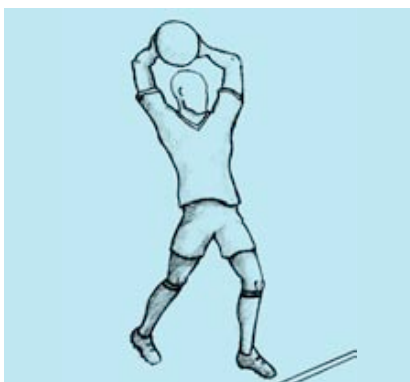


FIGURA 15

La tecnica del portiere

Il portiere dovrà essere considerato e di conseguenza allenato in base ad un richiesta di performance completamente diversa dagli altri compagni anche se da qualche tempo gli vengono richieste, in

riferimento alle nuove regole di gioco, sempre più spesso prestazioni tecniche tradizionalmente insolite per il ruolo (dato che principalmente il gioco e la possibilità regolamentare lo porta con maggior frequenza ad utilizzare le mani rispetto ai piedi). Tuttavia pur utilizzando una varietà gestuale specifica, il suo gioco dovrà essere saldamente integrato con l'organizzazione tattica del reparto difensivo e della squadra in generale. Se ci riferiamo alle varie eventualità situative, al portiere basterà richiedere, con i mezzi tecnici a lui disponibili, di non far entrare il pallone in rete, di interrompere le azioni offensive avversarie, di recuperare la palla nelle sue zone di competenza, di rilanciare con precisione ed efficacia. Le modalità esecutive dovranno essere strutturate in relazione a:

- posizione fra i pali (copertura della porta);
- presa del pallone;
- tuffo con presa e con deviazioni;
- uscita;
- rilancio con le mani e con i piedi;
- calcio di rinvio.

In situazioni più specifiche di palla inattiva:

- calcio di punizione diretto ed indiretto;
- composizione della barriera;
- calcio di rigore;
- calcio d'angolo.

Ed in considerazione delle nuove regole di gioco:

- maggiore tempestività nelle uscite con i piedi;
- abilità nel calciare (rinviare) su azione di retropassaggio;
- migliore selezione dell'informazione riguardo all'azione di retropassaggio (è possibile toccarla con le mani oppure no?);

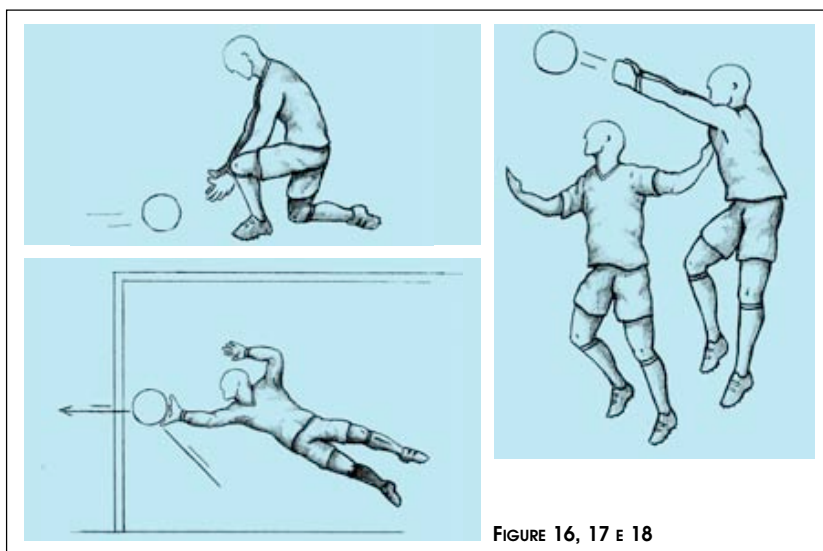


FIGURE 16, 17 E 18

Lo sviluppo della tecnica nei giovani si basa sul seguente decalogo:

1. automatizzazione mediante controllo cosciente
2. partecipazione cognitiva
3. maggior grado di libertà esecutiva
4. motivazione ad apprendere
5. metodo del Problem Solving
6. esercizi gioco-situazione
7. dinamicità didattica: fasi ad alta e bassa intensità
8. regole di gioco semplificate
9. spazi e attrezzature idonee
10. adeguare i precedenti riferimenti all'età dei bambini

TABELLA 11 – D'Ottavio, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università Tor Vergata, Roma - 2003

- maggiore regolarità nelle uscite sui piedi (ultimo avversario lanciato a rete).

La motricità di base su cui si struttura e si sviluppa il quadro delle abilità specifiche del portiere è costituita dagli schemi del "ricevere", "colpire", "lanciare", "saltare", "correre", "tuffarsi".

3.1.2 RIFLESSIONE SUL GESTO TECNICO DEL DRIBBLING: SUGGERIMENTI DIDATTICI

Durante la stagione sportiva 2005-2006, il Settore Giovanile e Scolastico, a Coverciano presso la sede del Settore Tecnico, ha organizzato un Convegno dal titolo: "Dai grandi... per diventare grandi: Il Dribbling" con lo scopo di riflettere sul fatto che purtroppo questo "affascinante" gesto tecnico sta scomparendo poiché non si intravedono sui campi di gioco giocatori in grado di esprimere, come accadeva in passato certe qualità tecniche. Molteplici sono state le riflessioni in merito, una di queste per esempio fu quella di Sergio Roticiiani (Coordinatore Didattico della Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma):

"Il gioco del calcio trova la sua massima sublimazione in due gesti tecnici che fanno vibrare ed emozionare chi ama questo sport: il tiro e il dribbling evocano immagini epiche di duelli e sfide infinite e su questa grande affettività il tecnico giovanile deve impiantare il suo itinerario didattico.

Nelle categorie di base il dribbling suscita grande fascino che porta il giovane a essere continuamente interessato a provare, a mettersi in gioco, a rischiare di perdere la palla, il tecnico deve favorire questo atteggiamento e stimolare questo suo grande impeto. A tal proposito mi sembra opportuno citare quanto affermato da Eduardo Galeano, il quale in riferimento al gioco del calcio diceva: "Per quanto i tecno-



crati lo programmino perfino nei minimi dettagli, per quanto i potenti lo manipolino, il calcio continua a voler essere l'arte dell'imprevisto". I calciatori più amati dai giovani sono quelli che entusiasmano per le loro giocate: Ronaldinho, Totti, Zidane, talenti puri che hanno trovato spazi e ambienti didattici adeguati a favorire l'esplosione delle loro potenzialità. Se è vero che campioni si nasce, la strada è lunga e impervia di grandi difficoltà per poterlo diventare. Il percorso didattico deve favorire prevalentemente un apprendimento per prove ed errori, attraverso la continua ripetizione il giovane sperimenterà comportamenti che diventeranno sempre più perfezionati. La presenza dell'avversario favorirà adattamenti cognitivi e senso-motori attraverso i quali la gestione della palla risulterà sempre più efficace, precisione e rapidità da una parte, capacità di variare il proprio comportamento in funzione dell'azione dell'avversario sono paradigmi al quale sottende l'azione del dribbling. Sicuramente l'utilizzo di giochi su spazi ridotti favorisce questa condotta, viceversa spazi di gioco inadeguati diminuiscono la possibilità di sperimentarlo, allo stesso modo questo avviene per il tiro in porta. Il ritorno al calcio di strada, l'utilizzo di modelli agonistici più conformi alle esigenze psico-fisiche dei giovani come il calcio a 7, potrà sicuramente condurre a una maggiore sollecitazione dell'azione del dribbling... E continueremo ad emozionarci."

C'è da dire che il dribbling agli inizi del calcio era considerato come un'arma fondamentale per avvicinarsi alla porta avversaria e le situazioni di 1 contro 1 erano le più frequenti. In alcuni college inglesi e per le strade dove gli spazi erano forzatamente ristretti si sviluppò l'arte del

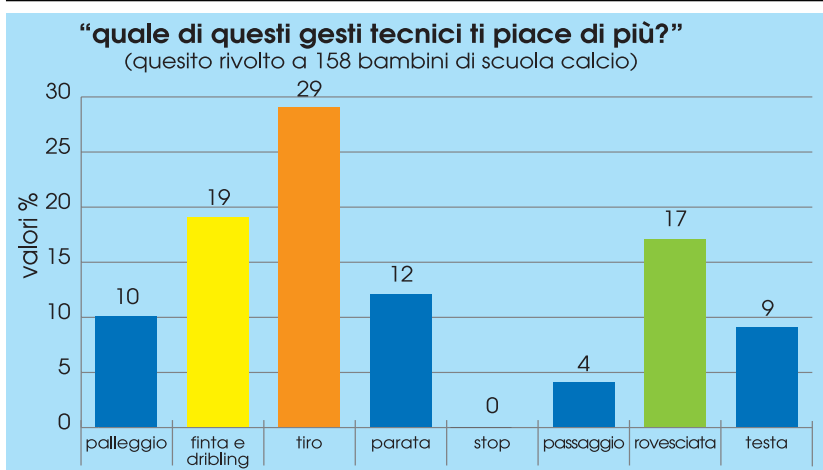


GRAFICO 13 -Indagine conoscitiva sulle preferenze tecniche di bambini di una scuola calcio, 2006

dribblare. Eppure, tattiche e tatticismi ma soprattutto la ricerca di una maggiore velocità di gioco ed il gioco di prima, hanno condotto anche i piccoli calciatori a rinunciare troppo precocemente al dribbling. In una indagine condotte su bambini delle scuole di calcio, alla domanda: “Quale gesto tecnico ti piace di più”. La maggior parte indicò tiro in porta e dribbling (GRAFICO 13), ed a questa più che lecita risposta, contraddittoriamente si assiste a partite di livello giovanile dove i piccoli calciatori eseguono in media uno o due dribbling a partita. (GRAFICO 14), riportando quindi un’esperienza tecnica di gioco, specificamente all’abilità del dribblare, piuttosto modesta. Eppure considerando che le partite, a qualsiasi livello, offrono sempre meno spazio giocabile in virtù di una marcatura sempre più aggressiva (anche per una migliore preparazione fisica), il saper dribblare potrebbe rappresentare realmente quell’arma in più per poter prevalere sull’avversario. A tal proposito Roberto Donadoni, l’attuale C.T. della Nazionale Italiana, si esprime: “Il dribbling è la capacità di superare con palla l’avversario e rappresenta una soluzione che quando riesce, dà un vantaggio immediato: la palla libera e la superiorità numerica. Perciò si tratta di un’azione tecnico-tattica individuale che ha un grande effetto ed incisività sulla tattica collettiva”.

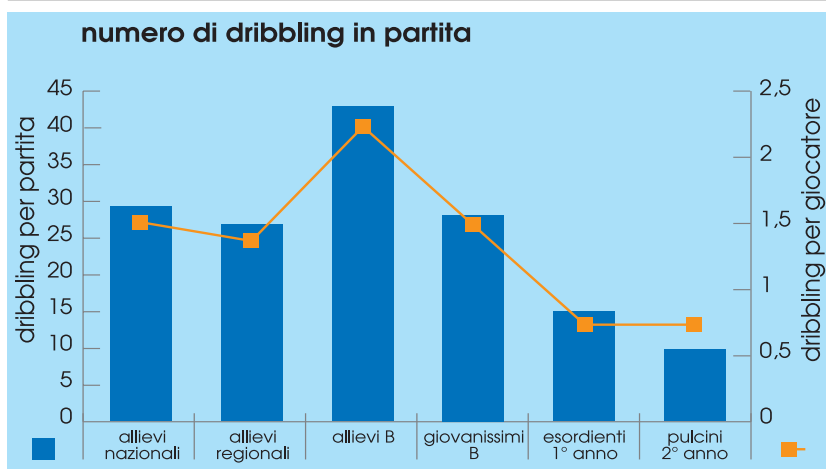


GRAFICO 14 – Dati rilevati durante gare del Settore Giovanile e Scolastico FIGC, 2006

Tecnica e apprendimento del dribbling

Per poter dribblare o “scartare” l’avversario, come si dice fra bambini, occorre possedere una sufficiente padronanza nel controllo della palla. Ciò in parte è merito di una certa predisposizione, anche se come tutte le espressioni motorie, la componente coordinativa rappresenta un requisito necessario. Infatti una buona capacità di equi-

librio dinamico, di differenziazione spazio-temporale, di ritmo, di adattamento e trasformazione, non possono che aumentare il potenziale motorio di chi si appresta ad esercitare il gesto tecnico del dribbling. Anche la rapidità dei movimenti, sia ciclica che aciclica combinata con azioni di finta, rendono maggiormente qualitativa l'esecuzione ed aumentano le possibilità di successo durante l'impiego nel gioco. Sul piano della didattica, una volta acquisito da parte dell'allievo la capacità di controllare la palla nelle conduzioni con cambiamenti di fronte e di direzione con traiettorie curvilinee come negli slalom fra conetti, si passerà ad esercitare il gesto del dribbling in condizioni che riproducono sul piano geometrico e nei tempi esecutivi le caratteristiche del contesto di gioco (tecnica applicata) (TAVOLA 10). Le situazioni di gioco e le partite infine completeranno il quadro delle esperienze didattiche programmabili.

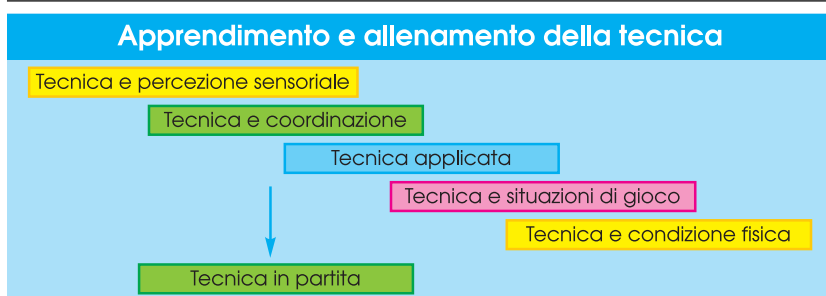


TAVOLA 10 - Formazione della tecnica negli sport di situazione. D'Ottavio, 2006
 - Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: il dribbling"

Dal 2 contro 1 all'1 contro 1

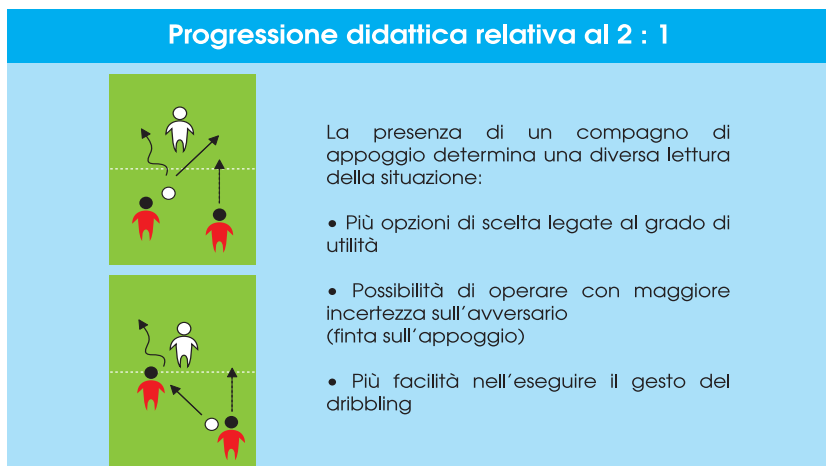


FIGURA 19 - D'Ottavio, 2006 - Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: il dribbling"

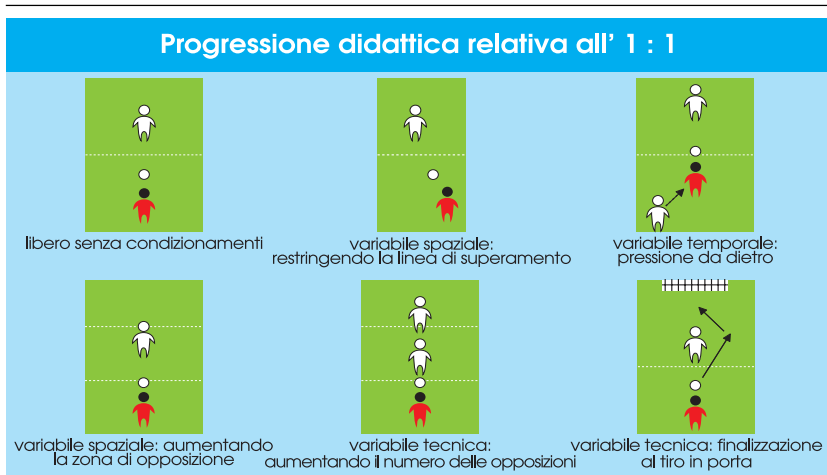


FIGURA 20 – D'Ottavio, 2006 - Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: il dribbling"

3.1.3 RIFLESSIONI SULLA FORMAZIONE

DEL GIOVANE PORTIERE: SUGGERIMENTI DIDATTICI

Le caratteristiche del ruolo del portiere

"...Nell'esercizio delle sue funzioni, egli rimane spesso isolato dagli altri giocatori in campo, e chissà in quei momenti dove vanno i suoi pensieri. Probabilmente in certe fasi del gioco la sua "partecipazione" si avvicina più a quella del tifoso che a quella del calciatore. Ma spesso capita che dovrà cambiare repentinamente il proprio atteggiamento facendosi trovare subito pronto, attento ed efficace, qualsiasi siano le condizioni di gioco da affrontare..."

Da questa frase presa da un testo inglese scritto nel 1971 da autori sconosciuti, si comprende quanto sia differente la prestazione del portiere rispetto agli altri ruoli.

Il ruolo del portiere è evidentemente quello che maggiormente si differenzia dagli altri giocatori. Sono infatti differenti sia le richieste tecnico- tattiche, fisico-motorie e psicologiche, sia i compiti che le responsabilità affidategli. Risulta chiaro ed evidente che bisognerà tenere in particolare considerazione i possibili effetti sul piano psicologico. Come noto infatti è l'unico giocatore che può utilizzare le mani nella propria area di rigore, a lui quindi è deputato il compito di difendere la porta, di interrompere le azioni avversarie, di recuperare la palla nelle zone di sua competenza, ma anche di rilanciare con precisione ed efficacia, utilizzando sia le mani che i piedi, contribuendo quindi alla successiva azione di attacco (vedi TAVOLE 11-12 – quadro dei gesti tecnici e schemi motori riferiti al calcio).



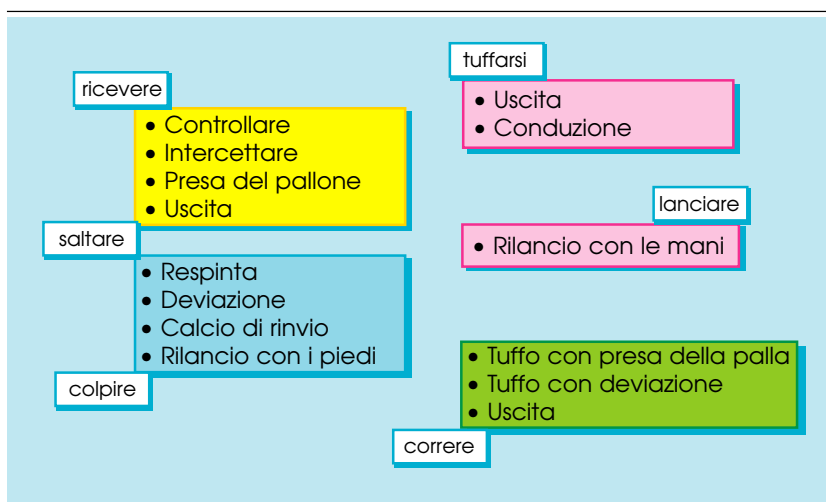


TAVOLA 11 – Le relazioni tra le condotte motorie e le abilità tecniche specifiche del portiere nel calcio (D'Ottavio, 1994)

Tra l'altro, viste le diverse modifiche che negli anni sono state apportate al regolamento del gioco, che lo hanno "costretto" a partecipare molto di più con i piedi, e visto lo sviluppo compiuto in materia di strategie di gioco e di moduli tattici di squadra, ci sembra corretto considerare tale ruolo in continua evoluzione.

Basti pensare a "come" deve giocare il portiere oggi e a "quante volte" i suoi interventi "lontano dalla porta" risultano decisivi nell'economia del gioco di squadra. Tuttavia non dobbiamo dimenticare che il suo gioco dovrà essere saldamente integrato con l'orga-

Il quadro dei gesti tecnici del portiere	
"...Se ci riferiamo alle varie eventualità situative, al portiere basterà richiedere, con i mezzi tecnici a lui disponibili, di non far entrare il pallone in rete, di interrompere le azioni offensive avversarie, di recuperare la palla nelle sue zone di competenza, di rilanciare con precisione ed efficacia..."	
Le modalità esecutive dovranno essere strutturate in relazione a:	In situazioni più specifiche di palla inattiva:
- posizione fra i pali (copertura della porta); - presa del pallone; - tuffo con presa e con deviazioni; - uscita; - rilancio con le mani e con i piedi; - calcio di rinvio.	- calcio di punizione diretto ed indiretto; - composizione della barriera; - calcio di rigore; - calcio d'angolo.
Ed in considerazione delle nuove regole di gioco:	
- maggiore tempestività nelle uscite con i piedi; - abilità nel calciare (rinviare) su azione di retropassaggio; - migliore selezione dell'informazione riguardo all'azione di retropassaggio (è possibile toccarla con le mani oppure no?); - maggiore regolarità nelle uscite sui piedi (ultimo avversario lanciato a rete).	

TAVOLA 12 – Quadro dei gesti tecnici in relazione alle situazioni di gioco (D'Ottavio, Tell, Del Cielo, 2005)

nizzazione tattica del reparto difensivo e della squadra in generale. In definitiva potremmo utilizzare questa similitudine: *il portiere non ha più solo una "casa" – se così vogliamo chiamare la porta con la sua area piccola – ma adesso gli è stata messa a disposizione una casa con un grande giardino da curare.*

Capacità di previsione

Proviamo ora a pensare alle operazioni mentali che compie un portiere durante un'azione di gioco. Dovrà osservare e discriminare le informazioni provenienti dal portatore di palla, dalla posizione dei propri compagni del reparto difensivo, dalla posizione e dai movimenti degli altri giocatori avversari. Attraverso tutte queste informazioni dovrà quindi prendere in successione una decisione dopo l'altra, relativamente alla posizione da assumere ed eventualmente agli interventi da attuare durante la situazione di gioco per interrompere l'azione avversaria (es. azioni di uscita), o impedire la realizzazione di reti, mettendo sempre in preventivo che i gesti tecnici possono variare sia in ampiezza che in altezza, sia in potenza che in precisione. Per cui dovranno sempre essere stimulate con molta cura le capacità attentive, la capacità di reazione e le altre capacità di tipo coordinativo che entrano in "gioco" (capacità di orientamento spazio-temporale, capacità di differenziazione, capacità di controllo motorio, ecc.).

Il portiere quindi è colui che più degli altri dovrà tentare sempre di capire ed "anticipare" le possibili azioni di attacco dell'avversario. Nel gioco del calcio la capacità di anticipazione si esprime in un ambiente estremamente incerto, in riferimento al numero di informazioni percepite, per cui è facilmente comprensibile quanto siano importanti le esperienze maturate precedentemente. Maggiori sono le esperienze avute, maggiori e più precise quindi saranno le informazioni a cui si potrà accedere per "leggere" la situazione e dare risposte "anticipate". È chiaro che in questi casi ciascun giocatore dovrà "scontrarsi" con quelli che sono gli intenti degli avversari, i quali cercheranno di utilizzare al meglio determinate possibilità di pensiero e di espressione delle abilità tecniche (varianti della gestualità tecnica, finta, ecc.) Conoscere le tecniche di esecuzione dei vari gesti tecnici (ad es. tipo di rincorsa, postura o posizione del piede nel tiro, o nel dribbling, ecc.) faciliterà i processi di percezione delle informazioni; conoscere le caratteristiche dei giocatori avversari (ad esempio se destro o sinistro) darà ulteriori informazioni per selezionare e ricercare determinati "cues" (indizi) di riconoscimento che gli occorreranno per prepararsi in anticipo sull'azione (tiro, cross, o altro).

La scelta del ruolo

Sostanziali precisazioni, in particolare sul piano didattico, vanno fatte relativamente alla formazione del giovane portiere, in special modo nelle categorie di base.

Perché un bambino sceglie di giocare in porta? Come avviene la scelta del ruolo? Quale comportamento deve tenere l'istruttore nei confronti dei più piccoli?

Considerando che sin dalle categorie di base si effettuano gare sottoforma di partita, risulta palese il fatto che anche in queste fasce d'età (8-10 anni) vi sia la necessità di individuare colui che dovrà svolgere il ruolo del portiere. Pensando a tale necessità potrebbe venire spontaneo identificare nel gruppo squadra il meno capace sul piano tecnico e "costringerlo" a svolgere tale ruolo. L'indicazione didattica che ci sentiamo di dare, al contrario, è di permettere ai bambini che lo desiderano, di provare a giocare in questo ruolo, sia durante le sedute di allenamento che durante lo svolgimento delle gare. L'avvicinamento pertanto deve essere spontaneo, senza costrizioni, con la consapevolezza dell'istruttore che, qualora lo desiderino, i bambini potranno tornare a giocare nel gruppo squadra. Inoltre, durante il periodo di apprendimento, ci sembra opportuno che anche ai portieri venga concessa la possibilità di esercitarsi nei diversi ruoli. Ciò gli consentirà di conoscere le caratteristiche di ciascun ruolo, avendo così la possibilità di comprendere le diverse situazioni di gioco, accedendo quindi ad un numero maggiore di informazioni che potranno essere riutilizzate per le "anticipazioni" successive. Nelle ulteriori tappe come per esempio le fasi di specializzazione del ruolo, potrà essere posta maggiore attenzione nei confronti della "selezione". La preferenza di un portiere rispetto ad un altro potrà essere determinata, oltre che dalle abilità tecniche specifiche, anche da ulteriori elementi che possono essere identificati da una parte dalle caratteristiche antropometriche (statura, grandezza delle mani, ecc.), dall'altra da altri aspetti quali la personalità, le capacità attentive, le doti acrobatiche, oltre agli equilibri psicologici di cui abbiamo accennato precedentemente. L'integrazione di tali fattori con le qualità fisiche, valutate attraverso test specifici, come salto in lungo, salto triplo, cmj, ecc., completeranno il quadro di riferimento.

La didattica

In linea generale ciascun tecnico (e quindi anche quello dei portieri) deve fare i conti con alcune variabili strutturali presenti nelle società ed in ciascuna categoria, in particolare, nell'organizzare la pianificazione didattica, dovrà tenere in considerazione:

- il numero dei portieri da allenare
- il numero di allenamenti settimanali
- l'orario di allenamento
- le strutture a disposizione (campi, spazi, ecc.)
- le attrezzature disponibili (palloni, materassini, ostacoli, ecc.)

La conoscenza delle possibilità offerte dalla società, riguardo agli spazi a disposizione, sia orari che di campi di gioco, aiuteranno quindi ad ottimizzare l'intervento del tecnico.

Nelle proposte didattiche diventa inoltre fondamentale la conoscenza specifica dei metodi di insegnamento: quello **deduttivo** e quello **induttivo**. Tali metodi dovranno essere miscelati tra loro durante l'apprendimento ed utilizzati, in linea generale, a seconda dell'età e della categoria dell'allievo: più l'allievo è piccolo e maggiormente si dovrà ricorrere a proposte di tipo induttivo (dove l'esperienza, la scoperta ed il raggiungimento degli obiettivi didattici avvengono quasi per caso, alla fine di un percorso in realtà suggerito dall'insegnante); più l'allievo crescerà, maggiore potrà essere l'utilizzo di allenamenti proposti con metodi deduttivi (dove è l'insegnante che predetermina l'azione da svolgere e l'allievo sostanzialmente esegue le sue direttive). Entrambe le metodologie debbono però essere sempre sostenute da una solidissima base "ludica" che consente di creare un ambiente motivazionale adatto al migliore coinvolgimento ed apprendimento della didattica impostata.

Le caratteristiche principali sui cui può basarsi la metodologia d'insegnamento, che possiamo definire "ludico-induttiva", sono:

- 1) utilizzo del gioco come elemento dominante per lo sviluppo di un sano agonismo (giochi individuali, a coppie, a squadre)
- 2) coinvolgimento globale contemporaneo di tutti gli allievi che svolgono il ruolo del portiere
- 3) progressiva crescita dell'intensità del lavoro (sia tecnico-coordinativo, sia fisico-motorio, che psicologico)
- 4) continua variazione delle esercitazioni (un obiettivo si può raggiungere con esercizi diversi)
- 5) avvicinamento dinamico al modello di prestazione (il portiere, alla fine del percorso metodologico si troverà ad affrontare reali situazioni di gara)

A tal proposito ci sembra opportuno sottolineare che non dovrà mai essere trascurata, specialmente nelle prime fasi dell'apprendimento, una corretta assistenza didattica all'allievo (scelta degli esercizi, dei materiali e delle metodiche di insegnamento), allo scopo di evitare infortuni o traumi che lo potrebbero allontanare precocemente da tale ruolo.

In definitiva, in relazione alle esperienze didattiche ed alle leggi che regolano l'apprendimento, possiamo suddividere la formazione del giovane portiere nelle seguenti fasi:

Allenamento al ruolo da 8 a 10 anni	In questa fase oltre all'approccio ludico previsto nella programmazione di qualsiasi scuola calcio, l'insegnante cercherà di cogliere un'eventuale predisposizione tra tutti i bambini che avranno "chiesto di voler provare" a giocare nel ruolo di portiere; egli cercherà di individuare i prerequisiti adatti attraverso una serie di giochi (a squadre, a coppie ed individuali) che "nascondono" obiettivi tecnici e coordinativi tipici di questo ruolo.
Formazione del ruolo da 11 a 13 anni	Questo secondo periodo di formazione dell'atleta-portiere prevede allenamenti più specifici del ruolo con prevalenza di esercitazioni tecnico-coordinative a carattere globale ed in forma collettiva come ad esempio un "percorso semplice" in cui le "stazioni tecniche e coordinative" saranno maggiormente presenti, oppure piccole competizioni sia a squadre che individuali con obiettivi tecnici specifici del ruolo.
Specializzazione del ruolo da 14 a 16 anni	Il momento della specializzazione del ruolo coincide con l'aspetto più agonistico di tutto il periodo del settore giovanile e quindi uno degli obiettivi da ricercare è lo sviluppo di una "maggiore carica agonistica" da accoppiare ad un aumento dell'impegno fisico e atletico, magari attraverso percorsi più complessi in cui le proposte saranno orientate verso l'allenamento delle "capacità condizionali" e la ripetitività dei gesti tecnici specifici per la loro migliore memorizzazione. Inoltre gli esercizi saranno più a carattere individuale, aventi specifici "obiettivi tattici e cognitivi".

TABELLA 12 – Programmazione didattica e fasi di apprendimento nella formazione del giovane portiere (D'Ottavio, Tell, Del Cielo, 2005)

Le attrezzature didattiche

Come accennato precedentemente l'utilizzo di materiali che garantiscano un corretto apprendimento e preservino l'incolumità di giovani portieri (fattore sicurezza) sono sicuramente da consigliare a tutti coloro che si occupano di formazione giovanile. Particolarmente indicati sono i palloni in gomma (con tipologia "doppio strato") per le respinte, l'utilizzo di particolari superfici gommate per attutire le cadute (speciali materassini che offrono tra l'altro la possibilità di esaltare movimenti acrobatici e pre-acrobatici) o di porte in cui le parti sporgenti, o di particolare pericolosità al contatto fisico, sono rivestite con speciali materiali gommosi. Tali attrezzi consentono inoltre, visto il loro assortimento, sia per tipologia che per varietà dei colori, di accrescere la motivazione degli allievi, stimolandone i processi di apprendimento. Tutto ciò favorirà l'intensificazione delle esperienze e di conseguenza un maggiore apprendimento ed un generale senso di gratificazione.

Ulteriori materiali, come ad esempio il "coordinatore di frequenza", che può avere una vasta gamma di possibili utilizzi, o le cosiddette "meduse", più specifiche per stimoli propriocettivi, possono essere utilizzati proponendo particolari esercizi mirati al raggiungimento di obiettivi che possono essere sia di tipo tecnico-coordinativo (ad es. lanci di precisione, calcio tennis per il gioco di piedi, ecc.), sia di tipo fisico-motorio (propriocettività, sviluppo capacità di equilibrio, forza esplosiva, ecc.), ma per ulteriori approfondimenti è possibile consultare il paragrafo specifico "Le attrezzature didattiche"



L'anticipazione

"L'anticipazione è un processo psichico alla base di una qualsiasi attività umana ed è fondato sulla capacità di prevedere eventi non ancora avvenuti o non ancora terminati; "Anticipazione vuol dire che già in precedenza, sulla base delle percezioni, all'inizio di un determinato processo e delle condizioni che lo accompagnano, vengono costruiti, cioè anticipati sia il successivo svolgimento che il risultato" (Meinel, 1984). Anche per quanto riguarda la capacità di anticipazione motoria, differenze sostanziali si possono constatare fra discipline sportive "closed" e "open". Nelle prime dove l'obiettivo è in effetti predeterminato, la previsione consiste essenzialmente nell'anticipare il piano d'azione "percorrendo" le sequenze del movimento (ricostruzione mentale dell'esecuzione). Nelle discipline "open", tra le quali il calcio, la capacità di anticipazione si esprimerà in forma molto più complessa poiché si determinerà entro un ambiente prestativo estremamente incerto, per cui il processo dovrà fare riferimento ad un maggior numero di informazioni.

Anticipazione complessa

- *previsione anticipata dell'evento (sviluppo della situazione)*
- *previsione dell'obiettivo (scopo dell'azione)*
- *previsione del piano d'azione (procedure esecutive)*

A. Cei (1989) sintetizza così il proprio pensiero definendo i processi di anticipazione nei giochi sportivi nel "formulare schemi di risposta gerarchizzando per probabilità di accadimento". Tale espressione evidenzia che già in fase di presa di informazione (percezione) l'atleta esperto utilizza le sue possibilità predittorie. Come sottolinea Weimer (1977) anche i processi percettivi rientrano in un ciclo costruttivo ed attivo, senza nette separazioni fra il "percepito" e l'"agito". Infatti l'attività cognitiva non può essere concepita solo come la capacità di strutturare e ristrutturare le informazioni sensoriali che provengono dall'esterno e quindi di ricercare risposte motorie ad esse adeguate. Le scelte percettive non sono provocate da un filtro automatico e passivo dei messaggi che scorrono lungo i nervi afferenti. Le scelte percettive diventano "azioni sensoriali" sulla base di schemi cognitivi orientati ad una qualche forma di azione. Secondo Neisser (1981) sono gli schemi anticipatori che ci consentono di cercare alcune informazioni, determinando ciò che sarà percepito.

Immaginiamo, per esempio di trovarci a passeggiare per il centro di Roma con lo scopo di effettuare delle compere. Le strategie informative (osservazione delle vetrine ecc.) che ognuno utilizzerà saranno essenzialmente condotte attraverso due modalità differenti:

1. non avendo le idee chiare su cosa acquistare, l'orientamento dell'attenzione sarà piuttosto generalizzato e le scelte percettive ricadranno casualmente sugli elementi che desteranno in noi maggiore attrazione (particolarità delle vetrine, colori, ecc.);
2. al contrario, conoscendo con anticipo cosa ci occorre e quindi cosa intendiamo acquistare, la percezione sarà organizzata secondo schemi selettivi, andando perciò a ricercare quello che rappresenta lo scopo prioritario della passeggiata.

La prima strategia, se così condotta, evidenzia una certa lentezza nel raggiungere lo scopo, poiché tende a trattare troppe informazioni con il rischio di analizzare anche elementi fuorvianti. La seconda sembra la più veloce, ed in realtà lo è, però tale itinerario rischia una visione eccessivamente rigida della ricerca informativa in quanto qualora non si riesca a trovare ciò che era nostro proposito acquistare, la passeggiata sarebbe da considerarsi un fallimento.

Infatti riteniamo che la migliore soluzione da adottare, soprattutto legando tutto ciò ad eventi calcistici, sia quella di avere chiare le idee su cosa ricercare, ma nello stesso tempo predisporre mentalmente alla possibilità di varianti che comunque, anche se con una minore proficiuità immediata, tenderanno a facilitare i nostri propositi. Questo significa, in altre parole, che sulla base delle esperienze pregresse e delle previsioni effettuate, l'atleta ipotizzerà delle soluzioni principali al quesito motorio ed altre alternative secondo una gerarchia preferenziale e probabilistica.

Proviamo a pensare al comportamento mentale del portiere mentre l'avversario sta effettuando la rincorsa del calcio di rigore.

Egli sarà impegnato ad organizzare l'eventuale esecuzione secondo un piano d'azione costruito in relazione a determinate caratteristiche (segni) individuate nel comportamento del calciatore durante la rin-



corsa. I processi di anticipazione daranno modo al portiere di ricercare cosa gli occorre per soddisfare le proprie aspettative e prepararsi sul piano neuromuscolare in anticipo sul tiro.

Anticipazione percettiva: conoscenza delle caratteristiche del giocatore (destro o sinistro, tira solitamente di potenza o di precisione, stima soggettiva delle sue effettive potenzialità, situazione ambientale, stato delle attrezzature ecc.).

Elementi informativi: lunghezza e inclinazione della rincorsa, velocità di corsa, ampiezza dei passi, direzione dello sguardo, aggiustamenti coordinativi pre-tiro ecc.

Schema di risposta principale: tiro di precisione alla propria sinistra. Risposta alternativa: tiro centrale con eventuale intervento con i piedi. Da questo esempio si può intravedere come l'anticipazione sia correlata ad un progetto d'azione intenzionale di ordine superiore e come tale rapporto condizioni inevitabilmente le strategie informative. Possiamo definire l'intenzionalità come una proprietà di ogni fenomeno mentale (Gauld e Shotter, 1983). Tramite l'intenzionalità la mente si dirige verso o si rivolge ad oggetti e stati di cose del mondo (Searle, 1983). In questo senso il concetto di intenzione comprende anche quello di anticipazione.

La concezione cognitivista sottolinea quindi maggiormente l'interdipendenza fra percezione ed azione integrandole con processi quali le aspettative, la selezione di percezioni, le anticipazioni. Questa impostazione permette di spiegare come ogni individuo "sviluppi una personale conoscenza del mondo, non determinata passivamente, in base al paradigma comportamentistico stimolo-risposta, ma che avviene piuttosto mediante la selezione e l'interpretazione attiva da parte dell'individuo degli stimoli che l'ambiente invia" (Reda, 1985). Tuttavia, bisogna considerare che le intenzionalità di un giocatore durante un'azione di gioco devono per forza di cose misurarsi ed in un certo senso "scontrarsi" con quelli che sono gli intenti degli avversari che dalla loro parte cercheranno di utilizzare al meglio determinate possibilità di pensiero.

Il programma d'azione di un giocatore è quindi "disturbato" dai programmi degli avversari che in qualche maniera interferiranno sul progetto in corso, la capacità del giocatore dovrà essere quella di trattare con simultaneità gli eventi integrando il proprio con l'altrui programma. K. Meinel (1984) a proposito definisce tale fenomeno un processo di "co-esecuzione mentale delle rispettive azioni". Ed altri ancora sul problema si esprimono riguardo le prestazioni di gioco come "l'integrazione di eventi e non come sommatoria di

essi" (Moreno, 1983). La capacità quindi di co-eseguire con gli altri componenti del gioco diviene assai importante poiché permette al giocatore di riorganizzare costantemente il programma d'azione intrapreso, modificandolo se necessario o cambiandolo totalmente. Ciò è evidenziato maggiormente dal fatto che ogni giocatore di solito cercherà di far capire il più tardi possibile le proprie intenzioni, per non dare la possibilità agli avversari di anticipare e formulare risposte che potrebbero vanificarne gli esiti.

La finta

Nel calcio è assai rilevante l'uso della finta prima di compiere un gesto tecnico. Si tratta di un processo evidentemente mentale e motorio, attivato per creare intenzionalmente risposte dell'avversario non pertinenti alla reale situazione. Nelle azioni di finta quindi lo scopo del giocatore è di aumentare il grado di incertezza dell'ambiente di gioco, eseguendo dei movimenti o delle azioni preparatorie che nulla hanno a vedere con la reale esecuzione intenzionale. Immaginiamo per esempio il movimento preparatorio di un tiro in porta a cui consegue invece un dribbling sull'uomo.

L'avversario che subisce l'azione di finta vedrà naufragare le sue aspettative poiché l'analisi sul comportamento preparatorio di tiro lo condurrà a programmare un'azione di risposta la cui esecuzione risulterà poi inefficace alla situazione di gioco. Infatti con molta probabilità verrà superato, dato che la necessaria trasformazione del piano d'azione avverrebbe evidentemente troppo tardi.



"IL CONTROLLO DELLA PALLA È UN REQUISITO FONDAMENTALE PER GIOCARE A CALCIO"

Le azioni di finta determinano nell'avversario:

- imprecisione percettiva e interferenza sulle direzioni attentive: in quanto si viene volutamente attirati da stimoli non pertinenti all'azione;
- tendono ad innescare schemi di risposta automatizzati: ovvero si determina una predisposizione ad eseguire risposte motorie meno controllate a livello cosciente. Ciò si rileva in special modo in condizioni di eccessiva stanchezza fisica e mentale;
- aumentano il tempo della fase decisionale: specialmente quando l'azione di finta è condotta da più giocatori, l'incertezza che si viene a creare determina tempi di elaborazione del problema situazionale più lunghi;
- compromettono l'organizzazione tecnico-coordinativa: la risposta tecnica è totalmente errata oppure l'esecuzione risulta imprecisa e quindi inefficace in quanto non è sostenuta adeguatamente dalla componente coordinativa (perdita di equilibrio, tempi di reazione lunghi, trasformazione motoria in ritardo).

Le situazioni possibili sono racchiuse in queste cinque categorie:

1. giocatore in possesso di palla
2. giocatore con compagno in possesso di palla
3. giocatore con avversario in possesso di palla
4. situazioni di palla inattiva
5. giocatori in situazioni di palla contesa (quando la palla non è ancora controllata da nessun giocatore)

Strutturalmente la variabilità delle azioni di finta si può esprimere più specificamente come:

- movimento preparatorio non correlato al movimento intenzionale;
- interruzione di un movimento per continuare con un altro movimento o altra direzione (finte di corpo);
- presentazione simultanea o in rapida successione di due o più segnali pertinenti;
- cambi di ritmo o velocità.



3.3 LE CAPACITÀ COORDINATIVE



La rappresentazione della coordinazione motoria, parte da questo presupposto: l'organismo è un sistema che si autoregola al grado più elevato, che si autoconserva, corregge e persino si perfeziona. La coordinazione, che di fatto investe il sistema neuromuscolare, soprattutto nelle aree extrapiramidali e nella regolazione periferica propriocettiva, può essere definita come la capacità di regolazione, organizzazione e controllo del movimento.

La coordinazione, come mostrato nella TAVOLA 13 (Bernstein, 1957 in Meinel, 1984), è un processo complesso che deve essere ascritto alla efficienza del Sistema Nervoso sia centrale che periferico. Sostanzialmente la coordinazione fa riferimento alla qualità dei tre sistemi funzionali (P.K. Anochin 1973) che comportano l'integrazione di altrettanti sistemi e processi di regolazione e controllo del movimento. Essi sono:

- 1) il controllo del Programma centrale le varianti che ne scaturiscono relativamente ai risultati parziali del movimento, compresa l'anticipazione (confronto fra valore nominale e valore reale)
- 2) feed-back relativamente al decorso del movimento sia parziali che finali (sintesi afferente)

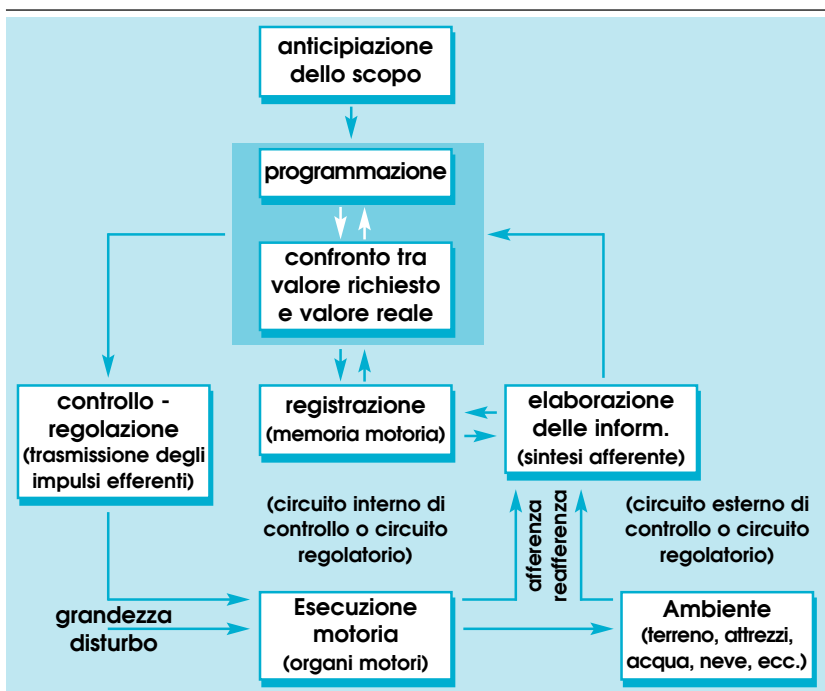


TAVOLA 13 - Modello semplificato della coordinazione del movimento (Bernstein,

3) controllo e regolazione vera e propria sulla muscolatura effettoria (grandezza da controllare)

Le capacità coordinative, secondo le molteplici tassonomie presentate alla fine degli anni '70, si possono suddividere in: Generali e Speciali. I diversi autori concordano in questa classificazione che prevede quindi una coordinazione più globale che sottende a sua volta le varie particolarità coordinative che dipendono anche dal tipo di sport e quindi dal quadro tecnico specifico. Le Capacità Coordinative Generali sono: la capacità di controllo motorio, la capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti e la capacità di apprendimento motorio (insieme costituiscono la destrezza motoria). Per Capacità Coordinative Speciali possono essere considerate: destrezza fine, equilibrio, elasticità di movimento, combinazione motoria, fantasia motoria, orientamento, differenziazione spazio-temporale, differenziazione dinamica, anticipazione motoria, reazione motoria, memorizzazione motoria, ritmizzazione. Alcune di esse però si possono tranquillamente considerare effetti diretti di altri processi coinvolti con gli aspetti deputati all'organizzazione del movimento come: la fantasia, la memorizzazione, l'anticipazione. Queste in effetti sembrano appartenere maggiormente ai processi mentali che governano le attività motorie sportive.

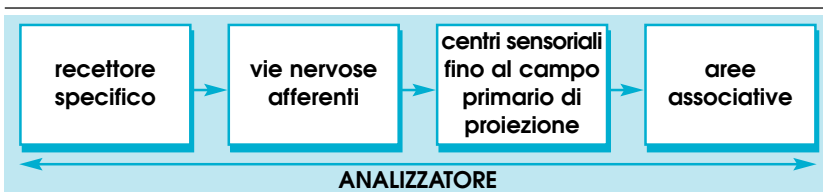


TAVOLA 14 – L'analizzatore (Sotgiu e Pellegrini in D'Ottavio, 1994)

3.3.1 UN RAPPORTO DI RECIPROCIITÀ: CAPACITÀ SENSO PERCETTIVE E COORDINATIVE

Le capacità sensopercettive rappresentano determinate potenzialità dell'individuo di avvertire e reagire a degli stimoli interni al nostro corpo, ed esterni ad esso provenienti dall'ambiente circostante. Tale proprietà dell'organismo umano è deputata a recettori nervosi specializzati, facenti parte dei nostri organi sensoriali, che permettono di ricevere il segnale (stimolo) per trasmetterlo al sistema nervoso centrale che avrà a sua volta il compito di riconoscere il segnale e quindi inviare una risposta effettoria ai muscoli. Tale processo di ricezione, trasmissione e decodifica del segnale, viene attribuito a delle strutture nervose chiamate analiz-



zatori. L'analizzatore (vedi TAVOLA 14, Sotgiu-Pellegrini in D'Ottavio, 1994) rappresenta quel sistema specializzato avente il compito di innescare eventuali processi di risposta dell'organismo, attivando le varie funzioni organizzative del movimento. Avremo così gli analizzatori: tattile, acustico, visivo, statico-dinamico, cinestesico.

Contemporaneamente, o comunque in termini di immediata successione, la risposta motoria sarà strutturata secondo le possibili potenzialità organizzative e di controllo del movimento (capacità coordinative) in relazione ad un progetto generale primario (area motoria del cervello). Le capacità coordinative sono quindi anche quelle componenti del movimento che ne "assistono" il decorso, regolandola nelle varie sequenze e negli eventuali adattamenti in funzione di variabili ambientali:

- Capacità sensopercettive: sono responsabili della ricezione decodifica e innesco della risposta
- Capacità coordinative: sono responsabili della organizzazione, controllo e direzione del movimento. (TAVOLA 15)

3.3.2 LE CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI



Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti

È la capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.

Capacità di controllo motorio

È la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento-esercizio.

Capacità di apprendimento motorio

Consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, o, in prevalenza, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati.

3.3.3 LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI



- Equilibrio
- Combinazione motoria
- Capacità di orientamento;
- Capacità di differenziazione

CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti

È la capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.

Capacità di controllo motorio

Così si definisce la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento/esercizio.

Capacità di apprendimento motorio

Essa consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati.

CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Destrezza fine • Capacità di equilibrio • Elasticità di movimento • Capacità di combinazione motoria • Fantasia motoria • Ulteriori capacità coordinative

Ulteriori capacità speciali:

- Capacità di orientamento;
- Capacità di differenziazione spazio temporale;
- Capacità di differenziazione dinamica (cioè riguardante la tensione muscolare);
- Capacità di anticipazione motoria (cioè la capacità di anticipare i movimenti propri o altrui, che si esprime nell'impostazione del movimento e della posizione del proprio corpo);
- Capacità di reazione motoria;
- Capacità di memorizzazione motoria (memoria motoria);
- Capacità di ritmizzazione: con essa si intende non soltanto il ritmo in senso musicale.

L'alternanza di tensione e distensione dei grandi gruppi muscolari in ogni esercizio produce un certo ritmo del movimento che l'allievo finisce con il "sentire" dopo averlo ripetutamente eseguito. È un grande vantaggio per la stabilizzazione dei nuovi movimenti acquisiti.

TAVOLA 15 – da K. Meinel (modificato, AA.VV., 1984)

Per meglio comprendere definizioni e significati delle varie capacità coordinative, in relazione alle specificità del gioco del calcio, far riferimento alla pubblicazione "A scuola di calcio" di S. D'Ottavio e S. Roticianni (in bibliografia).

- Capacità di reazione motoria, sia semplice che complessa;
- Capacità di ritmizzazione: con essa si intende non soltanto il ritmo in senso musicale ma anche l'alternanza di tensione e distensione dei grandi gruppi muscolari.

In ogni esercizio, infatti, produce un certo ritmo del movimento che l'allievo finisce con il percepire dopo averlo ripetutamente eseguito. Ciò costituisce un grande vantaggio per la stabilizzazione dei nuovi movimenti acquisiti (invariante del movimento, cioè facente parte della struttura profonda del movimento, cfr Schmidt 2002, vedi paragrafo "Le abilità tecniche").

Si riportano qui di seguito alcune definizioni delle capacità coordinative elaborate da due autorevoli esperti: MEINEL K., SCHNABEL, 1987.

La capacità di orientamento

Per capacità di orientamento intendono la capacità di determinare e cambiare, nello spazio e nel tempo, la posizione ed i movimenti del corpo, riferiti ad un campo d'azione definito (ad esempio, campo di gioco, quadrato nel pugilato, attrezzi ginnici) e/o ad un oggetto in movimento (ad esempio, palla, avversario compagno, ecc.).

La capacità di trasformazione

La capacità di trasformazione è quella capacità che permette, in base ai cambiamenti della situazione che sono stati percepiti o previsti, mentre si sta eseguendo un'azione, di adattarne il programma alle nuove circostanze, oppure di proseguirla in modo completamente diverso.

La capacità di ritmo

Per capacità di ritmo intendono la capacità di comprendere un ritmo proveniente dall'esterno, di riuscire a riprodurlo dal punto di vista motorio, come anche di realizzare - nella propria attività motoria - un ritmo "interiorizzato", cioè esistente nella propria immaginazione.

La capacità di reazione

Per capacità di reazione intendono la capacità di iniziare ed eseguire rapidamente delle azioni motorie nel modo più opportuno e nel minor tempo possibile, dopo un segnale. Quindi, si tratta di reagire nel momento più opportuno possibile e con una velocità adeguata al compito, in tutti quei casi in cui l'optimum è reagire con la massima rapidità.

La capacità di equilibrio

Per capacità di equilibrio intendono la capacità di tenere tutto il corpo in stato di equilibrio, di mantenere tale stato o recuperarlo durante o dopo ampi spostamenti del corpo.

La capacità di coordinazione segmentaria

Per capacità di coordinazione segmentaria (o capacità di combinazione) intendono la capacità di coordinare adeguatamente tra loro, ed in riferimento al movimento globale del corpo diretto a raggiungere un determinato obiettivo d'azione, i movimenti dei segmenti del corpo stesso (ad esempio, delle estremità del tronco e della testa).

La capacità di differenziazione

Per capacità di differenziazione intendono la capacità di raggiungere una sintonia molto precisa tra singole fasi del movimento e spostamenti dei segmenti del corpo, che si esprimono in una grande precisione ed economia dei movimenti (dosaggio della forza nei parametri spazio-tempo).

Chiarita questa funzione di assistenza motoria, sarà facile comprendere come tale sostegno si integri e condizioni le varie espressioni tecniche realizzabili in rapporto sia alla rapidità esecutiva o d'azione, che alla precisione richiesta. Tale forma di reciproca relazione dovrà essere presa in considerazione sia durante le fasi di apprendimento finalizzate maggiormente verso l'espressione automatizzata della abilità (strutturazione, consolidamento e sviluppo), che nelle fasi dove sono presenti stimoli situativi o di gioco vero e proprio.

La crescita delle abilità dipende soprattutto dal miglioramento delle capacità sensoperceptive e coordinative; viceversa un livello più qualitativo delle abilità tecniche favorirà l'evoluzione di tali capacità. È facile comprendere che questo processo di interattività si renda possibile in quanto il fenomeno va sempre inteso nella sua globalità, come complesso di relazioni, mentre sarebbe errato considerare gli elementi della motricità staccati tra loro senza un'appropriata azione sinergica. Anche le capacità condizionali partecipano a questo processo dinamico di interazione.

Immaginiamo per esempio:

un giocatore si appresta a ricevere la palla proveniente con una traiettoria leggermente parabolica a "mezza altezza". Nelle fasi preparatorie e nel momento di impatto del piede con la palla, il soggetto si verrà a trovare in una condizione fisica di equilibrio pre-

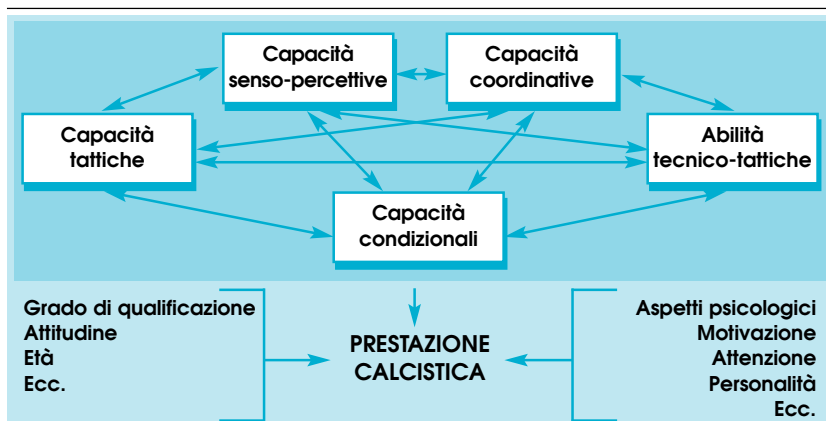


TAVOLA 16 – Visione globale della prestazione calcistica e processi di interattività –
D'Ottavio S., Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche
degli Sport, Università Tor Vergata, Roma – 2003

cario, poiché l'appoggio al suolo dovrà essere stabilito su un solo piede mentre l'altro si solleverà in anticipo in direzione della palla che sta procedendo nella sua traiettoria di avvicinamento, e dovrà stabilizzarsi l'atteggiamento del corpo (assetto bilanciato o sbilanciato) per farsi trovare all'arrivo della palla nella condizioni migliori. Questi aggiustamenti provocheranno sul piede di appoggio diverse sollecitazioni di tipo propriocettivo (analizzatore cinestetico, tattile e statico-dinamico), tanto che la riuscita dello "stop" dipenderà dal grado di efficienza funzionale di tali strutture e dalla qualità delle capacità di equilibrio specifica.

Perciò se è vero che per sviluppare questo aspetto coordinativo, oltre alle forme di sviluppo generale, si debbano utilizzare nello specifico le varie forme di esercitazione che contemplino la ricezione della palla, è anche vero che ad un maggior equilibrio mono-podalico corrisponderà un miglior controllo tecnico, con più probabilità quindi di riuscire nell'esecuzione. In sintesi quindi possiamo ribadire quanto detto precedentemente che l'evoluzione delle capacità coordinative e senso-percettive influenzano positivamente le abilità e tale andamento risulta a sua volta, nella stessa misura, influenzato dalla crescita delle stesse abilità che avviene parallelamente. Nella TAVOLA 17 (D'Ottavio 1994) si evidenzia un ulteriore rapporto di reciprocità mettendo in relazione integrata gli analizzatori con le capacità coordinative. La maggiore o minore affinità che alcuni analizzatori stabiliscono con le varie capacità, evidenzia due momenti funzionali ben distinti nel programma motorio: un primo nel quale si fa ricorso maggiormente all'informazione

Analizzatore uditivo	Analizzatore visivo	Analizzatore tattile	Analizzatore statico- dinamico	Analizzatore cinestetico
Percezione spazio-temporale				
Orientamento spazio-temporale				
Anticipazione				
Reazione				
			Differenziazione	
			Ritmo	
			Equilibrio	
			Adattamento e trasformazione	
			Combinazione	

TAVOLA 17 – Relazione capacità senso-percettive e coordinative (D'Ottavio 1994)

sensoriale esterna (anticipazione, reazione, percezione e orientamento spazio-temporale); un secondo momento più vicino al controllo diretto del gesto in cui il calciatore si serve dell'informazione sensoriale interna (equilibrio, ritmo, differenziazione, adattamento e trasformazione, combinazione).

Tali funzioni tuttavia non devono essere viste secondo una scala gerarchizzata ma in termini di sistema unitario funzionale in cui le diverse componenti sono tra loro integrate.

3.3.4 IL FATTORE TECNICO-COORDINATIVO

Uno degli aspetti principali dell'allenamento tecnico è il rapporto tra tecnica e coordinazione, espresso con il fattore *tecnico-coordinativo*.

Come detto nel precedente paragrafo, ma vista l'importanza vale la pena sottolineare ancora una volta il concetto, la prestazione calcistica giovanile è influenzata fortemente dal grado di apprendimento delle abilità tecniche specifiche, che si strutturano integrandosi con lo sviluppo della componente coordinativa. Tale rapporto: fra tecnica e coordinazione significa che lo sviluppo dell'uno o dell'altro fattore contribuisce ad elevare nel complesso l'esecuzione. In altre parole, migliorando la tecnica si migliora la coordinazione; sviluppando quest'ultimo fattore aumenta la padronanza dei gesti tecnici. L'apprendimento strutturato secondo esercizi "integrati" favorisce la crescita globale del fattore tecnico-coordinativo.

L'obiettivo perciò di saper gestire la palla e rendere efficace la propria azione attraverso le molteplici abilità, avvicinarsi alle esigenze reali del gioco o della situazione in considerazione della relativa



Misure metodiche	Esempi d'esercizi
Variazione dell'esecuzione del movimento	• Salti portando gli arti inferiori al petto, divaricandoli sul piano sagittale o frontale • Esecuzione del movimento al contrario • Esercizi con cambio di velocità e ritmo
Variazione delle condizioni esterne	• Esercizi con attrezzi o partner su terreni diversi • Diminuzione od aumento della superficie di appoggio
Combinazione di abilità motorie	• Collegamento di elementi ginnici diversi • Combinazione di giochi
Esercitazione sotto pressione temporale	• Esercizi che addestrano la capacità di reazione • Corsa a cronometro con ostacoli
Variazione della presa d'informazione	• Camminare in equilibrio sguardo diretto in alto, testa chinata od occhi bendati
Esercitazione dopo carico preliminare	• Esecuzione di esercizi complicati alla fine di una unità di allenamento • Esercizi di equilibrio dopo molte capovolte o rotazioni rapide del corpo

TABELLA 13 – Misure metodiche ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative (Harre 1979)

Metodi per l'allenamento delle capacità coordinative
• Variazione dell'esecuzione del movimento • Cambiamento delle condizioni esterne • Combinazione di abilità motorie già automatizzate • Esercizi sotto pressione del tempo • Variazione dell'acquisizione delle informazioni • Esercizi dopo affaticamento • Esecuzione di sequenze prefissate • Esecuzione simmetrica

TABELLA 14 – Metodi per l'allenamento delle capacità coordinative (D. Blume e D. Harre in Manno, 1984)

Principi per l'allenamento delle capacità coordinative
1. Il metodo principale è esercitarsi, il mezzo principale è l'esercizio fisico 2. Le abilità motorie impiegate come mezzi di allenamento devono essere apprese in maniera tecnicamente esatta ed eseguite con un controllo consapevole e costante. 3. Come mezzi di allenamento possono essere utilizzati mezzi per il miglioramento funzionale degli analizzatori, con una relativa passività dell'atleta. 4. I mezzi d'allenamento impiegati devono essere scelti in modo da essere finalizzati alla capacità da sviluppare 5. Un effetto allenante si raggiunge se si aumenta la difficoltà coordinativa con determinate misure metodologiche

TABELLA 15 – Principi per l'allenamento delle capacità coordinative (D. Blume in R. Manno, 1984)

complessità di movimento, e per queste ragioni si ritiene indispensabile raggiungere un certo grado di destrezza. Dove per destrezza intendiamo la capacità di padroneggiare le coordinazioni specifiche del calcio e nel contribuire al perfezionamento delle abilità di movimento (per maggiore chiarezza vedere il paragrafo di questo capitolo "Le capacità coordinative").

3.4 PRESUPPOSTI DEL GIOCO COLLETTIVO: LE COMPONENTI TATTICHE

L'aspetto cognitivo implicato nel processo di sviluppo della prestazione calcistica occupa una posizione importante nella costruzione della consapevolezza tattica. Infatti la prestazione sportiva in generale è stata definita come prodotto di conoscenze cognitive relative alla situazione attuale ed agli eventi passati associati con l'abilità del giocatore di produrre la specifica risposta motoria (Thomas, French e Humphres 1986). Recentemente è andato diffondendosi il cosiddetto allenamento integrato che consiste nell'educare le strutture cognitivo-fisiche del giovane, in una situazione di globalità, in cui l'elemento tattico viene posto come soluzione di problemi reali.

In questo ambito educativo viene assegnata particolare importanza alla realizzazione di risposte corrette in conseguenza della consapevolezza tattica del giocatore. In tal senso le capacità cognitive offrono la possibilità di condizionare i problemi di apprendimento, e i problemi di realizzazione della prestazione. La dinamica del gioco non permette azioni prestabilite che il giocatore può riprodurre esattamente, in quanto tutte le azioni di gioco, sono azioni discrezionali da risolvere a seconda delle situazioni. In sintesi le varie sequenze di gioco esprimono la capacità del giocatore di percepire, decidere ed eseguire, tramite operazioni di memoria.

Il comportamento tattico è conseguente allo sviluppo del pensiero tattico, e consiste in un'attività orientata verso il successo ottimale. Deve essere effettuata avendo piena consapevolezza delle proprie abilità tattiche, capacità tecniche e possibilità condizionali. Il comportamento tattico, dal punto di vista cibernetico, è un sistema di ricerca oggettivo, che non sceglie soltanto il più favorevole tra gli obiettivi possibili, ma addirittura li perfeziona nel processo della soluzione del compito. Tutto ciò tuttavia, è subordinato alla fascia di qualificazione agonistica. Nelle Scuole Calcio tali processi di apprendimento e perfezionamento devono essere appresi



con la necessaria gradualità. Il comportamento tattico, dal punto di vista psicologico, è il prodotto complesso di processi psicomotori che si realizzano mediante 3 fasi principali:

- Percezione e analisi della situazione di gioco
- Soluzione concettuale dello specifico compito tattico
- Soluzione motoria del compito tattico

TAVOLA 17 - Struttura delle fasi dei processi psicomotori relativi al comportamento tattico

1. *La percezione e analisi della situazione di gioco:*

La qualità della percezione dipende dalla estensione dello sguardo, dal campo visivo e dalla qualità degli analizzatori. Il percepire un'intera situazione di gara è un aspetto per riconoscere i compiti che si devono assolvere.

2. *La soluzione concettuale dello specifico compito tattico:*

Il compito tattico viene risolto prima sotto l'aspetto mentale e poi sotto l'aspetto motorio. L'obiettivo della soluzione mentale è di trovare la linea risolutiva ottimale del compito tattico nel più breve tempo possibile, sulla base della percezione e dell'analisi della situazione di gara; devono essere prese in considerazione solo quei componenti che il giovane da un punto di vista motorio è capace di realizzare. Limiti nella risoluzione mentale del problema tattico sono posti da una scarsa percezione e analisi della situazione. Molto importante risulta quindi lo sviluppo del pensiero tattico che deve avvenire mediante esercitazioni pratiche ed in un contesto di globalità.

3. *Soluzione motoria del compito tattico:*

Realizza il comportamento tattico (sviluppo del pensiero) ed è il prodotto della percezione dei due elementi precedenti, ma anche delle potenzialità tecniche disponibili (grado di qualità delle abilità tecniche). Il modello di Mahlo, a struttura cibernetica, (vedi TAVOLA 18, modificato da D'Ottavio S. 2002 – Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata, Roma) pone in evidenza la centralità della componente cognitiva nell'elaborazione di un piano di azione. Il giocatore durante il gioco deve risolvere problemi tattici in base ad elaborazioni mentali. Attraverso esperienze, conoscenze e modelli preesistenti egli tenterà una soluzione adeguata allo scopo. Ogni processo di questo tipo rappresenta un momento esperienziale molto importante da cui è possibile trattenere i vari significati da riutilizzare in condizioni analoghe. La memoria gioca in questo un ruolo determinante. Per poter memorizzare e quindi sapere (aspetto

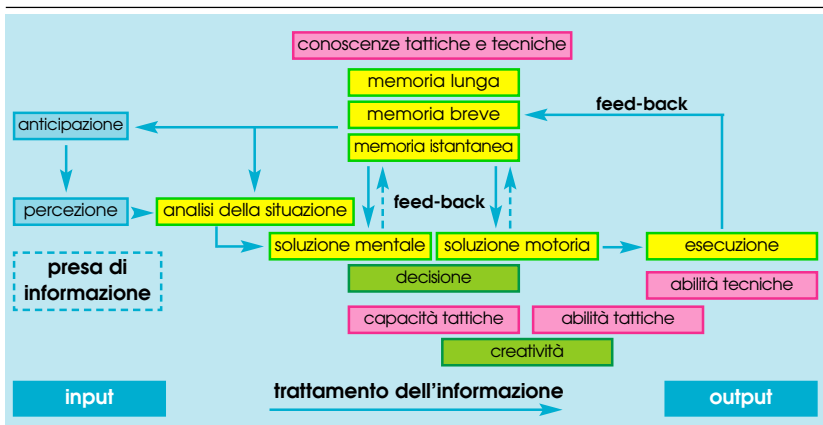


TAVOLA 18 - Processi mentali dell'azione di gioco (Mahlo F. 1963, modificato da D'Ottavio S. 2002, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata – Roma)

cognitivo), è fondamentale percepire e quindi fondamentale risulta la validità del nostro sistema sensoriale. La componente tattica nella prestazione calcistica giovanile risulta di fondamentale importanza, e può essere considerata come funzione di collegamento fra le varie unità di prestazioni individuali, finalizzate all'azione collettiva per raggiungere obiettivi di gioco comuni. Quindi l'obiettivo della formazione tattica deve tendere a rendere capace il giovane di organizzare e condurre le azioni di gioco.

A 10–11 anni, i processi cognitivi sono estremamente sensibili all'apprendimento. Attraverso la continua stimolazione è permesso conoscere e sperimentare la maggior parte delle variabili situazionali utilizzate nel gioco o nella situazione didattica. Essenzialmente bisogna fare in modo di fornire in questa prima fase evolutiva del processo formativo la possibilità di sperimentare ed "esplorare" un numero piuttosto ampio di esperienze di gioco.

In tal modo la formazione tattica di un giovane calciatore può essere avviata e condotta con una certa precocità (vedi paragrafo "La formazione tattica giovanile" in questo capitolo).

3.4.1 LA TATTICA NEL CALCIO

Nel calcio la tattica può essere considerata come funzione di collegamento o di raccordo fra le varie unità di prestazione individuali, finalizzate all'azione collettiva volta a perseguire obiettivi di gioco comuni. Tale significato racchiude l'essenza della prestazione calcistica, evidenziando come le abilità tecniche, la





disponibilità energetica e coordinativa, l'impegno psichico, il ruolo nella squadra e gli altri fattori esterni che condizionano la prestazione debbano essere sinergicamente integrati in subordine all'obiettivo tattico richiesto dal gioco.

"Tattica" significa anche "mettere in ordine", ovvero utilizzare in forma economica e razionale determinate potenzialità individuali mettendole in relazione con quelle dei compagni e degli avversari. Ripoll (1989) riporta una sua personale interpretazione del concetto di tattica servendosi di due espressioni verbali: "comprendere ed agire" richiamando così l'attenzione verso questi due momenti fondamentali della prestazione.

Tali fasi della prestazione che nel calcio si materializzano in "rapide" sequenze, in realtà fanno parte di un complesso molto più strutturato. Infatti la *comprensione* è direttamente influenzata dalla capacità di:

- Anticipare in termini di percezione dell'evento di gioco
- Percezione sensoriale (elementi informativi del gioco)
- Trattamento delle informazioni (elaborazione)
- Decisione (pertinenza ed effetti sull'azione)
- Utilizzare feed-back cognitivi e regolativi dei parametri dell'azione

L'*agire* è a sua volta influenzata dalla capacità di:

- Eseguire correttamente il gesto relativamente al timing (coincidenza funzionale) spazio-temporale del movimento e/o del gesto tecnico
- Utilizzare feed-back tecnico-coordinativi e regolativi dei parametri del movimento e/o del gesto tecnico durante il loro decorso

A loro volta queste due fasi della prestazione di gioco sono direttamente collegate alla capacità individuale del soggetto di risolvere il conflitto rapidità-accuratezza (precisione) che in effetti agisce sia nella fase cognitiva che in quella motoria (vedi TAVOLA 19).



TAVOLA 19 - D'OTTAVIO, 2004

Il livello di attitudine e di esperienza che può essere maturata attraverso gli esercizi di allenamento può spostare la prestazione di un giovane calciatore verso la rapidità sia mentale (di pensiero), sia motoria (tecnica). La rapidità quindi, in senso più largo del termine, può essere considerata una qualità selettiva e di riferimento per la valutazione del livello di apprendimento e successivamente per una eventuale selezione "tecnica".

3.4.2 CONSIDERAZIONI E RIFERIMENTI CULTURALI

Gli ambiti tattici della prestazione possono essere così definiti:

- le conoscenze tattiche;
- le abilità tattiche;
- le capacità tattiche

Le conoscenze tattiche

Secondo diversi autori (Harre 1985) le conoscenze tattiche rappresentano quei processi mentali di produzione e riproduzione delle informazioni e dipendono in misura assai rilevante dalla varietà degli elementi conoscitivi a disposizione ovvero dalla qualità con cui è stato affrontato il processo di formazione dell'atleta. Esse riguardano:

1. La conoscenza delle regole di gioco e la loro utilizzazione ottimale per la risoluzione dei problemi tattici.
2. La conoscenza dei sistemi di gioco e delle loro varianti, la padronanza del proprio sistema di gioco e delle misure più efficaci nei confronti del sistema di gioco dell'avversario.
3. La conoscenza delle regole tattiche, per esempio: il giocatore più veloce è la palla; mantenere l'avversario nel proprio campo visivo; nel subire un'azione di finta del portatore di palla, porgere l'attenzione sulla palla e non sugli spostamenti delle gambe; in condizioni di inferiorità numerica è meglio temporeggiare.
4. La conoscenza dei rapporti reciproci fra condizione, tecnica, tattica e qualità volitive, per esempio: in quale momento del gioco sono accettate situazioni di rischio; nei momenti di stanchezza fisica è meglio non portare la palla; se la squadra adotta una strategia tattica particolare; se un tale giocatore solitamente effettua determinate finte.
5. Le conoscenze delle regole dell'economia, dell'opportunità, ad esempio: in prossimità della linea di fondo campo è meglio passare la palla all'indietro che tirare; in situazione di contropiede evitare nei limiti possibili di portare la palla; nell'azione di due contro uno "puntare" il difensore.



6. Le conoscenze teoriche dei processi percettivi, dell'analisi della situazione di gioco e delle soluzioni mentali.

In pratica tutti quei prerequisiti basilari che contribuiscono a determinare il successo delle intenzioni, ad aumentarne la probabilità di riuscita.

Le abilità tattiche

Devono essere considerate come l'espressione di una tecnica specifica (abilità tecnica) in relazione ai parametri energetici e biomeccanici impiegati (ad esempio: impiego di forza, rapidità esecutiva, ampiezza e direzione del movimento, precisione). Tale assunto rientra nel quadro della disponibilità tattica se risponde ad un piano d'azione cosciente o parzialmente cosciente in base al livello di competenza posseduto. Un adulto esperto rispetto ad un principiante, cercherà di risolvere certi problemi con maggiore rapidità decisionale secondo schemi automatizzati, filtrando i segnali più pertinenti. Il bambino a sua volta elabora con relativa lentezza poiché tende a trattare nella situazione anche le informazioni meno rilevanti, secondo procedimenti di tipo sequenziale invece che in parallelo.

Le abilità tattiche quindi esprimono un processo mentale, e nella pratica le ritroviamo per esempio: quando un giocatore tira in porta di precisione invece che di forza; quando effettua un passaggio nella zona libera invece che direttamente sull'uomo; se durante la conduzione della palla rallenta volutamente la propria andatura in attesa di effettuare un passaggio smarcante; oppure nell'esecuzione di uno stop quando indirizza la palla a seguire verso destra invece che a sinistra. In pratica, in tutte le varie situazioni di gioco dato che durante la partita il giocatore, dovrà rispondere ad eventuali problemi di gioco con corrispondenti adattamenti tecnici. Tali requisiti del patrimonio tecnico individuale devono divenire, con una relativa precocità, disponibili e quindi utilizzabili dall'allievo; ciò sarà possibile se l'apprendimento tecnico si baserà essenzialmente su proposte didattiche che assicurino le condizioni di variabilità caratteristiche dell'ambiente di gioco, creando presupposti di adattamento tecnico flessibile alle esigenze che Meinel ha definito in termini di "disponibilità variabile delle tecniche". In sintesi avremo: "variabilità dell'esecuzione di una abilità in funzione della variabilità delle caratteristiche della situazione" (Roth in Schock, 1985). Di conseguenza, in un programma di strutturazione delle abilità tecniche dovranno essere previsti stadi di formazione che presentino presupposti di:

- variazione delle abilità

- adattamento delle abilità (rispondere a situazioni conosciute)
- transfer delle abilità (rispondere a situazioni sconosciute)
- formazione creativa delle abilità (rispondere con soluzioni nuove)

Le capacità tattiche

Per capacità tattico-sportiva si intende la facoltà di un atleta di utilizzare le sue capacità psichiche e fisiche, le sue abilità tecniche e tattiche ecc. nelle diverse condizioni di gara, per la soluzione di compiti tattici individuali e collettivi (Harre, 1985).

Con ciò si intende la disponibilità di un giocatore nello scegliere una soluzione piuttosto che un'altra. Ad esempio: tirare in porta invece che passare ad un compagno; stoppare la palla invece che tirare al volo; dribblare invece che crossare; passare ad un compagno invece che ad un altro; temporeggiare invece che cercare subito il recupero della palla; fintare ed andare incontro al portatore di palla invece che fintare e scattare in profondità.

Quindi a livello decisionale, sulla base di una analisi selettiva di gioco, il giocatore sceglie una soluzione tecnica che a sua volta si esprimerà con precise caratteristiche esecutive (cfr. Le abilità tattiche). Lo sviluppo delle capacità tattiche è condizionato oltre che da attitudini naturali, anche dalla qualità delle esperienze motorie effettivamente sperimentate e sarà perciò in relazione ad una migliore funzionalità di:

- capacità percettive, intese come acutezza sensoriale, ampiezza e direzione dello sguardo, identificazione di "cues" (segnali informativi più nascosti);
- processi intellettivi di tipo associativo, riproduttivo e produttivo (integrazione con precedenti esperienze, imitazione e creazione di ulteriori soluzioni);
- modelli probabilistici soggettivi (anticipazione);
- strategie attentive flessibili (ampie, ristrette, etc.).

Ricapitolando

- Conoscenze tattiche: prerequisiti teorici, schemi, regole tattiche
- Abilità tattiche: espressione variabile di una tecnica in funzione dell'evento di gioco.
- Capacità tattiche: scelta fra più soluzioni tecniche possibili.

Immaginiamole in un contesto di gioco.

Un giocatore in relazione al ruolo, alle possibilità operative richieste dall'allenatore, il punteggio e al tempo di gioco (conoscenze tattiche) si trova in una situazione di attacco laterale in superiorità numerica (situazione: 2 contro 1); essendo a pochi minuti dalla fine

della partita in situazione di svantaggio (la propria squadra sta perdendo) decide la soluzione più rischiosa: dribbling con anticipazione del tiro successivo (capacità tattiche).

Il tiro sull'uscita del portiere verrà effettuato fintando l'esecuzione di potenza, per realizzare con tocco morbido tentando di scavalcarlo (abilità tattica).



3.4.3

LA TATTICA DI SQUADRA -

L'ORGANIZZAZIONE DELLE COLLABORAZIONI



Nella progressione che conduce gradualmente alla strutturazione del gioco collettivo e di squadra, diversi sono i fattori che entrano in "gioco". In questo sottoparagrafo cercheremo di proporre quali sono i fattori che determinano la prestazione tattica durante il gioco.

La tattica di una squadra è l'insieme dei comportamenti individuali e collettivi che permettono di ottimizzare i propri comportamenti in relazione alle caratteristiche degli avversari con il fine di conseguire il miglior risultato. Una squadra quindi manifesta la sua tattica attraverso il gioco che esprime sul campo.

Il gioco che una squadra è in grado di esprimere è fondamentalmente frutto di:

- a. capacità tecniche dei singoli giocatori
- b. doti intellettuali
- c. organizzazione delle collaborazioni

L'organizzazione delle collaborazioni determina

- l'efficacia nella fase offensiva
- l'efficacia nella fase difensiva
- l'equilibrio di squadra

Gli sviluppi del gioco andranno cercati principalmente partendo dalle caratteristiche dei singoli giocatori e più giovani sono i ragazzi, più libertà di azione deve essere loro lasciata. È altrettanto vero che l'azione di gioco di una squadra può essere concepita come

una frase, nella quale le iniziative dei singoli giocatori sono le parole che da sole non hanno un significato compiuto, ma lo assumono assieme alle iniziative dei compagni.

Dal momento che l'interazione con i compagni è la condizione di base per poter dare seguito all'azione del singolo diviene vitale stabilire delle regole di collaborazione, che forniscano indicazioni sufficienti ma garantiscano anche la libera espressione del singolo, che deve restare, a nostro avviso, una prerogativa del calcio giovanile. Queste regole di comportamento, divenendo un patrimonio comune di tutti i componenti la squadra, consentono di comprendere gli sviluppi del gioco e le intenzioni dei compagni, creando così le basi di un collettivo funzionale.

Ogni giocatore per soddisfare queste necessità e per potersi meglio esprimere dovrà conoscere e magari aver sperimentato praticamente oltre il proprio ruolo anche quello dei compagni.

Se è vero che nel gioco offensivo è essenziale la **capacità tecnica dei singoli giocatori**, è altrettanto vero che quando un compagno sarà in possesso della palla diventerà determinante **il gioco** (movimento) **senza palla** degli altri giocatori. Sarà la qualità dei movimenti senza palla che determinerà l'efficacia della giocata del portatore e quindi della continuità dell'azione iniziata.

L'educazione al gioco senza palla è un passo obbligato nello sviluppo delle capacità collaborative che consentirà ai giovani calciatori di comprendere come rendersi utili quando ci si trova vicini o lontano rispetto al portatore o dietro alla linea della palla. Diventa così necessario che i giovani imparino a considerare che il gioco senza palla è in stretto collegamento con la capacità di trasmettere la palla e la capacità di riceverla (TAVOLA 20).

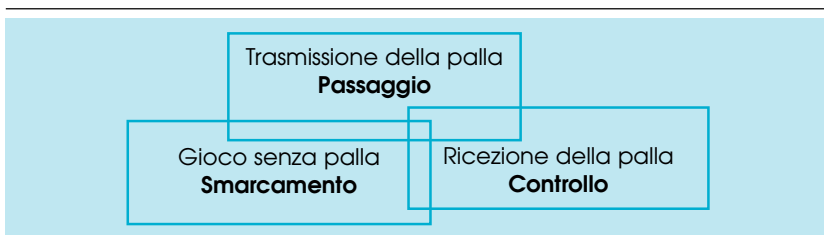


TAVOLA 20 - Correlazione tra passaggio, smarcamento e controllo

3.4.4 GLI OBIETTIVI TATTICI DEL GIOCO

La partita di calcio rappresenta un evento sportivo nel quale due squadre si contendono il dominio del gioco cercando di prevalere sull'altra in termini di punteggio. Da ciò si può desu-



mere che il successo in una partita è determinato dal valore dei presupposti tecnico-tattici individuali e collettivi; quindi dalla capacità di azione tattica potenzialmente disponibile, ma anche dall'assetto con cui i componenti della squadra si dispongono o vengono disposti in campo e dalle ulteriori modificazioni attuabili in relazione a specifici momenti di gioco. Gli equilibri di una partita quindi possono essere soggetti ad altri possibili sviluppi subordinati alle decisioni ed al comportamento del complesso squadra nei suoi componenti: giocatori + allenatore. Occorre perciò precisare altri due significati del gioco collettivo:

- gli schemi o sistemi di gioco
- le strategie di gioco

Gli schemi che riguardano principalmente la disposizione dinamica (attiva) dei giocatori sul terreno di gioco, sono relativi a tre variabili quantitative:

1. il numero dei giocatori componenti la squadra
2. lo spazio di gioco
3. la densità di gioco (conseguenziale di 1 e 2).

Le strategie di gioco riguardano l'applicazione pratica degli schemi di gioco in funzione della specificità della partita o di alcune fasi di essa. Nella TAVOLA 21 seguente vengono riportate le tecniche e le possibili applicazioni di esse durante i diversi sviluppi del gioco.

Si nota come alcune condotte tecnico-tattiche siano esclusivamente condizionate dal possesso o non possesso di palla. Altre possibilità intermedie (orientare, anticipare, fintare, contrastare e coprire) sono invece esprimibili dai giocatori in qualsiasi condizione e momento della partita.

Situazioni di gioco		
Squadra in possesso di palla		Squadra non in possesso di palla
Avanzare verso la porta avversaria mantenendo il possesso di palla	Comportamenti con palla e senza	Rallentare l'avanzamento e cercare la riconquista della palla
• Condurre • Passare • Dribblare • Tirare • Smarcarsi • Ricevere	• Orientare • Anticipare • Fintare • Coprire • Contrastare • Deviare	• Marcare • Intercettare • Parare

TAVOLA 21 – Situazioni di gioco e comportamenti tecnici (D'Ottavio 1994)

Nell'attività di base l'attività dei "Pulcini" è proposta mediante incontri tra squadre composte da un numero ridotto di giocatori (dal 5 contro 5 al 7 contro 7).

Negli Esordienti, nel rispetto di una attenta progressione didattica e delle necessarie metodologie d' insegnamento, le partite vengono giocate inizialmente con numero ridotto di giocatori (dal 7 contro 7 al 9 contro 9), fino a disputare gare tra 11 elementi per squadra. L'attività dei "Piccoli Amici", anche se è prevalentemente sostenuta da giochi e dal gioco libero, è consigliata con tre-cinque giocatori per ciascun gruppo-squadra.

Nel processo educativo finalizzato all'apprendimento del calcio, l'evento agonistico rappresentato dalla partita, assume importanza rilevante non solo come momento di verifica, ma anche come momento didattico di irrinunciabile valenza, tassello di un mosaico che conduce alla formazione del calciatore e che dalla partita viene sublimato. Il confronto con gli altri, misurare le proprie possibilità, accettare e condividere con i propri compagni difficoltà e successi, sono aspetti che vanno evidentemente oltre l'aspetto tecnico. Pertanto, nel programmare un percorso specifico, con lo scopo di individuare una efficace proposta agonistica risulta opportuno fare delle premesse e delle puntualizzazioni:

1. la ricerca del risultato non deve prevalere sull'obiettivo didattico;
2. privilegiare comportamenti indirizzati maggiormente alla costruzione del gioco piuttosto che alla distruzione del gioco altrui;
3. evitare quelle "deformazioni" tattiche poco funzionali al gioco dei bambini (tattica del fuorigioco, ecc.);
4. cercare maggiormente di esaltare il gioco offensivo, valorizzando intraprendenza, creatività e fantasia;
5. la disposizione in campo deve prevedere all'inizio fasi di facile comprensione per poi arrivare a richiedere ai giocatori compiti più complessi;
6. la realizzazione e la ricerca di un modulo di gioco devono essere funzionali a favorire una migliore comunicazione tattica tra i giocatori e ad esaltare le caratteristiche individuali.

Prendendo in esame le varie competizioni che caratterizzano le categorie pulcini ed esordienti e tralasciando volutamente i modelli di gara 5c5, tipico dei pulcini 1° anno, e 6c6, per quanto riguarda il gioco 7c7 noi riteniamo proporre una determinata procedura didattica che partendo da fasi di semplice comprensione arriva a richiedere impegni psicofisici e tecnici più complessi:



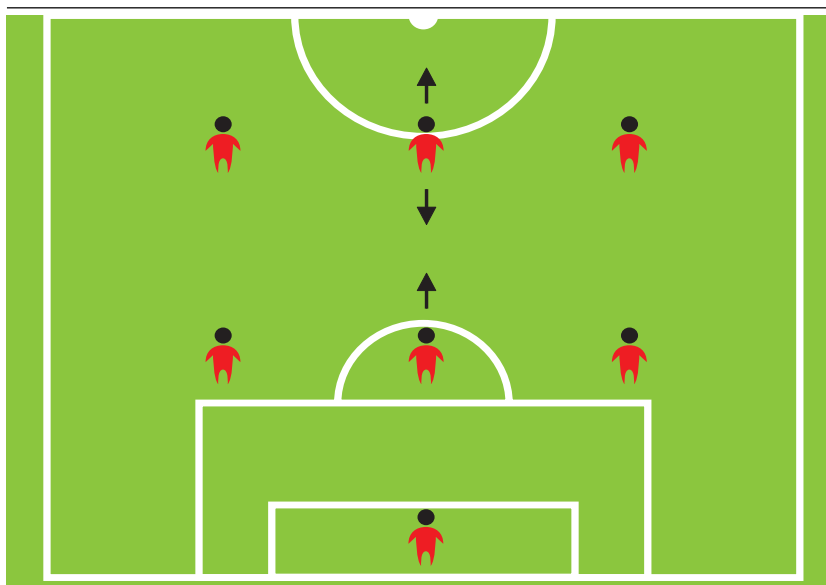


FIGURA 21

- **modello su due linee 3:3** con la possibilità dei due centrali offensivo e difensivo di giocare liberi di giostrare sia in attacco che in difesa, viceversa gli esterni avranno compiti più definiti potendo muoversi solo sulle corsie esterne difensive o offensive (FIGURA 21);
- **modello su tre linee 3:2:1** tre difensori con compiti prevalentemente difensivi, due centrocampisti intermedi che avranno la possibilità di andare a sostegno dell'unico attaccante centrale (FIGURA 22);

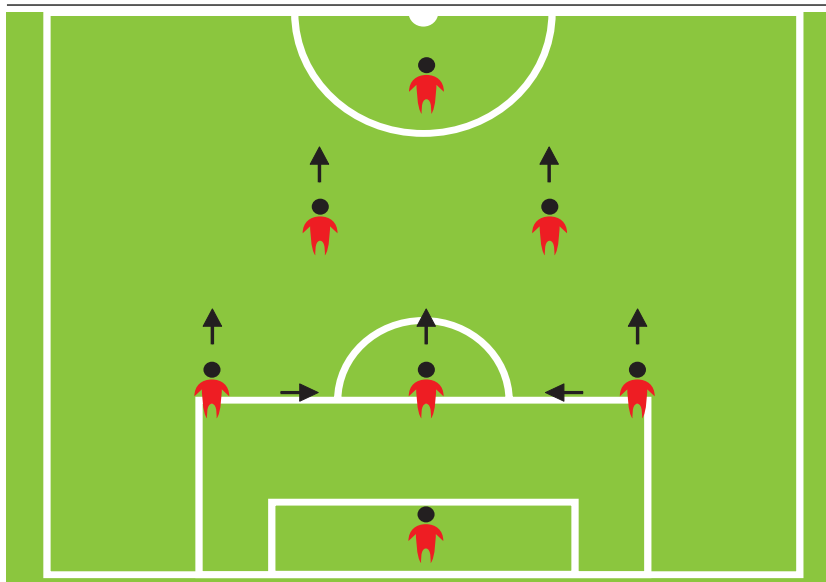


FIGURA 22

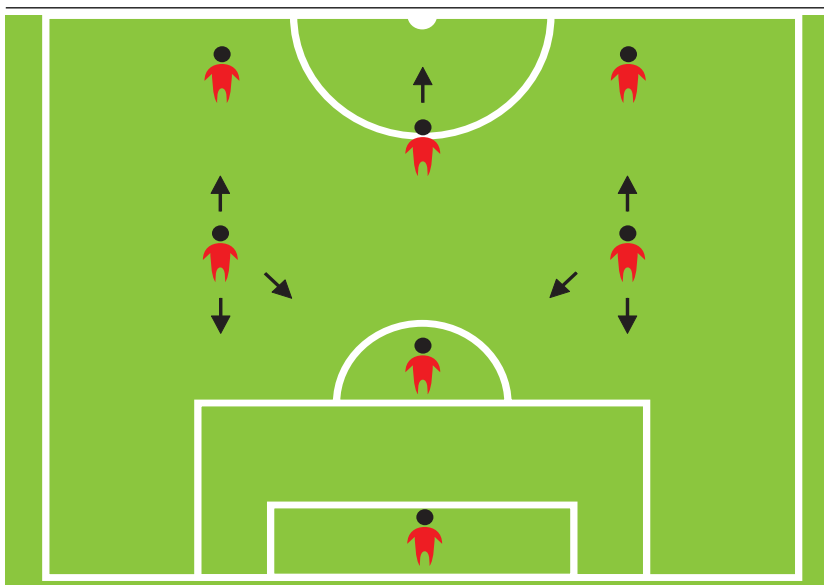


FIGURA 23

- **modello su quattro linee 1:2:1:2** con un difensore centrale con compiti prevalentemente difensivi, due esterni rapidi sia a proporsi in appoggio all'unico centrocampista che a ripiegare in aiuto al difensore centrale, centrocampista playmaker pronto ad inserirsi centralmente in fase d'attacco e due ali dinamiche nel formare sia triangoli mobili che abili nel puntare l'avversario per convergere al tiro o arrivare al cross per l'inserimento del centrale (FIGURA 23).

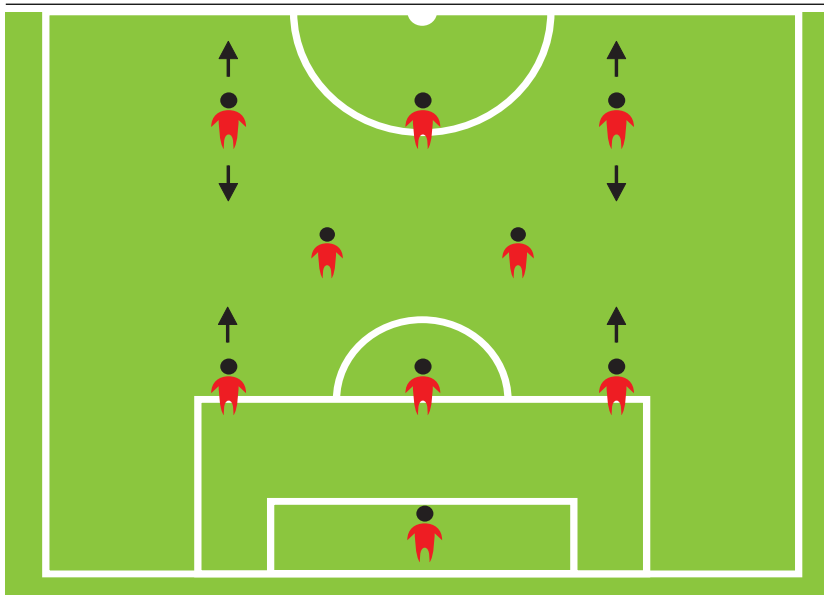


FIGURA 24

Va comunque garantita sia in partite ufficiali che in allenamento la possibilità di poter giocare in ruoli diversi effettuando una rotazione in modo tale da occupare più posizioni.

Il 9c9 della categoria esordienti richiede rispetto al 7c7 una più sofisticata specializzazione, lo spazio aumentato di gioco predispone adattamenti che sia sul versante tecnico-tattico che su quello fisico hanno bisogno di tempi di assimilazione più lunghi.

Partendo dagli apprendimenti conseguiti fino al primo anno esordienti, ci sembra opportuno elaborare un percorso, che si configura inizialmente in un 3:2:3 (FIGURA 24). I due difensori esterni grazie all'esperienza precedenti, sapranno proporsi efficacemente a sostegno del centrocampo, non appena la situazione lo richieda, con il difensore centrale abilitato a compiti prettamente difensivi. I due centrocampisti giostreranno centralmente creando continui appoggi ai giocatori di difesa e sostenendo l'azione offensiva attraverso passaggi a muro e repentini cambi di gioco. I tre attaccanti dovranno coprire tutto il fronte d'attacco, le due ali manterranno compiti e funzioni già apprese nell'anno precedente, maturando competenze tattiche che potranno richiederli un movimento di copertura nella loro zona di competenza in aiuto ai giocatori di centrocampo; l'attaccante centrale darà da una parte profondità all'azione offensiva e dall'altra fungerà da appoggio a uno dei due centrocampisti in possesso di palla.

Una evoluzione della disposizione in campo che favorisce lo svilup-

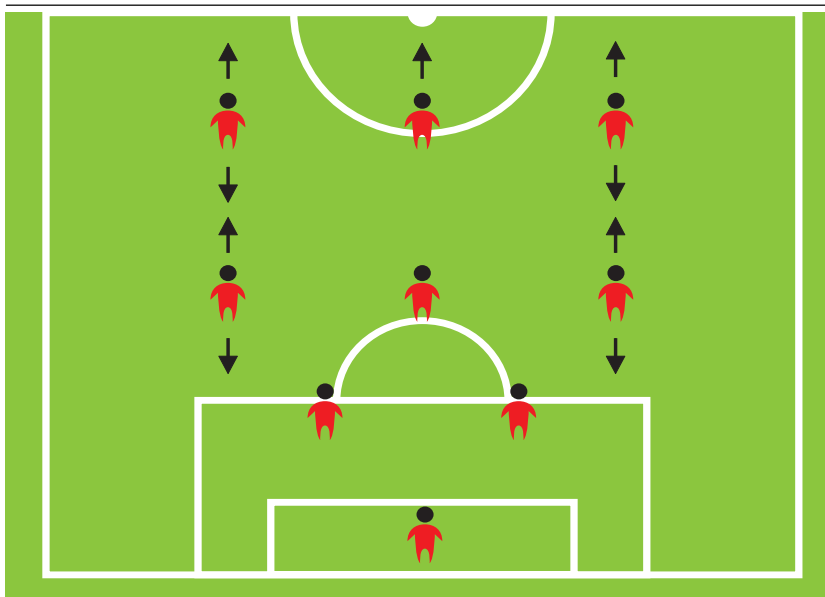


FIGURA 25

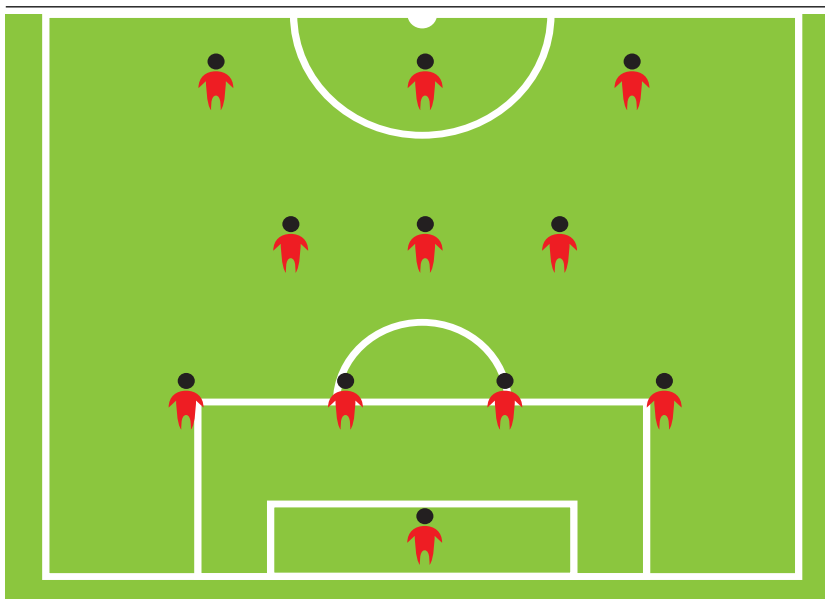


FIGURA 26

po della difesa a quattro è rappresentata dall'impostazione 2:3:3, due difensori centrali con ruoli prevalentemente difensivi, tre giocatori mediani con i due esterni pronti a ripiegare in caso di necessità sulla linea di difesa, un centrale con compiti di playmaker e di sostegno all'attacco, i tre attaccanti con compiti simili al modello di gioco precedente (FIGURA 25).

Siamo comunque convinti che il tipo d'impostazione proposto avrà minime possibilità di successo, se nell'iter formativo non si rispettano i punti espressi nella prima pagina di questo paragrafo. Allo stesso modo, riteniamo che favorire processi di assimilazione di compiti e funzioni legate al ruolo in campo e ampliare il bagaglio di esperienze, avendo nel corso dell'anno la possibilità di giocare in più ruoli, sia un obiettivo prioritario nella formazione calcistica giovanile.

Sicuramente un approccio così strutturato porta il giovane della categoria "esordienti" a percepire e metabolizzare con più naturalezza spazi e funzioni che nel gioco a 11 necessitano di adattamenti più complessi.

Come visto nelle pagine precedenti, noi riteniamo che una disposizione in campo che vede protagonisti tre attaccanti, sia quella più in linea con l'idea di gioco offensivo che abbiamo scelto di favorire e sia compatibile con le predisposizioni e le motivazioni dei protagonisti in campo. Per questo motivo una configurazione 4:3:3 risulta, in un percorso iniziato nella categoria pulcini, un modello di gioco di più semplice applicazione (FIGURA 26).

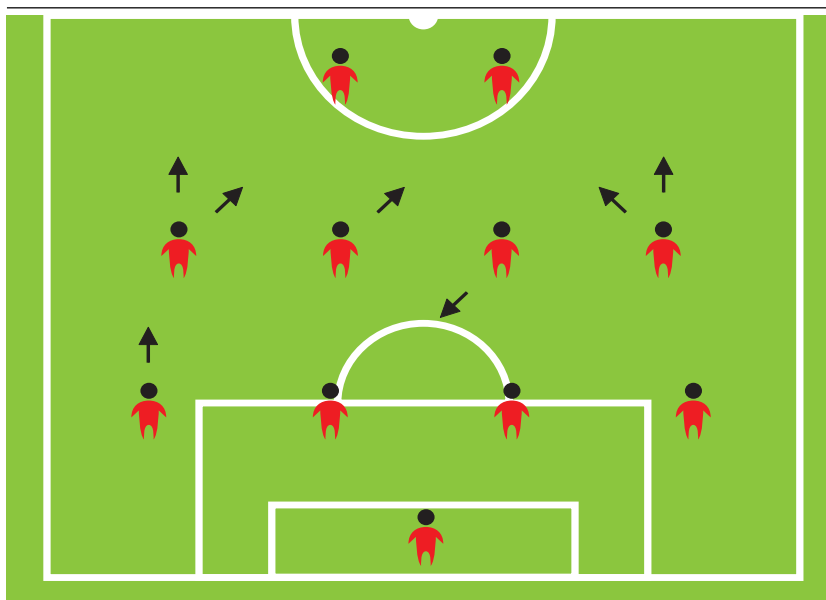


FIGURA 27

In questa fase della formazione calcistica oltre al rispetto dell'esigenza di poter giocare in più ruoli, soddisfatta tra l'altro ampiamente negli anni precedenti, si suggerisce nel corso dell'anno di assimilare un modello di gioco con quattro centrocampisti e due attaccanti, 4:4:2, per fornire ulteriori sollecitazioni e favorire processi di adattamento multifunzionali (FIGURA 27).

Seppur in assoluto risulta vero il principio che il modello di gioco si costruisce sulle caratteristiche dei giocatori, dobbiamo considerare il bambino un calciatore in continuo divenire. Se maggiormente egli avrà sperimentato nell'iter formativo, lungi ancora dall'essere concluso, una molteplicità di esperienze, con più facilità sarà in grado di esprimere le sue attitudini e le proprie tecniche naturali. Il modello di gioco quindi, la disposizione dei giocatori in campo e le varianti conseguenti allo sviluppo delle azioni nel gioco, dovranno risultare strumenti efficaci di un processo di formazione che vede protagonista il bambino, e che da individualità si trasforma, attraverso un processo pluriennale, in una unità funzionale all'interno del collettivo squadra.

Per ciò che riguarda la specificità del ruolo, compreso il portiere, si può ipotizzare che fino agli 11-12 anni sia importante conoscere e sperimentare la maggior parte delle variabili situazionali dipendenti dalla collocazione in campo, sia quindi con specificità difensiva e offensiva (variante longitudinale), che rispetto alla

posizione geografica di destra o sinistra (variante trasversale). Essenzialmente bisogna fare in modo che in questa prima fase evolutiva del processo formativo, ove sono presenti grandi modificazioni sul piano biologico e riguardo la strutturazione dei comportamenti motori, sia data la possibilità all'allievo di espletare notevoli esperienze di gioco. Successivamente, rilevate le indicazioni necessarie per definire con più precisione la specificità tattica all'interno del collettivo, saremo in grado di riconoscere con un maggior margine di sicurezza e pertinenza, la predisposizione per un ruolo più specifico.

Si ritiene comunque che la formazione tattica di un giovane calciatore possa essere avviata con una certa precocità, se per tale processo intendiamo fondamentalmente quella serie di procedimenti didattici finalizzati:

- alla percezione e valutazione dello spazio sul piano statico e dinamico
- all'orientamento spaziale tridimensionale
- agli apprezzamenti temporali e del senso ritmico
- alla strutturazione del pensiero concreto e formale (Piaget)
- a sviluppare una adeguata dinamicità mentale
- a formulare ipotesi di gioco
- ad utilizzare le abilità apprese in relazione ad uno scopo
- a favorire rapporti di collaborazione verso obiettivi comuni

In alcune esperienze didattiche finalizzate all'avviamento tattico calcistico, sono state utilizzate esercitazioni raffiguranti forme geometriche. Per esempio vengono illustrate varie combinazioni didattiche caratterizzate da transfert via via più complessi, passando da situazioni geometriche chiuse, a situazioni geometriche aperte (D'Ottavio, 1989). In pratica il criterio sequenziale di tale itinerario era strutturato da esercizi/situazioni nelle quali gradualmente aumentava il numero dei giocatori di una unità alla volta, creando rapporti di disparità e parità numerica. Le attività si sviluppavano sulle linee perimetrali delle varie figure geometriche utilizzate (triangolo, quadrato, rombo, esagono, circonferenza, ecc.); oppure entro le superfici delle stesse, o addirittura in spazi sovrapposti o illimitati. Si cercava di realizzare così una precisa percezione dello spazio circostante che inizialmente si poneva dei limiti, attraverso azioni di gioco, spazialmente vincolate da linee; in seguito tali linee di collegamento (passaggi al compagno o guide della palla o dribbling ecc.) venivano ugualmente ricercate ma secondo una logica geometrica liberamente scelta dai giocatori.

Vedi FIGURE 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 (D'Ottavio 1994):

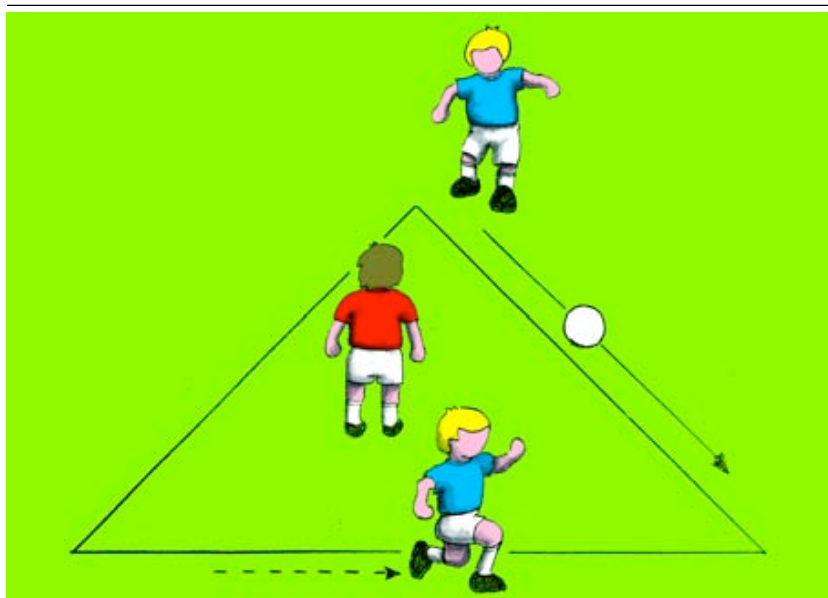


FIGURA 28

1. 2 contro 1 in situazione obbligata: due giocatori si passano la palla ricercando l'angolo libero. Il giocatore di mezzo cerca di impedire gli eventuali passaggi (FIGURA 28)
2. 2 contro 1 in situazione libera: stessa situazione senza punti di riferimento. I giocatori ricercheranno le geometrie dello schema precedente. Variante: obbligo di contrastare direttamente il giocatore in possesso di palla oppure colui che si appresta a riceverla (FIGURA 29)

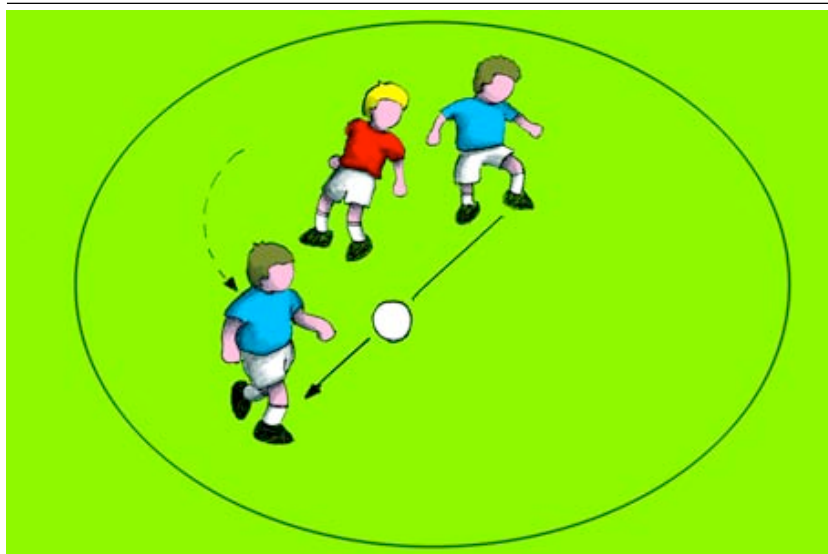


FIGURA 29

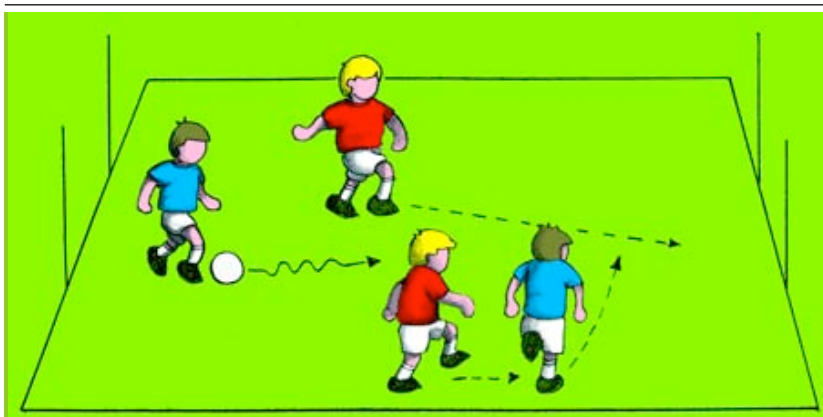


FIGURA 30

3. 2 contro 2 in situazione di gara: si gioca nella metà campo di attacco; ogni volta che l'azione termina i giocatori delle due squadre invertono i compiti. Variante: al fine di stimolare una continua e veloce ricerca dello spazio libero (smarcamento), obbligare (regola) il giocatore in possesso di palla a rimanere fermo (tempo determinato) (FIGURA 30)
4. 3 contro 1 in situazione obbligata: si gioca lungo il perimetro del quadrato. Il giocatore in possesso di palla deve sempre avere possibilità di passaggio nei due vertici più vicini. Variante: il giocatore in possesso di palla può spostarsi guidandola verso un altro vertice (FIGURA 31)

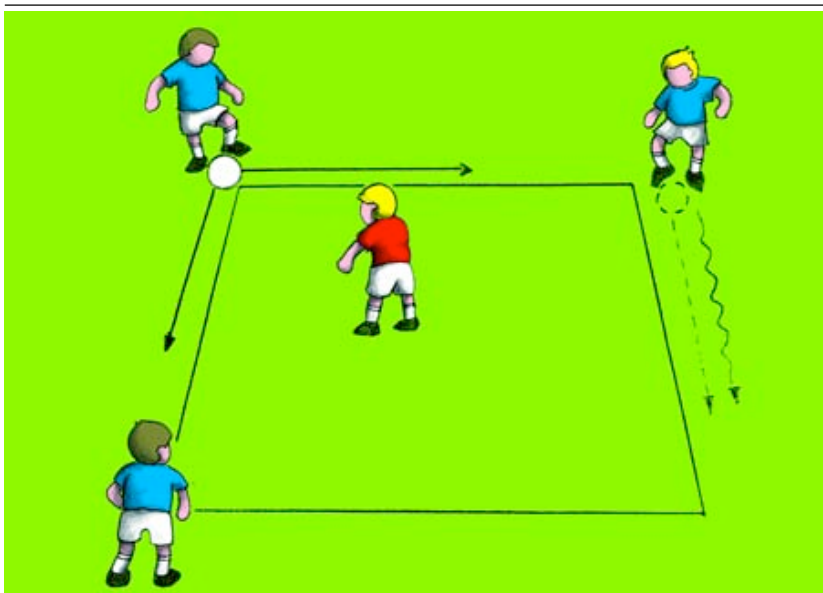


FIGURA 31

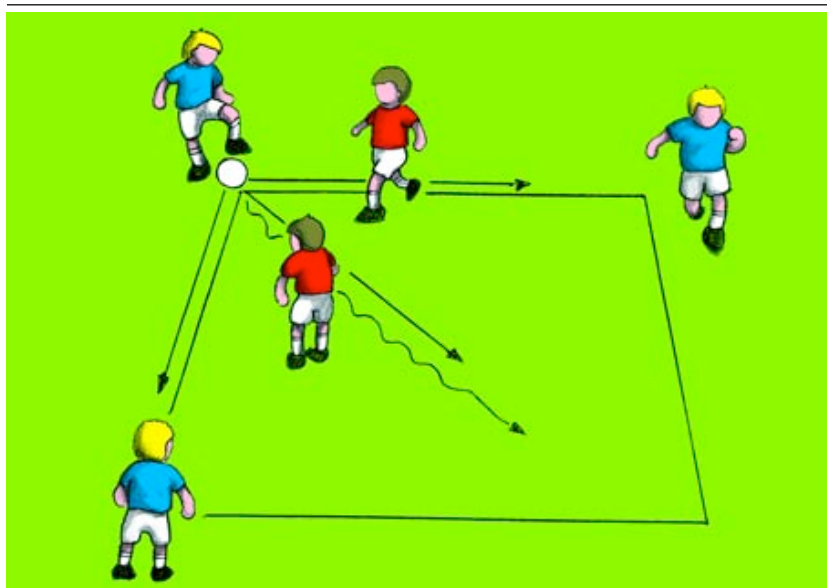


FIGURA 32

5. 3 contro 2 in situazione obbligata: si gioca come l'esercizio precedente ma permettendo anche il passaggio diagonale o la guida della palla sulla diagonale del quadrato (FIGURA 32)
6. 3 contro 2 in situazione libera: ricercare la geometria degli esercizi precedenti sulla base dei quali si compiono gli spostamenti dei giocatori e della palla (FIGURA 33)
7. 3 contro 3 in situazione di gara (FIGURA 34)

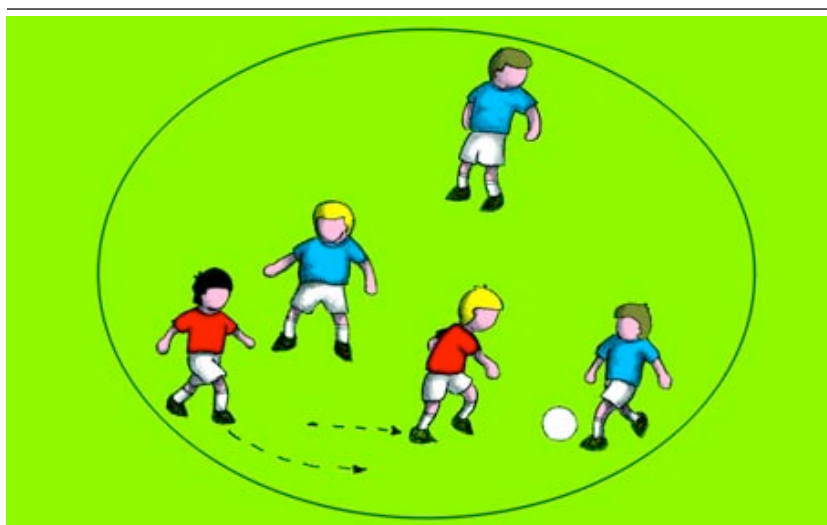


FIGURA 33

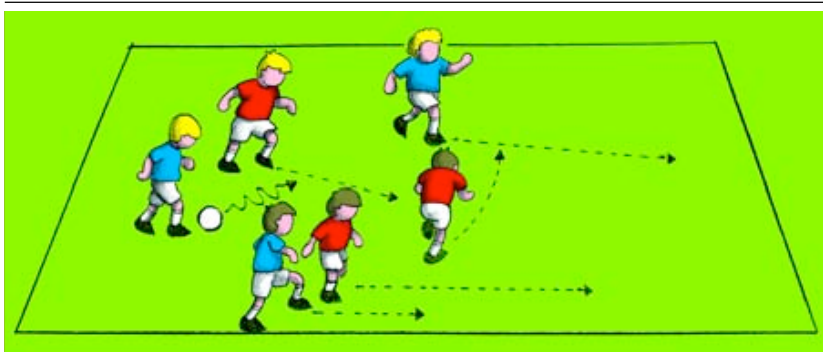


FIGURA 34

3.4.6 IL CONTROLLO DELLO SPAZIO NELLA FORMAZIONE DELL'AZIONE DIFENSIVA

Se per tattica si intende "arte del comportamento", ci viene naturale pensare che i processi di apprendimento correlati a tali aspetti possano iniziare già nelle prime fasce della scuola calcio. Tale procedura non deve portare però ad anticipare le cognizioni che invece conducono all'assimilazione di schemi di comportamento del collettivo identificabili nei sistemi di gioco tradizionali. La formazione tattica del bambino deve avvenire gradualmente ed in forma naturale, soprattutto attraverso il gioco "guidato", cioè orientato all'acquisizione delle abilità tecnico-tattiche e nell'estrinsicazione di esse nello spazio, con tempi esecutivi relativi alle situazioni ed ai compiti richiesti.

La formazione tecnico-tattica del bambino deve iniziare con la strutturazione a livello cognitivo e motorio degli elementi che permettono di "gestire" le coordinate spazio-temporali che le situazioni di gioco presentano.

Attività senso-cognitiva

- La fase di "controllo" è sempre preceduta da una fase di percezione sensoriale (visiva in primo luogo, ma anche acustica, cinestetica e tattile)
- La percezione è una funzione attiva (cognitiva) e fa riferimento a processi di attenzione "selettiva"
- La fase di "controllo" rappresenta quella condizione nella quale il giocatore è in grado autonomamente di "gestire" sia sul piano individuale che mediante relazioni collettive, il compito tecnico-tattico richiestogli dalla situazione.



Lo Spazio, quindi, ed il tempo, con il quale il bambino compie i diversi movimenti, rappresentano un punto fermo sul quale progettare il percorso didattico. Possiamo identificare tre tipologie di spazio: una più correlata agli aspetti tecnico-coordinativi (spazio tecnico o prossimale); una seconda allo spazio entro il quale il bambino dialoga e si relaziona attivamente con le altre componenti fisiche della situazione (compagni ed avversari); ed uno relativo all'estensione con cui i soggetti possono percepire elementi anche molto distanti da loro (spazio visivo). Le capacità coordinative, occorre ricordare, che rappresentano la matrice profonda di tutte le abilità tecniche del calcio e degli sport in generale, dipendono in gran parte dal livello con cui si gestiscono gli schemi spaziali e temporali (p.e. capacità di orientamento spazio-temporale, di differenziazione, di ritmo, di reazione ecc.)

Definizioni di schema spaziale e temporale

Per schema spaziale si intende lo sviluppo di un sistema di riferimento di coordinate (spaziali) tridimensionali che ciascun individuo va costituendo, nel corso dell'ontogenesi, in relazione a stimoli propriocettivi, esteroceettivi, e provenienti dall'organo della vista

Per schema temporale intendiamo lo sviluppo di uno schema di riferimento di valori frazionabili, anche come ritmi, che ciascun individuo va costituendo, nel corso dell'ontogenesi, in relazione a stimoli propriocettivi, esteroceettivi e provenienti dall'organo dell'udito

TAVOLA 23 – (D'Ottavio, 2006)

Tipologie di spazio

Spazio tecnico
o prossimale

Individuale di tipo sensomotorio dove prevale il controllo cinestesico e l'attenzione è rivolta prevalentemente su sé stessi (Interna)

Spazio sociale
o di relazione

Entro il quale il giocatore è in grado di comunicare sul piano tecnico, tattico e fisico relativamente al suo potenziale

Spazio visivo
o proiettivo
(estensivo)

Attenzione rivolta prevalentemente all'esterno e la percezione visiva si rivolge soprattutto alla globalità dell'azione anche se non si è coinvolti direttamente

TAVOLA 24 – (D'Ottavio, 2006)

Spesso, nel lessico del calcio viene utilizzato il termine "controllo". Tale stadio della formazione o della prestazione rappresenta quella condizione nella quale il giocatore è in grado autonomamente,

e prevalendo su eventuali fenomeni di disturbo, di “gestire” sia sul piano individuale che sul piano dei rapporti di gioco, il compito tecnico-tattico richiestogli dalla situazione. Tale condizione, che durante il periodo evolutivo del giovane calciatore si raggiunge dopo diversi anni, non può che essere avviato da una fase più sensoriale, cioè legata a raccogliere e conseguentemente dare significato al potenziale informativo presente nell’esercizio-situazione. E’ corretto sottolineare inoltre lo stadio della percezione sensoriale (visiva in primo luogo, ma anche acustica, cinestesica e tattile) deve gradualmente far ricorso a processi di attenzione selettiva, cioè sempre più diretti verso gli elementi che maggiormente appaiono significativi per un dato problema. In altre parole, man mano che il giocatore cresce sul piano tecnico, la sua azione, che si estrinseca attraverso la sua componente sia mentale che motoria, diverrà sempre più economica.

Nella Tav. 25 e Tav. 26 viene presentato un prospetto riepilogativo che rappresenta le linee da perseguire nella pianificazione di un programma didattico orientato al gioco difensivo con possibili spunti sia nella condizione a “zona” sia in quella a “uomo”. Considerando, come da anni ormai si sostiene, che la prestazione del calciatore e quindi la sua formazione deve essere caratterizzata dall’integrazione precoce dei processi mentali e motori, abbiamo identificato tre livelli cognitivi (operativi) che possono suggerire eventuali sequenze didattiche.

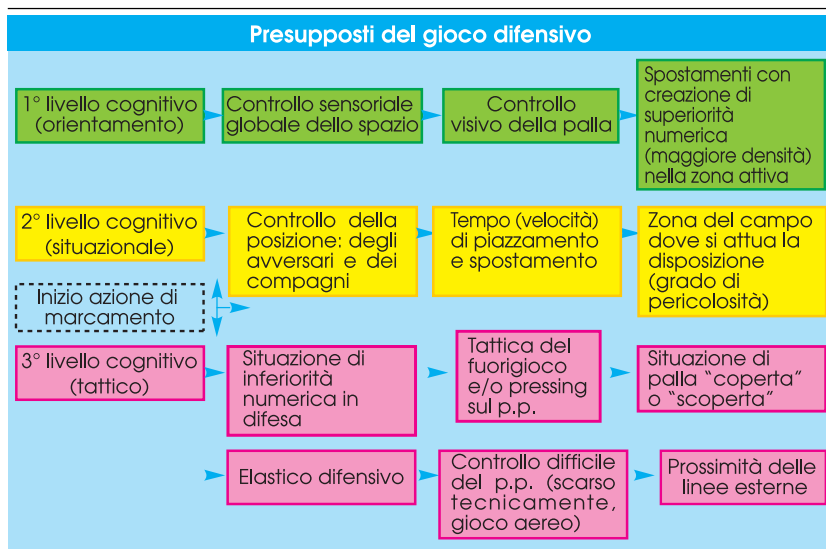


TAVOLA 25 – Livelli cognitivi e procedure didattiche nella formazione delle abilità di controllo-marcamento (D'Ottavio, 2006)

Progressione didattica

- Fase della percezione visiva e controllo delle coordinate spaziali
- Fase della verbalizzazione e dei significati (assegnazione di valori) nella valutazione delle coordinate spaziali; stretto-largo; lungo-corto; diagonale-orizzontale-verticale; avanti-dietro ecc.
- Fase della percezione visiva e controllo della posizione dei compagni
- Fase del controllo degli spostamenti collettivi (sia topologico che temporale): traslazioni; scivolamenti; lento-veloce ecc.
- Fase del controllo delle posizioni dei compagni rispetto all'avversario p.p. e dei potenziali appoggi
- Fase del controllo degli spostamenti collettivi in funzione della posizione della palla e del movimento degli avversari
- Fase della velocità esecutiva (riproduzione attiva dell'azione)
- Fase situazionale e della gara

TAVOLA 26 – Linee didattiche generali nella formazione del gioco difensivo (D'Ottavio, 2006)

Zona o uomo. Cosa è meglio per la strutturazione del gioco difensivo durante l'evoluzione del giovane calciatore?

Rispettando quelli che sono i principi basilari che regolano l'apprendimento motorio giovanile, potremmo con estrema facilità affermare che: in considerazione del fatto che al giovane bisogna offrire notevoli opportunità esperienziali, modificando continuamente i parametri del gioco ed i rapporti fra i componenti, entrambe le impostazioni difensive andrebbero sperimentate almeno a livello conoscitivo. Tuttavia, nelle prime fasi di avviamento sportivo, giocare a zona, risulterebbe per i giovanissimi estremamente complesso in quanto il sistema nervoso centrale e quindi i processi integrati che ne derivano fino a 9-10 anni non permettono di formulare operazioni cognitive di tipo formale, ma tendono a basarsi essenzialmente su riferimenti concreti. Riteniamo quindi che almeno inizialmente, per facilitare l'apprendimento, l'impostazione della marcatura, nel senso del posizionamento e della funzione di copertura, si debba basare sul rapporto *1 contro 1*. E' anche vero però che se interveniamo troppo rigidamente sul consolidamento di questa situazione, rischiamo di snaturare la predisposizione naturale del giovane che intende comunque partecipare al gioco d'attacco con gli altri compagni, rifiutando l'eccessivo isolamento. Quando ci soffermiamo su questo aspetto tornano in mente le immagini di bambini che giocavano al calcio (attualmente sempre con meno frequenza purtroppo) liberamente, senza condizionamenti di sorta, nei cortili, nei prati ecc. Non ricordiamo di aver mai visto nessuno di loro marcare incondizionatamente un bambino della squadra avversaria estraniandosi dal contesto della partita. Anzi, la voglia di partecipare attivamente, di contribuire al gioco e di esprimere

comportamenti di relativo protagonismo, sembravano i tratti più evidenti del loro giocare. Per questo coinvolgimento, a volte eccessivo, l'attrazione verso la palla li portava a rincorrerla continuamente. In termini propositivi quindi, secondo una visione più razionale, tale condotta non è altro che l'espressione di una predisposizione del bambino ad effettuare spostamenti nelle zone attive del gioco mantenendo piuttosto stretti gli spazi sociali con gli altri compagni, anche se la tendenza all'individualismo spesso ne riduce le possibilità di relazione. Si potrebbe ipotizzare di conseguenza che l'orientamento naturale del gioco dei bambini li conduce inevitabilmente ad assumere un assetto del collettivo ravvicinato (corto) sia in senso trasversale che longitudinale e ciò in qualche maniera rientra nelle concezioni difensive della zona. Da tali considerazioni pensiamo sia utile in definitiva ricordare che nella formazione giovanile:

- *la marcatura a uomo* risulta essenzialmente nello stabilire un rapporto di contrasto sia fisico che mentale con l'avversario e di protezione alla propria porta; questa situazione deve essere utilizzata senza compromettere la possibilità da parte del giovane di integrarsi nel collettivo ricercando comunque la comprensione e l'analisi del gioco;
- *la marcatura a zona* permette una maggiore attivazione dei processi cognitivi, e risulta più predisponente al raggiungimento della collaborazione reciproca, con conseguenti sviluppi a carattere socializzante. Evidenzia comunque una elaborazione del gioco relativamente più complessa ma si adatta con più opportuna economia alle variabili del gioco avversario (inferiorità numerica, possibilità di raddoppio ecc.).

Consigli metodologici

- Variazione delle dimensioni delle zone di esercizio (spazi ristretti, spazi ampi)
- Modifica geometrica dello spazio (quadrilatero schiacciato, profondo ecc.)
- Variare il numero degli allievi e creare condizioni di disparità numerica in attacco e difesa
- Stimolare la marcatura attiva cercando il contatto fisico con l'attaccante
- Stimolare l'anticipo e l'intercettamento
- Uso del feed-back interno-esterno
- Stimolare processi attentivi flessibili (attenzione da ampia a ristretta e viceversa)



3.5

LE COMPONENTI GENETICHE E MORFOLOGICO-FUNZIONALI

La motricità di un bambino si costruisce sulla base di integrazioni funzionali fra le varie capacità ed abilità motorie. Gli aspetti più prettamente legati alle risorse bio-energetiche e meccanico-muscolari, secondo la letteratura sportiva corrente in genere, vengono denominate capacità condizionali.

Le capacità condizionali, definite come "l'insieme delle caratteristiche motorie legate prettamente ad un substrato organico" trovano la loro collocazione all'interno del sistema "senso-neuro-motorio" (neuromuscolare), nella struttura operativa rappresentata dal tessuto muscolare che permette l'esecuzione materiale del movimento. Sono tradizionalmente considerate capacità condizionali la forza, la rapidità (o velocità) e la resistenza, mentre la collocazione in questo gruppo della mobilità articolare non trova concordi tutti gli autori.



3.5.1

CARATTERISTICHE DELLO STIMOLO ALLENANTE

L'organismo umano è assai sensibile a tutti gli stimoli che alterano le diverse condizioni di equilibrio. Per esempio tale fenomeno avviene quando si reagisce ad un dolore acuto improvviso (bruciatura, puntura ecc.) retraendo velocemente la parte colpita, oppure quando si urta un ostacolo e si reagisce contraendo la muscolatura per non cadere, e quando ancora dopo una corsa di qualche minuto ad alta intensità, la frequenza cardiaca e il metabolismo in generale aumentano in virtù delle nuove richieste di energia. Tali fenomeni nella realtà non sono altro che il tentativo di ripristinare le condizioni di equilibrio fisico e di omeostasi che rappresentano le condizioni abituali del sistema biologico umano. Anche nell'allenamento sportivo, ogni azione specifica tende a creare condizioni di "disequilibrio" attraverso l'esposizione ad un carico maggiore rispetto al normale (esercizi con pesi, sprint ripetuti, partite ridotte con variazioni di regole, salti contro gravità, ecc.) al quale l'organismo del soggetto risponde con specifici adattamenti funzionali (fenomeno della supercompensazione). Tuttavia affinché lo stimolo di allenamento produca gli effetti positivi, esso deve essere correlato alle capacità dei soggetti, cioè essere "dosato" nei tempi e modi e opportuno alla fase evolutiva del momento. Il carico di allenamento quindi, che rappresenta il complesso dei vari stimoli non dovrà assolutamente risultare eccessivo e nello stesso tempo invece dovrà essere efficace a produrre eventuali modificazioni (adattamenti positivi). Per esempio un



lavoro eccessivo di forza con piccoli atleti in età pre-pubere potrebbe condurre ad alterazioni strutturali a carico della colonna vertebrale o di altre articolazioni, mentre un allenamento di forza rapida ben dosato sul piano quantitativo e nella scelta degli esercizi contribuisce senza dubbio alcuno a migliorare il metabolismo e la flessibilità dell'apparato osteo-articolare e creare ottimali sollecitazioni al sistema nervoso ed alle unità motorie attivate come risposta effettoria allo stimolo (muscoli implicati nel movimento). Stesso discorso può essere fatto per unità di allenamento eccessivamente intense (per esempio esercizi con prevalente impegno del metabolismo glicolitico, ovvero con una relativa ma eccessiva produzione di acido lattico) proposte a bambini immaturi sul piano dello sviluppo. Tali proposte potrebbero condurre ad una forte reazione catabolica determinata dallo stress (organico e psicologico) a cui i bambini potrebbero essere stati incautamente esposti.

Quindi il carico fisico dovrà essere organizzato secondo la modulazione dei parametri di:

- Quantità (numero degli esercizi)
- Intensità (velocità, entità del sovraccarico, altezze da superare, ecc.)
- Qualità (tipologia degli esercizi: con e senza palla, specificità relativa agli obiettivi, ecc.)
- Densità (rapporto fra fase attiva – lavoro – e fase di recupero fra gli esercizi, fra le sedute di allenamento, ecc.)

Sarà inoltre consigliabile comunque tener conto di altre variabili e delle interrelazioni esistenti durante la costruzione degli esercizi e del carico didattico totale.

Caratteristiche dell'esercizio didattico nel calcio	
• Ambiente (spazio) • Numero giocatori (parità e disparità numerica) • Mezzi e attrezzature disponibili • Obiettivi didattici primari e secondari • Macro e micro metodiche utilizzate • Durata e intensità dell'esercizio • Rapporto fasi attive/fasi di recupero • Relazioni con il ciclo didattico e unità di allenamento • Variabili programmate e in itinere • Influenza delle risposte di adattamento • Giocatori con livelli di apprendimento diversi • Condizioni ambientali (previste ed impreviste) • Presenza numerica dell'allenatore/i	Interrelazioni

TAVOLA 28 – (D'Ottavio, 2000)

3.5.2 LE CAPACITÀ CONDIZIONALI: LA FORZA MUSCOLARE



Con il termine di forza si indica la capacità di superare attivamente resistenze, oppure di opporvisi.

È possibile distinguere diverse espressioni della forza a seconda che prevalga l'aspetto quantitativo in rapporto alla massa muscolare (forza massimale e forza resistente), o l'aspetto qualitativo in rapporto alla coordinazione neuro-muscolare (forza veloce).



“SPINTE ASIMMETRICHE (PROPRIOCETTIVE) OLTRE UN OSTACOLO”



È noto a tutti coloro che si interessano di allenamento sportivo quanto sia importante possedere un buon grado di forza muscolare. Questa caratteristica dell'organismo umano, ma soprattutto dell'apparato locomotore che è formato non solo da muscoli (componente attiva) ma anche da ossa, articolazioni, tendini e legamenti (componente passiva), è indispensabile per poter vincere le forze esterne. Una di questa, forse la più importante, è la forza di gravità. Tale presupposto fisico determina una reazione riflessa da parte della muscolatura, tale da permetterci di mantenere l'equilibrio nella stazione eretta e di conservare uno stato di tensione muscolare permanente (tono muscolare). In condizioni diverse da quelle gravitarie, come per esempio nell'acqua, non esiste questo tipo di adattamento o reazione riflessa.

Tutte le attività dinamiche quindi come la marcia, la corsa i salti ecc. richiedono all'organismo umano di reclutare una certa tensione muscolare a livello dei muscoli interessati, per effettuare una certa prestazione fisica.

Come è facile intuire quindi, anche nel gioco del calcio, possedere un sufficiente grado di forza muscolare può significare in generale: scattare più velocemente, tirare più forte ecc. Ciò avviene sia se si tratta di bambini di Scuola Calcio, sia se si tratta di adulti.

Tuttavia, anche se i presupposti che determinano le espressioni di forza nei bambini e negli adulti sono uguali, sia l'allenamento della forza che le prestazioni conseguenti sono drasticamente diverse. Innanzi tutti occorre fare una distinzione riguardo gli esercizi di forza in quanto possiamo distinguere due diverse tipologie:

- esercizi a carattere preventivo
- esercizi allenanti

I primi servono a contenere eventuali squilibri che si potrebbero creare durante l'attività fisica o la vita di relazione normale (p.e. scuola, sedentarietà ecc.) soprattutto in soggetti in via di accrescimento e si indirizzano specialmente verso delicati gruppi muscolari che agiscono sulla colonna vertebrale: lombari, addominali, dorsali, glutei e servono in questo caso come stabilizzatori di essa. Secondo Weineck 2001 nei primi due anni di scuola i difetti di portamento aumentano del 70%. I secondi invece effettuano la loro azione verso muscoli propulsivi come i muscoli dell'arto inferiore ed i muscoli delle braccia.

Nel periodo che va dai 6 ai 12 anni, periodo che coincide con la frequenza nelle scuole calcio, si assiste nei bambini soprattutto all'inizio di questo ciclo pluriennale, a fasi di accentuata crescita in altezza. Questo fatto determina che le strutture muscolari debbano essere in grado di sostenere cambiamenti morfologici che creano differenti rapporti nelle leve muscolari. In questa fase evolutiva, come del resto negli anni successivi fino alla maturazione è assolutamente necessario creare i presupposti di una buona muscolatura nei distretti corporei che tendono a stabilizzare le normali curve fisiologiche della colonna vertebrale ma anche in generale di altre regioni muscolari.

Questa ricerca di tonicità muscolare può essere ottenuta attraverso dei giochi di gruppo o più specificamente mediante esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (p.e. bacchetta, palla, ecc.). Tuttavia, nei bambini di questa fascia d'età basta proporre delle attività simmetriche come lanci della palla a due mani in tutte le direzioni, o piccole esperienze di preacrobatica, arrampicate ecc.

per ottenere con facilità certi equilibri muscolari generalizzati. La specializzazione precoce rappresenta quindi una situazione di rischio che specialmente in sport come il calcio deve essere assolutamente evitata. (GRAFICO 15)

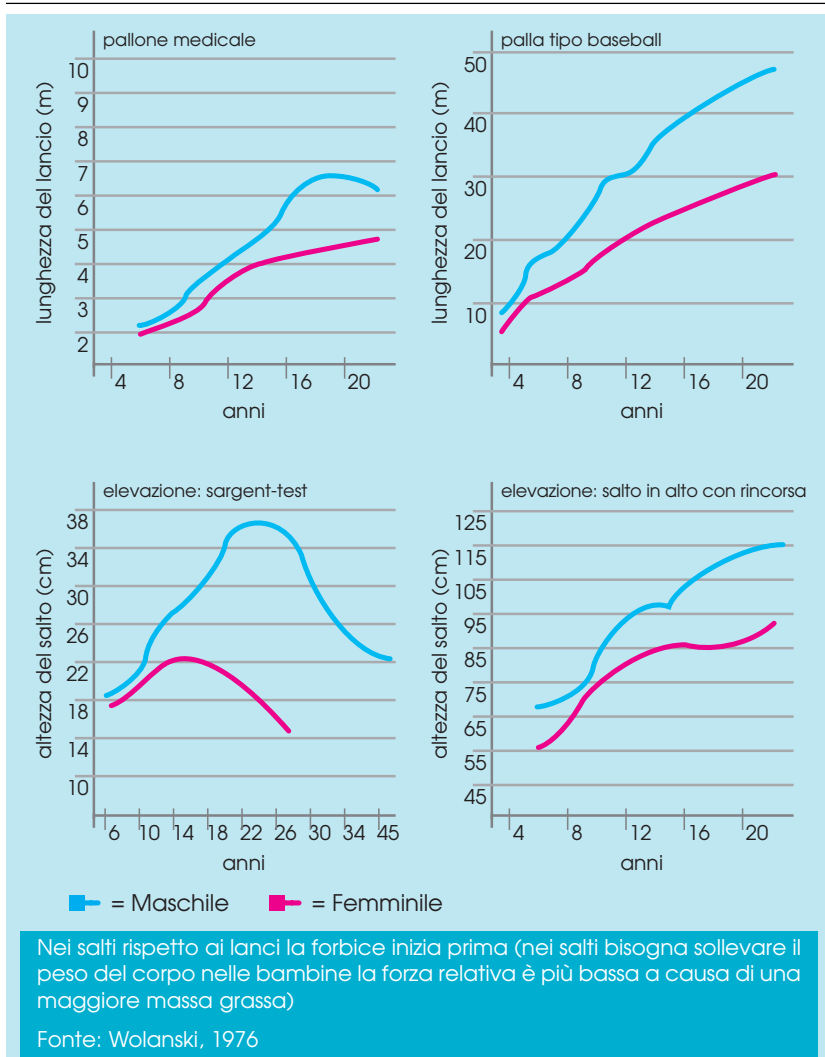


GRAFICO 15 – Sviluppo tipico per età e per sesso dei vari generi di forza veloce

Per quanto riguarda gli esercizi allenanti occorre ricordare che il potenziamento muscolare avviene sostanzialmente attraverso due processi:

1. miglioramento dell'attività nervosa (reclutamento di unità motorie, coordinazione intra ed intermuscolare, frequenza di stimolo ecc.)
2. miglioramento delle componenti strutturali (aumento della sezione trasversa: ipertrofia)

In età prepuberale, che nei maschi arriva fino a 11-12 anni e nelle femmine termina un po' prima, a causa di una modesta produzione rispetto all'adulto, del principale ormone anabolizzante: il testosterone, non è possibile attivare i relativi processi anabolici a livello della cellula muscolare.

È però possibile, come risulta da alcune ricerche che esercizi di rapidità, di forza rapida, possano influenzare positivamente la componente nervosa della forza e determinare quindi un miglioramento delle prestazioni veloci sia cicliche (p.e. corsa) che acicliche (p.e. tiro in porta).

Inoltre ciò può essere giustificato anche dal marcato anticipo riguardo i fattori di crescita nella prima e seconda infanzia, del sistema nervoso rispetto ad altre funzione organiche. Per lo stesso motivo probabilmente, il periodo più sensibile al miglioramento degli aspetti coordinativi, che come si sa sono correlati a processi di natura nervosa, sembra avvenire proprio fra 6 e 12 anni.

Secondo Verchosanskij nei bambini fra i 4 e gli 8 anni è già presente una componente di forza veloce, e questa qualità fisica è determinante nella strutturazione delle abilità tecnico sportive che utilizzano prevalentemente le fibre veloci (FTF fast twitch fibers). Questa qualità viene identificata come segnale per la selezione dei talenti giovanili. (GRAFICI 16 e 17)

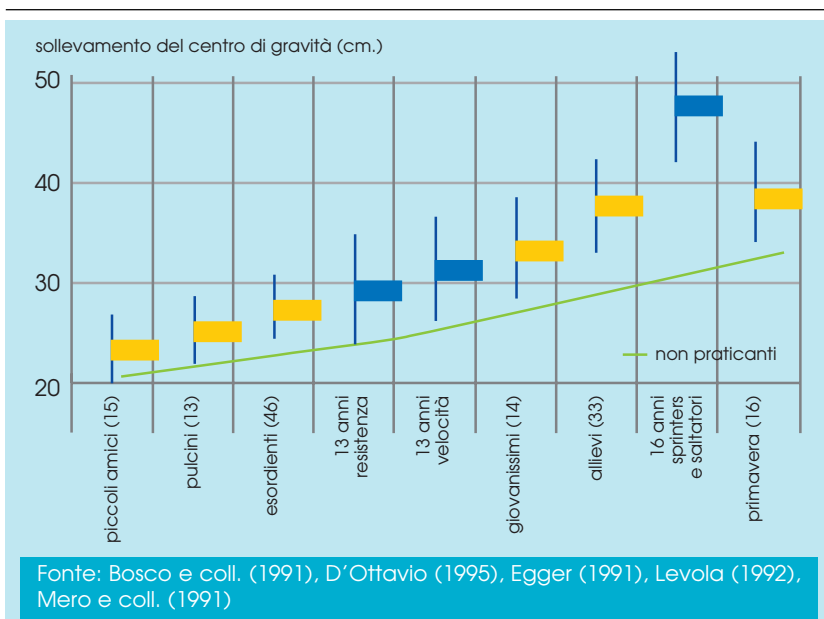


GRAFICO 16 – Test di Bosco (cmj)

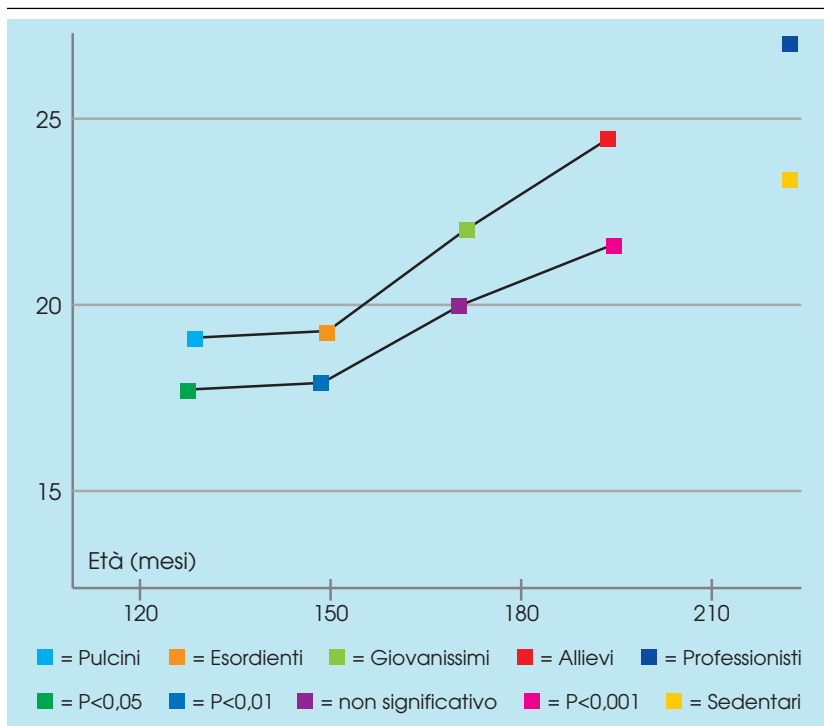


GRAFICO 17 – Test di Bosco - 15 secondi di salti continui (watt/kg). La potenza meccanica dei muscoli estensori delle gambe misurata durante l'esecuzione dei salti verticali protratti per 15 sec. ed espressa per kg di peso corporeo è presentata in funzione dell'età e della categoria di soggetti. I valori relativi ai professionisti ed i loro coetanei sedentari sono presi da Bosco, 1990. La significatività statistica fra giocatori e sedentari coetanei è stata valutata con il test T Student per valori non accoppiati.

Tuttavia l'allenamento della forza dovuto solamente alla pratica dello sport, in questo caso dello sport del calcio, normalmente non è sufficiente alla realizzazione dei parametri di forza generali indispensabili per una crescita corretta.

Il potenziale di forza muscolare deve essere realizzato in tutti i distretti corporei (soprattutto il busto) rispettando i processi armonici di crescita e maturazione.

A tal scopo gli esercizi dinamici, con basse resistenze esterne, in modo da garantire una certa velocità di movimento, sono da preferirsi agli esercizi di forza statici. Gli esercizi dinamici favoriscono il metabolismo osseo e cartilagineo.

Si ricorda infine che i valori di forza nel bambino in fase di crescita sono strettamente correlati alle dimensioni corporee: peso ed altezza.

3.5.3 LE CAPACITÀ CONDIZIONALI:

LA VELOCITÀ E LA RAPIDITÀ DEI MOVIMENTI

Queste due espressioni rapidità e velocità, debbono intendersi integrate fra loro con delle distinzioni però legate, come vedremo più avanti, ai tipi di movimenti a cui tali concetti si riferiscono. La rapidità in genere si realizza nei movimenti aciclici (p.e. lanci, tiri, capovolte ecc.) e nei movimenti ciclici dove l'impegno di forza è basso (p.e. skip).

La velocità invece presuppone significativi coinvolgimenti della forza muscolare e si lega concettualmente alla sua espressione più fisica del termine. In altre parole secondo la nota formula $velocità = \frac{\text{spazio}}{\text{tempo}}$, cioè più legata allo spostamento lineare da realizzare nel più breve tempo possibile.

In realtà anche lo stacco verticale in un salto in alto o in lungo presuppone la ricerca della massima velocità di movimento. Ma essendo queste delle prestazioni maggiormente antigravitarie, la qualità di forza risulta prevalente anche se integrata alla qualità fisica di velocità. Per rapidità quindi si intende la capacità di effettuare azioni motorie in un tempo minimo. Per velocità si intende una particolare espressione della rapidità, nella quale il fattore tempo è intimamente collegato con il fattore spazio. Le espressioni di rapidità correlate alla funzionalità del sistema nervoso, sono state identificate da molteplici autori.



"IL COORDINATORE DI FREQUENZA VARIABILE IN ALTEZZA"

Esse sono:

- tempo di latenza della reazione motoria;
- velocità del singolo movimento;
- frequenza dei movimenti.

Questa qualità fisica è in realtà una delle tante espressioni del potenziale di forza rapida o veloce presente in un soggetto. La maggior parte degli esperti concorda nell'affermare che la rapidità di movimenti è una qualità fisica biologicamente innata, con modesti margini di miglioramento, e che la maggior parte di questi incrementi possono essere realizzati in età infantile.

Quindi l'allenamento della rapidità nelle scuole calcio è assolutamente consigliabile, anche per ricchezza di contenuti didattici che essa offre all'istruttore. Alcuni autori differenziano due presupposti della rapidità:

1. presupposti semplici della rapidità
2. presupposti complessi della rapidità

I primi si riferiscono soprattutto alla frequenza dei movimenti, dipendono dalla capacità di eccitazione del sistema nervoso centrale e tendono a raggiungere in queste età (soprattutto fra 6 e 9 anni) valori prossimi a quelli degli adulti.

Sia il tapping podalico (numero dei contatti alternati con i piedi per

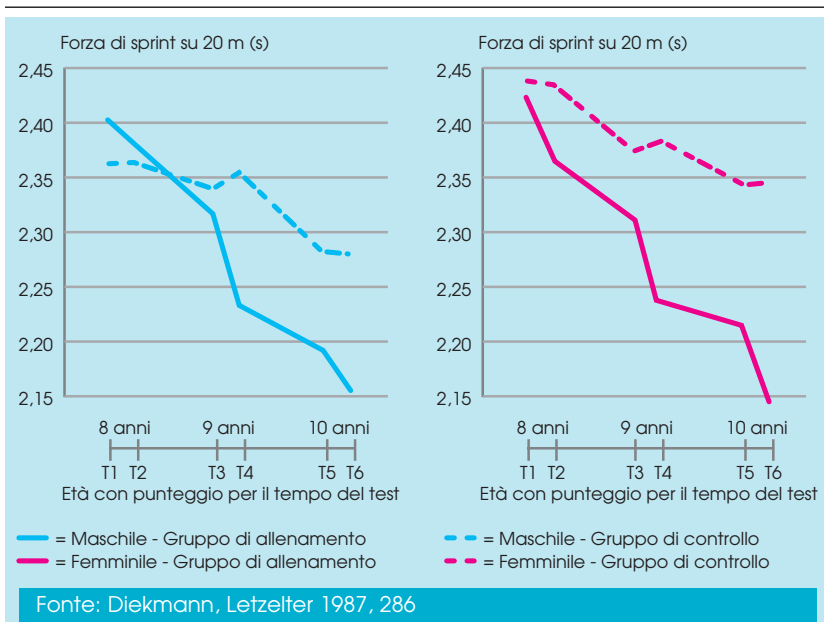


GRAFICO 18 – Sviluppo della forza di sprint, durante un esperimento di allenamento della durata di 2 anni (in un allenamento svolto 2 volte alla settimana per 12 settimane, 30 minuti di allenamento della rapidità o della forza rapida adeguato all'età).

Età (anni)	Condizioni/cambiamenti morfologici	Forme di manifestazione in rapporto con la rapidità
da 6 ad 8	Maturazione definitiva anatomica e funzionale della corteccia cerebrale	Chiario incremento della capacità di eseguire movimenti con frequenza elevata - le frequenze dei passi nella corsa corrispondono a quelle di velocisti di alto livello
da 9/ 10 a 12/13	Prevalenza dei processi di eccitazione rispetto a quelli di inibizione	Si tratta dell'età più favorevole per l'apprendimento motorio; i movimenti di nuovo tipo vengono appresi relativamente presto, ma sono instabili rispetto all'azione di fattori esterni; in condizioni neutrali, confrontabili per quanto riguarda la rapidità, di regola i soggetti più rapidi sono anche quelli di maggiore talento
da circa 12 a 14	La prevalenza dell'eccitazione viene compensata dal rafforzamento dei processi di inibizione	Condizioni favorevoli per lo sviluppo della rapidità si può influire sui programmi elementari di movimento
	Crescita intensiva in lunghezza (i rapporti di forza e di leva non cambiano nella stessa misura)	Nella corsa veloce è probabile un peggioramento di presupposti complessi della prestazione (ad esempio, tempo di appoggio, frequenza dei passi; i programmi elementari di movimento vengono influenzati (cioè vengono stabilizzati) negativamente da ripetizioni frequenti stereotipate
da 15/16	Stabilità nervosa	Nel caso di presupposti insufficienti di prestazione , attraverso l'allenamento della forza di sprint o della resistenza alla rapidità può essere ritardata ma non impedita una stasi dei risultati nello sprint

TABELLA 16 – Aspetti specifici della rapidità propri delle varie età nello sviluppo ontogenetico (secondo Lehmann 1993, 14)

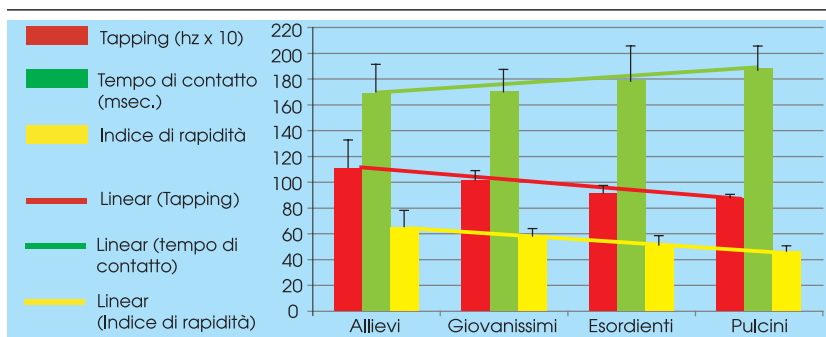


GRAFICO 19 – Indice (quoziente) di rapidità (Lehmann, 1991) - (D'Ottavio, Tell, 2006)

esempio in 10 secondi) o la misurazione del tempo di contatto dei piedi al suolo dopo un salto in basso con rimbalzo (p.e. da 20 cm.), rappresentano delle provate forme di valutazione dei presupposti elementari della rapidità. I presupposti complessi della rapidità, sono legati principalmente all'incremento del potenziale di forza dei bambini. Tali caratteristiche si evidenziano soprattutto verso gli 11-12 anni con l'inizio della pubertà. È anche da rammentare però che l'accentuata predisposizione nella categoria esordienti all'acquisizione di forme nuove di movimento ed al perfezionamento delle abilità già apprese, danno modo al bambino di migliorare la propria tecnica di corsa rendendo i movimenti più fluidi ed economici. Anche il tempo di reazione migliora notevolmente, ed anche questa particolarità (vedi paragrafo: Le capacità coordinative) che rappresenta in effetti l'avvio di tutte le forme di rapidità, offre una innumerevole gamma di proposte didattiche. Staffette con e senza palla su distanze da 5 a 15-20 m., giochi a confronto (p.e. "Sei Bravo a... Scuola di Calcio"), giochi "a rincorrersi" (uno scappa l'altro insegue), giochi popolari tipo il "ruba bandiera" ecc., oltre naturalmente a tutte le forme di partite con variazioni specifiche, rappresentano le forme più consuete dell'allenamento della rapidità a questa età.

3.5.4 LE CAPACITÀ CONDIZIONALI: LA RESISTENZA

Può essere definita come capacità di prolungare il lavoro muscolare nel tempo, mantenendone costante la qualità. Questa qualità fisica importantissima nelle attività sportive di durata sostanzialmente si divide in due precise direzioni funzionali:

1. resistenza aerobica
2. resistenza anaerobica

La resistenza aerobica, è sostenuta prevalentemente dal metaboli-



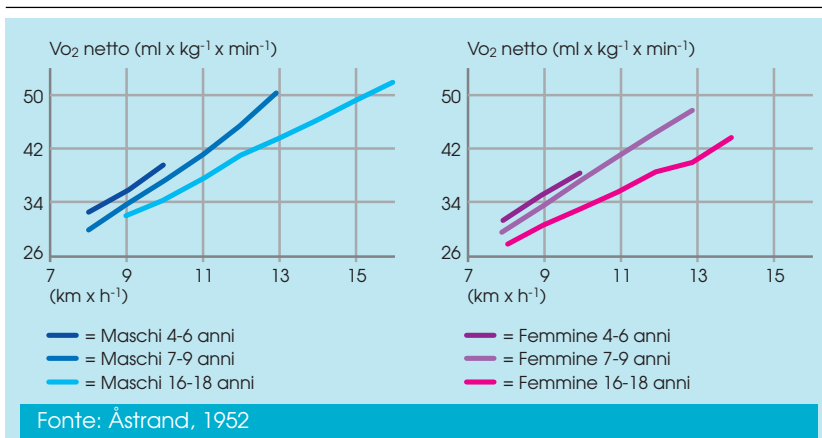


GRAFICO 20 – Consumo di O₂ netto (ml x kg⁻¹ x min⁻¹) in funzione della velocità (km x h⁻¹) in ragazzi di ambo i sessi

smo aerobico, che a sua volta rappresenta il meccanismo più economico di produzione di energia. Le attività sportive che generalmente presentano la potenza aerobica come fattore limitante la prestazione, sono le prestazioni di durata come la maratona, lo sci di fondo, il ciclismo su strada, il nuoto di resistenza, ecc. Le fibre muscolari maggiormente coinvolte in queste prove e che sono fortemente rappresentate negli atleti d'élite di queste discipline, sono quelle lente (STF slow twitch fiber). Queste fibre presentano caratteristiche di bassa affaticabilità e di una altrettanto bassa soglia di attivazione, infatti normalmente sono le prime a contrarsi durante il movimento e le più "lente" a stancarsi. Le cellule muscolari delle fibre lente sono ricche di mitocondri (organismi cellulari dove viene formato ATP=energia in presenza di ossigeno) e di enzimi del metabolismo aerobico. Quest'ultime particolarità della cellula sono particolarmente rappresentate, nell'età infantile e durante il periodo evolutivo, più o meno come gli adulti, se non addirittura in qualche caso, come documentato nella letteratura scientifica, in quantità maggiori. Tali caratteristiche quindi non limitano ma anzi favoriscono l'allenamento precoce della resistenza, essendo presente una forte predisposizione biologica. I limiti invece sono rappresentati da altri fattori. Primo fra tutti il fattore psicologico: infatti i bambini poco si adattano ad attività di corsa con ritmi lenti protratte per molti minuti. (GRAFICO 20)

Si riscontra tuttavia che negli ultimi anni l'applicazione delle metodiche intermittenti per l'allenamento della resistenza si sono ampiamente sviluppate in special modo nell'allenamento degli sport di squadra, tanto che il cosiddetto "lungo" e "lento" è stato, nel quadro dei mezzi



di allenamento della resistenza aerobica nel calcio, quasi totalmente abbandonato. Fortunatamente i bambini presentano, come comportamento peculiare dell'età, e soprattutto in virtù dei tratti caratteristici psicologici che nei primi anni dell'età scolare si manifestano con una prevalenza dei processi mentali di eccitazione rispetto a quelli di inibizione, una spiccata predisposizione al lavoro fisico intermittente. La partita, i giochi-partita con variazione di regole, i circuiti tecnici, le situazioni di gioco e comunque le corse senza palla dove a tratti di pochi secondi percorsi ad intensità medio-alta seguono fasi di corsa di recupero (il tutto ripetuto per alcuni minuti), possono rappresentare effettive opportunità di allenamento della resistenza. Da ricordare che nei bambini, il carattere estensivo (quantità di lavoro) delle attività deve sempre prevalere su quello intensivo. Tale rapporto crescerà gradualmente nel tempo a favore dell'intensità, in relazione alla qualificazione sportiva. (GRAFICO 21)

Per quello che riguarda la resistenza anaerobica, qualità fisica che caratterizza le attività sportive veloci di medio-breve durata (10"-2' nella corsa), e nelle quali si produce una quantità notevole di acido lattico, sembra ci sia poca disponibilità da parte dei bambini in età prepubere. Questa diversa predisposizione biologica da parte dei bambini rispetto agli adulti è fondamentalmente dovuta alla carenza di enzimi ed isoenzimi specializzati alla formazione e smaltimento dell'acido lattico durante la glicolisi (metabolismo degli zuccheri)

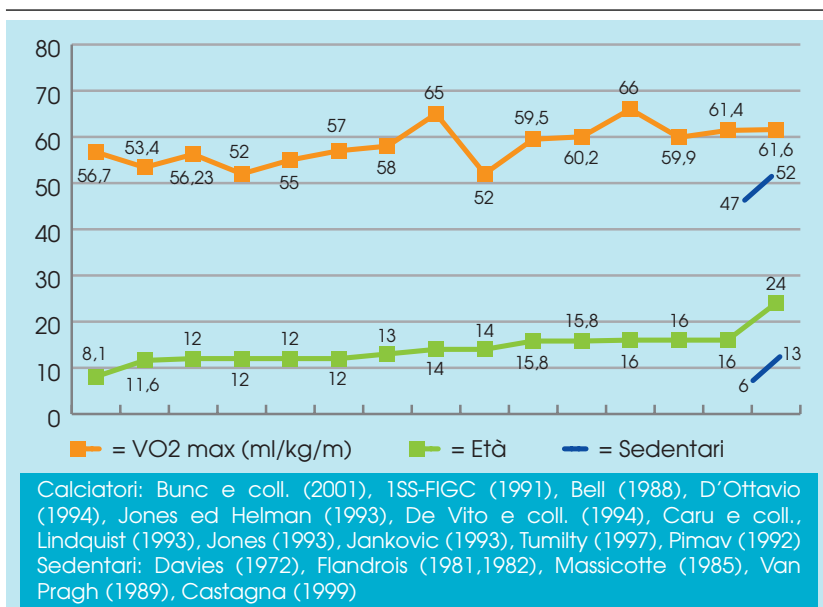


GRAFICO 21 – Potenza aerobica ed età in giovani calciatori

anaerobica (senza utilizzazione di ossigeno). In alcuni lavori scientifici tuttavia sono stati riscontrati valori elevati di acido lattico (13mM/l) in bambini di 11 anni dopo prova da sforzo massimale. Tuttavia il carico psichico elevato, contraddistinto anche da una forte produzione di catecolamine (ormoni dello stress), non può trovare applicazione nell'allenamento infantile che come ripetuto più volte presenta un quadro biologico e psicologico diverso da quello degli adulti. Nei bambini l'allenamento della resistenza deve essere realizzato attraverso il lavoro specifico con palla, mediante esercizi a circuito o percorsi misti (con palla e senza), per mezzo delle partite e comunque cercando di mantenere alta la motivazione alle esercitazioni proposte. Il gioco "orientato" agli obiettivi fisici che si vogliono realizzare, rappresenta a nostro avviso la chiave didattica sulla quale dovrebbero riferirsi gran parte dei programmi di allenamento "fisico" delle Scuole di Calcio.

3.5.5 LA MOBILITÀ ARTICOLARE

Può essere definita come la capacità di effettuare movimenti corporei con la maggiore escursione articolare possibile, utilizzando totalmente i vari gradi di libertà fisiologicamente concessi alla specie umana. Dipende essenzialmente da:

- estensibilità muscolare dei tendini, legamenti e strutture articolari;
- inibizione dei propriocettori sensibili allo stiramento;
- dall'esercizio ripetuto (per ulteriori informazioni vedere il paragrafo "Le fasi sensibili")



3.6 "SELEZIONE, INDIVIDUAZIONE E PROMOZIONE DEL TALENTO CALCISTICO"

L'idoneità di un giovane calciatore viene accertata nel corso dell'attività. Questa posizione per la diagnostica individuale risale ad Engels, il quale ha basato scientificamente i suoi studi al processo di sviluppo dell'individuo: "Solo quando il giovane calciatore si cimenta può dimostrare se egli è idoneo o meno per l'addestramento in questa specialità sportiva". Quindi è la metodica partecipazione all'allenamento la più importante condizione esterna per la diagnostica attitudinale sportiva.

Che cos'è l'attitudine sportiva? L'attitudine sportiva è orientata sul formulare validi pronostici, relativa alla capacità del giovane di affrontare con successo l'allenamento giovanile nella specialità sportiva prescelta, in modo che successivamente possa sottoporsi





ad addestramenti per poter raggiungere elevate prestazioni con autorizzate speranze. Di particolare interesse per tutti coloro che, con diversi compiti e funzioni, sono coinvolti nello sport giovanile risultano le problematiche relative al **talento sportivo**. Ci si trova tutti d'accordo nell'affermare che: sicuramente proficuo sarebbe saper diagnosticare con largo anticipo, sui tempi normali di maturazione tecnica, che un dato soggetto nel mostrare le proprie qualità, faccia prevedere per lui un futuro di notevole interesse agonistico. Ciò è vero, per svariati motivi sia per l'allenatore e per i vari promotori tecnici della Società di appartenenza, sia per coloro (altre società) che intendono investire con le proprie strutture, fornendo una maggiore assistenza in fatto di qualità, su alcuni giovani piuttosto che su altri. Il termine "selezione", ha suscitato a volte non poche riflessioni a chi per dovere istituzionale difendeva la causa di uno sport, giustamente a larga diffusione, che dovrebbe raccogliere o meglio accogliere a braccia aperte, tutte le infinite possibili espressioni e gradi attitudinali presenti nella popolazione dei praticanti il gioco del calcio. È anche vero però che in mezzo a tanta "grazia", con lo scopo di salvaguardare coloro che posseggono qualcosa in più rispetto agli altri, occorrerebbe saper evidenziare, con accertata probabilità di successo, coloro che richiedono un approccio e un processo di formazione più specifico. Tutto ciò per poter esaltare determinate qualità e caratteristiche che naturalmente e fortunatamente già possiedono. In generale, con appropriata semplicità possiamo definire il talento calcistico come quella speciale condizione psicofisica e della prestazione in generale, che attraversa un certo stadio evolutivo, e che lo pone rispetto alla media dei suoi coetanei, al di sopra di essa. È confermato da tantissimi lavori presenti nella letteratura internazionale che un bambino, che in età di avviamento sportivo, mostra di possedere un'attitudine particolare verso uno sport o classi di sport,

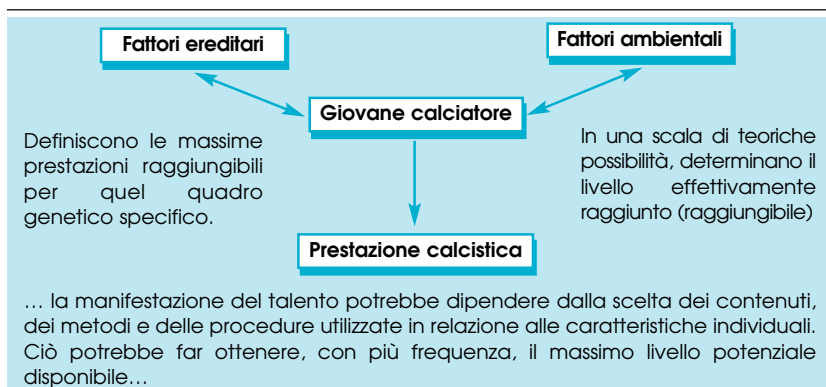


TAVOLA 29 - Fattori che influiscono nella prestazione calcistica (D'Ottavio, 1994)

può dipendere sia dal proprio quadro genetico (fattori ereditari) che dalle esperienze, anche se minime, fino ad allora vissute (fattori ambientali). È chiaro che se nulla possiamo fare riguardo al primo aspetto, molto invece è possibile, rientrando nelle nostre competenze, per quanto concerne gli elementi acquisibili (vedi TAVOLA 29).

È perciò probabile per esempio che il figlio di uno sprinter dell'atletica leggera, possieda le stesse o gran parte delle qualità muscolari del padre (p.e. %FT fibre veloci), ma è anche vero che se certe caratteristiche non vengono precocemente sostenute e sollecitate con allenamenti e programmi di sviluppo orientati specificamente, tali potenzialità potrebbero rimanere allo stato relativamente e parzialmente nascosto" (latente). (GRAFICO 22)

Il modello di prestazione calcistica è però rappresentato da maggiori complessità. Questa affermazione si giustifica non solo per la enorme massa di praticanti e conseguentemente nelle difficoltà di analisi che potrebbero incontrarsi, ma anche per il fatto che non

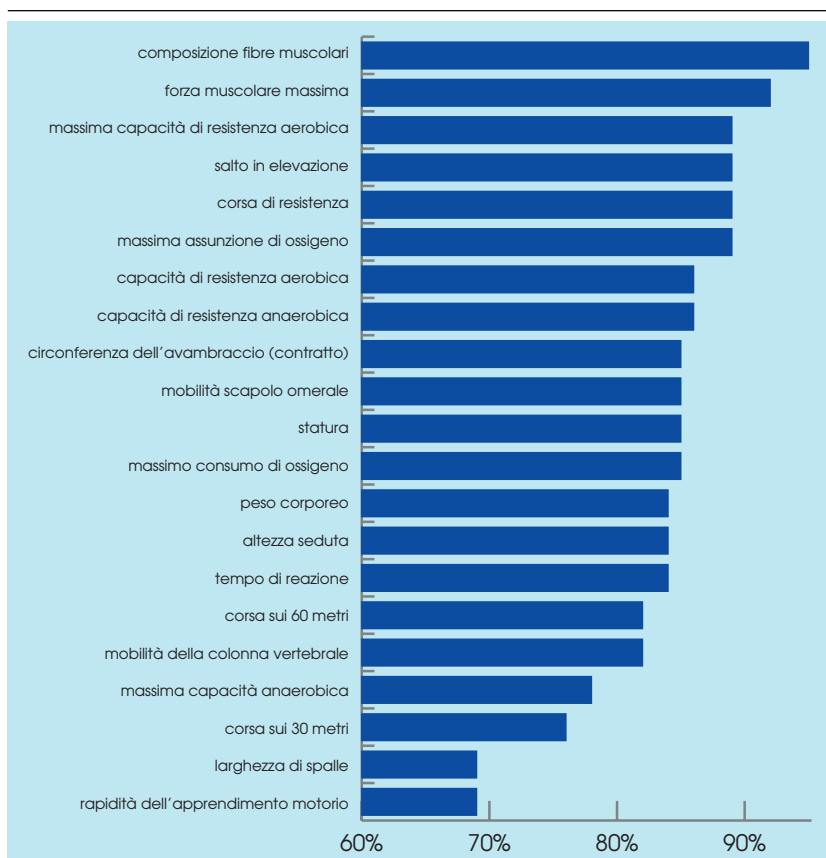


GRAFICO 22 – Tassi di ereditarietà

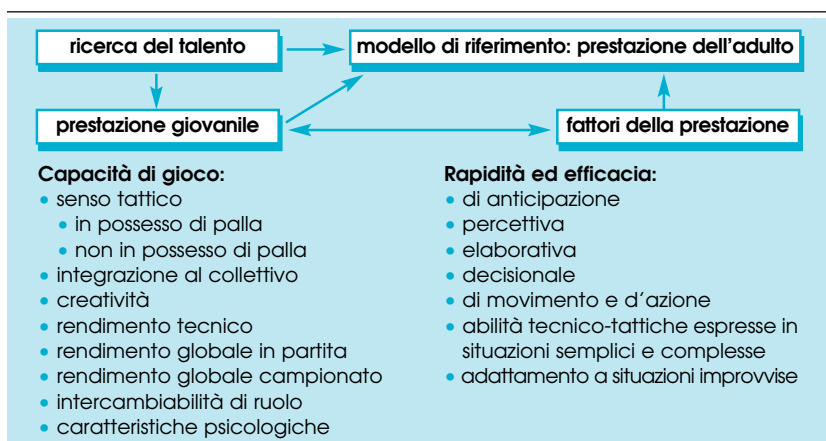


TAVOLA 30 - (D'Ottavio, 1996)

sempre è possibile stabilire, in relazione all'età, gli indicatori più significativi per la prestazione in quel momento. Altrettanto difficile e poco correlato inoltre potrebbe risultare il controllo in itinere dei parametri implicati nella prestazione (valutazione oggettiva), per cercare di formulare una predizione di massima in termini di evoluzione. Tali, ma non insormontabili difficoltà, sono dipendenti dal fatto che il calcio, rispetto a specialità sportive a carattere individuale, deve ricorrere ad un atleta che fa continuamente richiamo nel gioco sia a qualità di tipo prettamente tecnico-coordinativo, sia a quelle di tipo organico-muscolare, che in special modo a quelle cognitive (tattica individuale e collettiva). Un interrogativo più frequente risulta perciò: "A che età devo prestare più attenzione nel catalogare il possibile talento e quale fattore, fra quelli citati, è più influente nel fornire indicazioni?" Fortunatamente l'esperienza dei tanti allenatori, osservatori, e promotori in genere, da sempre ha permesso, con una certa attendibilità, di prevedere sulla base di rilevazioni empiriche ma non per questo meno significative, il futuro più o meno roseo per un giovane calciatore. Per esempio, leggendo la TAVOLA 30, tali potrebbero essere i parametri presi in considerazione e a cui fare riferimento per valutare le capacità di un giocatore di calcio.

Però è anche vero che nel perseguire tendenze di miglioramento, se riuscissimo a trovare qualche presupposto più rilevante, che nei dettagli è ancora sconosciuto, un contributo maggiore alla causa potremmo ulteriormente fornirlo. Altra importante considerazione è stata enunciata al riguardo, sul fatto che al fine di riconoscere un possibile talento, occorrerebbe prendere in esame non solo la prestazione nei suoi aspetti globali (efficacia), ma dovrebbe essere

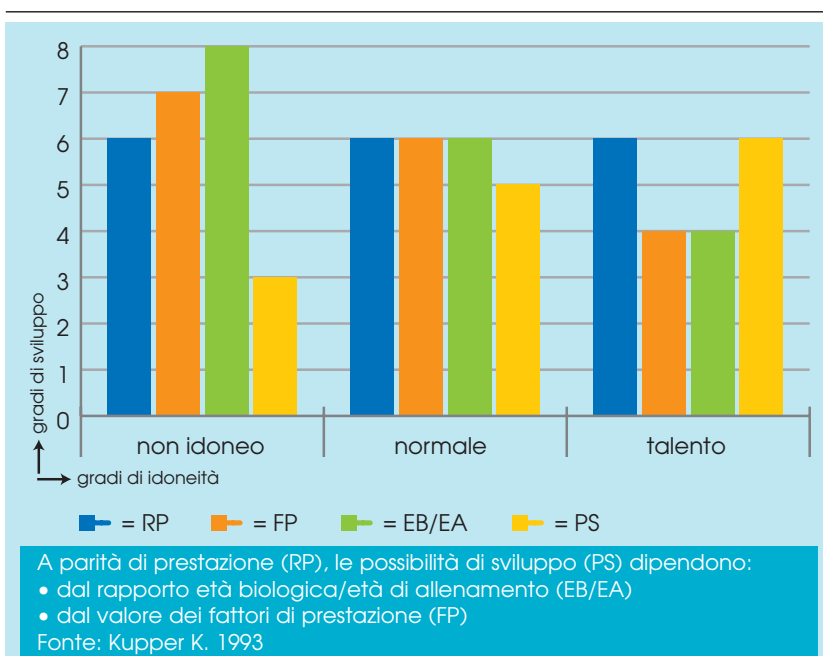


GRAFICO 23 – Relazione idoneità - sviluppo

riservata identica considerazione anche nei fattori intrinseci che settorialmente la compongono. Con tale affermazione si vuole evidenziare che a parità di prestazione (indicativamente misurata con procedure soggettive) e di età anagrafica, coloro che presentano una maggiore età biologica, più anni di allenamento e fattori della prestazione (antropometrici, fisici, tecnici, tattici) già consolidati, offrono meno possibilità di sviluppo rispetto a quelli che dispongono invece di un quadro più vicino alla norma dei coetanei o addirittura in ritardo su certe caratteristiche. Tale considerazione, logica nella sua definizione, ma anche spesso trascurata, si basa sul fatto che, coloro i quali con precocità, raggiungono un'età biologica e tecnica già avanzata, dispongono per forza di cose di un minor margine di incremento. Questa eventualità potrebbe rallentare nel tempo o addirittura compromettere la crescita della prestazione. Per contro quelli che riescono a ben figurare nei rispettivi campionati nonostante presentino alcuni ritardi morfologici o funzionali rispetto alle soglie ottimali, migliorabili però con l'allenamento specifico, potrebbero avere più possibilità di riuscire nel decorso evolutivo. Un eventuale sviluppo di questi fattori, farebbe quindi conseguentemente salire il livello della prestazione, che già risulta allo stato attuale, soddisfacente e confrontabile con altri giocatori potenzialmente giudicati validi. (GRAFICO 23)

La storia insegna però che a volte certi giovani calciatori nonostante si siano delineati certi requisiti sia a componente ereditaria che acquisita, e che l'opera di promozione ulteriore (allenamento differenziato anche per mezzo di raggruppamenti in squadre di elevato livello di qualificazione) si sia articolata secondo i canoni ottimali dell'allenamento moderno, certi potenziali talenti non maturano come inizialmente si pensava possibile. Con molta probabilità o sono state effettuate delle stime errate sui vari indicatori considerati per la predizione del talento, o gli stessi non hanno espresso un sufficiente grado di stabilità negli anni. Oppure, ulteriore eventualità, quando fattori di ordine psico motivazionale e sociale influenzano negativamente "l'itinerario tecnico" che teoricamente era a lui accessibile. È anche successo però come contro tendenza alla previsione, che altri non diagnosticati in età giovanile come talenti, hanno poi raggiunto, esaltando al massimo evidentemente certi personali pattern prestativi, anche categorie professionistiche. Questo fatto potrebbe rappresentare un elemento non trascurabile e significare che determinate incognite non sono state ancora risolte, o non sono effettivamente con assolutezza preventivabili. (TAVOLA 31)

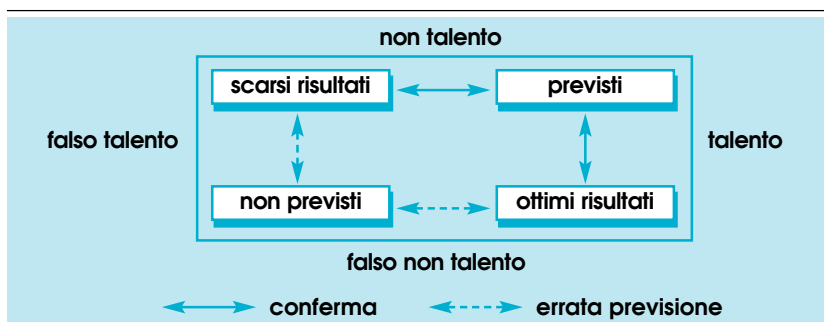


TAVOLA 31

È opinione comune affermare che la formazione di un calciatore, dall'età dell'avviamento sportivo alla completa maturazione tecnica, debbano passare almeno dieci anni, attraverso i quali il giovane riceve stimoli ed informazioni che inizialmente avranno una forma più o meno generalizzata e via via assumeranno connotazioni sempre più specifiche. A circa 7-8 anni si cominciano ad intravedere certe attitudini più o meno definite che negli anni seguenti potrebbero configurarsi con più incidenza tanto da far ipotizzare l'eventualità di un potenziale talento calcistico.

Anche se è certamente troppo presto per definirlo tale, le sue prestazioni possono apparire sostanzialmente al di sopra di quelle

esprese dai suoi coetanei. A titolo diagnostico, le "promesse" saranno più facilmente realizzabili, se il quadro generale dei fattori componenti la prestazione mostrerà possibilità effettive di sensibili ed ulteriori miglioramenti. All'età di dodici tredici anni è quindi ipotizzabile azzardare una prima selezione (previsione), ma saranno comunque gli anni successivi, e l'opera di promozione, a far riscontrare se tali pre esistenti condizioni si mantengono stabili nel tempo (almeno 3-4 anni).

In altre parole, promozione del talento vuol dire, che oltre alla diagnosi risulta quantomai opportuna anche la scelta di una prognosi adeguata da perseguire. (TAVOLA 32)

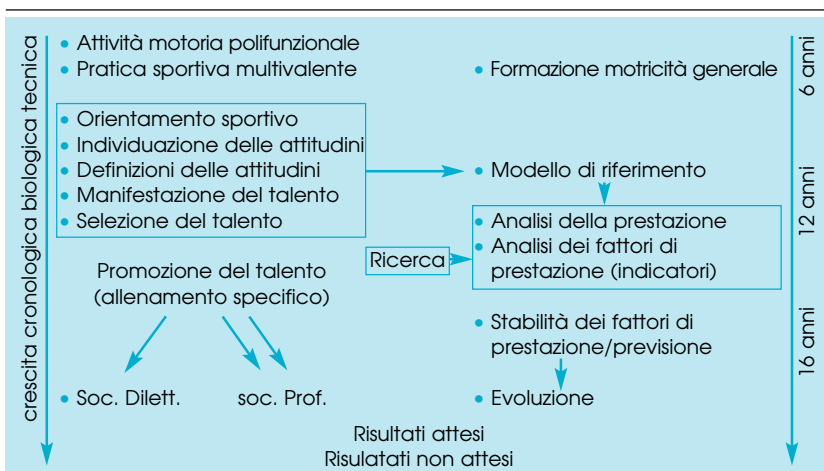


TAVOLA 32 - (D'Ottavio, 1996)

3.1 LE COMPONENTI PSICOLOGICHE E SOCIALI

Ogni comportamento è sempre orientato a soddisfare un bisogno personale, ed è orientato a raggiungere un determinato obiettivo. Lo sviluppo, l'adattamento ed il perfezionamento di forme di comportamento hanno come obiettivo principale il raggiungimento della prestazione motoria. Le condizioni esterne possono instaurare nel gruppo un clima psicologico che stimola la motivazione sia in allenamento sia in gara, e sono rappresentate dall'ambiente sociale, premessa generale di ogni apprendimento motorio, che fornisce stimoli e sostegni nonché l'apprendimento nel collettivo.

L'ambiente sociale opera specialmente attraverso il linguaggio che è un presupposto dell'apprendimento motorio ma rappresenta pure un'altra premessa essenziale per la sua realizzazione. Infatti si può



affermare che il linguaggio è il mezzo per acquisire sempre nuove conoscenze. Spiegazioni precise se usate in modo appropriato possono accelerare il processo di apprendimento. L'apprendimento della tecnica e della tattica, costituisce il primo passo nella costruzione del calciatore. In età giovanile i processi di apprendimento sono strettamente collegati come detto alla sfera motivazionale, non esiste comportamento motorio senza motivazione. Estrema importanza ha quindi la figura dell'allenatore che dovrà stimolare le motivazioni, proprio perché questa dimensione psicologica è presupposto attorno al quale ruota l'esperienza sportiva del giovane. Non si migliora se non si ha volontà e se si è privi della motivazione non si impara. Ogni età ha le sue motivazioni, le sue esigenze, i suoi bisogni; all'allenatore spetta la ricerca e l'individuazione delle motivazioni valide per le singole personalità che si trovano nel gruppo.

Il bambino, l'adolescente e l'adulto giocano allo stesso gioco, ma nello specifico chiedono dall'esperienza di gioco la gratificazione dei bisogni specifici della loro fase evolutiva. La motivazione è il pane della crescita, l'atmosfera ludica ha un'importanza notevole nella esperienza sportiva del ragazzo. Se il gioco è vissuto serenamente permette anche l'estrinsecazione della creatività ed il calcio ne necessita per essere uno sport appassionante.

Gli allenamenti risultano spesso essere monotoni e ripetitivi e spesso la palla è poco utilizzata, è questo un tipo di atteggiamento penalizzante per la creatività. Vi sono troppi giovani calciatori che non provano un passaggio smarcante in profondità, un tiro dalla lunga distanza, un dribbling o una finta per la paura di sbagliare e di essere richiamati dal proprio allenatore e perdere il posto in squadra.

Un simile atteggiamento comporterà un'abitudine alla giocata semplice e quindi alla rinuncia alla fantasia e creatività che possono essere potenzialità di quel giovane e restare allo stato latente. Flaubert affermava che gli errori nascono dal cattivo utilizzo della parola: "noi adulti che cosa facciamo con i nostri ragazzi?".

Infatti il giovane durante l'allenamento deve sempre avere la possibilità di scoprire, di divertirsi e di vivere l'avversario non come un nemico ma come uno specchio per capire i propri valori e i propri limiti. La motivazione deve essere coltivata e quindi l'istruttore non deve commettere errori che potrebbero inibirla; quindi la noia, la monotonia, l'ansia, la mancanza di speranza (determinata da prolungati insuccessi), sono nemici che devono essere tenuti il più lontano possibile. Nell'attività giovanile il tecnico non deve proporre situazioni di difficoltà troppo elevate in relazione al livello di abilità possedute dai giovani, in quanto genera la caduta delle motivazioni sui



“LA VELOCITÀ DEL GESTO TECNICO È UN’ESPRESSIONE DEL TALENTO”

punti di forza e di debolezza e comportare l’abbandono dell’attività sportiva. È importante sapere utilizzare diversi tipi di esercitazioni per ottenere gli stessi obiettivi, questo per contrastare la noia. È importante che l’istruttore tenga sempre ben presente che il sentirsi importante aumenta la motivazione del giovane atleta e che è suo compito conoscere e comprendere e offrire soluzioni idonee alla motivazione del singolo. Inoltre la pratica del gioco del calcio, determina una possibilità di inserimento in un contesto socio-sportivo altamente educativo, questo tirocinio all’attività di gruppi è una reale formazione ed il gioco del calcio diventa così uno strumento di educazione alla cooperazione, integrando il ragazzo in un collettivo senza fargli perdere niente della sua personalità, consentendogli di prendere coscienza dei suoi punti di forza e di debolezza e della necessità di un lavoro collettivo per il raggiungimento di un fine comune.

Il gioco così inteso diviene propedeutico alle attività della vita sociale in cui è indispensabile che gli uomini lavorino insieme, mantenendo la propria autonomia personale.

4. ORGANIZZIAMO IL PIANO DI LAVORO: LE DIVERSE FASI CHE CONSENTONO DI REALIZZARE IL PROGETTO DIDATTICO



4.1 LA PROGRAMMAZIONE

Affinché si realizzi una migliore organizzazione tecnico didattica, le Società Sportive, nei limiti delle loro possibilità, devono:

1. Analizzare la situazione iniziale, mediante valutazione dei:
 - fattori socio-culturali relativi a: ragazzi, istruttori, società, ambiente
 - livelli di partenza tecnico-motori (grado di esperienza e di attitudine)
2. Definire degli obiettivi legati a:
 - finalità educative
 - livelli di partenza tecnico-motori (grado di esperienza e di attitudine)
 - risorse di cui si dispone
3. Predisporre un intervento formativo:
 - individuare le aree formative educative e tecniche
 - stabilire, mezzi, metodi, spazi, tempi, criteri di valutazione
 - scandire il percorso in unità didattiche, lezioni, sedute di allenamento
4. Predisporre sistemi di valutazione durante il percorso:
 - devono riguardare tutti i momenti del processo formativo e permettere di raccogliere dati per un eventuale rinforzo di gruppo e/o individuale, valutando soprattutto la relazione tra istruttore e allievo (analisi del metodo proposto)
5. Predisporre un sistema di valutazione finale:
 - riguarda l'intero processo, e permette di confrontare ciò che si voleva ottenere e i risultati di ciò che realmente si è ottenuto (l'operato dell'istruttore)

Questo accento posto sulla parola "risultato" potrebbe spaventare, ma ognuno di noi in ogni atto quotidiano, in ogni azione non si fa guidare dalla casualità, ma agisce successivamente a un piano organizzativo elaborato precedentemente.



Pertanto perché è bene programmare?

Quante volte per raggiungere una località ci siamo fatti prendere dal panico non consapevoli di quale strada percorrere?

Oppure siamo partiti senza meta su percorsi impervi alla ricerca di un posto accogliente?

In una programmazione l'obiettivo/i da raggiungere va definito prima di intraprendere un "viaggio", così come il percorso, le soste da fare, la velocità da sostenere, i rifornimenti.

La maestria di un istruttore non si misura solo nella qualità che esprime in un tiro in porta o in un palleggio brasiliano, ma anche, ma soprattutto, nel pianificare le proprie azioni in un contesto organizzato orientato alla formazione di un giovane calciatore.

Siamo responsabili della sua crescita calcistica, di quella fisico-motoria e soprattutto della sua integrità psicologica; un bambino che abbandona la pratica calcistica, che si disamora e rifiuta il confronto, che ha paura di sbagliare rappresenta un fallimento sul percorso formativo.

La programmazione è il momento centrale della progettazione didattica.

Essa consente all'istruttore di delineare le mete educative, gli obiettivi da raggiungere e le attività da realizzare per raggiungere le mete, nonché le forme con cui saranno realizzate le verifiche delle capacità acquisite e i parametri per la valutazione dei processi didattici realizzati e dei progressi dei soggetti in formazione coinvolti.

4.1.1 SITUAZIONE DI PARTENZA E ANALISI DELLA SITUAZIONE

Fin dall'inizio dell'anno si cercherà di individuare, per i vari gruppi della Scuola Calcio, i livelli generali di:

- interesse (per la tipologia di attività motorie e sportive proprie della disciplina),
- impegno e motivazione (nel comprendere e attuare gli atti e nel controllare i risultati),
- capacità motorie (funzionali e strutturali),
- abilità (schemi corporeo-motori fondamentali),



- cognizioni ed emozioni (relative alle tematiche proprie della educazione fisica e sportiva),
- rapporti interpersonali (amicizia, collaborazione).

Per fare ciò ci si dovrà avvalere di osservazioni e rilevazioni utili a produrre valutazioni individuali e collettive, che pur nella loro approssimazione, consentono di acquisire informazioni sugli esiti degli interventi precedenti e della condizione personale.

Ci si potrà esprimere in termini qualitativo-quantitativi (tipologia e padronanza dell'abilità). Occorrerà inquadrare inoltre, il comportamento globale dei soggetti in termini di disponibilità ad imparare la capacità di autoregolarsi durante l'attività didattica e nelle situazioni immediatamente precedenti e successive (negli spostamenti, nello spogliatoio). Eventuali casi particolari vanno evidenziati (in positivo e/o negativo) indicando, per ciascuno, gli aspetti particolari.

4.1.2 FINALITÀ EDUCATIVE GENERALI

Sono le finalità che ci si prefigge di raggiungere, preso atto del punto di partenza dell'allievo, delle indicazioni dei programmi, dei mezzi disponibili, delle tecniche e della metodologia che si vuole attuare.

I contenuti sono appositamente individuati non in relazione alla specificità della disciplina, bensì al piano complessivo del pensiero, delle manifestazioni comportamentali, delle relazioni sociali, della vita affettiva dei destinatari dell'azione educativa...

Potrà trattarsi di giungere, per esempio, a:

- un comportamento più corretto alunno/alunni, alunno/insegnante;
- maggiore interesse e disponibilità per l'attività svolta;
- maggiore capacità di esprimersi senza timori e timidezza;
- maggiore capacità di autocontrollo e autogestione, di autonomia in qualche attività;
- maggior rispetto, lealtà, collaborazione... nel gruppo;
- miglior gestione dei contrasti, intolleranze, insofferenze, tensioni interpersonali e intrapersonali;
- acquisizione di un metodo di lavoro utile ad affrontare altri apprendimenti non sportivi;
- stimolo del pensiero ipotetico-deduttivo e acquisizione della capacità di formare l'immagine anticipatrice.





4.1.3

OBIETTIVI DIDATTICI

Sono “traguardi” nell’apprendimento che, pur nella stessa ottica di quelle educative, si inquadrano in una dimensione di stretta connessione tra la generalità di determinate capacità del soggetto da raggiungere in relazione all’acquisizione e allo sviluppo di contenuti nella specificità di una disciplina.

Sono riconducibili all’acquisizione di cognizioni, di abilità e di atteggiamenti da acquisire per divenire competenti nella disciplina. Per ottenere i diversi obiettivi didattici va creata una procedura operativa ordinata, che stabilisca quali obiettivi raggiungere.

In termini tecnici si parla di gerarchia e tassonomizzazione, ovvero di classificare (dal basso in alto, dal facile al difficile, dal semplice al complesso) degli obiettivi didattici ponendoli in relazione alla tipologia del gruppo (loro conoscenze, abilità, atteggiamenti, competenze).

Per esempio la strutturazione di una adeguata formazione motoria riferita a bambini di 6 anni, non può prescindere dal considerare lo sviluppo di determinati schemi motori (correre, saltare, rotolare, afferrare ecc.) prioritario rispetto all’insegnamento dei fondamentali tecnici.

La stesura di un piano che ipotizzi gli obiettivi da raggiungere, deve partire dalla conoscenza approfondita dell’allievo e del gruppo, delle loro capacità e qualità acquisite, parametri che sul raffronto con l’età cronologica ci daranno utili informazioni per individuare gli obiettivi operativi.

In altri termini, l’educatore, attuando una scelta formativa, privilegerà lo sviluppo di alcune capacità in un contesto cronologico ordinato (obiettivi della programmazione).

Gli obiettivi, una volta definiti, saranno oggetto di verifica; ciò sta a significare che durante l’anno sarà valutato il grado di sviluppo di determinate abilità/capacità, e definito il percorso, “la velocità, i rifornimenti e le soste” per raggiungerli.

4.1.4 MEZZI E CONTENUTI DIDATTICI

Un principio che deve regolare l'attività di allenamento/istruzione è che il pallone deve essere sempre presente all'interno delle varie esercitazioni e che il gioco rappresenta la forma e il mezzo migliore per apprendere.

La scelta quindi delle esercitazioni, oltre ad essere orientata all'acquisizione di determinate condotte e comportamenti, dovrà privilegiare attività con un elevato coinvolgimento emotivo, dovrà suscitare interesse ed entusiasmo e creare quel clima magico dove la voglia di stare insieme ed "allenarsi" rappresenta una forte spinta motivazionale.



I contenuti e i mezzi d'allenamento, dovranno variare sempre, faranno parte di un mosaico orientato al raggiungimento degli obiettivi del programma.

Per esempio la capacità di muoversi nello spazio libero per ricevere il pallone (sapersi smarcare) è un grande obiettivo che si sviluppa attraverso passaggi intermedi, quali il riconoscimento di spazi liberi all'interno dei quali si muovono altri giocatori, dal saper ricevere la palla, dalla capacità di adattare e trasformare il proprio comportamento motorio e altri ancora.

Nell'ambito della Scuola di Calcio le Società sono strutturate in categorie che si riferiscono alle varie età dei bambini, abbiamo i Piccoli Amici che comprendono quelli più piccoli dai 6 fino agli 8 anni, i Pulcini dagli 8 ai 10 anni e gli Esordienti dai 10 ai 12 anni.

Pertanto le caratteristiche delle attività che si svolgono all'interno della Scuola di Calcio devono rispettare le richieste e le esigenze che ogni età o fase di sviluppo richiede.

Analizzando in modo estremamente sintetico e schematico quanto affermato precedentemente possiamo dire:

Piccoli Amici 6 - 8 anni	• Il bambino dimostra un certo egoismo (egocentrismo). Ha quindi bisogno di avere vicino a lui sempre il pallone, che non vuole dividere con gli altri. • Vuole esplorare e giocare continuamente per imparare a giocare e migliorare la propria motricità di base (correre, colpire/calciare, saltare, rotolare, lanciare, afferrare ecc.) • L'istruttore deve proporre e stimolare comportamenti, non deve essere prescrittivo e direttivo. Deve essere accettato per la sua spontaneità e il suo atteggiamento sereno e garbato. • Non deve esistere l'insegnamento tecnico, emulato dall'attività dei più grandi, ma devono esistere piccoli giochi orientati alla conoscenza dei vari fondamentali tecnici. Attività in spazi ridotti, con palloni più piccoli e più leggeri. Partitine 3:3, 4:4, 5:5.
Pulcini 8 - 10 anni	• Se ha vissuto e superato spontaneamente l'egocentrismo dell'età precedente, dimostra di relazionarsi sempre meglio con i propri compagni, all'interno di una attività strutturata-gioco. • La motricità di base comincia a definirsi all'interno delle abilità tecniche. Attraverso il gioco impara ad avere comportamenti adeguati alle varie situazioni. • L'istruttore deve valorizzare l'iniziativa dei bambini, favorendo e non inibendo la loro creatività e fantasia. Deve proporre problemi e stimolare soluzioni. • Dribbling e tiro in porta, giochi di situazione e partite elementi cardine su cui basare l'insegnamento. Dal 5:5 al 7:7 con palloni e spazi ridotti.
Esordienti 10 - 12 anni	• L'integrazione all'interno del gruppo migliora, i rapporti interpersonali si trasferiscono anche al di fuori dell'ambiente societario. • Migliora la precisione delle abilità tecniche e la capacità di attenzione. Si possono proporre attività più analitiche. Volontà di migliorarsi. • L'apprendimento tecnico può richiedere delle correzioni, il ruolo dell'istruttore assume talvolta caratteristiche direttive. Non dobbiamo dimenticare comunque che l'aspetto ludico deve sempre prevalere. • Aumenta il tempo dedicato all'allenamento. Acquisizione di comportamenti tecnici adeguati alle situazioni di gioco (tecnica applicata). Dal 7:7 in spazi ridotti, all'11:11 in campi regolamentari. Palloni più piccoli.

TABELLA 17

4.1.5 LE ATTREZZATURE DIDATTICHE

Considerazioni generali

Come è stato più volte ribadito in questa guida tecnica, la scelta degli obiettivi, dei contenuti, dei metodi di insegnamento deve essere pianificata in base a varie considerazioni che riguardano le caratteristiche di sviluppo e di crescita dei bambini, e dal fatto che la formazione delle abilità deve percorrere stadi e sequenze didattiche relative ai vari livelli di motricità. Crescita morfologica e funzionale seguono un iter quindi che deve risultare parallelo allo sviluppo della motricità ed a quello più specifico delle abilità tecniche. Tale coincidenza dei diversi ambiti come quello biologico e curricolare, sostenuti dalla programmazione didattica messa in atto, può essere espressa in altre parole come "la programmazione per fasce d'età". Pensiamo che nessuno possa smentire l'assunto che i bambini più piccoli, in generale, presentano maggiori difficoltà rispetto ai più grandi riguardo il controllo e l'organizzazione degli schemi motori e dei gesti fondamentali della motricità sportiva. Per questo motivo, la validità e la qualità del programma didattico quindi, risultano essere in definitiva condizionate dalle eventualità:

1. di rendere più facile e produttivo il percorso di apprendimento;
2. di realizzare fasi nelle quali il piccolo allievo sperimenta e trattiene determinate esperienze di apprendimento;
3. di graduare le difficoltà relativamente ai compiti tecnici da risolvere;
4. di modificare (in corso d'opera) aspetti e particolarità del programma relativamente al livello di adattamento del gruppo o dei singoli allievi;
5. di verificare i tratti del comportamento motorio dei bambini, come finalità obbiettiva del programma e come risultante di quanto effettivamente appreso.

Come si intravede scorrendo questi cinque riferimenti, che rappresentano in effetti i fattori in cui si articola il processo di apprendimento, che l'impresa per l'insegnante, o per chi deve pianificare il lavoro, si prospetta effettivamente con più di un problema da risolvere. Questo anche perché a volte capita che la progressività degli esercizi elaborata nella lezione o nell'unità didattica, potrebbe non modificare determinate risposte motorie attese, da parte degli allievi o di qualcuno di essi. Gli esercizi didattici, che rappresentano l'interpretazione finale del metodo e degli obbiettivi ricercati, pur facendo del tutto per rispondere al principio *della varietà degli stimoli di apprendimento*, a volte se non sono arricchiti da



ulteriori variabili, possono nel peggiore dei casi generare noia e di conseguenza abbassare la motivazione ad apprendere. In altre parti della guida questo concetto psicologico è ribadito con molteplici esempi (vedi paragrafo "Lo Psicologo").

La varietà didattica è perciò considerabile come una sorta di "scappatoia" per sfuggire ai limiti ed alle difficoltà che in qualche occasione potrebbero incontrarsi. La varietà didattica può essere senza dubbio facilitata se il tecnico giovanile può disporre di attrezzature didattiche specifiche sia sul piano dei numeri (quantità) che della corrispondenza e coerenza didattica (qualità). Quando per esempio agli allenatori viene suggerito di far eseguire esercizi con una palla per ciascun allievo, spesso ci sentiamo rispondere: "E quando troviamo una società che ci acquista tutti questi palloni?". In effetti le situazioni teoricamente perfette non esistono, ed è anche vero che le difficoltà aguzzano l'ingegno, ma è anche vero che senza gli strumenti fondamentali è difficile conseguire qualsiasi opera. Questo accade sia che si tratti di sport, o se tali precarietà si manifestano in altri tipi di motricità (lavoro, scuola, casa, hobby ecc.).

L'attrezzo a nostro avviso quindi deve essere preso in seria considerazione dagli istruttori della Scuola Calcio, poiché, se ben selezionato, può risultare di grande aiuto alla didattica ed all'apprendimento.

Gli attrezzi della Scuola di Calcio

L'insegnamento del gioco del calcio deve essere pianificato, soprattutto nelle prime fasce d'età (avviamento e primo periodo di formazione), strutturando unità di lavoro basate sull'utilizzo di mezzi facilitanti l'apprendimento e sul principio della gradualità delle proposte didattiche. Questo lo si ritiene opportuno per favorire nel bambino i necessari e funzionali adattamenti che lo investono sul piano senso-motorio, tecnico-coordinativo e cognitivo.

Anche gli attrezzi utilizzati, ritenuti degli specifici strumenti didattici, che si concretizzano attraverso la scelta dei metodi di insegnamento, devono essere utilizzati in stretta connessione con le esigenze psicomotorie e strutturali del bambino che sono relative a questo delicato periodo di avviamento, tenendo inoltre presente della relazione tra stimolo e risposta a cui occorre fare riferimento ogni qualvolta viene indotta una particolare sollecitazione esterna. La palla, o il pallone da calcio, è l'attrezzo fondamentale per poter giocare. Questo mezzo possiede tutti i requisiti psico-motivazionali, affettivi e relazionali ed il continuo contatto con esso è ritenuto da tutti di fondamentale importanza nel percorso evolutivo del giovane calciatore. Ma quali caratteristiche deve possedere questo spe-

cifico strumento di lavoro? Quali dovrebbero essere il peso, la dimensione ed il tipo di materiale più idonei per favorire gli adattamenti più funzionali? E quali le soluzioni migliori, non meno importanti per chi rappresenta istituzionalmente il calcio, per salvaguardare l'incolumità fisica dei giovani praticanti? L'esperienza spesso conduce verso le strategie più efficienti ma a volte, quasi involontariamente, viene naturale porsi degli interrogativi ai quali dobbiamo riservare, anche per soddisfare una curiosità personale, le necessarie riflessioni. La palla o il pallone da calcio, tradizionalmente è prodotto con cuoio o pellami vari naturali o sintetici, con misure e caratteristiche adatte ad ogni tipo di esigenza tecnica. Però è anche vero che a volte, soprattutto per particolari esigenze didattiche, il pallone di cuoio che normalmente usano gli adulti, si presenta poco adattabile alle esigenze ed alla gradualità della quale necessitano i bambini più piccoli. Secondo nostre considerazioni dettate dall'esperienza di campo, il pallone di gomma per contro, in special modo con le particolarità del doppio strato, presenta queste interessanti caratteristiche:

- Rapporto peso/compressione più favorevole.
- Impatto piede-palla meno traumatico, dovuto ad una maggiore deformazione e ad una distribuzione più diffusa delle forze utilizzate per spostare la palla (maggiore superficie d'impatto). Questa eventualità determina un maggior ammortizzamento dell'urto che si verifica nell'impatto.
- La maggiore deformazione (ammortizzamento) determina una più ampia superficie di stimolo a livello propriocettivo e tattile ed un maggior tempo di contatto (maggior apprendimento sensoriale sul piano quantitativo).
- Permette di imprimere maggiore forza (potenza) alla palla; rapporto peso/risposta elastica migliore con un conseguente incremento della prestazione di tiro e di passaggio (più forte e più lontano)
- L'incremento di prestazione determina, nello svolgimento della gara, un ampliamento delle operazioni mentali (normalmente non realizzabile col pallone di cuoio) e, quindi, offre opportunità per tentare soluzioni "a distanza", soluzioni "aeree" sia nei tiri che nei passaggi
- Permette di sollevare maggiormente il pallone da terra (cross, lancio, palleggio, etc.)
- Permette l'apprendimento anticipato del gioco di testa (impatto meno traumatico).

Affinché queste condizioni siano realmente favorevoli, il pallone di gomma deve garantire tuttavia:

- pesi standardizzati, simili a quelli dei palloni di cuoio;
- circonferenze standardizzate, simili a quelle dei palloni di cuoio;
- tenuta della sfericità;
- tenuta della compressione;
- rimbalzo contenuto (controllato), specialmente nell'utilizzo su superfici non perfettamente regolari;
- mantenimento della linea di traiettoria aerea e rasoterra (sia in uscita che in arrivo), sia in condizioni di massima potenza che in condizioni di controllo-guida e nei tiri e passaggi eseguiti con minor velocità di trasmissione (precisione).

Altre opportunità didattiche rese possibili dall'utilizzo del pallone di gomma:

- maggiori possibilità di variare i colori, con un ampliamento delle opportunità didattiche e delle stimolazioni sensoriali di carattere visivo;
- maggiori possibilità di variare le dimensioni della circonferenza (per esempio n° 6-7-8 o n° 2);
- maggiori possibilità di "alleggerire" la palla creando, a parità di forza impressa, una traiettoria aerea più lenta. Ciò, evidentemente, favorisce l'anticipazione delle traiettorie aeree da parte di chi riceve;
- maggiori possibilità di rendere il rimbalzo estremamente contenuto, (p.e. lo "slow rebound") favorendo maggiormente l'apprendimento degli stop, delle guide della palla, etc.

Uno studio sperimentale condotto qualche anno fa presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa (D'Ottavio, Notiziario Settore Tecnico n. 1, 2000) permise di validare alcune delle precedenti ipotesi. Infatti misurando indirettamente il tempo di contatto del piede con la palla durante un tiro di potenza fu confermato il fatto che l'ammortizzamento con i palloni di gomma, con la particolarità del doppio strato, rispetto a quelli di cuoio, è maggiore, cioè meno traumatico all'impatto. (GRAFICI 24 e 25)

Ciò senza influire sulla velocità del tiro. Questo dato ci permette di organizzare meglio gli esercizi soprattutto se questi richiedono :

- la massima potenza nel calciare in porta o nel passaggio lungo
- soluzioni finalizzate al cross, calcio d'angolo ecc.
- una certa precocità nell'apprendimento del colpo di testa
- respinte con i pugni per i portieri

Anche per ciò che riguarda le dimensioni del pallone, non è una novità che da sempre, normalmente, venga suggerito un pallone di dimensioni ridotte. Ciò è vero per certi versi poiché le misure della circonferenza si avvicinano maggiormente alle misure dei segmenti

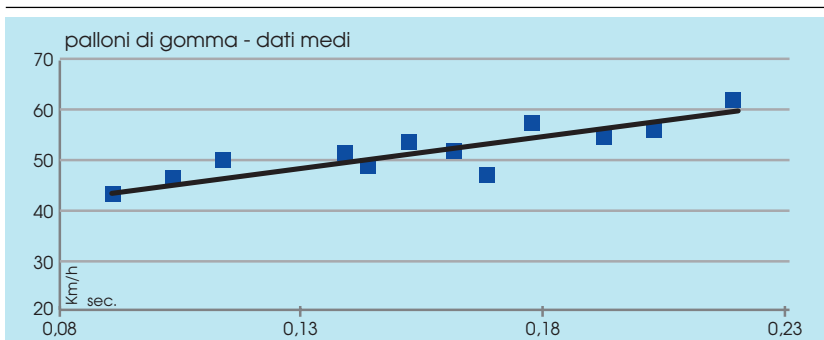


GRAFICO 24 – Correlazione velocità palla - tempo di contatto al muro (D'Ottavio, 2000)

corporei che compongono l'arto inferiore. Però soprattutto in alcune fasi dell'apprendimento, dove viene richiesto un controllo più complesso della palla: per esempio negli stop con palla alta o dove occorre ricercare la massima velocità di conduzione o di tiro, e nella ricerca della migliore precisione tecnica, disporre di un pallone relativamente più grande può influenzare positivamente lo svolgimento dell'esercizio e facilitare di conseguenza l'esecuzione. Questo poiché la superficie potenziale di impatto, rappresentata dalla circonferenza della palla, risulta essere più grande.



"PALLONI IN GOMMA DOPPIO STRATO DI VARI PESI E MISURE"

La TAVOLA 33 mostra come secondo queste considerazioni, si potrebbe operare nel reperimento di questo attrezzo fondamentale. Uno studio sperimentale predisposto al riguardo mediante appositi test di valutazione tecnica, ha confermato quanto descritto, in termini sufficientemente significativi (vedi GRAFICO 26). Anche posizioni intermedie che riguardano i materiali utilizzati nella costruzione dei palloni: per esempio il "gomma-cuoio", esprimono una certa attenzione da

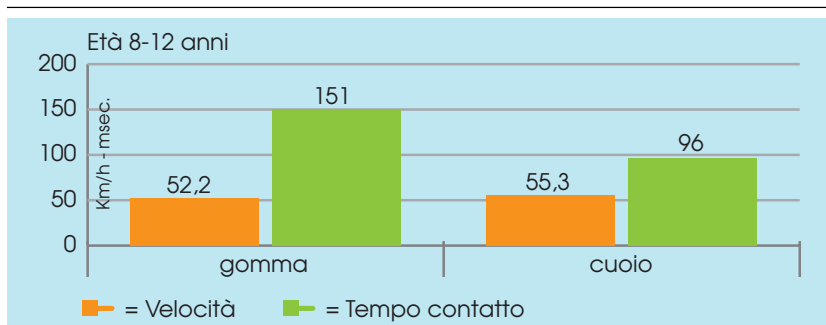


GRAFICO 25 – Differenze fra palloni di gomma e cuoio - media dei valori medi su circa 120 prove (D'Ottavio, 2000)

parte delle aziende nel promuovere materiali che garantiscano efficienza didattica, facilità di apprendimento, e sicurezza. (GRAFICO 27)

Il Settore Giovanile e Scolastico della F.I.G.C., attraverso la proprie strutture tecniche, ha mostrato negli ultimi tempi un notevole interesse verso la ricerca delle soluzioni tecnico-didattiche più idonee e più sicure per i bambini. È compito delle istituzioni sportive, quindi, saper dialogare con le Aziende costruttrici e dare il proprio contributo di esperienze e di conoscenze.

Relativamente alle dimensioni delle porte da calcio, come analogamente succede per le misure del campo che variano in base alle diverse fasce d'età della Scuola Calcio, ed al numero dei giocatori, diverse sono le considerazioni che andrebbero formulate. Per prima cosa la superficie di porta (altezza x lunghezza) dovrebbe essere in grado di assicurare, relativamente alle potenzialità morfologiche e muscolari del portiere di operare tecnicamente su tutta la superficie (vicino ai pali, incrocio ecc.). Per contro il giovane attaccante dovrebbe avere la possibilità di poter indirizzare la palla verso gli angoli della porta, naturalmente se risulta abile nel farlo, senza che le misure della porta (per esempio troppo stretta) gli possano limitare questa possibilità. Per questo motivo uno studio condotto dal Settore Giovanile e Scolastico (D'Ottavio Notiziario Settore

"...un rapporto ben preciso e prevedibile esiste tra velocità e precisione di un movimento da un lato, e la dimensione del bersaglio (obiettivo) e quanto esso è distante..."

"...quando gli obiettivi sono più grandi e più vicini a noi, e cerchiamo di muoverci presto (velocemente) e bene (con precisione) verso uno di essi, si vedono effetti meno dannosi."

(Paul Fitts 1952)

TAVOLA 33 – La legge di Fitts (S. D'Ottavio, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata, Roma 2002)

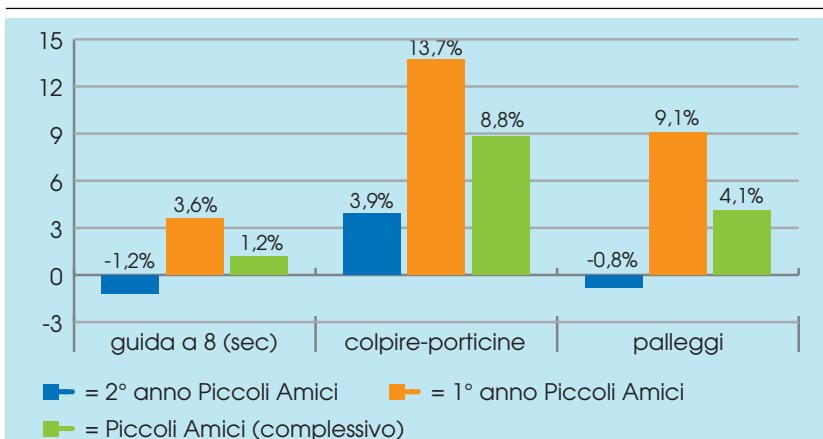


GRAFICO 26 – Differenze percentuali tra utilizzo palloni jumbo (n°8) e palloni tradizionali (D'Ottavio, Tell 2002)

Tecnico n° 5-6, 1996) attraverso dei calcoli matematici che prendevano in considerazione parametri antropometrici e neuromuscolari e le differenze fra i bambini alle varie età di Scuola Calcio e gli adulti, "disegnò" ad "hoc" tre diverse dimensioni di porte da calcio.

Tuttavia ulteriori particolarità, oltre a quelle strettamente tecniche andrebbero osservate. Fra tutte la più importante riguarda il salvaguardare l'incolumità dei bambini attraverso la ricerca di sicurezza

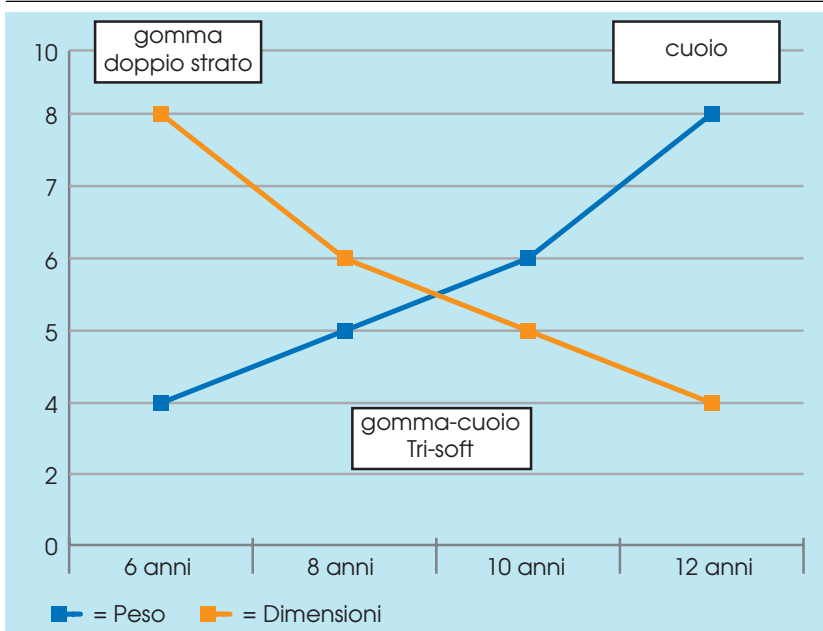


GRAFICO 27 – Palloni e didattica (valori arbitrari) - D'Ottavio, 2000

negli attrezzi. Negli ultimi anni, in Europa come del resto in altri Continenti, lo sviluppo sociale, mediato anche attraverso lo sport, ha profuso un numero di praticanti in continuo aumento. Questo fenomeno però ha comportato anche un proliferare di una serie di organizzazioni non istituzionali delle attività sportive che non sempre hanno cautelato il bambino di fronte ai pericoli fisici causati da un malfunzionamento dell'organizzazione didattica. Dati ufficiali della Sportass di qualche anno fa hanno denunciato che il 27% degli infortuni nello sport sono derivati dall'uso di attrezzi non idonei. La maggior parte di questi bambini si è poi allontanato conseguentemente ed in via definitiva, dallo sport praticato. È però anche vero che lo sviluppo socio economico ha portato al miglioramento della tecnologia applicata alle attrezzature sportive. Per esempio riferendoci alle porte da calcio per bambini, alcune aziende specializzate hanno perfezionato le loro proposte commerciali eliminando totalmente elementi sporgenti o di particolare pericolosità al contatto fisico, rivestendo con particolari materiali gommosi sia i montanti che i punti di ancoraggio fra palo e traversa, creando inoltre delle soluzioni veramente innovative come le porte ribaltabili che possono essere utilizzate nelle due diverse dimensioni verticali (p.e. m. 4,80 x m. 1,90-1,60 rispettivamente per le categorie "pulcini" e "piccoli amici"). Inoltre la leggerezza dei materiali permette ai bambini di avere un contatto diretto con l'attrezzo anche nel caso di eventuali trasporti sul campo di allenamento. Tali esperienze tendono a favorire opportunità di apprendimento che utilizzano metodi caratterizzati da una certa libertà esplorativa, attraverso i quali i bambini si autogestiscono nelle attività. Riguardo alle porticine che normalmente vengono utilizzate nelle sedute di allenamento per calciatori di ogni età, ottima soluzione rappresentano anche in questo caso quelle caratterizzate dalla ribaltabilità (p.e. 1,50 m. x 1 m. e 1,50 m. x 0,60 m.), dalla facilità con cui si montano e si smontano e dalla leggerezza dei materiali utilizzati. Ciò permette che siano proponibili sia in palestra che all'aperto e soprattutto nei programmi che prevedono collegamenti ed attività integrative fra Scuola e Società Sportive. Oltre naturalmente ad attrezzi più convenzionali come i delimitatori di spazio, i coni ed i paletti o gli ostacolini, nelle scuole di calcio non dovrebbe mancare una serie di step o piccoli rialzi in gomma dell'altezza di 20-25 cm. Queste attrezzature più consone alle palestre che praticano il fitness o l'aerobica sportiva, possono invece essere utilizzati nel calcio per avviare, in forma di gioco ed anche con il pallone, ad un certo grado di stimolazione neuromuscolare riflessa (stiffness, elasticità). Questa attività e gli stimoli con-

nessi, oltre ad essere particolarmente adatti, soprattutto per bambini della categoria esordienti, tendono a stimolare gli adattamenti propriocettivi sia a livello articolare che muscolare, dovuti alle variazioni di lunghezza e velocità a cui la muscolatura è soggetta durante gli esercizi di salto (verso il basso e verso l'alto, ad uno e due piedi, ecc.). Trattandosi comunque di sollecitazioni sull'asse longitudinale del corpo, andrebbe comunque in generale contenuto il volume degli esercizi. Le tavolette "propriocettive" al riguardo, non dovrebbero mai mancare fra gli attrezzi della Scuola Calcio. Ultimamente al riguardo è stata studiata una particolare "ciambella" gommosa (non bucata al centro) gonfiabile e resistente al peso corporeo, che permette di graduare al meglio lo sbilanciamento provocato dal mantenimento della stazione eretta (uno o due piedi) sull'attrezzo, e quindi provocare gli adattamenti propriocettivi conseguenti. Ciò si verifica sia a livello delle strutture articolari e muscolo tendinee, in special modo quelle dell'arto inferiore, ma anche sull'apparato vestibolare, dove risiede il senso dell'equilibrio. È opportuno rammentare che una buona sensibilità propriocettiva permette di strutturare le abilità tecniche con maggiore precisione in riferimento ai dosaggi muscolari da impiegare nelle varie situazioni didattiche (p.e. capacità di differenziazione cinestesica, capacità di ritmizzazione ecc.), e di concorrere alla prevenzione degli infortuni e delle patologie a carico dell'apparato osteo-articolare e muscolo-tendineo. Allo stesso modo (vedi foto) queste "mezzelune" gonfiabili chiamate appositamente per la particolare forma "meduse", sottopongono le strutture sensoriali periferiche graduando l'intensità del "disequilibrio" attraverso la posizione ed il grado di gonfiaggio a cui l'attrezzo è sottoposto. Estremamente utile ed efficace risulta quindi per l'equilibrio specifico combinato con alcuni gesti tecnici.

Nelle attività calcistiche giovanili, e soprattutto nelle Scuole di Calcio, grave errore sarebbe quella di utilizzare calzature che non permettono una normale e fisiologica flessione-estensione del piede. Ciò a causa di una relativa rigidità della base della scarpa su cui poggia il piede dovuta alla scelta dei materiali (troppo rigidi), all'altezza della suola (spazio che intercorre fra il piede ed il suolo) e alla non sempre adeguata tecnologia (tipo di stratificazione, aria, gel, ecc.) con cui tale parte essenziale della scarpa è strutturata. È evidente che possedere, per un piccolo atleta in generale, una buona funzionalità a livello dell'articolazione del piede (tibio-tarsica), significa poter avere delle ottimali prestazioni nei molteplici movimenti di spinta che si presentano nella maggior parte delle attività sportive. Nella corsa e nei salti un rapido "rul-

Risposta elettromiografica del muscolo gastrocnemio su attrezzo instabile (medusa)

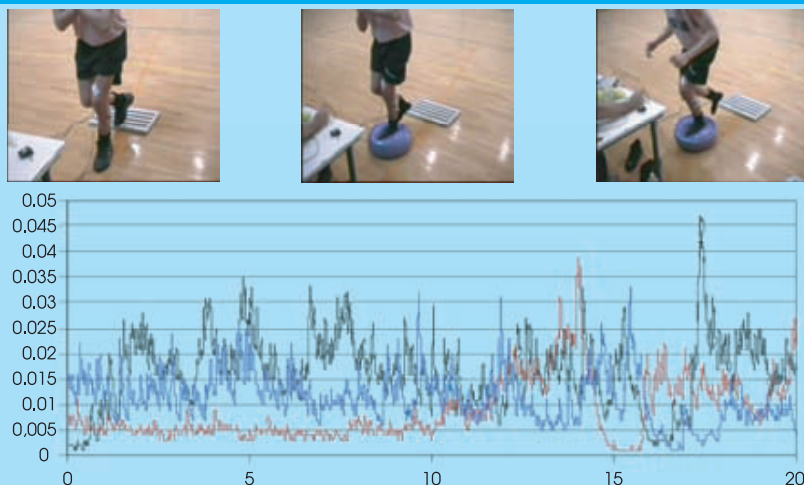


GRAFICO 28 – Analisi delle sollecitazioni muscolari durante l'esecuzione di esercizi di equilibrio su attrezzo instabile (D'Ottavio, 2005)

laggio" sull'avampiede avente un'apprezzabile grado di ampiezza, ed il relativo ammortizzamento nella fase di atterraggio, evidentemente può influenzare positivamente la qualità dei gesti tecnici e dei movimenti ad essi correlati.

L'utilizzo sistematico della "medusa" diviene all'occasione una concreta opportunità di allenamento specifico per questo tipo di problema. Le sollecitazioni indotte nel soggetto, nel sostenersi al di sopra di essa alla ricerca di equilibrio, determina il coinvolgimento

Test dell'equilibrio prima e dopo 10' di allenamento propriocettivo con "medusa"

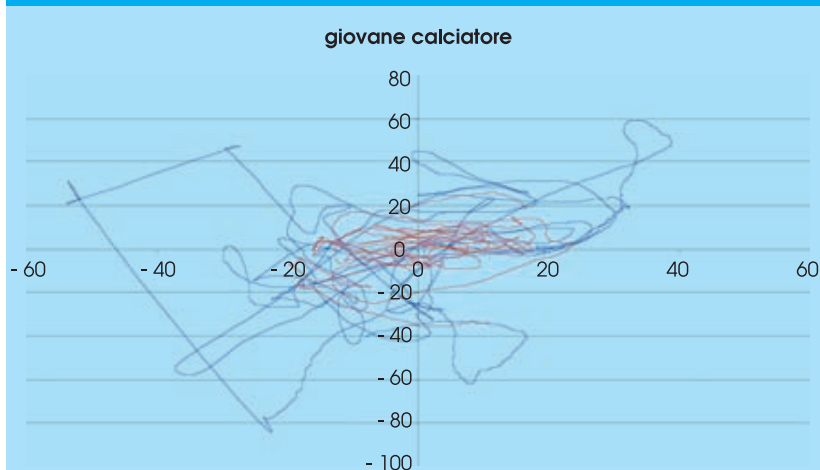


GRAFICO 29 – Differenze nelle capacità di equilibrio prima e dopo attività propriocettiva su attrezzo instabile (D'Ottavio, 2005)

costante della muscolatura estensoria (gastrocnemio) sia con contrazioni concentriche che eccentriche, e dei muscoli flessori (tibiale anteriore, peronei) che concorrono insieme agli estensori a frenare il corpo nella fase di discesa. Oltre ai muscoli, anche le articolazioni della caviglia e del piede sono attivate a realizzare il movimento nella più ampia escursione possibile. La "medusa" dà infine la possibilità di realizzare una vasta ed ampia varietà di posizioni, sfruttando le infinite angolazioni che si possono creare

(punte rivolte all'interno o all'esterno, lavoro monopodalico, utilizzo di gesti tecnici fondamentali ecc.) ed in base alla regolazione della pressione interna della "medusa" fornendo così la possibilità di variare l'angolo verticale di lavoro e stimolare nel complesso maggiori variabili di tipo propriocettivo.

Tali esperienze motorie rappresentano, insieme al "controllo" dovuto agli analizzatori vestibolari ed ottici, le basi su cui si forma la capacità di equilibrio. Il calcio, la cui prestazione si manifesta mediante corse con variazioni di direzione e velocità e di andature, come per esempio negli spostamenti dietro, nei salti, ecc., necessita che già in età precoci vengano creati gli adattamenti strutturali e funzionali necessari a migliorare le capacità coordinative dell'equilibrio soprattutto in condizioni dinamiche.

Il muro di allenamento e la cosiddetta "forca" rappresentano la storia dell'addestramento al calcio. Circa 45 anni fa con i NAGC (Nuclei Addestramento Giovani Calciatori), ora con le Scuole di Calcio riconosciute dalla FIGC. Nonostante, a volte si riscontri una certa difficoltà nello strutturare zone di allenamento che presentano queste attrezzature, non si deve pensare che tali opportunità siano cadute in disuso e che non servano più a nulla. Noi crediamo che invece il ritmo, la ripetizione, e la varietà che può essere realizzata con queste attrezzature, non può essere organizzata facilmente mediante altri mezzi di allenamento. Alcune aziende hanno costruito dei muri di allenamento più piccoli trasportabili che possono essere utilizzati anche come ostacoli. Le forche invece hanno



"TEST DI EQUILIBRIO EFFETTUATO TRAMITE PEDANA DI FORZA COLLEGATA A MUSCLE LAB BOSCO SYSTEM"



“EQUILIBRIO MONOPODALICO ATTRAVERSO SALTI SU APPOSITE MEDUSE”

trovato idee e tecnologie applicative basandosi su supporti collegati alle traverse delle porte da calcio.

Di una certa novità, sono alcune particolari superfici gommate (speciali materassini) ideati per l'allenamento del portiere, soprattutto nei tuffi e nelle parate al suolo, ma anche per avviare il piccolo calciatore ai gesti acrobatici del calcio. Questi particolari tappetini che possono anche essere prodotti con misure diverse (p.e. come la grandezza della porta o dell'area di porta) riproducono le caratteristiche di rimbalzo del pallone e di contatto al suolo per i giocatori, simili a quelli che si provano nei campi in erba. Queste soluzioni, non possono che essere osservate con una certa attenzione professionale, poiché effettivamente limitano il rallentamento psicologico dovuto alla paura di farsi male durante alcuni esercizi tecnici.

Risulta quindi che, l'avviamento e la sperimentazione pratica di

La scelta delle attrezzature didattiche determina:

- + Stimoli di apprendimento
- + Gradazione dello stimolo di apprendimento
- + Creatività nell'elaborazione del programma
- + Motivazione da parte dell'allievo

In sintesi

- + Una maggiore offerta didattica

TAVOLA 34 – Effetti della scelta delle attrezzature didattiche in fase di apprendimento



“TAPPETINI AMMORTIZZANTI CON PALO DI RIFERIMENTO MOBILE”

gesti tecnici che possiedono un certo grado di difficoltà (p.e. quelli acrobatici) potrebbero essere anticipati nel ciclo di apprendimento. Le varianti didattiche sarebbero inoltre caratterizzate da una maggiore ricchezza di contenuti e il divertimento infine, aspetto da non trascurare nell’allenamento giovanile, sarebbe maggiormente ed inevitabilmente assicurato. Per concludere, considerando che uno dei requisiti più importanti nella performance del calciatore è la rapidità di movimento (e/o di spostamento) sia aciclica che ciclica, risulta evidentemente necessario stimolare determinati meccanismi fisiologici, in special modo quelli di natura nervosa, affinché sia possibile raggiungere uno stato di condizionamento ottimale. Oltretutto, come accennato in precedenza (vedi paragrafo “Le componenti genetiche e morfologico-funzionali”), tale qualità fisica si pone con una certa precocità nel percorso biologico dell’allenamento. In altre parole, la rapidità risulta una delle qualità fisiche che possiamo allenare con un certo margine di “sicurezza” e di risultati già all’età di 7-8 anni. Riferendoci quindi a tali presupposti, in fase di programmazione delle attività e conseguentemente nella scelta delle attrezzature didattiche, non dovrebbero essere trascurate tutte quelle opportunità che potenzialmente prevedono lo sviluppo della frequenza dei movimenti. Queste specifiche attività normalmente si strutturano tramite percorsi ed esercizi a carattere ritmico (ciclico), come per esempio quando si utilizzano degli ostacoli bassi (over) da superare in suc-

cessione o gli stessi esercizi utilizzando cerchi e bacchette posti al suolo. Un attrezzo che forse manca nelle abitudini degli operatori calcistici e delle scuole calcio in particolare è quello che in atletica leggera viene chiamato "coordinatore di frequenza".



"ESERCIZIO AL COORDINATORE DI FREQUENZA DURANTE IL SEI BRAVO A... SCUOLA DI CALCIO PRESSO CTF DI COVERCIANO (FI)"

Esso è composto da una serie di riferimenti tubolari aventi differenti colori, estremamente leggeri, che possono essere facilmente organizzati anche con eventuali cambi di direzione ed una gradualità didattica variabile e correlata alle esigenze tecniche dei bambini. Questo particolare attrezzo può rendersi diversamente utile se eleviamo il punto di applicazione della funicella (differente altezza) permettendo quindi di stimolare la capacità di salto (forza reattivo elastica); aumentando infine l'estensione dell'attrezzo (vedi figura e filmato allegato alla guida), esso, a dimostrazione della sua flessibilità didattica, può facilmente diventare sia opportunità per tiri di precisione, sia particolare struttura per esercitarsi su dribbling e finta con e senza palla. All'occorrenza, anche funicelle poggiate in terra o leggermente sollevate possono essere utilizzate senza che l'obiettivo didattico venga sostanzialmente modificato.



"KIT DI PRECISIONE PER IL TIRO E PER GLI SLALOM"



Gli allenatori giovanili debbono conoscere le basi pedagogiche dell'insegnamento per poter assicurare che il progetto didattico arrivi al destinatario e realizzi positivi adattamenti. In realtà colui che si appresta a svolgere una così delicata funzione dovrà saper integrare le sue conoscenze (competenze) con la capacità di adattare alle esigenze degli allievi. Al fine di ottenere un'effettiva crescita delle abilità dei giovani. L'organizzazione delle attività però dovrà sempre far riferimento a criteri ben precisi e cioè ai metodi applicativi. Ma cerchiamo di capire cosa si intende per metodo. "Esso è un procedimento logico e mentale o culturale o tecnico o pratico che segue un percorso. Esclude pertanto ogni improvvisazione empirica e generica e presuppone una ricerca delle condizioni ottimali, di un qualsiasi insegnamento, che viene intrapresa sul piano della didattica pedagogica, e successivamente tradotta sul piano della metodica specifica".

In questa sede non vogliamo soffermarci sulle varie classificazioni, sui metodi didattici che ampiamente sono riportati nelle trattazioni specializzate, ma cercheremo di far riferimento alla nostra effettiva esperienza che scaturisce da decenni di attività nei settori giovanili.

Il nostro approccio (Singer, 1984 in D'Ottavio 1994) si basa essenzialmente sulla consapevolezza di alcuni elementi fondamentali che guidano quotidianamente il lavoro sul campo:

- *la complessità del compito*, intendendo per essa il numero delle informazioni sensoriali, la variabilità dell'ambiente di gioco, e i collegamenti con la memoria;
- *l'organizzazione del compito*, si riferisce alle difficoltà tecnico-coordinative e quindi al sincronismo o all'eterocronismo dei vari elementi che compongono il gesto o l'azione, riguardante le risposte motorie in genere.

Ad esempio per fronteggiare un problema che presenta:

- complessità del compito scarsa
- organizzazione del compito facile

potranno essere utilizzati metodi che tengano più conto della totalità del gesto e non delle sue particolarità (metodo globale); per contro invece, nel caso ci si trovi ad affrontare una situazione che presenta caratteristiche di:

- complessità del compito elevata
- organizzazione del compito con difficoltà medio-alta

L'approccio dovrà essere impostato per sequenze (metodo analitico), verificando costantemente sia le particolarità che i collegamenti, senza perdere però di vista l'insieme gestuale o comunque l'azione nella sua espressione globale. Deve essere tenuto in considerazione che l'approccio analitico e quello globale possono essere proposti dall'insegnante procedendo con modalità e forme di rapporto con gli allievi sostanzialmente diverse:

1. l'allievo viene sollevato totalmente o parzialmente dal fornire interpretazioni personali del problema. È l'insegnante che decide per lui (procedura deduttiva).
2. l'allievo viene coinvolto nell'elaborare una propria idea a proposito del problema da risolvere, e si procede per prove e tentativi (procedura induttiva).

Il primo crea adattamenti più corretti e rapidi e ci sembra più favorevolmente correlato ad abilità sportive di tipo "chiuso" (*closed skills*). Il secondo, basato su una dimensione creativa dell'allievo, può essere considerato come una forma di investimento nel medio periodo, dato che inizialmente sembra allentare i processi di automatizzazione, ma in seguito (vedi GRAFICO 30) permette una migliore trasformazione e un proficuo collegamento verso apprendimenti successivi. Questo procedimento è sicuramente più adatto ad abilità sportive di tipo "aperto" (*open skills*) e quindi decisamente consigliabile nella pratica calcistica. (TAVOLE 35 e 36 e GRAFICO 30)

Secondo E.C. Poulton 1957, gli sport possono essere classificati secondo i seguenti parametri:

- La pressione temporale
- La quantità e qualità dell'incertezza
- Il numero delle risposte possibili
- Il tipo di attenzione

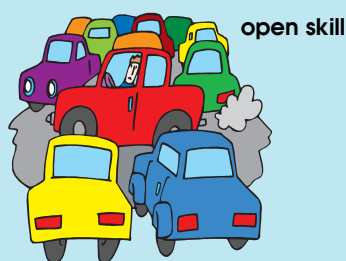


TAVOLA 35 – Classificazione degli sport secondo E.C. Poulton, 1957 - S. D'Ottavio, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata, Roma 2002

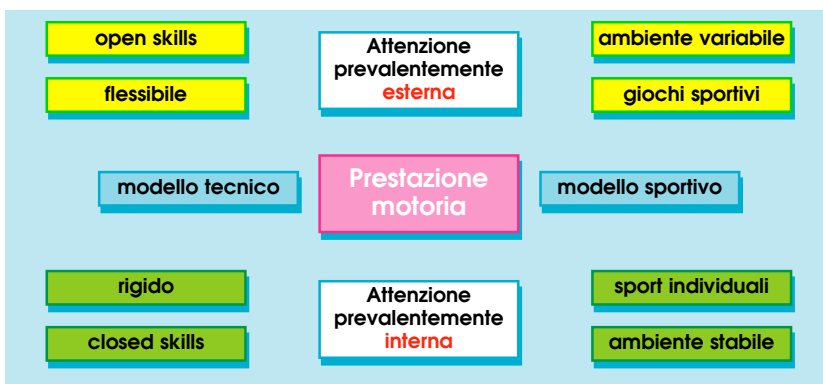


TAVOLA 36 – Modelli di prestazione (S. D'Ottavio, Atti del Corso di Laurea in Scienza e Tecniche degli Sport, Università Tor Vergata, Roma – 2003)

Esperienze dirette su cui sono state utilizzate le citate metodologie su due gruppi campione di bambini di 11 anni praticanti il calcio presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma, dopo un anno di attività (s.s. 1992) hanno fornito le seguenti indicazioni:

- la pratica del *metodo guidato* (relativamente all'esecuzione individuale dei gesti tecnici) ha prodotto considerevoli miglioramenti sia con i soggetti che inizialmente mostravano già di possedere un buon livello tecnico sia con quelli inizialmente poco competenti;

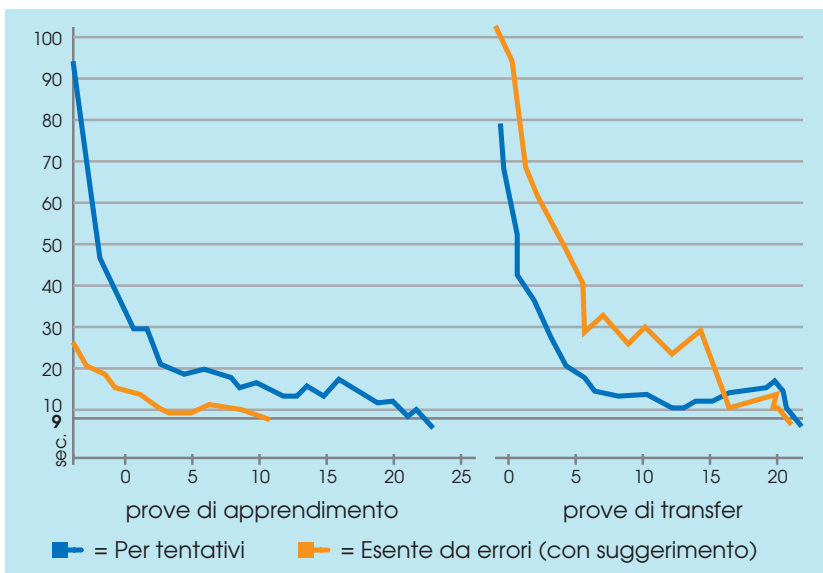


GRAFICO 30 – Confronto dell'efficacia dell'apprendimento guidato e dell'apprendimento per tentativi per quanto riguarda l'acquisizione e il transfert di apprendimenti (Singer e Gaines, 1975 in D'Ottavio 1994)

- la pratica del metodo del *problem solving* ha condotto a un sostanziale miglioramento dei soggetti con maggiore insufficienza tecnica e un minore ma comunque ragguardevole incremento sui bambini già tecnicamente dotati.

Questa nostra esperienza conferma in parte quanto affermato da Singer nel suo studio, e cioè che l'utilizzazione di metodi più direttivi produce sicuramente maggiori profitti tecnici in una visione a breve termine, ma potrebbe condurre ad una stasi o comunque a degli impedimenti nelle situazioni in cui l'allievo viene a trovarsi a risolvere delle problematiche di gioco inusuali e imprevedute.

Una pratica che coinvolga l'allievo sul piano della creatività personale e della partecipazione attiva offre maggiori opportunità espressive e quindi una maggiore potenzialità all'adattamento. Ciò è anche confermato da una nostra ulteriore esperienza: ad un gruppo di bambini di 9/10 anni per circa quattro mesi di lavoro con frequenza bisettimanale, sono state impartite unità didattiche utilizzando esclusivamente metodi che prevedevano la soluzione di problemi. La programmazione didattica prevedeva che alla fine di questo primo ciclo dell'anno i bambini avessero disputato esclusivamente partite giocate *7 contro 7* oltre alle altre esercitazioni e situazioni di gioco a carattere formativo. Quindi abbiamo invitato alcune società a disputare degli incontri amichevoli con le nostre rappresentative giocando però *11 contro 11*. Una volta spiegata la nuova impostazione numerica di gioco e le diverse possibilità tattiche i bambini, superati i primi cinque minuti di evidente adattamento, sembravano aver sempre giocato ad undici, confermando quanto era inizialmente nella nostra ipotesi sperimentale.

Per controllare l'andamento del programma didattico seguendo la logica temporale, abbiamo suddiviso l'intero periodo (anno sportivo) in tre *fasi o periodi didattici*, proponendoci il raggiungimento di determinati obiettivi intermedi.

Il metodo utilizzato per raggiungere tali obiettivi, e il cosiddetto "*metodo misto*", realizzato attraverso l'utilizzo del metodo induttivo (*problem solving*), e del metodo deduttivo (apprendimento guidato).

4.2.1 LINEAMENTI PRATICI E STRATEGIE OPERATIVE

Compito di ogni istruttore è anche quello di evidenziare, (correggere e valorizzare) il risultato di ogni azione o gesto dell'allievo, poiché il miglioramento avviene attraverso la presa di coscienza dei successi e degli insuccessi.

La prima domanda che ogni allenatore deve affrontare è quando



deve intervenire. Infatti poniamo che un giovane calciatore, in una esercitazione, commette un errore; per eliminarlo, indichiamo una sequenza ragionata:

1. osservazione e identificazione dell'errore;
2. decisione se intervenire o no (qualità dell'errore, sua importanza ai fini dell'apprendimento del gesto) in considerazione del livello del giovane calciatore e delle caratteristiche personali del ragazzo (lento nell'apprendere, timido, ecc.).

Se la decisione è di intervenire:

- a) rinforzare l'impegno e quanto di corretto vi è stato nell'esecuzione;
- b) fornire un'istruzione tecnica correttiva specifica;
- c) in presenza di una "ripetizione" osservare l'esecuzione;
- d) in presenza di una informazione specifica, osservare il ragazzo: osservare se si tratta di una risposta istintiva o se il movimento è stato appreso;
- e) osservare in ambedue le scelte come il ragazzo ha usato l'intervento.

Vogliamo ancora sottolineare che per ogni apprendimento è importante capire quello che è successo cioè sfruttare il feed-back (la risposta sensoria, la percezione motoria dell'azione eseguita). Una performance non si migliora senza il feed-back.

Il secondo modo d'intervenire è quello che consiglia l'istruttore di partire dalle situazioni concrete di cui servirsi per iniziare la sequenza didattica.

I momenti sono tre:

1. illustrazione, spiegazione, fare vedere o, mentre si spiega, fare vedere la situazione; preoccuparsi che l'obiettivo sia ben compreso;
2. "osservazione dello svolgimento" cercando di verificare: i problemi che ci sono e se questi sono legati a deficienze individuali o collettive o a entrambe; le cause e se queste dipendono da problemi tecnici, relazionali o affettivi;
3. "intervento" chiarendo attraverso l'autovalutazione effettuata dai giovani calciatori quali sono i problemi, introducendo modelli diversi, analizzando le strategie e infine modificando la situazione, per ricominciare il percorso da una situazione modificata.

Un ultimo principio da aggiungere, e al quale ogni istruttore si deve attenere, riguarda: dare un titolo ad ogni proposta operativa, affermando all'inizio di ogni seduta d'allenamento: "oggi faremo"; abbiamo constatato che la semplice titolazione aumenta di più del doppio la comprensione dell'argomento.

Il compito didattico dell'istruttore inizia dalla spiegazione della situazione concreta che dovrà essere affrontata durante l'esercitazione. I mezzi più usati sono: il modello e la spiegazione verba-

le, oppure l'integrazione fra le due modalità. Crediamo opportuno precisare che:

Guardare non è osservare: bisogna che ogni istruttore indichi ai giovani calciatori "cosa osservare" e indicare, secondo il livello, solamente le cose importanti. L'esecuzione deve essere eseguita prima al ritmo giusto, poi più lentamente.

Parlare non è spiegare: se l'istruttore usa il linguaggio come mezzo didattico deve focalizzare l'obiettivo in maniera semplice ma precisa.

Se dimostra e spiega contemporaneamente: deve curare particolarmente la parte verbale costruendo frasi brevi con obiettivi semplici. È stato infatti osservato che, in queste situazioni, la spiegazione verbale è "sempre incompleta e poco precisa".

Di fronte ad una "esecuzione errata" di qualche giovane calciatore, l'istruttore deve pensare che ci può essere un errore di comunicazione, e preoccuparsi di cambiare immediatamente approccio. Esempio: un giovane non riesce ad eseguire in maniera corretta il movimento delle braccia nello stop di petto. Dopo che l'istruttore ha fatto vedere il movimento e lo ha spiegato, la possibilità che gli rimane per far raggiungere il successo all'allievo è quella di cambiare strategia di approccio; può allora far "sentire" il movimento esatto facendolo eseguire passivamente (approccio cinestesico). Per aumentare la sensibilità il principio è quello di intervenire "toccando" le articolazioni interessate (intervento tattile). È prassi che nelle fasi iniziali dell'apprendimento si usi far sentire la zona interessata attraverso il contatto col pallone; ad esempio il punto esatto dell'interno piede nel caso del calcio specifico; le mani per far apprendere la presa del portiere (sono esempi di uso delle vie tattili per raggiungere l'apprendimento di un gesto). Altri fanno presa sull'anca, muovono, come un pendolo, la gamba svincolata e chiedono di sentire il movimento.

Sempre determinante per l'apprendimento è il clima che esiste nel gruppo: se è positivo diventa un alleato importante per il passaggio delle informazioni tra istruttore/allievi e allievi/allievi, se è negativo diventa un ostacolo.

Caruso in una ricerca fatta nel 1980 ha catalogato due tipi di allenamento descrivendo i fattori che creano il "clima emotivo".

- Il primo esempio si potrebbe definire: una lezione partecipata attiva con un clima emotivamente caldo.
- Il secondo esempio invece è una lezione in cui predomina la noia e il disinteresse (clima emotivamente freddo).

La risposta dei ragazzi è nel primo esempio la partecipazione, nel secondo il distacco. Analizzando i contenuti e le diversità possiamo

affermare che non sono le innovazioni né le dimostrazioni (vengono poco avvertite) che determinano le variazioni di clima, ma la partecipazione, la motivazione ad apprendere, l'incoraggiamento. Un tipo di allenamento che abbia come caratteristica quella descritta nel primo esempio è un'esperienza per la quale l'attività sportiva diventa una occasione importante e interessante da vivere. Nel secondo caso, l'esperienza perderà di significato e prima o poi sarà abbandonata.

Sia le parole che il silenzio hanno un valore di messaggio: influenzano gli altri e costoro, a loro volta, possono non rispondere a queste comunicazioni. Una sola unità di informazione è chiamata messaggio. Ogni messaggio contiene una notizia e un comando. Un esempio di messaggio: "è importante che tu spinga sulla gamba"; oppure "spingi sulla gamba". Sono due frasi che danno la stessa informazione ma con due diversi comandi.

Ogni rapporto tra istruttore e giovane calciatore varia a secondo della percentuale tra notizia e comando; ogni variazione di messaggio fa presupporre una variazione nel rapporto. Ad esempio nel primo caso t'informo su come devi effettuare un tiro, mentre nel secondo ti sto dicendo che devi farlo in quel modo.

Nelle strategie di rapporto tra istruttore-gruppo e allenatore-squadra l'impostazione viene data anche dal come il tecnico si mette in comunicazione con i ragazzi.

Definiamo, come esempio, due figure di allenatori.

Allenatore autoritario: l'impostazione che offre con il linguaggio (anche del corpo) impone un certo tipo di rapporto in cui abbondano i comandi rispetto alle informazioni. Nel gruppo i rapporti sono impostati su un rispetto formale.

Il rapporto non prevede possibilità di compiere degli errori, se qualcosa non funziona (la squadra perde), la colpa è sempre degli altri (arbitro, giocatore X o Y, sfortuna); ma anche durante l'allenamento se il ragazzo non migliora, la colpa è senza dubbio del ragazzo. Il limite di questo tipo di rapporto sta nel fatto che se viene meno in maniera abbastanza costante il successo, il nemico esterno non è più sufficiente, allora il rapporto finisce e l'autorità viene messa in dubbio. Dobbiamo dire però che fin quando tutto va bene, gli obiettivi proposti vengono raggiunti facilmente.

Allenatore autorevole: nel rapporto verbale le informazioni saranno superiori ai comandi. Deve sapere far accettare le sue competenze, e potranno sorgere nel gruppo conflittualità o disordini più apparenti che sostanziali perché il rapporto è meno formale. Dato che è importante "imparare ragionando", un rapporto in cui le indi-

vidualità non vengono schiacciate dall'"Allenatore-Padrone", determinerà a lungo termine risultati superiori.



Le strategie facilitanti il rapporto istruttore-giovane calciatore sono:

- Mettersi nella condizione di avere più possibilità d'intervento (non trovarsi mai nella situazione di avere una sola soluzione);
- non essere sempre valutativi;
- non essere classificatori.

Cioè non dire: "devi fare così e basta" ma "credo che tu debba fare così"; non dire "non capisci nulla" ma "dovresti fare..."; non dire "guarda gli altri, non vedi come sono più bravi" ma "bene, cerca però di evitare...".

Una volta che gli istruttori si sono preoccupati di aver dato le informazioni nel miglior modo possibile, il loro compito non si è esaurito. Infatti non è detto che sia sufficiente dare uno stimolo corretto perché questo produca un cambiamento e tanto meno che questo sia nella direzione desiderata.

Le proposte devono essere adeguate e l'istruttore lo nota attraverso le risposte dei giovani calciatori. In un piano di "allenamento" le proposte per l'apprendimento di un gesto vanno dosate sulle risposte degli allievi.

Ma le proposte sono importanti e la loro adeguatezza determinante: L'intervento didattico (**la correzione**) è inefficace se le richieste non rispettano i livelli di apprendimento.

Ad esempio, se un giovane sta imparando il calcio di esterno piede, non possiamo chiedere la precisione del tiro. Ogni fase di apprendimento ha le sue caratteristiche.

Questi due concetti rappresentano altrettanto importanti principi pedagogici che devono caratterizzare continuamente la programmazione didattica dei bambini delle Scuole Calcio, in special modo dai 6 ai 9-10 anni.

Essi stanno ad evidenziare che l'allievo dovrà ampliare il più possibile la propria dotazione base di conoscenze dei movimenti, cercan-

do di arricchire, quantitativamente e qualitativamente, lo scarso potenziale di esperienze di cui può disporre un bambino di 6-7 anni. I principi didattici di *polivalenza* e *multilateralità* devono ovviamente essere intesi in riferimento al carico di attività cui i bambini vengono sottoposti. Per cui, anche praticando un'attività motoria che utilizzi gesti ed azioni del gioco del calcio, l'insegnante dovrà comunque non trascurare questi due aspetti.

Polivalenza significa che le attività devono essere adattate in maniera tale da interessare le diverse aree di sviluppo della personalità dell'individuo:

- area intellettuale-sociale
- area morfologico-funzionale
- area motoria

Da ciò deriva che il presupposto basilare affinché il coinvolgimento dell'alunno presenti una valenza polidirezionale, sarà che i contenuti delle lezioni dovranno essere scelti in funzione dello sviluppo delle tre aree sopraelencate e quindi utilizzando, a discrezione dell'insegnante, le metodologie più indicate.

Multilateralità, al contrario di unilateralità, è il principio secondo il quale le attività fisiche non devono limitarsi ai caratteri presenti in un solo specifico sport, ma allo scopo di migliorare la motricità generale, devono utilizzare gesti ed azioni di altre discipline sportive.

Solo procedendo così, gli allievi potranno: sviluppare maggiormente le capacità motorie; strutturare una vasta gamma di schemi motori di base, sia statici che dinamici; affinare e riadattare continuamente lo schema corporeo (in relazione allo sviluppo morfologico); consolidare la lateralità, anche e soprattutto in funzione di costruirsi capacità di ambidestrità.

Ci sembra allora opportuno evidenziare che il calcio, in fase di avviamento sportivo, è solo uno dei tanti mezzi per raggiungere questi obiettivi, mentre la formazione di abilità specifiche si costruisce in un secondo momento (11-12 anni) e solo sulla scorta di esperienze motorie che siano state le più ricche possibili.

4.2.2 IL METODO COGNITIVO (PROBLEM SOLVING)

In considerazione delle peculiarità dello sviluppo delle azioni di gioco, il processo di formazione dei giovani calciatori deve senza dubbio basarsi proprio su di esse: ossia sulla continua variabilità delle situazioni, l'interdipendenza tra azioni individuali e azioni degli altri componenti della squadra e l'instabilità del contesto complessivo.



Gli elementi significativi da utilizzare nell'educazione tattica sono:

- la capacità di percepire e raccogliere le informazioni (attenzione selettiva)
- la capacità di comprensione del gioco (ed elaborazione di un programma)
- la capacità di scelta (decisione) e l'effettuazione

Sarà il gioco il miglior mezzo per favorire la comprensione del gioco, lo sviluppo del pensiero tattico e l'educazione al gioco di collaborazione (vedi TAVOLA 37).

Quanto illustrato evidenzia con forza che nell'apprendimento tattico è decisivo il coinvolgimento cognitivo degli allievi allo scopo di renderli protagonisti del loro apprendere. Ecco un esempio.

L'azione dell'allenatore si articolerà nel seguente modo:

- propone una situazione di gioco o un gioco con un determinato obiettivo, gli allievi s'impegnano nel trovare le soluzioni più idonee;
- stimola la ricerca della soluzione a cui si trovano più vicini;
- pone quesiti per polarizzare la ricerca in una determinata direzione: "cosa hai visto?" "cosa sarà opportuno fare?"
- osserva i comportamenti dei ragazzi e interviene con nuove e mirate domande: "perché?" "come?" "quando?" "ti sei reso conto che...?"
- provoca la ricerca di altre soluzioni: "che altro si poteva fare?" "cosa poteva mettere più in difficoltà l'avversario?"
- sottolinea i successi parziali dei singoli giocatori.

Risulta così evidente che l'allenatore svolge una azione facilitatrice nella ricerca della soluzione, senza fornirla in modo diretto.

Affinché il giocatore possa passare da un gioco istintivo a uno intenzionale e organizzato, dobbiamo richiederli quindi di analizzare, elaborare e comprendere con continuità i vari significati dei diversi elementi presenti nel gioco. Infatti la memorizzazione della fase finale dell'atto motorio separata dall'analisi delle difficoltà affrontate dal giocatore, non risulterà realmente efficace perché il soggetto in questione non sarà in condizione di riconoscere gli aspetti significa-

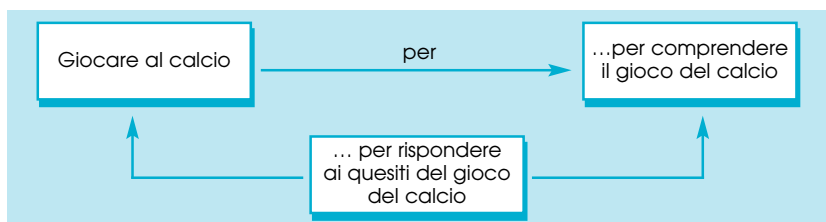


TAVOLA 37 – Il gioco serve a favorire la comprensione e a sviluppare il pensiero tattico

tivi del gioco. Se i nostri allievi non sono abituati a saper leggere il gioco durante l'allenamento il loro sforzo di memorizzazione sarà concentrato sul gesto tecnico. Se l'allenatore vuole che i suoi allievi accelerino il loro gioco, nel corso delle sedute deve porre l'accento sulla rapidità di percezione, comprensione e decisione.



Ribadiamo ancora una volta che è la libertà di scelta che favorisce la maturazione del giovane calciatore e che determina i suoi progressi. Un ragazzo che non pensa o che si limita ad eseguire senza le proprie elaborazioni le indicazioni del suo allenatore, non potrà esprimere compiutamente il suo potenziale tattico che anzi risulterà, nel peggiore dei casi, fortemente inibito.

L'utilizzo di tale metodologia indurrà in sostanza il giovane calciatore a: essere calmo e sereno nell'affrontare le novità e le difficoltà, ad avere fiducia nei propri mezzi, ad avere un buon spirito di iniziativa, ad essere coinvolto pienamente nelle dinamiche del gioco, e a non aver paura di sbagliare.

4.3 SIAMO STATI BRAVI NOI O SONO STATI BRAVI LORO? VERIFICHIAMOLO ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE E LA VALUTAZIONE

Prima di tutto occorre chiarire cosa si intende per valutazione in generale e quali sono i sinonimi che spesso vengono impropriamente utilizzati per descriverla. Per valutazione si intende "un processo organizzato, che sulla base dei fattori componenti la prestazione, tende a individuare i livelli individuali di partenza, il decorso dell'apprendimento mediante il controllo del programma, i risultati finali". Da tale definizione si deduce che la valutazione nel suo significato generale diviene uno strumento fondamentale per indagare sulle condizioni iniziali di ciascun allievo al fine di stabilire i margini di sviluppo della prestazione; permette di stabilire gli obiettivi didattici a breve, medio e lungo ter-



mine e di verificare gli adattamenti psico-fisici ricercati; quindi di controllare "in itinere" la validità dell'organizzazione didattica e di fornire considerazioni e giudizi in base ai risultati conseguiti. Il processo di valutazione costituisce un aiuto essenziale per l'insegnante/allenatore poiché permette di individuare se l'allenamento delle varie capacità e abilità sta ottenendo i riscontri programmati e se certe attitudini sono soggette a concrete possibilità evolutive. In pratica la valutazione assolve due funzioni fondamentali: diagnostica e prognostica.

La diagnosi viene effettuata in riferimento alle condizioni ambientali da cui scaturiscono i piani di lavoro ed alla fine del ciclo programmato. La prognosi definisce le potenzialità future; tende dunque a predire nel lungo periodo le possibilità prestative, operando sulla base di indicazioni e dati, come strumento di selezione del talento. A tal proposito occorre ricordare che un soggetto possiede caratteristiche genetiche (che si manifestano con l'attività) trasmesse per via ereditaria dai genitori e rappresentano uno schema personale, una struttura intrinseca sulla quale interviene l'ambiente esterno. Per ambiente in questo caso, oltre alle possibilità esperienziali e alle occasioni a cui naturalmente ogni individuo nella vita è soggetto, va considerato anche l'intervento specifico dell'insegnante che può esaltare determinate premesse, oppure non influire e addirittura danneggiarne lo stato fino a creare presupposti involutivi. Alcuni autori (Filippovic, Turevski) attraverso un'accurata analisi della struttura motoria, pongono limiti perché "fino a 10-11 anni in un bambino è possibile solamente intuire le sue vere inclinazioni verso un determinato tipo di sport, ma non è possibile prevederle con un grado sufficiente di attendibilità, basandosi su calcoli scientifici".

Secondo altri autori (Nadori, Wendland) la risoluzione del problema risiede "nell'analisi dei tassi di crescita nel corso di 3-4 anni di attività". Secondo tali affermazioni le metodiche mirate quindi alla selezione del talento fino al periodo evolutivo prepuberale, si trasformano semplicemente in "orientamento sportivo" che in pratica conferma l'attitudine verso uno sport o una classe di sport invece che altri. Tornando ai problemi relativi alla valutazione nelle attività motorie, possiamo identificare tre momenti del processo, integrati fra loro, che assicurano il controllo della relazione insegnamento/apprendimento. (vedi TAVOLA 38, A. Dispensa 1992 in D'Ottavio 1994)

Inoltre è opportuno ricordare prima di affrontare le specificità richieste dal calcio, che esistono almeno due tipi di valutazione, quella soggettiva e quella oggettiva.

Valutazione	Misurazione	Verifica
• espressione di un giudizio sui risultati del processo di apprendimento • difficile da rendere completamente oggettiva • si esprime tramite: voti-giudizi	• apprezzamento quantitativo del grado di apprendimento, del livello di capacità, abilità • rilevazioni, punteggi • è necessaria la massima oggettività in quanto è base per esprimere voti e giudizi di valutazione	• raccolta di dati informativi sul livello raggiunto dagli allievi rispetto agli obbiettivi stabiliti • funzione di controllo sui livelli via via acquisiti in relazione al lavoro effettuato (evidenziare i livelli raggiunti per determinare il tipo di prosecuzione dell'iter formativo)

TAVOLA 38 - A. Dispenza 1992 in D'Ottavio 1994

La prima è un processo a cui si arriva tramite procedimenti che non sono codificabili, dipendono dall'insegnante, dalla sua esperienza e dalla sua capacità di analisi: è un tipo di valutazione fondata su criteri non standardizzati che determinano una certa variabilità di risultati, determinata da fattori di tipo diverso.

La seconda si basa su metodi che consentono di ottenere risultati identici, indipendentemente dal rilevatore che effettua le prove, ed è ripetibile in qualsiasi momento e nelle stesse condizioni. È basata essenzialmente su misurazioni e test specifici elaborati per indagare su parametri della prestazione già individuati. (TAVOLA 39)

Scopi generali della valutazione
• mettere in evidenza le carenze e le predisposizioni di ciascuno • orientare di conseguenza l'intervento didattico • costituire, se necessario, gruppi di livello omogenei • verificare l'efficacia di un programma • stimare il ritmo di crescita di particolari quantità • motivare • predire prestazioni immediate e future

TAVOLA 39 – Scopi generali della valutazione, Carbonaro, Madella, Manno, Merni, Mussino in D'Ottavio 1994

4.3.1 CONTROLLO E VALUTAZIONE DEL PROGRAMMA DIDATTICO



Qualsiasi attività, sia sportiva che di altro genere organizzata intorno ad un piano programmato e teso, al raggiungimento di determinati obiettivi, necessita quindi di verificare, come



detto in precedenza, se i risultati, teoricamente ipotizzati, siano stati realmente raggiunti.

Tali procedure di controllo richiedono l'uso di specifici strumenti (mezzi) di misurazione che possono essere utilizzati sia in itinere, durante lo svolgimento del programma, sia alla conclusione del ciclo di formazione/allenamento. Sulla base di questa considerazione introduttiva, è facilmente intuibile che, prima di prendere in considerazione il problema della valutazione, occorra soffermarci nel definire il programma di lavoro ed i cicli temporali che ripartiscono gli obiettivi ed i relativi contenuti che si intendono utilizzare nella pratica. Tale impostazione del programma annuale, che definisce il carico di attività e le relative fasi di realizzazione, necessita di un monitoraggio specificamente correlato a tale andamento. In altre parole all'utilizzazione di test che consentono di indagare sul periodo di formazione o sviluppo precedente alla somministrazione delle prove di controllo. (TABELLA 18)

È tuttavia evidente che, se fosse inadeguato verificare ad inizio anno (per esempio novembre) la qualità dei processi cognitivi nell'affrontare situazioni di gioco più o meno complesse, non altrettanto specifico risulterebbe testare alcune qualità tecnico coor-

Nella scelta di un test e nella sua somministrazione, per essere considerato utile ai fini della valutazione, esso deve rispondere a principi di validità, attendibilità, obiettività, standardizzazione.

- La validità di un test riguarda ciò che viene misurato dal test e con quale precisione. Essa fornisce una verifica diretta ed oggettiva della misura in cui il test adempie alle proprie funzioni. In altre parole un test può essere considerato valido se misura, il più accuratamente possibile, ciò che è previsto debba misurare.
- Per attendibilità di un test si intende la possibilità di ottenere con lo stesso soggetto e nelle stesse condizioni il medesimo risultato. Se per esempio il ragazzo ottiene risultati simili in prove successive, il test ci offre le dovute garanzie dal punto di vista dell'attendibilità.
- L'obiettività di un test ci dice in quale misura l'istruttore-rilevatore può influire sul risultato del test stesso.
- Queste caratteristiche sono spesso date precedentemente in base ad analisi particolareggiate e fanno parte del processo di standardizzazione del test. La standardizzazione, oltre ai presupposti sopracitati, implica necessariamente uniformità di procedure nella somministrazione del test e nella determinazione dei punteggi relativi.

TABELLA 18 - Principi per la somministrazione dei Test - D'Ottavio S., Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport – Università Tor Vergata, Roma - 2003



dinative o fisiche verso la fine della stagione sportiva, poiché gli stimoli didattici, se correttamente veicolati, dovrebbero permettere non solo un innalzamento qualitativo, ma anche una certa stabilità (durata) per tutto il periodo di attività.

Come norma generale inoltre va ricordato che per un determinato periodo evolutivo, i test da somministrare, selezionati in base al livello tecnico-funzionale del momento, dovranno rimanere gli stessi. Ciò per evidenziare, tramite il confronto tra le varie sessioni, sia i progressi raggiunti e sia le modificazioni legate alla crescita biologica. La dinamicità con cui, però, si spostano, in età giovanile, determinati indici di maturazione richiede, in alcune fasi della formazione, anche una diversa scelta delle prove di valutazione.

Questo aspetto, evidentemente, interessa maggiormente le capacità condizionali (per esempio dal periodo pre-puberale alla pubertà). È anche vero, comunque, che la maturazione del sistema nervoso e dei processi mentali e sensoriali collegati richiede un differente intervento valutativo anche per ciò che riguarda l'evolversi delle abilità tecnico-tattiche.

La prestazione del calciatore, sia esso un giovane praticante o un adulto, si compone attraverso l'integrazione ottimale di tre fattori fondamentali: tattico, tecnico e fisico.

L'azione del giocatore, sia quando è in possesso di palla, sia quando partecipa al gioco cercando di entrarne in contatto è sempre espressione del prodotto di questi tre fattori che, in maniera diversa, a seconda della situazione, intervengono a determinare il successo o l'insuccesso della giocata.

Ciascuno di questi tre ambiti prestativi può essere valutato separatamente, oppure combinato con gli altri due fattori. Quest'ultima eventualità rappresenta la volontà di rilevare le caratteristiche d'insieme che contraddistinguono il quadro prestativo del calciatore. Il fattore tattico può essere valutato in gara o durante allenamenti che riproducono azioni di gioco e può fare ricorso sia a procedure quantitative che qualitative.

L'espressione tecnica di un calciatore è abitualmente più valutabile in allenamento, ma è possibile formulare giudizi in merito anche durante il corso della gara. Anche per questo aspetto è possibile utilizzare sia procedure quantitative che qualitative. Le qualità fisiche, invece, in gara e in allenamento, vengono testate più facilmente delle altre attraverso rilevazioni più oggettive (quantitative).

Riservando la valutazione degli aspetti tattici, intesi nel senso più rigoroso del termine, a trattazioni che riguardano la pratica degli adulti, la tecnica di un giocatore dipende da diverse condizioni e si riferisce a modelli prestabiliti, sostenuti da principi di economicità, da leggi biomeccaniche e dall'efficacia con cui il gesto viene eseguito.

Le capacità coordinative e condizionali e la relativa disponibilità soggettiva, concorrono a determinare gli esiti di una esecuzione, di un gesto o di una giocata più o meno complessa.

Nel valutare questo tipo di attività l'allenatore potrà perseguire sostanzialmente due indirizzi:

1. controllo dell'esecuzione del gesto tecnico, cercando di individuare elementi di discordanza dal modello teorico di riferimento (per esempio posizione dei piedi, del tronco, rotazione del bacino) applicando correzioni, esprimendo giudizi e proponendo una didattica adeguata;
2. controllo della funzionalità con la quale il gesto tecnico viene eseguito (principio dell'efficacia) cioè se l'obiettivo perseguito nel test o nell'azione di gioco viene realizzato.

Nel calcio, senza ovviamente trascurare le particolarità descritte nel punto 1), crediamo che valutare in termini di risultato conseguito sia più correlato alle esigenze che la prestazione specifica richiede. Una qualsiasi esecuzione tecnica deve tener conto di richieste di precisione e rapidità. L'opposizione dell'avversario, che in uno sport di contesa, qual è il calcio, influenza le modalità con le quali il gesto viene eseguito, induce il giocatore ad una pressione costante di tipo temporale che influenza negativamente la precisione voluta.

In definitiva, un giocatore è più bravo di un altro se riesce a trarre vantaggio dalla sua esecuzione e, generalmente, tale eventualità avviene quando:

- la soluzione elaborata nel contesto del gioco è pertinente alla situazione (progetto tecnico efficace);
- i movimenti, gli spostamenti ed i gesti tecnici vengono eseguiti rapidamente;
- il gesto utilizzato risulta preciso e ottiene l'effetto ricercato.

Presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma, nella

stagione sportiva 1992-93 abbiamo condotto una indagine riguardo la valutazione motoria calcistica nei bambini dai 6 ai 12 anni. Si è ipotizzato che prendendo in considerazione alcune relazioni presenti fra i diversi parametri dell'azione o del gesto specifico, compresi quelli mentali, si potesse tendere, contenendo una inevitabile approssimazione del dato, verso una verifica complessivamente oggettiva. Sono state identificate tre relazioni fondamentali e sono state quindi riprodotte praticamente in esercizi -test.

4.3.2 IL PROTOCOLLO TECNICO-VALUTATIVO

La struttura valutativa ha preso in esame le quattro condotte motorie generali: correre, colpire, ricevere, spostarsi, mettendole ciascuna in relazione con due fondamentali fattori della motricità, la precisione e la rapidità. Come è intuibile pensare queste due espressioni del movimento si pongono durante l'attività pratica in termini di disturbo. Evidentemente, se l'allievo è chiamato a risolvere un compito di precisione, deve per forza di cose controllare la sua impulsività (velocità esecutiva) in riferimento al problema richiesto. Per contro esercizi che richiedono un tempo esecutivo contenuto (p.e. le staffette con percorsi coordinativi), potrebbero condurre il bambino a conseguire maggiormente errori sul piano della precisione e del controllo motorio. Il nostro protocollo sperimentale ha evidenziato così tre relazioni e conseguentemente altrettanti gruppi di esercizi-test contenenti tali obiettivi.

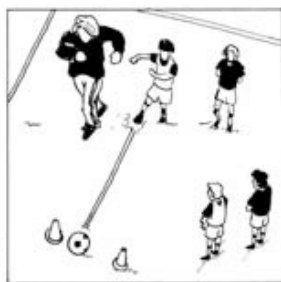
1. Precisione

2. Rapidità e precisione

3. Rapidità e precisione in presenza dell'avversario

Quali problemi è chiamato a risolvere il bambino durante l'effettuazione degli esercizi-test? Per esempio:

- Quante volte riesci a?
- Quanto tempo impieghi a?
- In un tempo prefissato, quante volte riesci a?



Nella terza relazione, quella in presenza dell'avversario, viene anche valutato il quando, il dove e il cosa, cioè rispettivamente il tempo, la direzione e la scelta tecnica adottata dall'allievo durante l'effettuazione dell'esercizio.

È importante sottolineare che le seguenti proposte di valutazione, non prendono mai in considerazione il come si riesce a risolvere un dato problema. Evidentemente questa particolarità che si riferisce all'esecuzione tecnicamente corretta del gesto sia dal punto di vista estetico che ergonomico, può essere valutata nel calcio solamente con procedure soggettive e con parametri qualitativi.

Il protocollo sperimentale suddiviso per fasce di età, ha individuato 48 esercizi-test che dopo una prima analisi dei risultati, sembravano non essere in contrasto con le procedure soggettive (qualitative) di valutazione che comunque continuano ad essere adottate, ma ci ha permesso di analizzare con maggiore specificità alcune particolarità della motricità calcistica che in altra maniera non sarebbe stato facile verificare. Così anche in allievi tecnicamente molto dotati, siamo riusciti ad individuare delle possibilità di miglioramento, riguardo un determinato comportamento tecnico (condotta) strutturato su una delle tre relazioni, fornendoci così una reale opportunità di analisi e di intervento finalizzato attraverso indicatori esprimibili in termini oggettivi. A titolo descrittivo riportiamo, nelle pagine seguenti, alcuni esempi di esercizi-test (vedi FIGURE da 35 a 57 S. D'Ottavio, Scuola Calcio Federale 1994).

Per quanto riguarda il supporto bio-energetico e meccanico muscolare alla prestazione, non c'è molta abitudine, fra gli allenatori delle categorie giovanili di base, ad organizzare sedute o parte di esse dedicate specificatamente alla osservazione delle qualità fisiche essenziali. Tale comportamento è spesso giustificato dal poco tempo a disposizione e dal fatto che, a quest'età, sono altri probabilmente gli obiettivi da ricercare o, quantomeno, ai quali destinare una certa priorità.

È anche vero, comunque, che un adeguato sviluppo di queste capacità permette una evoluzione più globale dell'insieme prestativo che serve o servirà per giocare al calcio.

Inoltre, alcune di queste qualità specifiche, come ad esempio la rapidità di movimento o la forza rapida, necessitano di essere stimulate in età giovanile (6-12 anni) per poter ottenere livelli di maturazione (sviluppo-adattamento) tali da influenzare positivamente la prestazione nelle età future, ed anche perché risultano fortemente

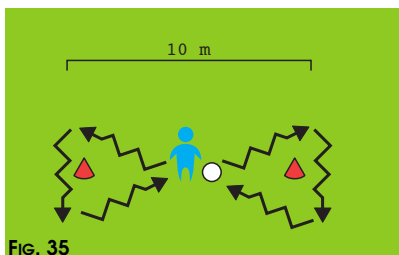


FIG. 35

FIGURA 35 - Piccoli Amici - GUIDA A 8 A TEMPO (Relazione 2). Si contano quanti percorsi l'allievo riesce a compiere per esempio in un minuto.

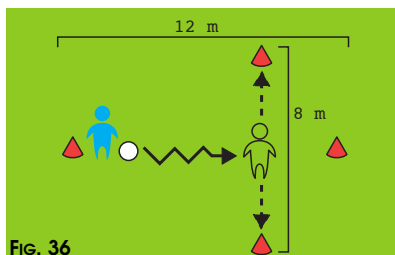


FIG. 36

FIGURA 36 - Piccoli Amici - GUIDA RETTILINEA CON AVVERSARIO (Relazione 3). Si conta quante volte l'allievo (per esempio su 5 tentativi) riesce a superare l'avversario, al quale basta toccare la palla (muovendosi sulla linea) per interrompere l'esecuzione.

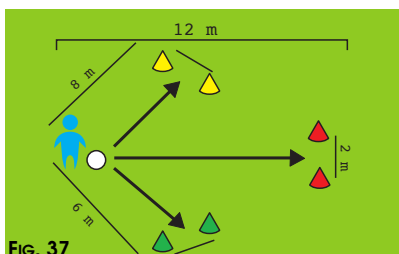


FIG. 37

FIGURA 37 - Piccoli Amici - TRE PORTICINE A DISTANZE DIVERSE E DIVERSO PUNTEGGIO (Relazione 1). Si conta il punteggio complessivo ottenuto. Effettuare per esempio 9 tentativi (3 per ogni porta)

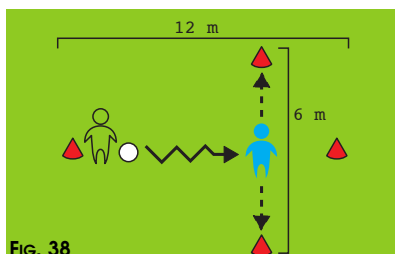


FIG. 38

FIGURA 38 - Piccoli Amici - INTERCETTARE LA PALLA (Relazione 3). Si conta quante volte l'allievo (per esempio su 5 tentativi) riesce a toccare il pallone dell'avversario che tenta di superarlo con guida della palla (dribbling).

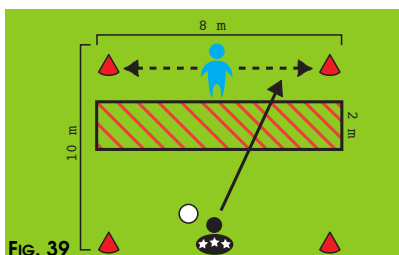


FIG. 39

FIGURA 39 - Piccoli Amici - RICEVERE UN PALLONE DIFENDENDO UNA PORTA GRANDE (Relazione 1). Si conta il numero dei palloni fermati dopo 5 tentativi. L'insegnante lancia o calcia la palla radente al suolo.

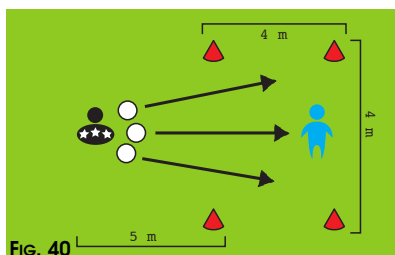


FIG. 40

FIGURA 40 - Piccoli Amici - RICEVERE TRE PALLONI LANCIATI SIMULTANEAMENTE (o in rapida successione) DALL'ISTRUTTORE (Relazione 2). Si conta il numero di palloni fermati, per esempio su tre tentativi. L'istruttore lancia il pallone con le mani.

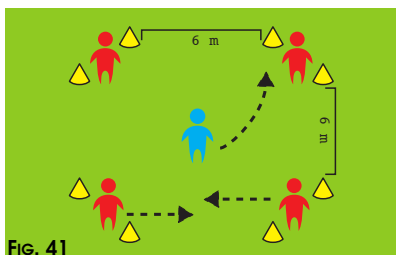


FIG. 41

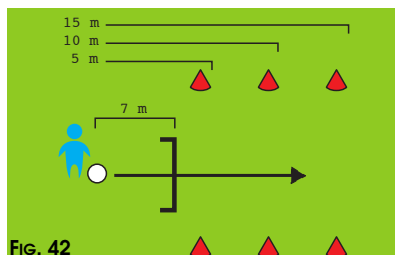


FIG. 42

FIGURA 41 - Piccoli Amici - QUATTRO CANTONI (Relazione 3). Si conta il numero di volte, per esempio su 5 tentativi, che si riesce ad occupare lo spazio lasciato libero durante lo spostamento degli altri quattro.

FIGURA 42 - Piccoli Amici - TIRO IN PORTA CERCANDO DI MANDARE LA PALLA PIÙ LONTANO POSSIBILE (Relazione 1). Si conta sia il numero dei gol realizzati che la distanza raggiunta dal pallone. L'esercizio-test può essere realizzato, per esempio, su 3 tentativi.

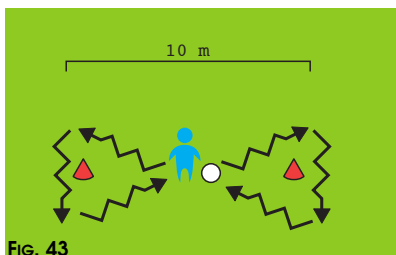


FIG. 43

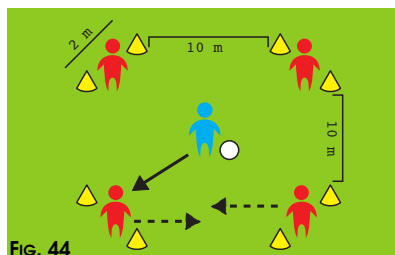


FIG. 44

FIGURA 43 - Pulcini - GUIDA A 8 (Relazione 1). Si conta il numero dei tocchi effettuati dall'allievo. Per esempio, su tre percorsi completi l'allievo che riesce a toccare la palla meno volte risulterà più bravo.

FIGURA 44 - Pulcini - QUATTRO CANTONI QUATTRO PORTE (CON LA PALLA) (Relazione 3). Calciare la palla per indirizzarla nelle porticine lasciate libere da coloro (avversari) che si spostano cambiandosi di posto. Contare quante volte si riesce a centrare le porticine, su 5 tentativi.

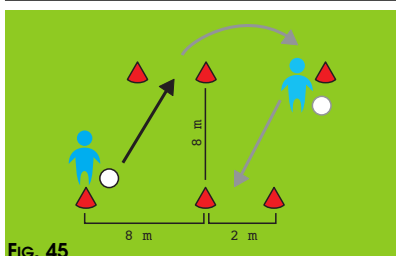


FIG. 45

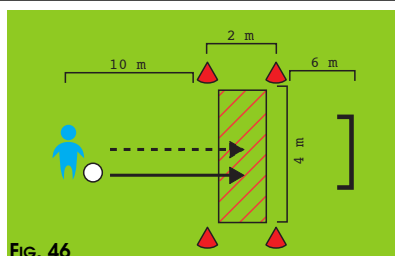


FIG. 46

FIGURA 45 - Pulcini - CALCIARE A TEMPO (Relazione 2). Calciare la palla entro due porticine diametralmente opposte, riportando ogni volta la palla sul punto di partenza (diametralmente opposto). In un minuto a disposizione, si conta il numero delle prove valide.

FIGURA 46 - Pulcini - TIRO CON AUTOPASSAGGIO (Relazione 2). Subito dopo aver calciato, l'allievo corre cercando di calciare in porta entro la zona d'intervento prefissata. Si conta il numero dei gol realizzati su 5 tentativi.

correlate alle abilità tecniche. Anche la potenza aerobica comunque, legata al volume ed alla qualità delle lezioni o dell'allenamento, risultano qualità che non disturbano, ma anzi influenzano positivamente la crescita organica.

Indipendentemente dal fatto che si parli di competizioni giovanili o degli adulti, qualsiasi sia il livello, il lavoro fisico che compie un calciatore, inteso nei suoi tratti generali, si può sintetizzare come rapidità/velocità negli spostamenti e nelle esecuzioni tecniche e nella disponibilità del soggetto di ripetere per il numero di volte richiesto

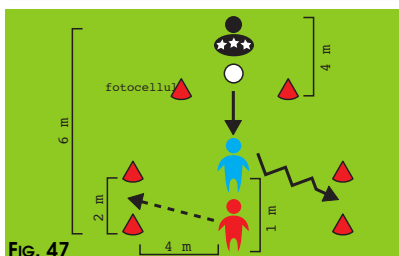


FIG. 47

FIGURA 47 - Pulcini - RICEVERE CON CONTROLLO NELLA DIREZIONE OPPOSTA

(Relazione 3). Ricevere un pallone a seguire (con controllo), verso la porta lasciata libera dal difensore, (il difensore parte in anticipo, e precisamente quando il pallone calciato dall'insegnante supera la linea di congiungimento fra i primi due coni "fotocella"). In pratica se il difensore va a destra, il controllo deve essere effettuato verso sinistra. Si contano, dopo 5 tentativi, quelli validi (conduzione entro le porticine)

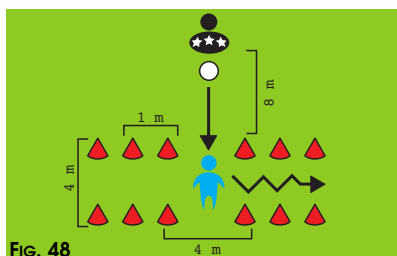


FIG. 48

FIGURA 48 - Pulcini - RICEVERE A SEGUIRE (TRE LIVELLI) (Relazione 1). Si conta dopo 6 tentativi (3 dx - 3 sx) il punteggio ottenuto globalmente dato che ad ogni linea corrisponde un punteggio diverso. L'insegnante lancia la palla rasoterra o con leggera traiettoria parabolica. L'allievo deve cercare di fermare il più vicino possibile dal punto in cui inizia lo stop. Più la palla si ferma vicino, più punti si guadagnano.

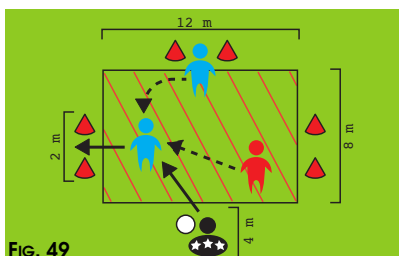


FIG. 49

FIGURA 49 - Pulcini - SMARCARSI E FARE GOAL (Relazione 3). Smarcarsi, quindi ricevere la palla calciata con i piedi dall'insegnante posto al di fuori del rettangolo, e cercare di fare gol calciando la palla in una delle tre porte (o conducendo la palla in porta). L'avversario dovrà cercare di impedire la realizzazione. Per esempio contare quanti goal su 5 tentativi.

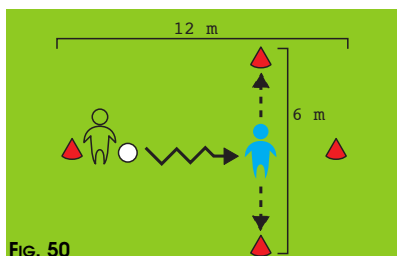


FIG. 50

FIGURA 50 - Pulcini - INTERCETTARE IL PALLONE (Relazione 3). Un allievo guida la palla cercando di superare l'avversario posto su una linea. Si conta il numero delle volte che il difensore riesce ad intercettare (toccare) il pallone su 5 tentativi.

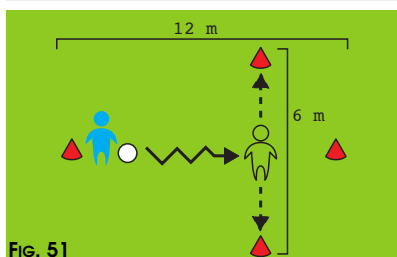


FIG. 51

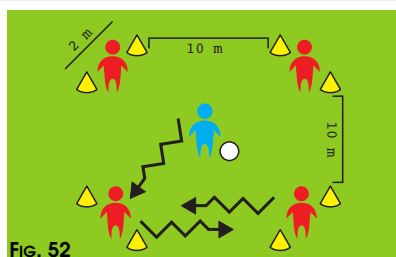


FIG. 52

FIGURA 51 - Pulcini - SUPERARE L'AVVERSARIO (Relazione 3). Questa volta, a differenza del test precedente si valuta il bambino che conduce la palla (attaccante). Su 5 tentativi si conta il numero delle volte che l'attaccante riesce a superare il difensore. Rispetto ai bambini più piccoli la distanza utilizzabile per il superamento è più contenuta (6 m. contro 8 m. precedenti).

FIGURA 52 - Pulcini - QUATTRO CANTONI (Relazione 3). Tutti gli allievi con la palla: si conta il numero delle volte che l'allievo riesce a guidare la palla entro una porticina lasciata libera dallo spostamento (cambio di posto) degli altri quattro allievi. Contare il numero delle realizzazioni (guida della palla entro le porticine) su 5 tentativi.

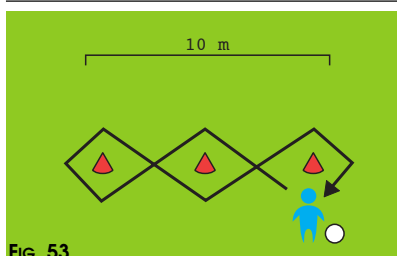


FIG. 53

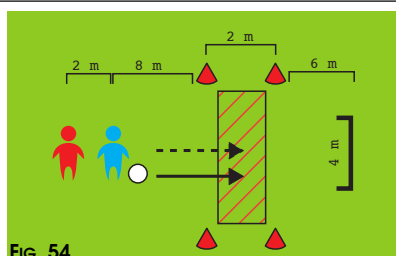


FIG. 54

FIGURA 53 - Esordienti - GUIDA A DOPPIO 8 A TEMPO (Relazione 2). In un tempo prefissato (per esempio 2 minuti) contare il numero dei percorsi (completi) che si riescono a totalizzare.

FIGURA 54 - Esordienti - TIRO CON AUTOPASSAGGIO (Relazione 3). A differenza del precedente esercizio per allievi più piccoli, l'autopassaggio viene effettuato con un difensore che insegue colui che deve tirare. Si conta il numero dei gol su 5 tentativi.

dal gioco, e per tutta la durata della partita, azioni e movimenti compiuti ad alta intensità.

Pertanto un programma di formazione-sviluppo o di allenamento orientato a stimolare la funzionalità organica, le qualità neuromuscolari, e i processi di accrescimento deve prevedere esercizi e contenuti con cui l'allievo sperimenti la propria forza, la propria resistenza e la propria velocità. Queste qualità fisiche, fondamentali per costruire qualsiasi prestazione sportiva, dovranno però essere dirette e mediate in base alle richieste specifiche del calcio e del momento evolutivo. Perciò, a tali ambiti energetici, dovrà essere riservata una specifica collocazione nel quadro generale dei fattori di condizionamento fisico.

Nella TAVOLA 40 sono rappresentati i test utilizzati durante molte stagioni sportive presso la Scuola Calcio Federale di Roma. Ciascuna delle prove viene in figura appositamente collocata nel punto dove si pensa essa possa essere più sensibilmente influenzata da una o più qualità fisiche integrate. Per esempio, la prestazione di salto verticale (CMJ), che rappresenta l'espressione del complesso forza-velocità nella sua manifestazione esplosiva, nella figura viene inserita in una posizione intermedia fra la zona F (forza) e la zona V (velocità). Così come le tre o cinque ripetute del percorso a navetta (15 m. x 2), con 20 o 30 secondi di recupero fra una ripetizione e l'altra, vengono collocate fra la zona V (velocità) e la zona R (resistenza).

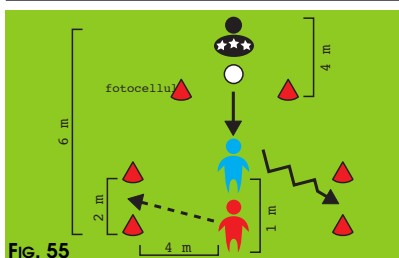


FIG. 55

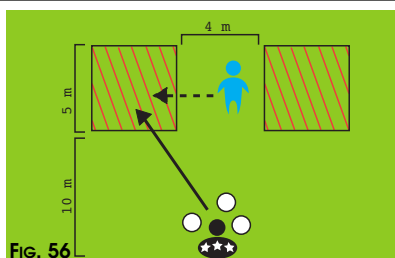


FIG. 56

FIGURA 55 - Esordienti - RICEVERE CON CONTROLLO NELLA DIREZIONE OPPOSTA (Relazione 3). Ricevere un pallone a seguire con controllo, andando ad occupare la porta lasciata libera dal difensore (il difensore parte in anticipo, e precisamente quando il pallone calciato dall'insegnante supera la linea di congiungimento dei coni della fotocellula). Si contano, dopo 5 tentativi, quelli validi (conduzione entro le porticine). Rispetto all'esercizio già proposto per i bambini più piccoli, si può aumentare la difficoltà restringendo la larghezza delle porticine.

FIGURA 56 - Esordienti - CORRI E FERMA LA PALLA (Relazione 2). Ricevere un pallone entro due quadrati (v. figura) alternando dx e sx, quindi restituire la palla all'istruttore. Prova a tempo: si conta il numero degli stop validi per esempio in 1 minuto.

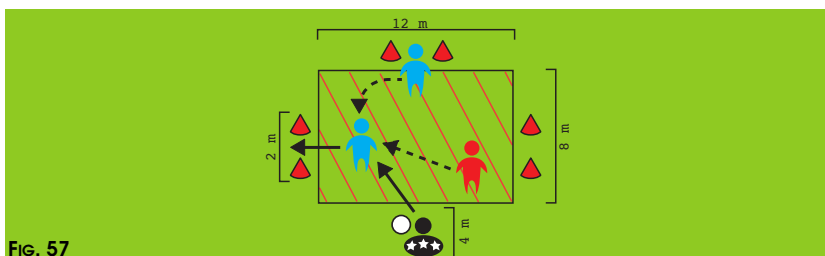


FIG. 57

FIGURA 57 - Esordienti - SMARCARSI E FARE GOAL (Relazione 3). Smarcarsi, ricevere la palla calciata con i piedi dall'istruttore posto al di fuori del rettangolo, e cercare di fare gol calciando la palla in una delle due porte (o conducendo la palla) evitando l'intervento dell'avversario. A differenza del precedente esercizio realizzato con i bambini più piccoli, le porte da 3 diventano 2. contare i goal su 5 tentativi.

Nei GRAFICI 31 e 32 sono stati rappresentati, in una sorta di quadro generale, i test utilizzati che presentano valori medi, riferiti ad un certo periodo della stagione sportiva.

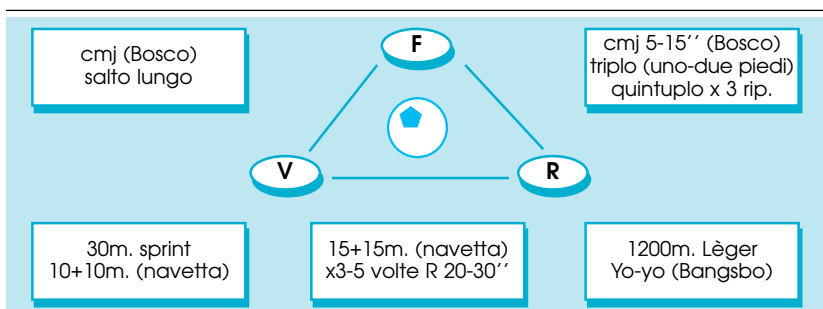


TAVOLA 40 – Test fisici utilizzati presso la Scuola Calcio Federale di Roma (D'Ottavio, 1997)

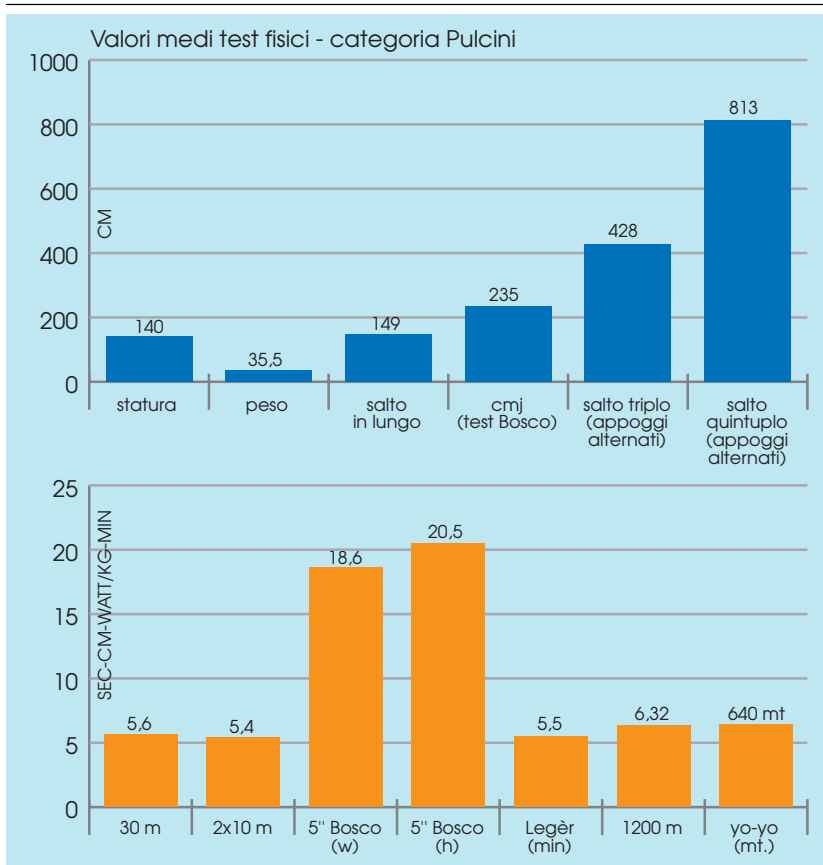


GRAFICO 31 – Alcuni esempi di test utilizzati con bambini di scuola calcio non selezionati (n° 62) (D'Ottavio, 1997)

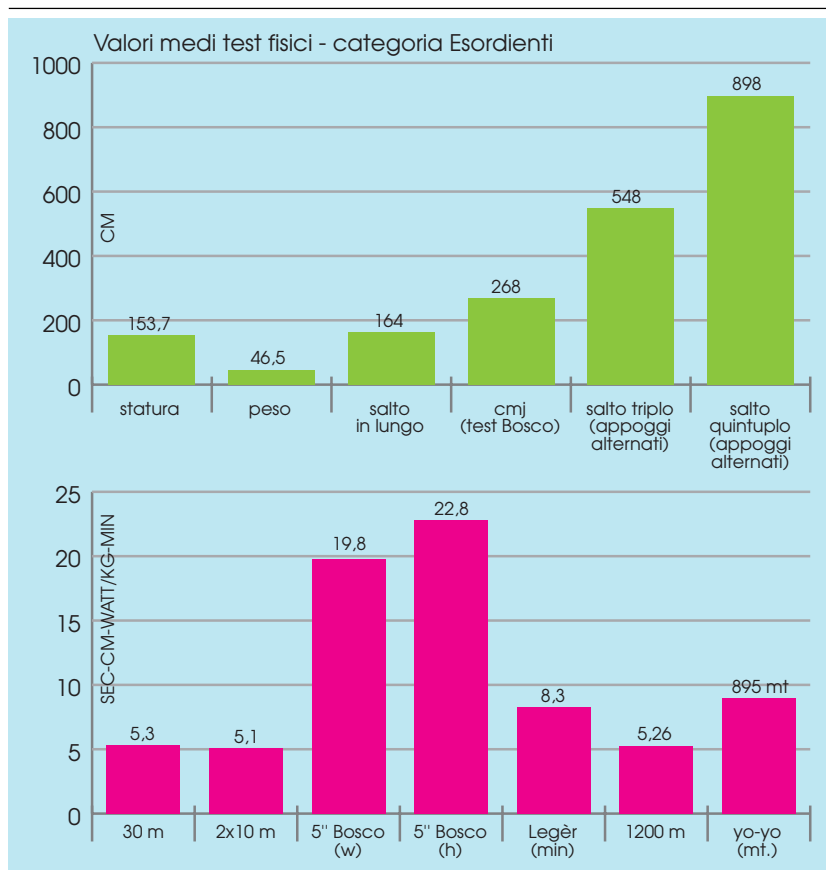


GRAFICO 32 – Alcuni esempi di test utilizzati con bambini di scuola calcio non selezionati (n° 84) (D'Ottavio, 1997)

Dai dati appare inoltre una sensibile correlazione statistica fra le variabili considerate. In altre parole i bambini che risultano più bravi nella prova di salti verticali continui (cmj x 15") , sono poi quelli che, normalmente, ottengono le migliori prestazioni nel salto quintuplo ripetuto per tre volte. La qualità indagata in tutti e due i casi è la resistenza alla forza veloce. Stesso andamento si ricava fra il salto verticale (cmj) e il salto in lungo da fermo. Identica relazione infine si osserva mettendo a confronto i risultati ottenuti con il test dei 1200 metri ed il test di Legèr. Entrambi, infatti, sembrano permettere una diagnosi obiettiva delle capacità organico-metaboliche.

Legenda dei TEST di Valutazione

cmj (Bosco, 1982): salto verticale in contromovimento (piegamento a 90°) con braccia ai fianchi secondo il protocollo di

Bosco C. (1982), su pedana a conduttanza. Qualità indagata: forza esplosiva con riuso elastico. Test simili (correlati): salto in lungo da fermo.

5" cmj (Bosco, 1982): salti continui per 5" come per il cmj secondo il protocollo di Bosco C. con misurazione della potenza espressa (alattacida) e dell'altezza media rilevata durante la prova. Qualità indagata: resistenza alla forza veloce. Test simili (correlati): salto quintuplo ripetuto più volte.

Legèr test (1987): corsa a "navetta" (spola) sulla distanza di 20 mt. con incremento della velocità partendo da 8,5 km/h con aumento di 0,5 km/h ogni minuto attraverso un dettato sonoro. Test ad esaurimento secondo il protocollo di Legèr (1983). Qualità indagate: potenza aerobica. Test simili (correlati): 1200 mt. di corsa continua.

Yo-yo test (Bangsbo 1994): corsa a navetta come per il test precedente, ma con 5 o 10" di recupero ogni tratto di 20+20 mt. Test incrementale ad esaurimento secondo i 2 protocolli di J. Bangsbo (1994): una con partenza a velocità bassa (8,5 km/h) ed uno a velocità più alta (10,5 km/h).

5. FINALMENTE ANDIAMO IN CAMPO: A LEZIONE DI CALCIO





5.1 UNITÀ DIDATTICA E SEDUTA DI ALLENAMENTO

La realizzazione pratica del programma didattico deve avvenire attraverso sequenze di esercizi ben definiti e pianificati che prendono il nome di "unità didattiche".

Esse sono costituite "dall'insieme di azioni didattiche preordinatamente programmate e realizzate in un intervallo temporale limitato in vista del raggiungimento di un particolare obiettivo specifico" (Tartarotti in Sotgiu-Pellegrini, 1989).

L'unità didattica è la struttura più elementare del programma. Rappresenta l'elemento costitutivo di base su cui poggiano e vengono realizzati, secondo una definitiva organizzazione temporale, gli obiettivi generali e specifici del piano di lavoro.

Le risposte motorie devono intendersi come un processo dinamico di assimilazione dei determinati contenuti proposti, facenti parte di un complesso più ampio del quale l'unità ne è solo una microparte che si integra e si combina con altre unità, come gli anelli della stessa collana.

Sulla base degli adattamenti che si verificano, si costruiscono e si definiscono obiettivi di ordine superiore che si collegano con i precedenti, permettendo in tal modo di ottenere i presupposti e le potenzialità di crescita didattica.

Abitualmente, per semplicità organizzativa, l'unità didattica può coincidere con la singola lezione o con la seduta di allenamento, ma nel caso gli obiettivi ricercati siano complessi, l'unità didattica dovrà essere ripartita in più sedute.

Tuttavia il lavoro quotidiano, quello che nella terminologia calcistica viene chiamato seduta di allenamento, si compone di diverse fasi:

- *fase di avviamento* (riscaldamento funzionale, preparazione fisiologica e didattica specifica)
- *fase centrale* (indirizzo didattico, determinazione degli obiettivi, fase di carico vera e propria)
- *fase finale* (defaticamento, verifica degli adattamenti, feedback risultati mediante verbalizzazione, ripristino di equilibri psicologici individuali e del gruppo)

5.1.1 DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Le unità didattiche e gli esercizi che le compongono rappresentano quindi il "terminale didattico" a disposizione dell'insegnante per poter indurre cambiamenti sul livello di apprendimento delle varie qualità e capacità.



In quest'ultimo capitolo della guida abbiamo ritenuto necessario fornirvi di suggerimenti pratici coerentemente alle varie premesse di carattere culturale che hanno contraddistinto gran parte delle pagine precedenti. Da ricordare che la pratica si struttura sempre su basi e principi teorici, e la teoria necessita dell'applicazione pratica per poter rafforzare e sostenere le ipotesi formulate.

Da adesso in poi, quindi, anche il rapporto che fra noi si è stabilito tramite la lettura della guida, sarà diverso. Quindi, al fine di facilitare la comunicazione ed affrontare amichevolmente i suggerimenti che verranno dati, soprattutto nelle schede di lavoro, sarà bene darci del "tu" poiché insieme dovremo prepararci ad un lungo percorso che durerà un anno, o meglio tutta una stagione sportiva...



5.2 LE SCHEDE DI LAVORO: COME SI "LEGGONO"

Le lezioni suddivise per ciascuna categoria vengono illustrate con un concreto esempio di programmazione didattica. Le schede di lavoro rappresentano uno strumento pratico ed una concreta guida operativa utile all'allenatore per proporre, senza più cadere nell'approssimazione, attività appropriate per una corretta formazione tecnico-sportiva e poter insegnare con soddisfacente qualità per tutto l'anno sportivo della Scuola Calcio. Come potrai notare le schede sono strutturate in periodi, che abbiamo chiamato in modo convenzionale "MODULI".

Le schede di lavoro presenti all'interno del "Modulo", rappresentano l'unità funzionale del programma. Vengono identificate in "Lezioni" e consentono di avere uno snello modello di riferimento. Tutto ciò ti potrà aiutare a identificare con più precisione i contenuti dell'attività da proporre con la possibilità di affidarti alle varianti suggerite e di proporre nuove esercitazioni tenendo sempre presente l'obiettivo da raggiungere. Sarai infatti tu ad indicare su ciascuna scheda il tempo che hai dedicato al raggiungimento di quei determinati obiettivi e potrai scrivere il periodo che avrai impiegato per la loro realizzazione, specificandone l'inizio "dal..." e la fine "al...". Allo stesso modo potrai indicare le variabili utilizzate in ciascun esercizio e le osservazioni che ritieni opportuno annotare.

Le schede quindi si suddividono in due tipologie: la scheda del periodo (MODULO), e la scheda della LEZIONE.

Mentre il MODULO descrive in maniera molto semplice gli obiettivi didattici più importanti che verranno perseguiti, la scheda della LEZIONE evidenzia quali sono le attività didattiche (mezzi e contenuti) proposte per raggiungerli.



Pertanto nei volumi che seguono troverai una parte dedicata alla presentazione della categoria di riferimento (Piccoli Amici, Pulcini, Esordienti) a cui sono allegiate le schede operative che, suddivise in 8 MODULI (mesi) per ciascuna categoria, comprendono le "Lezioni". In più ci saranno delle schede che riguardano il giovane portiere, nelle quali troverai sia le attività proposte per la categoria Pulcini sia quelle per la categoria Esordienti.

Complessivamente abbiamo quindi preparato per te 8 Schede "Modulo" e 24 Schede "Lezione" per ogni categoria, per un totale complessivo di 24 Schede "Modulo" e 72 Schede "Lezione". Inoltre sono presenti nella Guida 16 Schede "Modulo" e 32 Schede "Lezione" riguardanti i portieri, delle quali 16 sono riferite alla categoria Pulcini e 16 alla categoria Esordienti.

Ogni "Lezione" è corredata da disegni che illustrano le varie attività e da grafici che danno la misura di come il carico di allenamento viene distribuito, tutto realizzato in una forma facilmente comprensibile e che, nel tempo, dovrà favorire una sempre maggiore autonomia didattica per poter programmare da solo l'attività che ritieni più opportuna per il tuo gruppo. Questo comunque dopo aver fatto evidentemente un'attenta valutazione delle capacità dei tuoi piccoli calciatori e di tutte le variabili che determinano e possono influenzare la riuscita della programmazione.

5.2.1 IL MODULO



Iniziamo la lettura di questa scheda da sinistra verso destra. Il riquadro "Ricordati che" ti aiuterà a rammentare le caratteristiche dei bambini che compongono il gruppo.

Potrai inserire inoltre aspetti metodologici, suggerimenti ed altro per facilitare l'organizzazione della lezione.

Il grafico si riferisce al periodo che per convenzione abbiamo identificato in un mese di attività, ma la nostra ipotesi del tempo potrebbe essere diversa dalla tua. Il grafico illustra come le nostre proposte didattiche, di tipo Tecnico, Tattico e Fisico-motorio, possono variare relativamente al periodo in cui le proponiamo. Quindi potrai osservare nel grafico delle curve che descrivono quanto in quel periodo alcuni obiettivi rispetto ad altri, ed i relativi contenuti didattici, siano più o meno rappresentati e quindi perseguibili sul piano didattico. A questo proposito è opportuno informarti che, nelle curve di riferimento, i due sottogruppi del fattore "tattico-cognitivo", indicano le due varianti didattiche che possono essere attuate. Per quanto riguarda i Piccoli Amici tale "contenitore di

esercizi" si suddivide in "giochi collettivi" e in "situazioni di gioco e partite", per quanto riguarda i Pulcini in "giochi collettivi e situazioni di gioco" e in "giochi partita" ed, infine, per quanto riguarda gli Esordienti in "situazioni di gioco" e in "giochi partita".

Avrai inoltre a disposizione uno spazio in cui inserire le tue osservazioni, che potranno essere sia pregresse (inserendo ad esempio aspetti relativi al periodo precedente) o successive.

Altri dati, come ad esempio il numero di lezioni o le settimane utilizzate per raggiungere gli obiettivi, il mese di riferimento, gli incontri previsti (feste e manifestazioni per i più piccoli e gare per i più "grandicelli"), dovrai annotarli personalmente secondo le tue esperienze di insegnamento.

5.2.2 LA LEZIONE



Questa scheda è l'elemento che riassume e sintetizza in effetti sul piano pratico molti degli aspetti trattati nella Guida Tecnica. I principi teorici, i suggerimenti ed altre promesse espresse nei vari capitoli, vengono ora trasferite nell'applicazione pratica.

Vengono evidenziate le esercitazioni proposte suddivise nei contenitori didattici da noi utilizzati: *Tecnico-coordinativo*, *Tattico-cognitivo* e *Fisico-motorio*. I contenitori presentano informazioni riguardo l'obiettivo didattico principale, le esercitazioni proposte e la loro durata. I grafici illustrati in basso (del trimestre, del mese e della lezione), strettamente correlati con le esercitazioni e gli obiettivi proposti, servono come riferimento della programmazione generale dell'attività e per il controllo degli andamenti grafici (curve dei fattori *Tecnico-coordinativo*, *Tattico-cognitivo* - e relative suddivisioni - e *Fisico-motorio*) durante lo stesso periodo. Di fianco potrai avere notizie riguardo alla successione degli esercizi, alle attrezzature occorrenti e alla durata della lezione. In ogni contenitore avrai la possibilità di inserire osservazioni e varianti, che evidentemente potrai annotare sia durante che alla fine della lezione.

Nella parte posteriore della scheda operativa vengono spiegati i giochi e le esercitazioni proposte, fornendo all'istruttore le considerazioni che ci hanno indotto ad utilizzare quel tipo di esercizio.

Viene descritto inoltre lo svolgimento dell'esercizio stesso, le possibili varianti che possono essere utilizzate per renderlo più semplice o più complesso. Chiaramente la scheda si completa con l'illustrazione degli esercizi e la durata consigliata.



Anche qui troverai, infine, altri parametri relativi al materiale occorrente, alla durata complessiva, ecc.

In linea generale la lezione è stata così suddivisa:

FASE INIZIALE (o di AVVIAMENTO)

In questa fase è importante far sentire a proprio agio i bambini, creando sin da subito un ambiente gioioso e motivante.

I giochi iniziali, oltre a contemplare un'attività di gioco libero in spazi ridotti, potranno prevedere attività che riprendono i giochi popolari, che noi tutti conosciamo e che purtroppo tendono a non far più parte dell'esperienze motorie naturali del bambino.

Nella maggior parte dei casi queste proposte si legano molto bene agli obiettivi della lezione e diventano così propedeutiche alle esercitazioni che seguiranno.

Ad esempio:

1. gioco dello scalpo: molto coinvolgente per i bambini; sviluppa capacità coordinative come l'orientamento nello spazio e l'adattamento e trasformazione dello spostarsi in funzione del comportamento di altri giocatori;
2. partite 3 contro 3: che rendono gradevole l'inizio della lezione, destrutturando di fatto la concezione tradizionalista che prevede la partita solo al termine della lezione.

Sempre nella fase iniziale è prevista un'attività di mobilità articolare generale o di controllo motorio, da abbinare, il più delle volte, all'utilizzo del pallone.

Ad esempio:

1. esercitazioni di palleggio – con il pallone in mano, colpire la palla con le diverse parti del piede e riprendere la palla in mano dopo un solo palleggio (mobilità dell'anca, della caviglia, ecc.). Oltre a favorire la mobilità articolare delle parti del corpo interessate favorisce la sensibilizzazione relativa;
2. attività pre-acrobatica: per far conoscere al bambino diversi aspetti legati al movimento del corpo in diverse situazioni, in volo o al suolo, cambiando i rapporti dei segmenti corporei tra loro. Percezioni importanti che determinano un sempre maggiore controllo motorio, in particolare nelle diverse "fasi sensibili" che vengono vissute.

FASE CENTRALE

Questo momento sarà impostato in funzione degli obiettivi da realizzare. Può essere organizzato secondo una sequenza logica che esprime il significato didattico che si vuole raggiungere e quindi il carattere specifico e le particolarità della fase curricolare.

La sequenza delle attività considerate dovrà favorire inizialmente apprendimenti di natura tecnica, mentre in un secondo momento si darà maggior spazio ad attività che richiedono un maggior impegno fisico.

La struttura a stazioni è spesso utilizzata in quanto permette un maggior coinvolgimento di tutti gli allievi ed è consigliata soprattutto nelle prime fasce d'età quando si deve lavorare a piccoli gruppi e su spazi ridotti.

Le attività che caratterizzano questa fase sono orientate prevalentemente a soddisfare obiettivi di carattere:

- **TECNICO-COORDINATIVO - DALL'APPRENDIMENTO DEL GESTO TECNICO AL SUO UTILIZZO** -: è il contenitore didattico in cui vengono inseriti tutti i giochi, le esercitazioni e le attività che determinano un apprendimento di tipo prevalentemente tecnico. Sostanzialmente vengono considerate le attività che sollecitano nel bambino l'acquisizione di informazioni sensoriali e percettive, base per un'adeguata strutturazione del bagaglio coordinativo (vedi paragrafo "Le capacità coordinative"), presupposto fondamentale alla formazione delle abilità tecniche;
- **TATTICO-COGNITIVO - DALLA SOLUZIONE DI PROBLEMI INDIVIDUALI ALLA SOLUZIONE DI PROBLEMI COLLETTIVI** -: è il contenitore didattico in cui vengono inserite tutte le attività che sollecitano nel bambino apprendimenti di tipo cognitivo e che gli consentono di conoscere diverse situazioni di gioco. In questo modo il bambino sarà continuamente sollecitato a risolvere in forma individuale prima e collettiva poi problemi legati alla natura del gioco.

La formazione tattica avrà modo di realizzarsi attraverso la strutturazione di giochi di natura situazionale e partite a tema, favo-



rendo sul piano tecnico una scelta comportamentale efficace. Pertanto le attività proposte in questo contenitore determineranno un miglioramento della capacità di prendere decisioni, di elaborare "strategie" personalizzate (individuali), come anche la capacità di giocare in forma collettiva, apprendendo così i presupposti dell'"operare" in un contesto di squadra. Relativamente alle tre categorie, come accennato in precedenza, la definizione "tattico-cognitivo" dovrà essere riferita con più specificità, alle diverse età. Per quanto riguarda i Piccoli Amici tale contenitore didattico è stato suddiviso in "*giochi collettivi*" e in "*situazioni di gioco e partite*". Per quanto riguarda i Pulcini è stato suddiviso in "*giochi collettivi e situazioni di gioco*" e in "*giochi partita*" ed infine, per quanto riguarda gli Esordienti, in "*situazioni di gioco*" e in "*giochi partita*".

L'effetto di tale suddivisione viene rappresentata sia nelle figure che ne illustrano i grafici relativi, sia attraverso le esercitazioni pratiche.

- **FISICO-MOTORIO - DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALL'UTILIZZO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI** -: è il contenitore didattico che, attraverso specifici esercizi, determina apprendimenti e miglioramenti sotto il profilo fisico e del controllo motorio. Il giovane, a seconda dell'età considerata, ed in base perciò alle caratteristiche bio-fisiologiche dell'età, ha bisogno di essere stimolato relativamente alle diverse opportunità che l'organismo infantile presenta come risposta di adattamento funzionale. (vedi paragrafo "Le fasi sensibili"). Pertanto nei più piccoli sono previste maggiormente attività di tipo senso-motorio, piuttosto che puramente fisico. Comunque le attività pratiche proposte avranno sempre, per quanto possibile, una componente ludica e, possibilmente, la palla sarà sempre presente.

Abbiamo inoltre considerato nelle varie attività le condotte motorie specifiche del calcio, che possiamo riassumere nello schema seguente (vedi TABELLA 18, D'Ottavio 1994)

VARIANTI: rappresentano una possibilità didattica riferita ai tre contenitori didattici: TECNICO-COORDINATIVO, TATTICO-COGNITIVO e FISICO-MOTORIO, che permette, attraverso una parziale modifica dell'esercizio base, di proporre attività che presentano adeguate difficoltà rispetto alla potenzialità degli allievi.

In ogni attività si ha quindi la possibilità di variare: lo spazio utilizzato, le distanze ed i percorsi, la rapidità e le modalità di esecuzione, il numero, i ruoli ed i compiti dei giocatori, il tipo di attrezzature didattiche (palloni, birilli, porte ridotte, ecc.), il modo di fornire informazioni con segnali visivi (colore, movimento del pallone, di com-

Primarie	Secondarie
• Correre e camminare con la palla	→ Condurre, dribblare
• Saltare e/o colpire la palla	→ Passare, tirare, deviare Lanciare, contrastare, palleggiare
• Saltare e/o ricevere la palla	→ Stoppare (fermare), intercettare, Afferrare (parare), controllare, colpire
• Spostarsi senza palla	→ Smarcare, marcare, orientare, anticipare

TABELLA 18 - Le condotte motorie specifiche del calcio (D'Ottavio, 1994)

pagni e/o avversari, ecc.) o con segnali acustici (fischio, battuta di mani, rumore del pallone, ecc.) o con altre opportunità percettivo-sensoriali. Tutto ciò relativamente alle esigenze dei bambini ed agli obiettivi tecnici prestabiliti o verificati durante le lezioni, al fine di rendere più adeguata la struttura dell'esercizio (vedi TAVOLA 35)

FASE FINALE

Al termine della lezione è opportuno lasciare uno spazio libero ai giovani calciatori che fino a quel momento, seppur divertendosi, hanno dovuto "sottostare" alle tue indicazioni. In questa fase, lasciando giocare liberamente i ragazzi, avrai la possibilità di verificare se i gesti proposti nella lezione sono stati appresi dai giovani, o comunque accettati, osservando se questi vengono riproposti spontaneamente.

Pertanto solitamente la fase finale coincide con un'attività, o con il gioco, in forma libera.

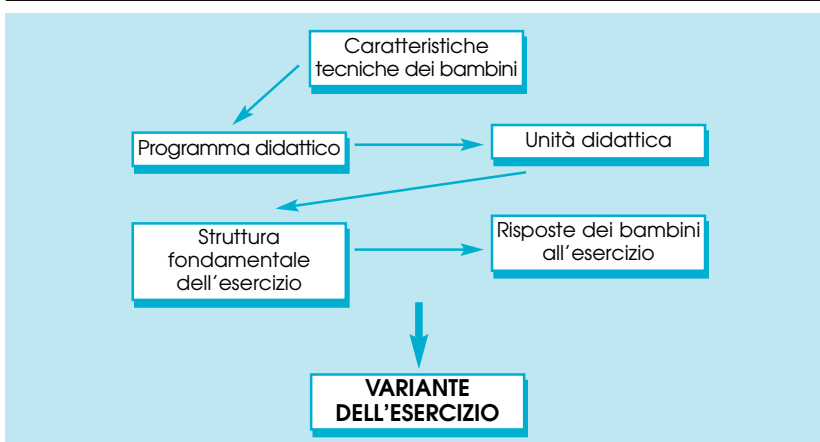


TAVOLA 35 - Utilizzo della variante all'esercizio nel Programma didattico - D'Ottavio, Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università Tor Vergata, Roma - 2003

Questa fase rappresenta inoltre un momento importante per comunicare con gli allievi, riguardo i temi della lezione, al fine di verificare (feed-back) eventuali modificazioni sia a livello concettuale che nel comportamento.

GIOCO IN FORMA LIBERA: In ogni lezione è necessario che sia presente il gioco in forma libera, importantissimo per l'istruttore che "osserva e valuta", importantissimo per il giovane calciatore che "esprime" la sua creatività, la sua fantasia, il suo saper "vivere" con gli altri ed il livello di apprendimento raggiunto. Sottolineiamo, inoltre, il fatto che non è sempre necessario inserire questo mezzo di allenamento al termine della lezione. Molte volte, in particolare con i più piccoli, è necessario avere più spazi liberi inseriti all'interno della lezione, a volte all'inizio, a volte fa parte del circuito a stazioni che la caratterizza, lasciando liberi i bambini e i giovani di scegliere i giochi (non necessariamente partite), le regole, le dimensioni del campo e delle porte. Insomma un'attività, in quel preciso momento, a loro misura.

Riassumendo: nella scheda della lezione troverai indicato:

1. L'obiettivo tecnico dominante
2. Gli esercizi ed il loro tempo di svolgimento
3. Le attrezzature didattiche da utilizzare
4. La durata della lezione: da 80 a 100 minuti in base all'età dei bambini.

The image displays several sample lesson plans (schede di lezione) for football training. The plans are organized into modules (MODULO 1, MODULO 2, MODULO 3) and include sections for 'Obiettivo tecnico dominante', 'Attività tecniche', 'Attività tattiche', and 'Attività ludiche'. Each plan also features a 'Riassunto della lezione' section with a line graph showing the progression of the lesson over time. The plans are color-coded and include various diagrams and text boxes to guide the instructor.

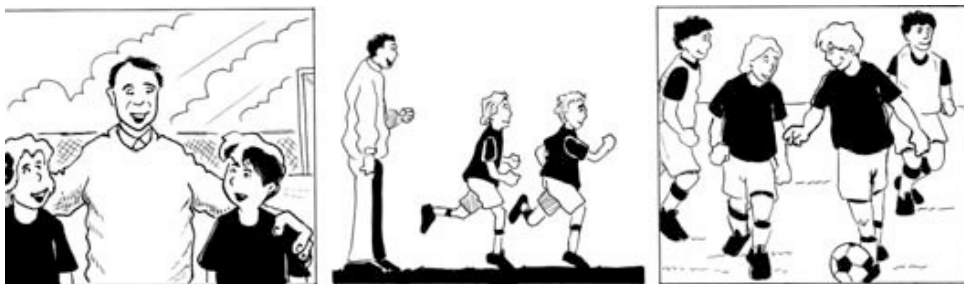


Un elemento chiave nell'attività di un insegnante riguarda la comprensione di quali siano le fonti da cui un giovane trae informazioni riguardanti il suo livello di competenza. Gli psicologi sono concordi nel sostenere che gli individui che posseggono un'elevata percezione delle proprie competenze sportive sono molto motivati a continuare ad impegnarsi in quelle attività, sono orientati a migliorare ulteriormente le loro abilità e traggono piacere dalla pratica sportiva. Al contrario, quei giovani che si ritengono poco competenti sono anche poco motivati, poco persistenti nel raggiungere obiettivi di miglioramento e vivono l'esperienza sportiva come poco attraente. È, quindi, possibile affermare che la percezione di competenza costituisce un elemento di mediazione fra i risultati ottenuti o la maestria dimostrata e i comportamenti messi in atto durante l'azione sportiva. In questo ambito il comportamento dell'istruttore, nel suo ruolo di insegnante, è estremamente importante poiché, grazie alla sua proposta formativa, i bambini della Scuola Calcio svolgeranno delle attività che gli permetteranno di acquisire quelle abilità sportive e psicosociali che sono state descritte nei capitoli della guida tecnica. Imparare non è però sufficientemente motivante a continuare in quella specifica attività, bisogna che sia anche associato alla consapevolezza di aver imparato. Come è stato ribadito più volte in questa Guida Tecnica un compito dell'istruttore è di sollecitare i bambini a diventare consapevoli di quanto appreso e di cosa devono fare per migliorare ulteriormente.

Inoltre, è dall'azione congiunta di queste due componenti, avere imparato e sapere di avere imparato, che viene stimolata la motivazione intrinseca, che implica il volere persistere nel giocare a calcio. La motivazione intrinseca è la spinta interiore che sostiene l'impegno in un'attività in cui si traggono delle soddisfazioni da ciò che si fa, al contrario della motivazione estrinseca, che si basa sui rinforzi esterni (ad esempio, premi, denaro, particolari riconoscimenti). La motivazione intrinseca si basa sul bisogno e il desiderio del bambino di sentirsi competente e auto-determinato nei confronti dell'ambiente che lo circonda. In ambito sportivo, questi bambini mostrano piacere e interesse verso le attività svolte, impegnandosi negli esercizi e nei giochi proposti dall'istruttore indipendentemente da premi e ricompense. Sono bambini interessati ai nuovi esercizi, stimolati dalle difficoltà che incontrano e che s'impegnano a

superare. Al contrario quelli poco motivati intrinsecamente s'impegnano se intravedono la possibilità di premi e ricompense da parte dell'insegnante o dei genitori. Preferiscono gli esercizi facili in cui sanno che avranno successo. Necessitano che l'insegnante li motivi e ne controlli l'impegno.

Inoltre, i bambini che sono consapevoli delle loro competenze motorie e sportive affrontano con sicurezza le attività proposte, si fanno avanti volentieri quando c'è un esercizio nuovo da eseguire anche se presenta delle difficoltà, si confrontano con i compagni senza timori. Al contrario i bambini con una ridotta percezione di competenza motoria si muovono in maniera più impacciata e tendono ad evitare il confronto con gli altri coetanei.



Infine i giovani che si percepiscono competenti e motivati intrinsecamente sviluppano un'aspettativa positiva nei confronti della possibilità di continuare ad acquisire e migliorare le loro competenze. In tal modo si viene a completare un circolo virtuoso per cui la percezione di competenza sportiva si fonda su quanto appreso alla Scuola Calcio, a sua volta viene incrementata la motivazione a persistere in quell'attività e il bambino si aspetta di continuare a fare esperienze positive, sviluppando un atteggiamento di fiducia nei confronti dell'istruttore (TAVOLA 1a).

Ritornare alla motivazione è comunque importante proprio in quanto la motivazione intrinseca è presente in ogni processo di apprendimento, così come in ogni situazione in cui un individuo (l'allenatore, i genitori o i dirigenti) è nelle condizioni d'influenzare i comportamenti di un altro. Gli elementi base di questo tipo di approccio allo studio della motivazione sono i seguenti:

1. L'elemento fondamentale di questa teoria consiste, come è stato detto, nell'idea che ogni individuo desidera sapere che il risultato delle proprie azioni dipende da se stesso. Quindi ogni intervento esterno teso a ridurre questo tipo di percezione provocherà

rà una riduzione della motivazione intrinseca. Succede in tutte quelle situazioni in cui un giovane s'impegna al massimo solo per ricevere dei premi o per timore di eventuali punizioni. In tal caso il bambino non si esprime motorialmente per il piacere che trae, ad esempio dalla partita o dall'imparare qualcosa di nuovo, ma in quanto spinto dal desiderio di ricevere una qualche forma di apprezzamento esterno. Inoltre, il giovane così agendo si mette nelle mani di un altro individuo che lo premierà in funzione di un proprio parametro personale, che potrebbe differire completamente dal proprio.

2. La percezione di competenza e l'entusiasmo derivato dalle situazioni di sfida sostengono la motivazione intrinseca. Gli inter-

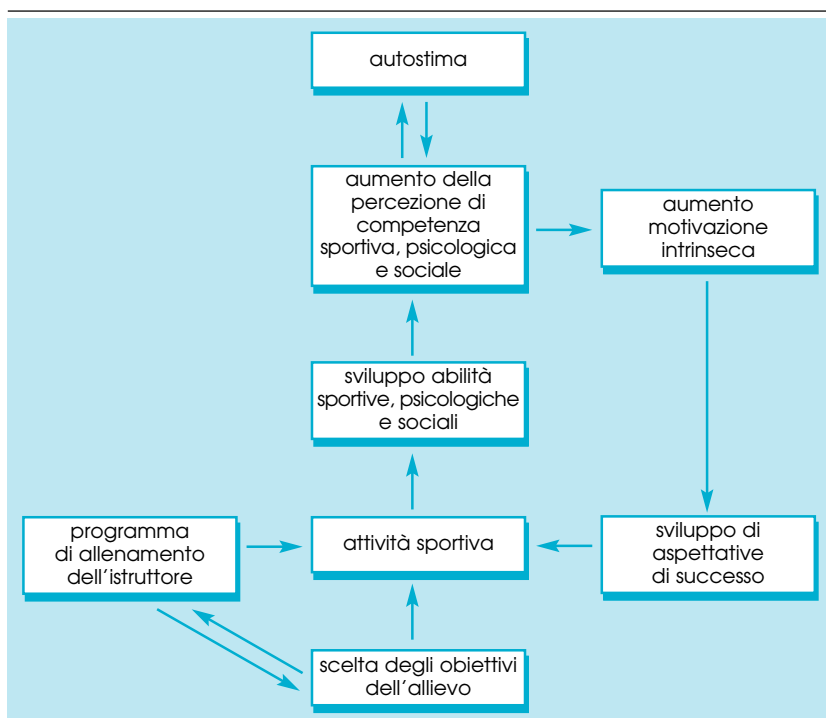


TAVOLA 1a - Modello psicologico per la partecipazione all'attività sportiva.

La scelta degli obiettivi condivisi da allievi e insegnanti stimola ad impegnarsi nell'attività sportiva. Ciò a sua volta determina l'affermarsi di un circuito positivo in cui l'acquisizione delle abilità sportive e l'aumentata consapevolezza nelle proprie capacità motorie e sportive sostengono sia l'interesse verso quella attività e sia l'aspettativa di continuare a migliorarsi e a trarre soddisfazione. Inoltre, la consapevolezza di avere imparato nuove abilità determina nel tempo un incremento della fiducia in se stessi. È necessario che l'istruttore e l'allievo collaborino anche nello stabilire obiettivi comuni, adeguati al livello di capacità fisiche e di competenze motorie e sportive del giovane.

venti dell'allenatore devono servire a incrementare la percezione di efficacia personale, così il bambino saprà che l'impegno posto e le strategie utilizzate sono adeguate al raggiungimento delle mete che si era prefissato. Infatti, è necessario stimolare nei ragazzi la crescita di un atteggiamento di completa responsabilità nei riguardi del proprio agire motorio e sportivo, insegnando loro a sfruttare appieno le istruzioni che vengono fornite dagli allenatori.

3. Non è decisivo se i rinforzi sono materiali (trofei, materiale sportivo, gadget) o simbolici (basati su apprezzamenti personali). Lo è il contenuto informativo di queste comunicazioni. Ogni giovane, in seguito all'intervento dell'allenatore, può sentirsi controllato o demotivato oppure compreso a livello razionale o ancora assolutamente entusiasta; cosa è meglio? Avere un tecnico che prevalentemente stabilisce un rapporto basato sia sugli aspetti logici della prestazione (spiegando al giovane le componenti tecniche del gesto sportivo e fornendo così istruzioni tecniche specifiche), che sulla trasmissione emotiva positiva (sostegno psicologico diretto a sostenere nel giovane la convinzione nella sua capacità di fronteggiare qualsiasi situazione sportiva).
4. Inoltre, l'orientamento al compito favorisce l'aumento della motivazione intrinseca. Diversamente l'orientamento al risultato, soprattutto nei bambini, può avere un'influenza negativa. Per orientamento al compito si deve intendere la convinzione del giovane sul fatto che "è grazie al mio impegno che divengo sempre più bravo nel giocare a calcio". Al contrario un'enfasi eccessiva sul risultato da ottenere può comportare una riduzione dell'impegno, che sarà con probabilità massimo in quelle attività che già riescono bene. Pertanto, allenatori orientati al compito sono quelli che rinforzano nei bambini per prima cosa l'impegno che mettono durante le esercitazioni e i giochi e solo in seconda battuta si soffermano sui risultati tecnici del loro agire, dando loro istruzioni su come migliorare.

Entrando ancor più nello specifico, è possibile identificare quali siano le fonti informative che i giovani utilizzano per valutare il loro grado di competenza. Infatti, se per i bambini in età prescolare il giudizio di competenza si fonda essenzialmente sulla padronanza di semplici compiti motori e sul feed-back ricevuto dagli adulti con cui interagiscono più di frequente, a partire dai 5-7 anni i bambini mostrano la tendenza a valutare le loro competenze confrontandole con le prestazioni dei loro coetanei. Questa attività di con-

fronto sociale diventa sempre più evidente durante gli anni della scuola elementare e raggiunge il suo punto massimo alla fine dell'infanzia/inizio adolescenza. Durante l'adolescenza, invece, i giovani imparano ad integrare le informazioni provenienti da un numero maggiore di fonti informative.

Inoltre, per effetto della maturazione cognitiva al termine dell'infanzia si riscontra, anche, una significativa interiorizzazione degli standard di riuscita.

In tal modo il bambino sviluppa dei parametri interni di riuscita, che gli permetteranno di esprimere valutazioni relativamente autonome a riguardo delle proprie prestazioni.

La maggior parte dei risultati delle ricerche, alcune delle quali condotte anche nel calcio (per una rassegna vedi Cei, 1998), hanno evidenziato:

- 8-9 anni - i bambini di questa età indicano come fonti principali di informazione sulle loro competenze i risultati di gioco e il feedback degli adulti, e dimostrano che il piacere di sentirsi parte del gruppo, che comporta lo stare con gli amici e il farsene di nuovi è la motivazione dominante e svolge un ruolo di stimolo delle altre motivazioni riguardanti il divertirsi e l'acquisire competenze.
- 10-11 anni - i bambini di questa età che si percepiscono competenti indicano come fonti principali di informazione sulle loro competenze il confronto con gli altri coetanei, i parametri personali di prestazione corrispondenti a quelli che hanno interiorizzato durante la loro esperienza sportiva e le componenti emotive collegate allo sport. Al contrario coloro che sono meno convinti delle proprie competenze si servono maggiormente di fonti informative esterne come, ad esempio, i risultati oggettivi delle prestazioni.
- 12-14 anni - i ragazzi di questa età indicano come fonti principali di informazione sulle loro competenze le valutazioni dell'allenatore, il confronto con i propri compagni e i criteri interni. Mentre, come nella fascia di età precedente, i meno fiduciosi si servono con più frequenza di criteri a loro esterni come i risultati oggettivi delle prestazioni e i feedback dei genitori e degli spettatori.

Altre variabili intervengono inoltre sul processo di valutazione delle proprie competenze e prime fra tutte quelle riguardanti l'età cronologica e lo sviluppo cognitivo. Infatti, le ricerche che hanno confrontato fra loro le valutazioni degli insegnanti e quelle dei giovani hanno evidenziato che la percezione di competenza diventa più accurata tra 10-13 anni rispetto alle età precedenti.

In sintesi, emerge che le valutazioni degli istruttori devono servire a porre le basi per cui nei giovani si affermino criteri interni per esaminare i risultati delle loro prestazioni. Fondamenta così solide da favorire una formazione psicosociale caratterizzata da autonomia di giudizio e indipendenza psicologica nel considerare i propri punti di forza e di debolezza.

I genitori dovrebbero svolgere non certo un ruolo di insegnamento o di rinforzo tecnico ma un ruolo di sostegno psicologico dell'impegno del loro figlio. Questa funzione non dovrebbe essere considerata da parte dei familiari come una riduzione di ruolo ma, anzi, essenziale nel dimostrare al bambino che si è contenti di quanto lui fa e che lo si incoraggia a persistere nel giocare a calcio indipendentemente dai risultati che ottiene, senza perciò condizionare questo sostegno al successo sportivo.

B. appendice: PER FARLI CRESCERE SANI IN UNA SCUOLA DI CALCIO



Per i bambini giocare a pallone non deve essere solo un momento di divertimento e di gioco, ma anche un importante fattore di crescita psicofisica.

I bambini tra i 6 e i 12 anni che frequentano una Scuola di Calcio dimostrano un'insospettata resistenza ad attività di lunga durata, costituita dalla somma di tante brevi esercitazioni diverse tra loro, in cui si alternano momenti di diversa intensità. L'attività risulta così non essere uguale e monotona, bensì divertente, ricca di variazioni e novità. L'attività motoria che viene svolta con le dovute tutele (vedi TAVOLA 4b), durante le lezioni di calcio consente ai bambini di questa età di imparare ad assumere la corretta postura, atteggiamento del corpo visto non come un concetto statico, ma come manifestazione della personalità del bambino e pertanto legato al suo sviluppo psicofisico; il movimento e il gioco ne sono così un'importante espressione.

Movimento e gioco proposti senza sovraccarichi di tipo atletico, pena altrimenti l'insorgenza di disturbi, soprattutto a livello delle cartilagini articolari dell'apparato locomotore (vedi TAVOLA 5b).

Per i bambini che hanno problemi di sviluppo muscolare (poco sviluppato o scarsamente tonico) o scheletrico (atteggiamenti scoliotici, cifosi, scapole alate, piedi piatti...) la partecipazione alla Scuola di Calcio risulta particolarmente utile in quanto, facilitando elasticità e articolarietà, riesce a intervenire positivamente su alterazioni dell'atteggiamento.

Anche i bambini che soffrono di asma, soprattutto di tipo allergico, trovano benefici degli effetti positivi di questo tipo di attività.



Ed infine, anche per i bambini che presentano problemi diversi, come difficoltà a coordinare i movimenti, lentezza di riflessi e di rea-

I 10 “perché” motivare i bambini a frequentare una Scuola di Calcio

- aiuta a prevenire i paramorfismi dell'apparato muscolo scheletrico
- incrementa e perfeziona le condizioni respiratorie
- elimina rapporti pondero-staturali sfavorevoli
- migliora i parametri cardio-circolatori
- agisce positivamente su disturbi della psiche
- migliora la capacità di coordinare i movimenti
- migliora la resistenza alle malattie infettive (si ammala di meno)
- rende più forti e resistenti
- regolarizza le funzioni organiche (sonno, appetito, funzioni intestinali ...)
- migliora l'impatto alle sollecitazioni articolari

TAVOLA 1b

zioni e problemi di socializzazione, la Scuola di Calcio si dimostra di grande aiuto (vedi TAVOLA 1b).

La Scuola di Calcio, che deve essere svolta in un impianto idoneo (vedi TAVOLA 7b), è anche l'ambito in cui vengono corrette errate abitudini alimentari, causa, tra l'altro, di insorgenza di malattie come l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa, patologie queste sempre più frequenti nei bambini sedentari. Importante in tal senso è il controllo costante del peso corporeo, in quanto lo sviluppo del tessuto adiposo (grasso) avviene soprattutto in questa fase della vita.

Imperativo pertanto diventa dar la preferenza agli alimenti ricchi di ferro, calcio, vitamine del gruppo B, D, PP, a quelli ad alto valore biologico come le proteine della carne e delle uova, nonché agli alimenti ricchi di acidi grassi essenziali contenuti nell'olio di oliva e nel pesce. Infine il latte che deve essere sempre presente nell'alimentazione dei bambini.

Importante è anche suddividere la razione alimentare giornaliera in 5 momenti in funzione degli impegni di studio e della Scuola di Calcio (vedi TAVOLE 2b e 3b).

L'abitudine diffusa di assumere integratori liquidi salini va combattuta, in quanto inutili a questa età, consigliare invece ai bambini l'assunzione di acqua indispensabile durante gare ed allenamenti. Quanto detto fin ora sui bambini vale naturalmente anche per le bambine che negli ultimi anni hanno cominciato a frequentare le scuole di calcio.

Frequentare una Scuola di Calcio, rispettando anche alcune norme igieniche (vedi TAVOLA 6b), per i bambini significa aiutarli a crescere in buona salute e in armonia con il proprio corpo e con gli altri, premesse queste per diventare adulti sani e forti, sicuri di sé, felici e se fortunati e bravi “giocatori in gamba e di successo”.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Le linee guida assumono il significato di termine di riferimento tra alimentazione e salute e sono sostanzialmente dirette a fornire consigli pratici

1) controllare il peso

Un eccessivo peso corporeo aumenta l'insorgenza di malattie quali quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione.

2) Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Apportano oltre ai carboidrati per lo più complessi, vitamine, sali minerali e, come i legumi anche proteine

3) Con il sale meglio non eccedere

Il suo consumo eccessivo, oltre i 6 grammi al giorno, può comportare diversi rischi tra i quali favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari

4) Variare il più possibile le scelte alimentari

Per garantire un apporto sufficiente di tutte le sostanze nutritive variare il più possibile le scelte alimentari e le combinazioni tra vari alimenti, escludendo così la necessità a ricorrere a specifici integratori. Per meglio orientarsi scegliere quotidianamente un alimento in ciascuno dei cinque gruppi che seguono: a) cereali e tuberi, b) frutta, ortaggi, verdura e legumi freschi, C) latte e derivati, d) carne, pesce, uova e legumi, e) grassi da condimento, preferendo quelli di origine vegetale

5) Quanti grassi, quali grassi

Per quanto riguarda la quantità, attenzione ai grassi invisibili contenuti negli alimenti, per quanto riguarda invece la qualità preferire quelli di origine vegetale a quelli di origine animale

6) Zuccheri e dolci: come e quanti

Tenere sempre conto della quantità e delle frequenze di consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi e a maggior contenuto di carboidrati complessi (prodotti da forno), controllare i prodotti dolci da spalmare

7) Bevande alcoliche: se sì, con moderazione

Razione alimentare tipo giornaliera per bambini di 6-12 anni che frequentano la Scuola di Calcio

- Colazione: abbondante; latte o té, pane o fette biscottate, con marmellata o miele, biscotti secchi (evitare le merendine), cereali, yogurt e una spremuta.
- Spuntino di mezza mattina: un frutto o qualche biscotto secco.
- Pranzo: un piatto di pasta o riso; frutta di stagione se la seduta di allenamento è nelle primissime ore del pomeriggio. Nel caso ci siano almeno 3 ore di tempo tra il pranzo e l'allenamento, aggiungere, un piatto di carne, preferibilmente bianche o pesce o prosciutto o bresaola in quantità minime.
- Durante l'allenamento: sorvegliare, di tanto in tanto dell'acqua, l'unica integrazione di cui il bambino può realmente aver bisogno
- Spuntino dopo l'attività: una spremuta o un frullato con qualche biscotto.
- Cena: un piatto di minestra o meglio ancora di minestrone, carne, pesce, uova, formaggi, con contorni di verdura, frutta.

TAVOLA 3b

I 10 "come" tutelare i bambini che frequentano una Scuola di Calcio

- sottoporli a visita medica di idoneità (obbligatoria)
- controllarli almeno 1 volta all'anno per valutare il loro accrescimento e stato di salute
- non utilizzare farmaci senza autorizzazione medica (mai integratori alimentari)
- non aver fretta di reintegrarli nella Scuola di Calcio dopo malattie infettive o infortuni anche se di gravità minima
- abituarli a fare sempre la doccia al termine delle esercitazioni
- pretendere che si asciughino bene dopo la doccia
- ricordare loro di non camminare a piedi scalzi negli spogliatoi
- abituarli ad usare scarpe da gioco a 13 tacchetti, mai a 6
- abituarli ad alimentarsi in modo corretto
- insegnare loro a bere, sempre ma moderatamente, acqua durante le esercitazioni e gli incontri di gioco

TAVOLA 4b

Le 10 precauzioni per evitare lesioni all'apparato osteo-articolare e muscolare nei bambini

- *Evitare di far fare movimenti bruschi e violenti*, la cui direzione, ampiezza, velocità e intensità non siano ben controllabili.
- *Evitare di tenere le articolazioni sotto un carico elevato*, in maniera costante e continua. Anche il carico del solo peso corporeo, se mantenuto a lungo, con immobilità, può essere fattore negativo.
- *Evitare di far sostenere carichi elevati alle articolazioni con atteggiamenti rigidi*, ad es. saltando a terra con gli arti inferiori rigidi, le cadute in basso, col "sedere".
- *Evitare di far forzare le articolazioni oltre il limite naturale della loro escursione*, quando questa azione provochi dolore.
- *Evitare di far eseguire movimenti "a freddo"*.
- *Evitare le violente sollecitazioni vibratorie*: sono decisamente dannose per le articolazioni, quando queste ultime sono costrette a subirle direttamente.
- *Evitare di esercitarsi con una articolazione che duole*.
- *Evitare di fare movimenti eseguiti da stanchi*: è facile incorrere in traumi articolari.
- *Evitare dopo una lunga immobilizzazione per l'applicazione ad esempio di un apparecchio gessato*, l'applicazione di carichi intensi.
- *Evitare di fare correre*: in modo scorretto (urtando i talloni al suolo), su terreni duri o con calzature non idonee (suole rigide, tacco duro, ecc.) perché ciò porta ad un'inflammatione del tendine di Achille e di tutta le regione del tallone.

TAVOLA 5b

14 norme igieniche da far osservare ai bambini della scuola calcio

- Le unghie vanno tenute della giusta lunghezza (tagliate e limate): quelle dei piedi che se tagliate troppo corte agli angoli e compresse dalle calzature si possono "incarnire" e quelle delle mani che se troppo lunghe possono causare ferite in caso di scontri con l'avversario
- Le unghie vanno tenute sempre ben pulite per evitare l'accumulo di sporco e la probabile formazione di focolai infettivi.
- Gli indumenti intimi (calze, slip, maglietta, ecc.) posti a contatto con la panca dove ci si cambia, con il pavimento e con gli altri indumenti esterni, possono veicolare infezioni della cute.
- L'accappatoio e l'asciugamano, non devono essere appoggiati a terra o su oggetti sporchi. È meglio non prestare mai l'asciugamano.
- Nella borsa è bene tenere in scomparti separati o in involucri distinti i vari tipi di oggetti.
- Bisogna che il bambino si senta "bene", in "forma" e pronto fisicamente e psicologicamente all'impegno dell'allenamento.
- Non devono essere presenti malattie, disturbi, febbre, ecc. prima e durante l'allenamento.
- La vescica, così come l'intestino, devono essere evacuati prima di accingersi ad un allenamento; il bambino si sentirà più libero e più disposto a muoversi e il rendimento sarà migliore.
- Quando ci si allena: se è freddo si deve essere ben coperti per proteggersi, ma non troppo per non sudare eccessivamente; se è caldo, si starà più leggeri, ma non troppo scoperti per evitare di raffreddarsi se si è sudati.
- Se i momenti di pausa sono lunghi, è opportuno aver pronto qualcosa che copra di più in tali momenti di riposo.
- Terminato l'allenamento, cambiare l'abbigliamento, dopo la doccia. Gli indumenti sudati, anche se si asciugano, rimangono intrisi di sostanze organiche del sudore che hanno la tendenza a trattenere umidità oltre che emanare odori poco gradevoli.
- Gli indumenti con cui ci si allena è bene che siano costituiti di materiale che traspira abbondantemente e che non abbia cinture o legacci che possano ostacolare la circolazione
- Attenzione all'esposizione al sole specie se la radiazione solare è intensa, irrita la pelle e la rete di capillari superficiali in essa presenti, provocando dal semplice arrossamento a disturbi circolatori e persino all'ustione e ulcerazione.
- Attenzione al gelo e al vento, alterano l'equilibrio della pelle che può e deve essere protetta con l'applicazione di prodotti idonei

5 Cautele da prescrivere nell'impianto sportivo della Scuola Calcio

- Non camminare scalzi specie nelle docce e in ogni altra parte degli spogliatoi: i rischi di malattie della pelle, sono gli stessi che in piscina (munirsi di zoccoli o ciabatte).
- I servizi igienici di luoghi pubblici, sono un punto di probabile contagio per diversi tipi di malattie. Occorre quindi evitare, il più possibile, il contatto con qualunque parte dei suddetti servizi e lavarsi le mani appena possibile.
- Dove ci si cambia, specie quando si è accaldati o sudati, e dove ci si lava, è bene disporre di una temperatura adeguata (18° circa), senza correnti d'aria che rischiano di raffreddare pericolosamente il corpo.
- Utilizzare attrezzi idonei e in buone condizioni;
- Controllare l'assenza di ostacoli spigolosi o taglienti e di oggetti che potrebbero rompersi e divenire pericolosi

TAVOLA 7b

7 Consigli di ordine generale da applicare sempre in una Scuola di Calcio

- È bene che ogni allenamento sia preceduto da un adeguato riscaldamento e concluso da esercizi di respirazione e di rilassamento,
- Quando la stanchezza si fa elevata è bene interrompere l'attività quando si è stanchi si è facilmente soggetti a: stiramenti e contratture muscolari; distorsioni e traumi articolari in genere; disturbi circolatori; disturbi gastro-intestinali.
- Se durante l'allenamento insorge un disturbo di qualunque tipo, è bene interrompere il lavoro.
- Se all'improvviso il bambino avverte debolezza e ha perdita di equilibrio, può darsi che questo sia il segno premonitore di uno svenimento.
- Anche quando il bambino è già abile nel realizzare un gesto sportivo, questo non deve essere attuato inizialmente al massimo delle possibilità di prestazione,
- Qualsiasi attività deve essere attuata in condizioni di pieno controllo e consapevolezza avendo ben chiari gli obiettivi
- Consigliare i bambini della Scuola Calcio di dormire almeno 8/9 ore. Con un tempo inferiore saranno stanchi e assonnati per tutta la giornata.

TAVOLA 8b

C. appendice: PER UNA ADEGUATA ASSISTENZA SANITARIA DURANTE ALLENAMENTI E INCONTRI DI GIOCO

Chi presta primo soccorso a un atleta infortunato solo raramente, in campo dilettantistico, è medico o personale abilitato. Da questa constatazione deriva la necessità che ogni operatore sportivo sappia cosa può e deve fare in caso di necessità. Ma altresì che sappia anche cosa non deve assolutamente fare perché la sua pur volenterosa opera di soccorso non risulti pregiudizievole per l'evoluzione successiva di una lesione o, nei casi gravissimi, per la vita stessa dell'infortunato. Fissare un attimo la mente sull'eventualità che la conservazione del benessere dell'organismo di un atleta possa dipendere proprio solo dalla tempestività e soprattutto dalla correttezza dell'intervento deve responsabilizzare qualsiasi operatore. Chi si accorgesse, leggendo le norme di primo soccorso, che la sua preparazione non è sufficiente, non esiti a documentarsi e possibilmente a frequentare un corso di primo soccorso.

NORME DI PRIMO SOCCORSO SPORTIVO

Urgenza: la parola d'ordine di un pronto intervento.

Competenza: la componente indispensabile per una perfetta operazione di soccorso.

Strutture: il completamento di una organizzazione capillare.

Sono questi i punti chiave sui quali si basa l'intero settore dell'assistenza medica anche in ambito sportivo in caso di atleti e/o spettatori in gravi difficoltà.

Non si può oggi contare su prestazioni improvvisate, la buona volontà di chi, per caso, si trova sul posto.

Di fronte alla necessità di un sempre maggiore livello qualitativo delle cure prestate sono state create organizzazioni e strutture in grado di intervenire con competenza nel giro di pochi minuti.

Ma resta sempre aperto il problema dell'intervento di prima istanza ovvero il "salvataggio" vero e proprio nei casi di emergenza.

Ecco quindi la necessità di predisporre sempre, una adeguata organizzazione sanitaria indipendentemente dal livello sportivo e

dell'età dei partecipanti che tenga conto della organizzazione sanitaria territorialmente presente

Organizzazione che sappia quindi, affrontare tutti gli scenari di possibile riscontro sui campi di gioco incominciando dalla disponibilità di una adeguata sala medica provvista di materiale sanitario idoneo ai diversi trattamenti di primo intervento e presidiata da parte di personale che se non professionista conosca almeno gli obiettivi di un primo soccorso

Auspicabile è avere sempre presente personale che conosca il mansionario del soccorritore e lo sappia mettere in pratica

PROGRAMMAZIONE DI UNA ADEGUATA “ASSISTENZA SANITARIA” DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

Per programmare una adeguata assistenza sanitaria occorre tenere sempre presenti i seguenti aspetti:

- numero dei partecipanti
- numero degli spettatori previsti
- età degli atleti
- disponibilità di kit di pronto intervento
- disponibilità certa di mezzi di comunicazione
- dislocazione dell'impianto sportivo o sede della manifestazione
- dislocazione (distanza) degli ospedali vicini
- dislocazione ambulanze sul territorio e loro disponibilità

SCENARI RISCONTRABILI SUI CAMPI DI GIOCO E RELATIVO PROTOCOLLO DI INTERVENTO

Due sono gli scenari di possibile riscontro sui campi di gioco e i relativi protocolli di intervento da mettere in atto:

A) Riscontro di infortunato inanimato

- valutazione del meccanismo del trauma (dinamica)
- esecuzione B.L.S con ABC del pronto soccorso se traumatizzato in arresto cardiaco e/o respiratorio (esecuzione delle manovre di rianimazione cardiopolmonare)
- messa in posizione di sicurezza
- chiamata dei soccorsi, informazioni, direttive

B) Riscontro di infortunato collaborante

- racconto dell'accaduto da parte dell'infortunato
- valutazione generale dell'infortunato

- valutazione segmentaria (ferita, contusione, lesione capsulo-legamentosa, frattura, emorragia, lesioni colonna vertebrale, trauma cranico, toracico, addominale...)
- immobilizzazione
- messa in posizione di sicurezza
- chiamata dei soccorsi, informazioni, direttive

MATERIALE DI PRIMO INTERVENTO ADEGUATO AI DIVERSI TRATTAMENTI

Ogni impianto sportivo dovrebbe essere provvisto del seguente materiale di primo intervento:

Kit “MEDICAZIONE”

- materiale per detersione ferite infortunato e mani soccorritore
- guanti mono uso in lattice
- cerotti medicati
- rotolo cerotto
- acqua ossigenata
- retine per medicazioni

Kit “IMMOBILIZZAZIONE”

- collare
- immobilizzatori per arto superiore e per arto inferiore

Kit “RIANIMAZIONE”

- mascherina per rianimazione

Vari

- telo termico
- spray raffreddante
- pack di ghiaccio pronto
- bende elastiche varie misure

Il Settore Giovanile e Scolastico auspica che in ogni struttura in cui viene praticata attività sportiva, ed in particolare quella giovanile, le Società abbiano a disposizione un Defibrillatore Semiautomatico che può essere utilizzato “esclusivamente” da personale formato attraverso appositi corsi della durata di 5 ore gestiti da personale specializzato (per esempio “118”).

MANSIONARIO PRATICO DEL SOCCORRITORE SANITARIO “SPORTIVO”

(testimone evento traumatico)

Ogni soccorritore dovrebbe essere in grado di:

- valutare infortunato nelle situazioni di emergenza:

(arresto cardio-circolatorio e/o respiratorio, trauma cranico, trauma midollare, stato di shock)

- **attuare le procedure di B.L.S. con sequenza A.B. C.**
- **attuare posizione di sicurezza:** a) sollevare un po' l'anca del traumatizzato in posizione supina e sospingervi sotto l'avanbraccio prossimale, 2) avvicinare il corrispondente piede alla natica, 3) afferrare spalla e anca opposte ed attirare il traumatizzato a sé, 4) tirare verso l'esterno il braccio prendendolo per il gomito, 5) flettere la testa all'indietro e voltare il viso verso terra, 6) sospingere le dita della mano sotto la guancia
- **attuare posizione anti/shock:** a) il traumatizzato giace in posizione supina, b) sollevare gli arti inferiori a squadra, c) tenere gli arti inferiori in questa posizione per un po' di tempo, d) sistemarli successivamente in posizione obliqua su un appoggio (es. sedia rovesciata)
- **posizionare immobilizzatori arti inferiori/superiori e collare**
- **attuare tecniche di arresto emorragia esterna**
- **medicare**

ASSISTENZA DEL SOCCORRITORE NON PREPARATO

Nel caso non vi sia la presenza, sul campo sportivo, di personale capace di svolgere il mansionario di primo soccorso:

- **astenersi da ogni manovra azzardata**
(non danneggiare prima ancora che salvaguardare)
- **tranquillizzare il traumatizzato**
- **assumere l'incarico di leader del pronto soccorso**
(comandare le manovre e impartire ordini con decisione, chiamare i soccorsi, allontanare i curiosi attuare le manovre necessarie)

PROCEDURA B.L.S.

È una sequenza che ci permette una rapida valutazione dei parametri vitali e nello stesso tempo di risolvere le condizioni potenzialmente pericolose attuando le procedure di rianimazione cardiopolmonare:

A) Valutazione dello stato di coscienza e pervietà delle vie aeree (Airway)

- Chiamare ad alta voce e scuotere delicatamente l'infortunato
- Far chiamare il 118
- Mettere l'infortunato su di un piano rigido allineando il corpo e scoprendo il torace.
- Iperestendere il capo (sollevare il mento con due dita, e spingere la fronte con il palmo della mano)
- Controllare la pervietà delle vie aeree.

B) Valutazione dell'attività respiratoria

- Eseguire G.A.S. x 10 sec. (Guardare, Ascoltare e Sentire)
- Accertarsi che sia stato chiamato il 118?
- Fare due ventilazioni di soccorso con utilizzo di mascherina orofacciale (2 sec.)
- Controllare l'espansione del torace.

C) Valutazione dell'attività cardiaca

- Controllare la presenza di attività cardiaca per 10 sec.
- Trovare il punto di repere (un dito sopra l'apice dello sterno)
- Comprimerne il torace rapidamente per 30 volte
- Alternare alle compressioni 2 insufflazioni
- Al termine del quinto ciclo rivalutare il paziente partendo dal circolo, poi il respiro e la coscienza
- In assenza di segni di ripresa continuare a rianimare
- Se il polso ricompare ed è assente il respiro, eseguire una ventilazione ogni 5 secondi e controllare il polso carotideo dopo 12 ventilazioni

Ricordare: continuare a rianimare fino all'arrivo di un medico o fino a quando si è esausti e quindi non più in grado di continuare.

EMERGENZE E URGENZE MEDICHE E TRAUMATICHE

Qui di seguito vengono schematicamente presentate le emergenze e le urgenze che si possono presentare in un campo sportivo

CRISI LIPOTIMICA (svenimento)

Improvvisa debolezza con tendenza alla perdita passeggera della coscienza da insufficiente irrorazione sanguigna del cervello.

Sintomi: accasciamento improvviso, pallore, vertigini, sudorazione fredda, assenza di reazioni,

Cause: pressione bassa, affaticamento, calore

Pericoli: ferite da caduta, nuovo svenimento per ripresa della posizione eretta troppo presto.

Intervento: sollevare gli arti inferiori, slacciare ciò che stringe, controllare battito cardiaco e respiro, dopo la ripresa della coscienza aspettare dieci minuti prima di far riprendere la posizione eretta, se incosciente posizione di sicurezza.

COLPO DI CALORE

Aumento abnorme della temperatura corporea con arresto della sudorazione per mancata traspirazione.

Sintomi: cute calda, cefalea, vertigini, volto arrossato, respiro affannoso, arresto della sudorazione, crampi muscolari, sete, diarrea (talvolta), battito cardiaco frequente.

Cause: clima afoso, affaticamento in ambiente sovraffollato

Pericoli: perdita di coscienza, coma.

Intervento: trasporto in luogo fresco, posizione semi seduta, borsa del ghiaccio sul capo, aspersioni fresche corporee, slacciare ciò che stringe, controllare battito cardiaco e respiro, se incosciente posizione di sicurezza.

COLPO DI SOLE

Riscaldamento eccessivo della superficie cutanea con irritazione delle meningi.

Sintomi: sudorazione profusa, pallore sempre più evidente, cefalea, vertigini, lieve rigidità nucale, confusione mentale

Cause: azione diretta dei raggi solari.

Pericoli: progressiva perdita di coscienza, stato di shock.

Intervento: distendere all'ombra, slacciare ciò che stringe, borsa del ghiaccio, se incosciente posizione di sicurezza.

COLICA ADDOMINALE

Crisi dolorosa improvvisa e violenta localizzata all'addome.

Sintomi: dolore al fianco che si irradia all'inguine e alla schiena (colica renale), dolore al fianco destro che si irradia all'addome e alla spalla destra (colica biliare), dolore nel quadrante inferiore destro che si riacutizza quando il paziente cammina (appendicite).

Cause: calcolosi renale, calcolosi biliare, infiammazione acuta

Pericoli: aggravamento, shock

Intervento: tranquillità attorno al malato, non somministrare alcun medicinale, proibire cibi, liquidi e fumo, ospedalizzare.

DISTURBO CONVULSIVO

Irritazione della corteccia cerebrale

Sintomi: inizia con un grido o con un breve arresto del respiro, caduta improvvisa, sussulti e violente contrazioni, mascelle serrate, bava alla bocca, viso cianotico per difficoltà respiratorie.

Cause: stato epilettico generalizzato, stato non convulsivo,

Pericoli: ferite contro spigoli, mobili...

Intervento: non tentare di fermare gli arti durante le convulsioni, attenzione che non si ferisca, posizionare se possibile nella posizione di sicurezza, restare vicini al malato, ospedalizzare.

CRISI IPOGLICEMICA

Riduzione dei valori normali di concentrazione ematica di glucosio

Sintomi: sensazione di malessere crescente, fame improvvisa accompagnata da nausea, prostrazione, sudorazione profusa, senso di freddo, pupille ristrette, contrazioni muscolari (talvolta).

Cause: diabete, eccessivo esercizio fisico.

Pericoli: convulsioni, perdita di coscienza, shock.

Intervento: far assumere acqua zuccherata ogni dieci minuti, ospedalizzare in caso di non ripresa.

COMMOZIONE CEREBRALE

Perdita di coscienza più o meno lunga fugace da scuotimento dell'encefalo.

Sintomi: perdita di coscienza di breve durata, cefalea, confusione mentale, amnesia, sonnolenza, torpore, vomito, disturbi visivi, rallentamento della frequenza cardiaca.

Cause: trauma cranico.

Pericoli: compressione intracranica da edema o emorragia, arresto respiratorio.

Intervento: distendere in posizione supina non in posizione anti-shock, se c'è vomito posizione di sicurezza, borsa del ghiaccio sul capo, non dare da bere (nel caso di traumatizzato cosciente); posizione di sicurezza, borsa del ghiaccio sul capo, controllo del battito cardiaco e del respiro, ospedalizzare.

TRAUMA ADDOMINALE

Lesione chiusa dell'addome

Sintomi: dolorabilità e ecchimosi (contusione); dolorabilità e contrattura della parete addominale, impedimento a una inspirazione forzata (quadro perforativo di un organo); dolorabilità e modificazioni del polso e della pressione (quadro emorragico interno).

Cause: urto diretto contro la parete addominale o contraccolpo da caduta.

Pericoli: lesioni a milza, rene, fegato anche senza segni particolari esterni.

Intervento: mantenere rilassata la parete addominale mettendo un cuscino sotto le ginocchia, controllare il polso, non dare da bere, mantenere caldo il corpo, fare urinare, ospedalizzare.

TRAUMA TORACICO

Lesione chiusa del torace da frattura costale

Sintomi: dolore riferibile ad un'area circoscritta che si accentua con l'inspirazione o sotto i colpi di tosse.

Cause: urti diretti.

Pericoli: pneumotorace (penetrazione di aria nello spazio pleurico); torace instabile con possibile compromissione del parenchima polmonare; emopericardio, aritmie fino alla fibrillazione.

Intervento: ospedalizzare.

FERITA

Lesione in qualsiasi punto della cute tale da determinarne la lacerazione

Sintomi: dolore, taglio lineare o lacero contuso.

Cause: traumi contusivi, lesioni da taglio.

Pericoli: emorragia, infezione (controllare se c'è copertura anti-tetanica).

Intervento: detergere la ferita, coprire e fasciare, valutare la necessità di una sutura in base alla sua profondità, estensione e della regione interessata.

EMORRAGIA

Perdita più o meno copiosa di sangue dai vasi sanguigni a seguito della rottura delle pareti vasali

Sintomi: fuori uscita di sangue rosso vivo e con forza pulsante (emorragia arteriosa); fuori uscita continua di sangue rosso e con poca forza (emorragia venosa).

Cause: trauma con ferita, trauma con frattura.

Pericoli: shock emorragico.

Intervento: compressione diretta della ferita sanguinante, nel caso di emorragia arteriosa comprimere l'arteria che irrorla la regione interessata dal trauma in un punto situato tra la ferita e il cuore, la forza deve essere esercitata su un piano osseo.

TRAUMA DELLO SCROTO

Lesione traumatica della regione scrotale

Sintomi: tumefazione dei testicoli da idromele o amatocele.

Cause: colpi diretti.

Pericoli: lacerazione dei testicoli.

Intervento: borsa del ghiaccio, ospedalizzazione per controlli.

LESIONE OCULARE

Trauma che interessano i globi oculari e i loro annessi

Sintomi: tumefazione palpebrale, ematoma (occhio nero), ristagno emorragico sotto congiuntivale.

Cause: colpi diretti.

Pericoli: emorragie endoculari, lussazione del cristallino, distacco di retina.

Intervento: applicazione locale della borsa del ghiaccio, coprire l'occhio, ospedalizzazione per controllo.

LESIONE DA PUNTURE DI INSETTI

(api, calabroni, vespe)

Lesione provocata da puntura di insetto nel cavo orale

Sintomi: edema a rapida insorgenza della mucosa orale e della lingua.

Causa: puntura con inoculazione di sostanza irritante.

Pericoli: soffocamento.

Intervento: far succhiare ghiaccio in continuazione, ospedalizzare, il veleno dell'ape (acido) si neutralizza con tocchature di soluzione diluita di ammoniaca, il veleno (basico) della vespa con aceto e succo di limone.

EPISTASSI

Perdita di sangue dalla mucosa delle cavità nasali

Sintomi: fuoriuscita di sangue dalle narici, che può passare anche nella faringe ed essere deglutito.

Cause: trauma nasale, senza alcuna precisa causa nell'infanzia.

Pericoli: shock.

Intervento: testa più elevata del corpo, testa piegata in avanti (epistassi abbondanti), testa piegata indietro (nelle altre, tenere la bocca aperta per respirare, comprimere le narici, tampone nasale, impacchi freddi sulla nuca.

OTORRAGIA

Perdita di sangue dal meato acustico esterno

Sintomi: fuoriuscita scarsa di sangue dal meato acustico.

Cause: trauma cranico.

Pericoli: frattura base cranica.

Intervento: non arrestare la fuoriuscita di sangue con tamponi, posizione di sicurezza sul fianco dell'otorragia, borsa del ghiaccio sul capo, ospedalizzare urgentemente.

INFARTO MIOCARDICO ACUTO

Necrosi del miocardio da squilibrio tra la richiesta e l'apporto di ossigeno.

Sintomi: dolore toracico costrittivo in regione retro sternale con possibile irradiazione alle spalle più frequente la sinistra, all'epigastrio. Ansia, sudorazione.

Cause: alterazioni della circolazione coronaria.

Pericoli: edema polmonare, shock cardiogeno.

Intervento: tranquillizzare, immediata ospedalizzazione.

TRAUMA VERTEBRALE

Lesione interessante la colonna vertebrale

Sintomi: dolore intenso, rigidità della regione lesa, perdita di sensibilità.

Cause: cadute che provocano distorsioni, lussazioni fratture vertebrali.

Pericoli: lesioni midollari, shock midollare.

Intervento: non rimuovere dalla posizione in cui si trova, impedire qualsiasi movimento sostenendo la testa, richiesta immediata di soccorso.

LESIONE MUSCOLARE

Lesione da trauma diretto o indiretto a carico della struttura muscolare

Sintomi: dolore localizzato, tumefazione locale, impotenza funzionale, spasmo muscolare.

Cause: iperallungamento, impatto.

Pericoli: calcificazioni.

Intervento: borsa del ghiaccio, compressione con bendaggio, immobilizzazione.

LESIONE ARTICOLARE

Lesione da trauma determinante sovradistensione o lacerazione dell'apparato capsulo legamentoso, è distinta in distorsione e lussazione (quando vi è anche la perdita permanente dei rapporti dei capi articolari).

Sintomi: tumefazione periarticolare, ematoma, dolore ai movimenti articolari e al carico, instabilità.

Cause: sollecitazioni oltre il limite della normale flessibilità.

Pericoli: lassità legamentose permanenti.

Intervento: mettere fuori carico l'articolazione, borsa del ghiaccio, bendaggio elastico, elevare l'arto interessato, nel caso di lussazione ospedalizzare per riduzione.

LESIONE TENDINEA

Lesione traumatica parziale o totale delle fibre tendinee

Sintomi: improvviso "schiocco" seguito da dolore acuto, tumefazione e successiva ecchimosi, incapacità a svolgere quei movimenti che richiedono l'integrità del tendine leso e del suo muscolo.

Cause: distensione violenta provocata da energica contrazione muscolare.

Pericoli: aggravamento.

Intervento: borsa del ghiaccio, mantenere in scarico l'arto, immobilizzazione immediata, ospedalizzazione per valutazione.

FRATTURA

Lesione traumatica delle ossa

Sintomi: dolore violento e localizzato che aumenta in sede di frattura, impotenza funzionale, scroscio osseo ai movimenti.

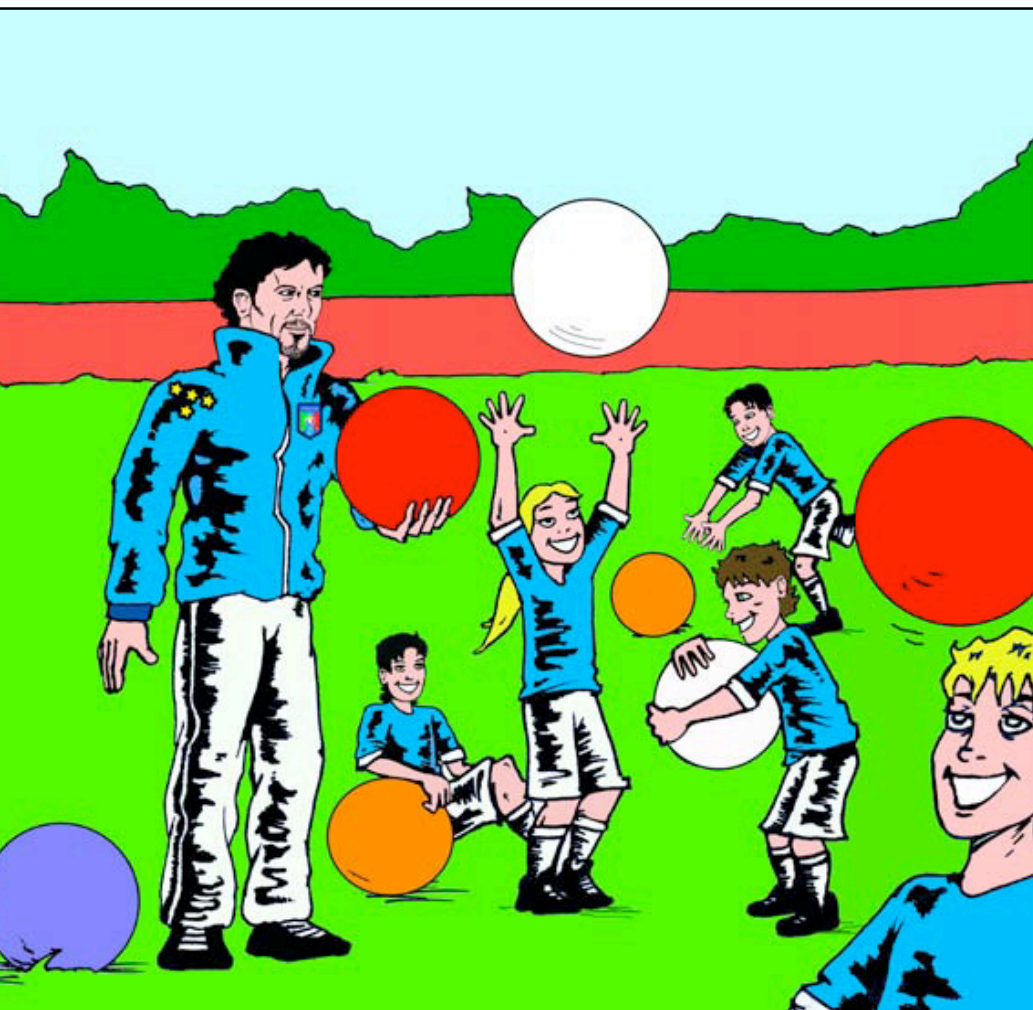
Cause: traumi violenti diretti e indiretti, a torsione brusca e violenta, a schiacciamento.

Pericoli: shock.

Intervento: immobilizzare la parte lesa come si trova, borsa del ghiaccio, ospedalizzare.



CATEGORIA PICCOLI AMICI



Questa denominazione racchiude in sé una filosofia che vuole porre particolare attenzione ad un tipo di attività sempre più a misura di bambino, piena di grandi esperienze sotto il profilo motorio, emozionale e sociale per un fanciullo che si avvicina al calcio e che, attraverso il calcio, vuole conoscere, imparare, giocare.



Ben il 49% dei bambini dai 6 ai 10 anni e il 10,3% di quelli della classe da 3 a 5 anni giocano a calcio con continuità (Istat 2002). Questi dati stanno ad indicare che all'inizio della scuola elementare i bambini scelgono in larga parte di praticare questo sport. È quindi una grande responsabilità quella degli operatori sportivi che lavorano nel calcio, poiché circa la metà dei bambini italiani s'iscrivono a una delle loro scuole.

6.1

COME RAGIONANO I BAMBINI DI 6-8 ANNI

Il calcio richiede ai bambini un particolare impegno cognitivo e necessita della capacità di comprendere il punto di vista dell'altro. Il processo di anticipazione motoria si basa sull'abilità di saper prevedere ciò che il nostro avversario sta per fare ma, i bambini di questa età, hanno difficoltà ad assumere questo punto di vista. D'altra parte però, l'uso di questa abilità è necessario in uno sport di squadra che coinvolge molti giocatori che devono agire insieme, servendosi di una strategia comune di risposta alle azioni degli avversari.

Le difficoltà dei bambini sino agli 8 anni sono evidenti a qualsiasi osservatore a bordo campo, quando li si vede inseguire tutti la palla, scordandosi invece i ruoli che gli erano stati attribuiti in precedenza. Le ricerche hanno confermato che l'abilità di comprendere la prospettiva altrui si afferma in maniera completa tra gli 8 e i 10 anni. In relazione a questa competenza, una possibile ragione di abbandono dall'attività calcistica si presenta nei casi in cui gli allenatori e i genitori si aspettano dai bambini più di quanto gli è consentito dal loro sviluppo cognitivo. In questo tipo di situazioni i bambini possono sperimentare una notevole frustrazione e sentirsi non apprezzati e capiti dagli adulti, che richiedono loro di svolgere dei compiti superiori alle loro capacità attuali. In alternativa, genitori e allenatori non dovrebbero preoccuparsi se i bambini si comportano come le api che corrono tutte dietro il miele ma dovrebbero stimolare l'entusiasmo dei bambini e il piacere che traggono dal movimento.

Un altro aspetto cognitivo importante riguarda la comprensione, da parte dei bambini, delle cause dei risultati delle azioni. In altre parole a cosa attribuiscono, ad esempio, il prevalere di una squadra sull'altra oppure a cosa attribuiscono la maggiore compe-



tenza di un compagno rispetto agli altri? Da adulti siamo consapevoli che successi/insuccessi possono derivare da più aspetti diversi (ad esempio, l'impegno, la fortuna, l'abilità personale, la difficoltà dei compiti da svolgere o la competenza degli altri) ma per i bambini questo pensiero rappresenta un punto di arrivo che in prima e seconda elementare non possiedono. La ricerca ha evidenziato che sino a 10-12 anni i giovani non sanno distinguere con esattezza fra questi diversi fattori quelli che in una singola prestazione hanno determinato il successo della loro squadra o la qualità della loro prestazione.

Infatti, inizialmente i bambini sono attratti essenzialmente dall'eccitazione che trasmette la pratica sportiva e solo in seguito sviluppano una concezione più complessa del gioco. A questo riguardo basta pensare che già a partire dall'età di 5 anni i bambini iniziano a confrontare le loro abilità con quelle dei compagni ma che sin quasi all'adolescenza è molto scarsa la correlazione fra la percezione dei bambini delle loro competenze e la valutazione delle loro reali capacità eseguita dagli allenatori.

6.2 IL RUOLO DEGLI ADULTI



Gli adulti svolgono pertanto un ruolo fondamentale nel mantenere costante l'interesse dei bambini verso il gioco del calcio. Come in ogni altra situazione nuova, la fase d'inizio dell'attività è importante perché rivela come sarà l'organizzazione futura. Quindi, l'attività deve essere tale da coinvolgere in maniera intensa i bambini, così da soddisfare il loro desiderio di movimento, di divertimento, di varietà e di stare insieme ad altri coetanei. Non bisogna annoiarli con spiegazioni troppo lunghe su quello che è consentito fare e su ciò che va evitato. Devono essere fornite poche regole semplici, specifiche ed espresse in maniera diretta e che vanno fatte rispettare con fermezza e in maniera pacata.

In questa fascia di età i bambini tendono a considerare l'abilità sportiva come risultato dell'impegno e spesso i bambini non s'impegnano perché sanno di non saper fare. Per tutti gli adulti che sono a contatto con questi giovanissimi calciatori è importante che, per prima cosa, rinforzino il loro impegno. Questo anche perché la maggior parte dei bambini è entusiasta di giocare con altri compagni e ha piacere di correre dietro la palla, questa passione per il gioco va sostenuta e va apprezzata. In questo clima positivo anche i bambini più insicuri e meno aperti tendono ad acquisire fiducia nell'istruttore, vogliono imitare gli altri compagni più estro-

versi che si divertono sicuramente di più e sanno che non verranno rimproverati per un errore tecnico. Quindi possono provarci anche loro, alcuni lo faranno più timidamente prendendo delle iniziative in maniera graduale mentre altri, invece, potranno dare l'impressione di essere esplosi e di non saper regolare questa loro energia fisica, che un po' per volta impareranno a controllare. In questo contesto l'allenatore dovrà premiare i miglioramenti, fare le opportune correzioni tecniche e rinforzare l'impegno, mentre le altre figure adulte dall'accompagnatore ai genitori dovranno essenzialmente sostenere con il loro appoggio emotivo l'impegno dei bambini. Non dovranno invece entrare nel merito dei fatti tecnici, ma trasmettere ai loro figli che sono contenti perché si divertono, perché giocano su un prato all'aria aperta, perché conoscono nuovi amici. Viceversa dovranno preoccuparsi se i loro figli non si divertono o se non hanno voglia di tornare la prossima volta. Soprattutto da bordo campo non dovranno soffermarsi ad osservare se il loro figlio sbaglia o fa giusto, ma se interagisce con gli amici, se ascolta l'istruttore quando parla, se mostra energia e corre, se si isola o sta in mezzo agli altri e così via.

È abituale che nelle società sportive i genitori partecipino alla vita di questa organizzazione, spesso alcuni ricoprono il ruolo di accompagnatori. Questo ruolo dovrebbe permettere una migliore conoscenza degli stessi bambini e tra il gruppo dei genitori e l'istruttore. Quindi l'accompagnatore, stando più a contatto con i bambini rispetto agli altri genitori, dovrebbe essere una persona in grado di percepire gli umori del gruppo e dei singoli, dovrebbe far rispettare le regole al di fuori dal campo di gioco, dovrebbe essere una persona che trasmette buon umore ed entusiasmo.

L'accompagnatore non deve essere una persona di buona volontà che si presta solo a fare da autista, in quella funzione svolge un ruolo di educatore e come tale deve comportarsi. Pertanto, la società sportiva deve dire in maniera esplicita cosa si aspetta da chi ricopre questo ruolo e che cosa non dovrà fare, ad esempio, intervenire sugli aspetti tecnici dell'attività che sono di competenza dell'allenatore.

Trattandosi di bambini relativamente piccoli (6-7 anni) e che magari per la prima volta svolgono un'attività al di fuori di quella scolastica o di quelle effettuate con i genitori, vi sono degli aspetti della vita sportiva che richiedono maggiore attenzione rispetto ai giovani di età superiore. Ad esempio, nello spogliatoio devono stare tutti insieme da soli, oppure solo con l'istruttore oppure con i genitori?

La questione è collegata al loro livello di autonomia personale

(il disordine incredibile che si crea se un gruppo numeroso di bambini si spoglia per rivestirsi, oppure la doccia la devono fare da soli o assistiti da qualche adulto?). Abitualmente i bambini di questa età non stanno da soli: nelle scuole elementari i bambini mangiano con la presenza delle maestre. Negli spogliatoi ci dovrebbero stare i genitori con l'obiettivo d'insegnar loro a vestirsi rapidamente a fare la doccia e rimettere la tenuta sportiva nella borsa. Se questo non è possibile, la soluzione potrebbe essere quella di avere l'istruttore che segue inizialmente i bambini e 2-3 genitori che lo assistono, ad esempio per asciugare i capelli o per altre evenienze. Questo servirebbe anche a rassicurare i genitori che lo spogliatoio è un ambiente sano. L'obiettivo da raggiungere resta comunque quello di giungere a lasciare i bambini da soli.

Infine vogliamo lasciare un ultimo spazio per le bambine, sono ancora pochissime nel nostro paese, mentre in altri sono milioni. Come fare per avvicinarle al calcio, forse per cominciare basterebbe parlarne nelle scuole e ai genitori dei figli maschi che giocano a calcio. Non sono certamente le bambine a non voler giocare a calcio, sono gli adulti che non lo permettono.

1

IL GIOCO ELEMENTO FONDAMENTALE PER SCOPRIRE UN MONDO NUOVO



Correre dietro un pallone, liberare la propria esuberanza motoria, giocare e confrontarsi con i propri compagni senza costrizioni oltre ad essere attività preferite dai bambini, rappresentano finalità e obiettivi di ogni scuola calcio. Per favorire un sano sviluppo psicomotorio, il modello di attività da proporre dovrebbe essere concepito privilegiando il gioco, il confronto e le attività di esplorazione.

Un pallone che rotola, che rimbalza bizzarro ha da sempre catturato l'immaginazione dei bambini e rappresenta nel loro mondo un qualcosa di magico, di affascinante.

L'esplosione di entusiasmo che osserviamo quando un gruppo di bambini gioca, rincorrendosi nella cattura del pallone nell'affannosa e mai doma lotta per arrivare alla porta, soddisfa istinti e bisogni connaturati nella specie umana.

Partendo da questa considerazione, le attività che andremo ad organizzare per questa fascia di età così particolare avranno come tema dominante il gioco.

Una considerazione da fare, riguarda l'insufficiente patrimonio motorio delle nuove generazioni che si affacciano all'attività

sportiva infantile. Nell'era dell'informatica, dei videogame, nell'impossibilità di praticare spazi aperti e di stimolare quelle aree corticali deputate alla motricità, i nostri bambini si affacciano al gioco del calcio, senza una base motoria adeguata su cui costruire le future abilità sportive.

Per poter sopperire il deficit di movimento e riuscire a creare strutture stabili su cui costruire le future abilità sportive, l'istruttore della scuola di calcio si trova nella difficoltà metodologica tra lo scegliere un'attività orientata esclusivamente al gioco/partita, oppure, privilegiando sempre l'uso della palla, scegliere un'attività arricchita da proposte polivalenti e multilaterali, al fine di sollecitare aree della motricità affatto o poco stimolate.

Le proposte che adesso andremo a strutturare, illustrano un itinerario, che se da una parte tenta un parziale recupero del deficit motorio, dall'altra soddisfa nel bambino il suo naturale desiderio di ampliare le sue conoscenze, di attivare nuove sensazioni, di appagare la sua curiosità e di comunicare con l'ambiente attraverso la palla.

1.1

UN ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE NELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI

L'esempio di programmazione che mostreremo fa parte del modello di attività strutturata presso la Scuola Calcio della F.I.G.C. di Roma indirizzata ai Piccoli Amici 1° livello anni 6-7.

Gli esercizi/giochi proposti nel 1° ciclo delle attività annuali (ottobre-novembre-dicembre) dovranno comprendere attività indirizzate a perfezionare lo schema del correre. (TABELLA 1)

Alcune delle attività proposte (TABELLA 2) permettono il trasferimento graduale della condotta motoria del correre a un concetto di abilità (fondamentale tecnico: guida della palla) sviluppato in forma prevalentemente ludica, attraverso una procedura esplorativa, imitativa e per prove ed errori.



- correre lento/veloce
- correre slalom
- correre con un pallone grande/piccolo
- correre tra gli over
- combinare movimenti di corsa ad altri schemi di movimento base (circuiti motori)
- correre con frequenti arresti e cambi direzione
- guidare la palla in forma libera esplorando lo spazio

TABELLA 1 – Attività proposte per lo sviluppo dello schema motorio di base “Correre”



“UN GRUPPO DI PICCOLI AMICI AL LAVORO CON ATTREZZI DEDICATI ALLE SCUOLE DI CALCIO”

In questo modo si realizzerà una adeguata comprensione del compito tecnico assegnato (guida della palla); l'assenza di interventi e feed-back esterni (l'istruttore che corregge il gesto fatto male) troppo specialistici, favoriranno una interiorizzazione del compito motorio adeguato all'età. Spesso si giustifica la correzione immediata del gesto tecnico, col timore che eventuali automatismi sbagliati siano successivamente difficili da rimuovere, dimenticando che il bambino è in una fase esplorativa, che ha bisogno di comprendere e di adeguare al proprio dinamismo corporeo un oggetto che seppur affascinante è a lui estraneo per forma e qualità fisiche, e comunque qualsiasi intervento correttivo "analitico" verrà da lui subito ma non compreso (abbiamo dimenticato che ha solo 6/7 anni?) inibendo così il trattenimento e l'apprendimento di nuove forme di movimento.

- guida della palla su figure geometriche semplici: intorno a un quadrato, posizionarsi sul lato più lungo o più corto di un rettangolo o di un trapezio, ecc.;
- gara di slalom parallelo
- guidare la palla nel labirinto
- 4 porte colorate (FIGURA 1)
- campo minato (FIGURA 2)
- rubapalla (FIGURA 3)

TABELLA 2 – Attività proposte: dalla condotta motoria (correre) all'abilità tecnica (guida)

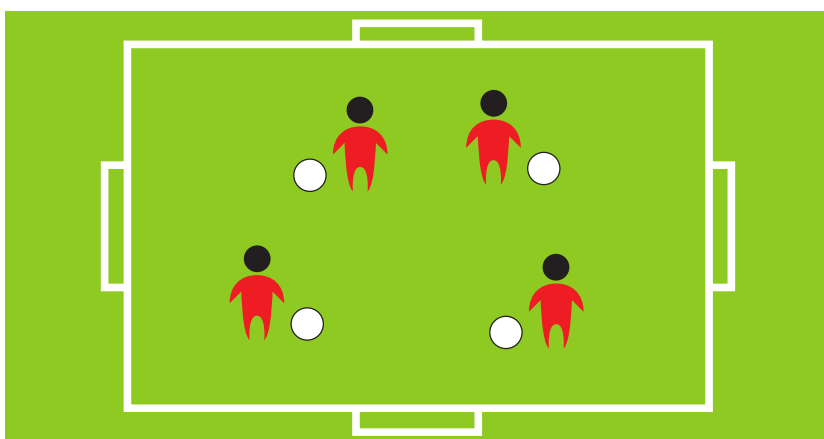


FIGURA 1 - Partita 4 porte colorate: al segnale colorato dell'istruttore, 4 giocatori in un campo di metri 20x15 tenteranno di guidare la palla nelle porticine colorate di 3m poste al centro di ogni lato

Un altro aspetto da inserire nel processo di formazione è legato all'espressione applicativa dell'elemento guida; mantenendo sempre vivo e inalterato il rapporto unitario con la palla, la gestione della stessa in un ambiente incerto produce degli adattamenti sul piano coordinativo. L'esercizio proposto definibile su un piano situazionale è il gioco chiamato il "doganiere" (FIGURA 4) dove 3 o più giocatori in possesso di palla, cercano di superare una linea (la frontiera), difesa da un giocatore che deve intercettare/toccare la

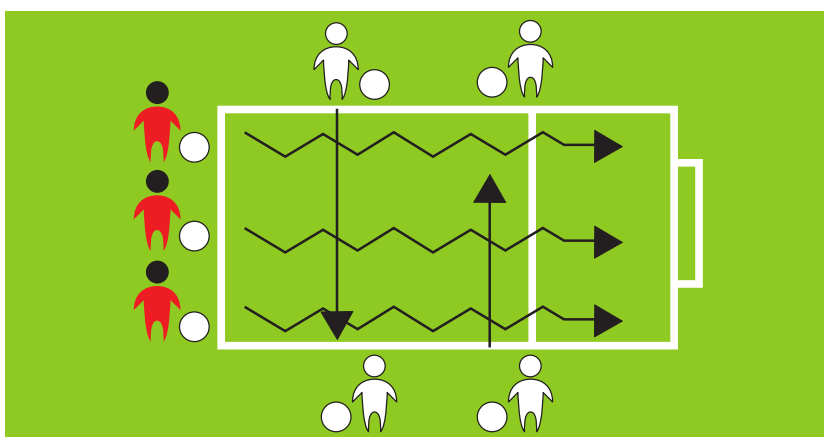


FIGURA 2 - Campo minato: In un campo di 25mx15m, i bambini in casacca rossa tenteranno in conduzione di portare la palla fino ad una linea di tiro posta a 8m da una porta di 3m, posizionata al centro del lato minore. Sui lati maggiori, 2 per parte si posizioneranno 4 giocatori avversari che uno di fronte all'altro calceranno la palla tentando di colpire gli attaccanti che dovranno tornare indietro se colpiti. Vince la squadra che dopo un tempo prestabilito avrà realizzato più gol.

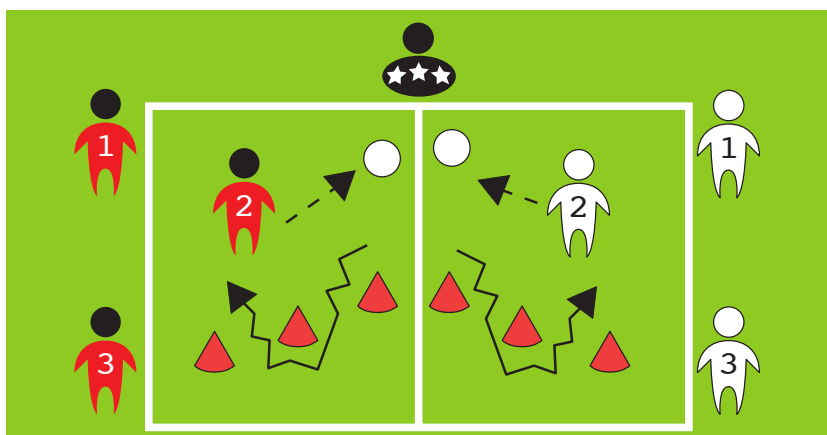


FIGURA 3 - Rubapalla: Due squadre di allievi, numerate in ordine progressivo, si dispongono una di fronte all'altra a distanza di una decina di metri con due palloni posti al centro (uno per squadra). Al segnale dell'Istruttore, o di un bambino, che chiamerà il numero, i bambini corrispondenti (uno per squadra) dovranno correre per conquistare per primi la palla, guidarla in un percorso e portarla oltre la linea di partenza. Vince la squadra che raggiunge per prima il punteggio stabilito dall'Istruttore. **VARIANTI:** fare goal in una porticina; percorsi motori prima della palla; utilizzo di una sola palla.

palla degli avversari. Sarà compito dell'istruttore cogliere nei comportamenti dei bambini quelle sfumature significative che lo indurranno a modificare spazi e numero di giocatori al fine di rendere il gioco più facile/difficile, più semplice/complesso in relazione al grado di abilità acquisito.

Il combinare il gesto corsa all'azione di tiro in una porta inizialmente vuota e successivamente difesa dal portiere, sono gli ingredienti presenti nel gioco il "Re dei rigori" (FIGURA 5) dove inizialmente e a

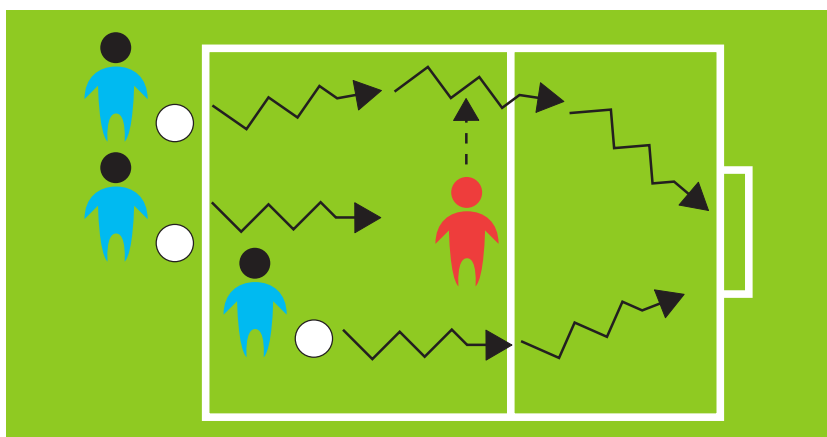


FIGURA 4 - Il doganiere

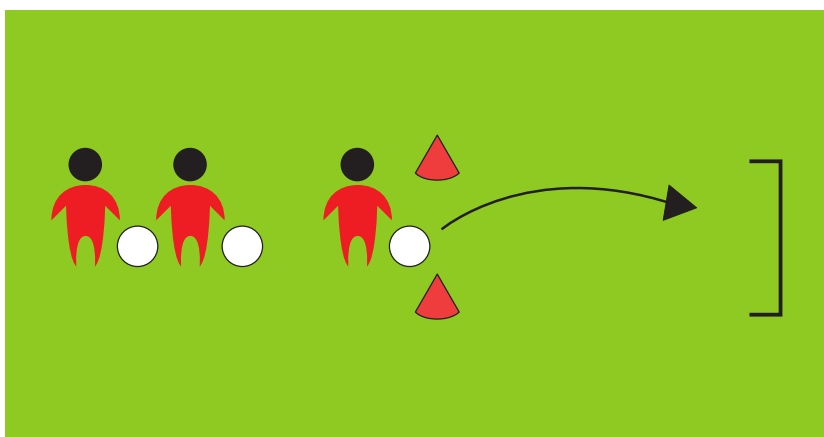


FIGURA 5 - Re dei rigori: I bambini effettueranno una serie di tiri in porta da una distanza prestabilita. Il bambino o i bambini che al termine della serie di tiri avranno realizzato più reti verrà decretato "il RE dei rigori". **VARIANTI:** Il gioco potrà essere effettuato, successivamente, utilizzando il portiere; ruolo che, a rotazione, svolgeranno tutti i bambini.

gradi diversi potremmo notare delle difficoltà esecutive, dovute ad un controllo imperfetto e maldestro del movimento che si risolve in un "fare grezzo" (a cui non deve seguire una correzione diretta: fai in questo modo) che si strutturerà successivamente in forme sempre più efficaci ed economiche.

La condotta motoria, tema dominante nel 2° ciclo di attività annuale (dicembre-gennaio-febbraio) è legata all'azione del colpire/lanciare la palla, che verrà sollecitata attraverso una serie di esercizi (TABELLA 3), che favoriscono un graduale sviluppo funzionale dei canali percettivo coordinativi, che non dimentichiamo andranno comunque sempre ulteriormente sollecitati attraverso dei percorsi motori.

L'utilizzo dei colori rende l'attività molto stimolante e favorisce sollecitazioni significative per l'analizzatore ottico, sistema deputato a codificare input visivi:

- alternare il lancio o il tiro della palla in funzione di bersagli colorati,
- utilizzare palloni di colore diverso,

- gioco bowling da realizzare sia con le mani che con i piedi
- gioco bocce
- gioco golf
- azioni di palleggio semplice con palloni leggeri e più grandi
- colpire il bersaglio (FIGURA 6)

TABELLA 3 – Attività proposte per la condotta motoria "Colpire/Lanciare"

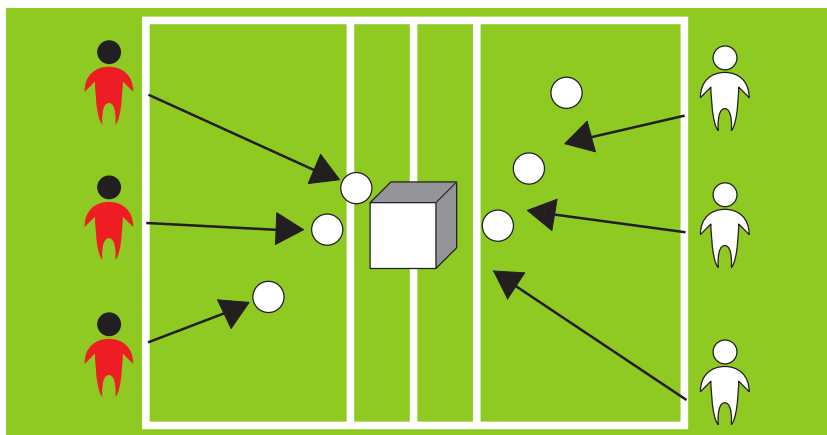


FIGURA 6 - Colpisce il bersaglio: I bambini, posti sulle linee di fondocampo, dovranno colpire il bersaglio (scatolone o altro bersaglio grande): vince la squadra che riesce a spingere il bersaglio nel campo dell'altro gruppo. I palloni che si fermano nella propria metà campo possono essere recuperati, riportati sulla linea di fondo campo e calciati. Potranno essere utilizzati più bersagli o prevedere di colpire i bersagli lanciando la palla con le mani.

- calciare palloni colorati, in tane/porte dello stesso colore.

Resta inteso che in questo secondo ciclo di attività non andranno abbandonati gli esercizi proposti sul correre, tema dominante del periodo precedente, in riferimento per esempio all'azione dell'1c1 nel gioco del doganiere, l'istruttore modificherà la struttura del gioco diminuendo per esempio il numero degli attaccanti.

Si potranno cercare combinazioni funzionali tra i due gesti del correre/guidare e del colpire/tirare:

- autopassaggio e tiro in porta;
- corri e tira;
- guida e tira.

L'esercizio/gioco che in questo periodo fa parte del paniere situazionale è rappresentato dall'1c1 con la possibilità di utilizzare un compagno per superare l'avversario posto su una linea.

Le partitine proposte verranno strutturate attraverso il 3c3 con porte piccole, con superiorità numerica 2c1 in zona di attacco per favorire un possibile sviluppo di una azione collettiva (non è ancora questo l'obiettivo principale) e permettere comunque al bambino in possesso di palla, di far conoscenza con alcuni presupposti del gioco collettivo, per rendere sempre più funzionali e pertinenti le abilità individuali.

Il bambino di 6-7 anni, ha come obiettivo esclusivo del proprio comportamento quello di entrare in possesso della palla, gran parte dei suoi movimenti sono organizzati per spostarsi ed entrarne in possesso. Risulta evidente, quanto a livello cognitivo, tutte le informazioni per-

- Lo scalpo (FIGURA 7)
- Toccafulmine
- I tre cantoni (FIGURA 8)
- Corri e porta a casa (FIGURA 9)
- Il guastafeste (FIGURA 10)
- Il doganiere
- Segna e gioca (FIGURA 11)

TABELLA 4 – Attività proposte per la condotta motoria “Spostarsi”

tinenti che il bambino elabora siano relazionabili allo “spazio palla”. Il suo comportamento in una situazione di non possesso, comincia ad apprezzare, se indotta dall’esercizio (difensore sulla linea nell’esercizio “il doganiere”), una competenza specifica riferita a movimenti di copertura e di ostacolo all’azione di superamento.

Nel 3° ciclo di attività (febbraio-marzo-aprile) il muoversi nello spazio, sarà sempre favorito dal rapporto 1c1 con la palla, in una condizione che varierà dal muoversi per impossessarsi e muoversi per intercettare/ostacolare.

Nella TABELLA 4 sono menzionati dei giochi dove lo spostarsi del bambino è in relazione a una analisi di una situazione estremamente semplificata, finalizzata allo sviluppo di coordinate spazio-temporali più definite.

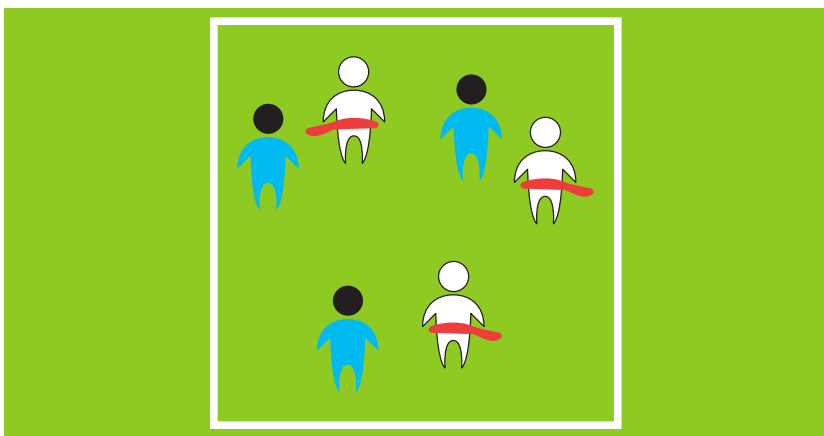


FIGURA 7 - Lo scalpo: Due gruppi di bambini si affrontano in un quadrato di 15 mt per lato. Un gruppo indosserà un fazzoletto o fratino colorato posto all'altezza dei calzoncini (scalpo). I bambini senza lo scalpo dovranno toglierlo agli altri che lo indossano. Al termine del tempo di gioco (2 minuti) le squadre invertiranno il ruolo. Vince la squadra che ha tolto più scalpi. VARIANTI: entrambe le squadre potranno indossare lo scalpo (di colore diverso); un bambino solo senza scalpo, che viene sostituito dal bambino che è stato “catturato”.

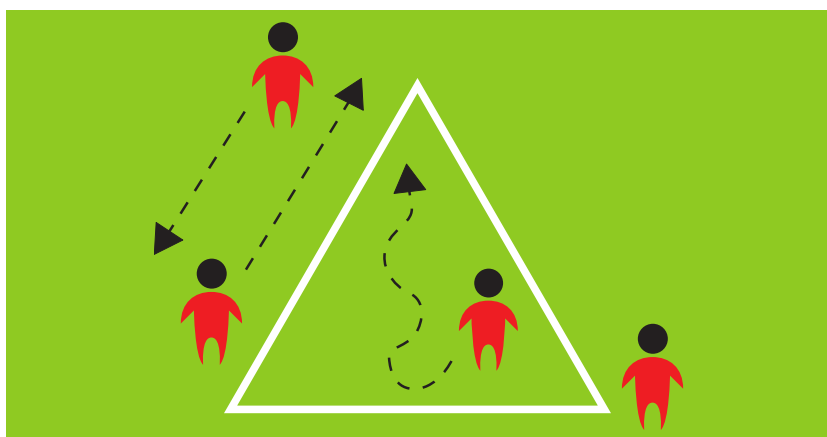


FIGURA 8 - I tre cantoni: In un triangolo di 8 mt. per ciascun lato sono posti tre bambini, uno per ogni angolo. Un quarto bambino è posto al centro del triangolo e tenta di occupare l'angolo lasciato libero dagli altri tre che cercano di scambiarsi posto. Dopo dieci tentativi si conta il punteggio massimo ottenuto.

Richiedere rapide e semplici risposte motorie a segnali visivi od acustici, rappresenta una forma di gioco molto gradita ai bambini: l'istruttore che agita un cono o una casacca colorata per sollecitare particolari comportamenti, per esempio al colore verde tirare in porta, al colore rosso sedersi sul pallone, al colore giallo fermarlo con la pianta ecc. sollecita la capacità di reazione ad uno stimolo visivo rappresentato dai vari colori. In maniera più specifica può

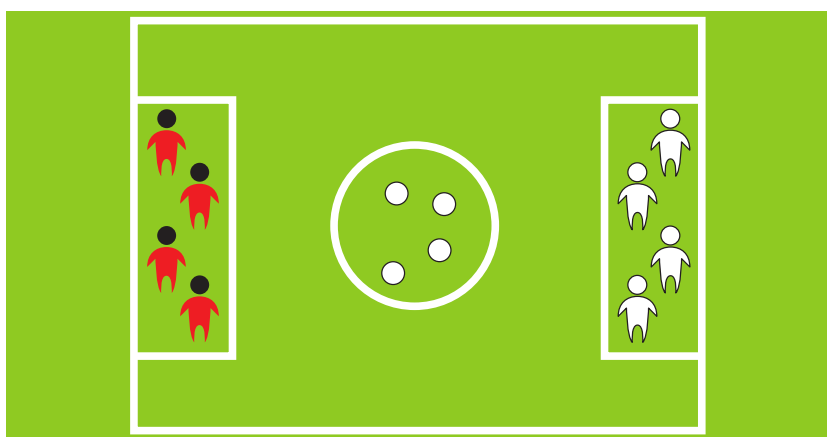


FIGURA 9 - Corri e porta a casa: in una zona posta al centro di un campo di 20x15 mt vengono posizionati dei palloni di numero pari ai componenti di una squadra. Al via entrambe le squadre correranno verso il centro cercando di impossessarsi dei palloni e condurli nella rispettive "case". Durante la conduzione si può contrastare e conquistare la palla, si creano così continui 1 contro 1. Ottiene un punto la squadra che porterà a casa più palloni.

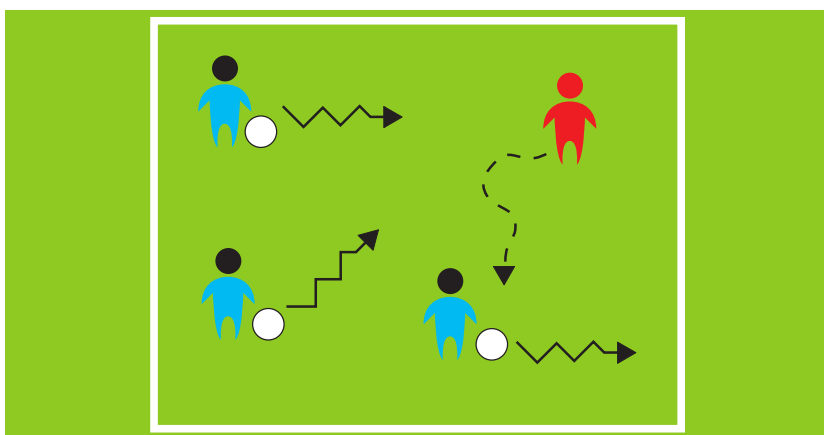


FIGURA 10 - Il guastafeste: in uno spazio delimitato un gruppo di bambini guida la palla con i piedi; un ragazzo invece, senza la palla, tenterà di allontanare, sempre con i piedi, i palloni degli avversari. Dato che a turno ognuno diventerà "guastafeste", vincerà colui che in un tempo predeterminato (ad es. 30 secondi) riuscirà a calciare fuori dallo spazio di gioco più palloni.

essere utilizzato anche il pallone che determina una selezione dell'informazione e una risposta motoria più selettiva.

Spostarsi per aiutare, come già abbiamo visto, è un concetto che ancora non fa parte del comportamento del bambino, l'esercizio proposto (FIGURA 11), "segna e gioca", lo pone comunque in condizione di approcciare una sorta di collaborazione. In altre parole,

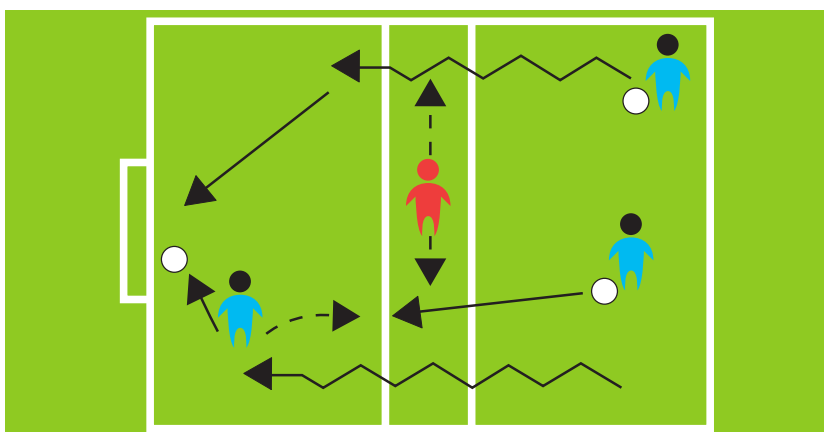


FIGURA 11 - Segna e gioca: 3 bambini con una palla ciascuno ed uno senza, in uno spazio di mt. 15x10. I bambini con la palla partono dalla linea di fondo campo e dopo aver superato l'avversario, posto in uno spazio delimitato di 2 mt di profondità al centro del campo, vanno a fare goal. Ciascuno di loro, dopo aver segnato, può andare ad aiutare il compagno che deve ancora superare l'avversario.

- Ferma la palla (FIGURA 12)
- Palla rilanciata
- Pallamano
- Palla al prigioniero (FIGURA 13)
- Palla al capitano (FIGURA 14)
- Il quadrato di smarcamento (FIGURA 15)

TABELLA 5 – Attività proposte per la condotta motoria “Ricevere”

pur riconoscendo nel bambino un egocentrismo spiccato, le esercitazioni situazionali cominceranno a comprendere forme semplici di gioco collettivo.

Gare sotto forma di staffette, percorsi motori che sollecitano aspetti coordinativi legati alla rapidità, sono contenuti che arricchiscono le proposte didattiche di questo periodo.

Nell'ultimo periodo dell'anno, il bambino comincia ad acquisire una maggiore competenza, che gli deriva da una parte da una maggiore familiarità con l'attrezzo palla, dall'altra da una costruzione cognitiva che, partendo dal proprio corpo, comincia a considerare altri punti di riferimento nello spazio.

Il ricevere la palla dovrà essere visto più come momento di sollecitazione percettiva, piuttosto che come momento di formazione di un comportamento tecnico (gli stop).

Le esercitazioni proposte (TABELLA 5) illustrano alcune attività che sotto forma di gioco mettono il bambino nella condizione di dover assumere una posizione e un atteggiamento in riferimento a una palla che arriva.

L'utilizzo delle mani favorirà un controllo più adeguato e permetterà al bambino di prestare una maggiore attenzione all'ambiente o spazio di gioco circostante.

In questa fase dell'anno verranno proposte partitine 2c2, 3c3 privilegiando in attacco la superiorità numerica attraverso il portiere volante o strutturando in forma rigida situazioni di 2c1 in attacco. Il gioco del doganiere subirà un'ulteriore evoluzione, con l'aggiunta di una

CONDOTTE	CORRERE CAMPO MINATO	COLPIRE COLPIRE IL BERSAGLIO	SPOSTARSI CORRI E PORTA A CASA	RICEVERE PALLA AL PRIGIONIERO	GIOCO 3c3	TOTALE PUNTI
Scoiattoli	12	3	15	5	3	38
Topolini	8	7	12	6	1	34
Lupacchiotti	10	9	3	2	4	28
Leoncini	6	12	4	7	3	32
Cerbiatti	9	10	6	6	2	33
Orsacchiotti	10	11	9	3	1	34

TABELLA 6 – Tabellone giochi e punteggi per la festa finale

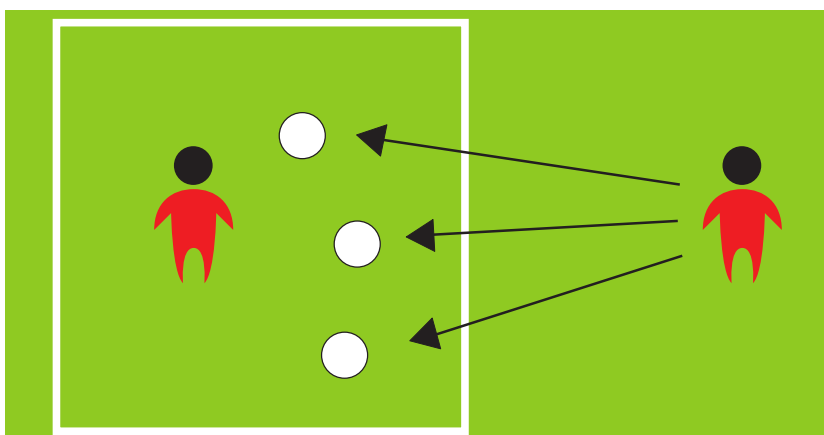


FIGURA 12 - Ferma la palla: Un giocatore posto all'interno di un quadrato di 6 mt. di lato deve cercare di fermare i palloni lanciati dal compagno, posto a 8 mt di distanza, all'interno dello stesso quadrato. Dopo cinque tentativi si conta il numero di palloni effettivamente fermati.

seconda linea dove si posizionerà un altro difensore, si potranno favorire in forma induttiva dei comportamenti difensivi di collaborazione. Nel mese di giugno come festa finale potrebbe essere organizzata un'attività dove i contenuti (TABELLA 6) saranno selezionati tra i giochi che durante l'anno hanno visto come protagonisti i bambini. I genitori potranno intervenire e giocare insieme ai propri figli valorizzando qualora ce ne fosse bisogno una atmosfera dove il pallone mostra tutta la sua "anima".

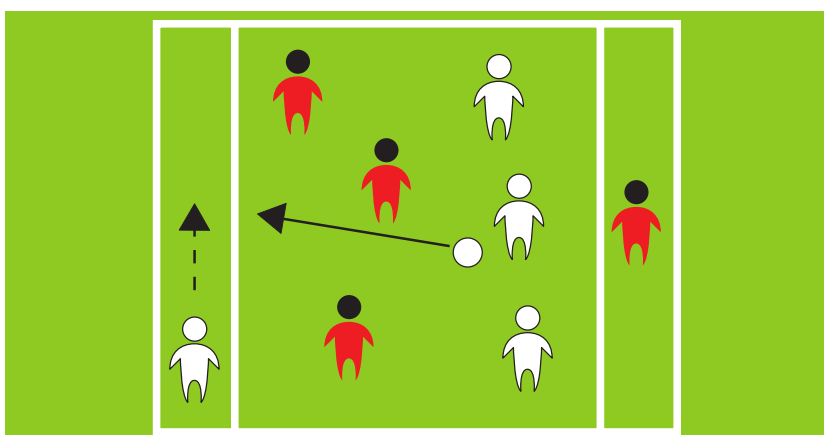


FIGURA 13 - Palla al prigioniero: Gli allievi iniziano a giocare tutti all'interno dello spazio di gioco. Due allievi (uno per squadra) si posizionano all'esterno, dietro la linea stabilita. Vince la squadra che riesce a passare più volte la palla al proprio prigioniero. I prigionieri potranno essere cambiati a rotazione o ad ogni punto ottenuto.



È il primo giorno di scuola, di calcio. È il primo approccio ad un mondo fantastico, fatto di giochi, di voglia di gioire, di scoperte sempre nuove. C'è tanta voglia di fare un goal o di parare un rigore, ma anche paura di affrontare un ambiente nuovo, di sbagliare un goal facile facile o di "lisciare" una palla. Un insieme di sensazioni forti che noi adulti riusciamo ad immaginare solamente nel momento in cui ci ricordiamo di essere stati, anche noi, un tempo, bambini.

Diventa importante, oseremo dire fondamentale, il primo approccio dell'Istruttore e del Dirigente, come anche della Segreteria, con cui i Genitori ed il bambino hanno fattivamente il primo contatto con la Società in cui, presumibilmente, passeranno gli anni più importanti della loro fanciullezza.

È chiaro quindi che sarà importante in questa fase assecondare le esigenze dei bambini e delle bambine che si avvicinano a questo gioco, non per diventare grandi campioni, ma semplicemente per giocare, imparare e misurarsi con i propri coetanei.

L'attività calcistica, infatti può iniziare sin dal compimento del sesto anno di età, che coincide quasi sempre con l'inizio della scuola elementare. Al giorno d'oggi la quasi totalità dei bambini a questa età ha già frequentato la scuola materna pertanto ha già affron-

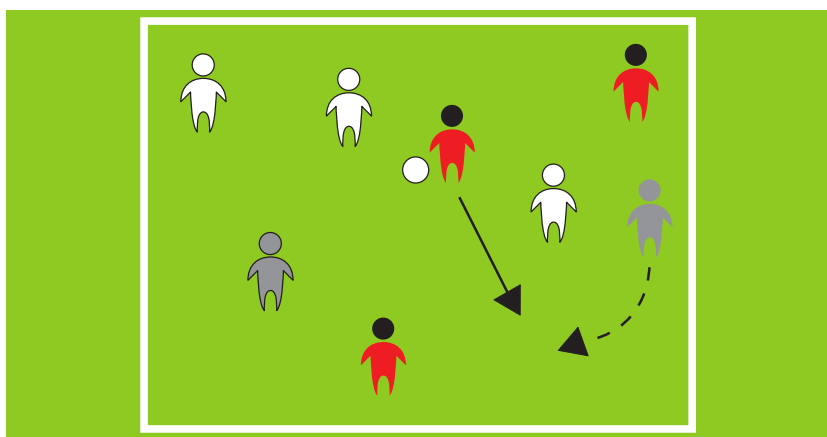


FIGURA 14 - Palla al capitano: Due gruppi di bambini giocano tra di loro con una palla, in un ampio spazio delimitato. A rotazione un componente di ogni squadra assume il ruolo di capitano. Vince la squadra che per prima raggiunge un determinato punteggio, stabilito in precedenza, tenendo presente che ogni passaggio al proprio capitano vale un punto. La squadra che momentaneamente non è in possesso di palla dovrà cercare di recuperare la palla per effettuare i passaggi al proprio capitano.

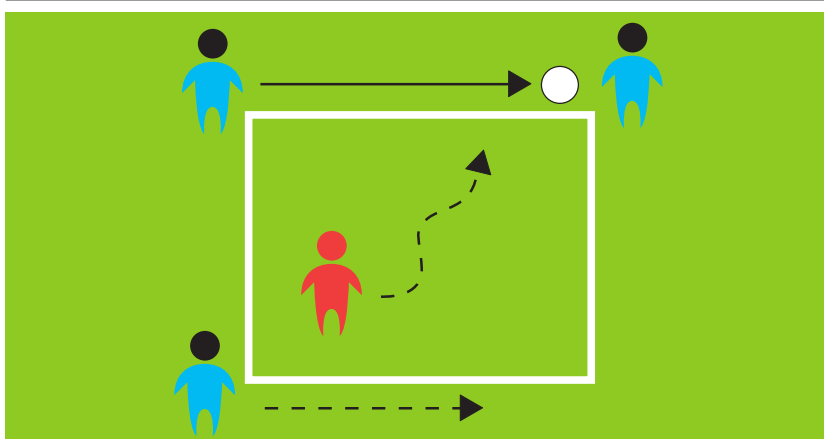


FIGURA 15 - Il quadrato di smarcamento: i tre giocatori si passano la palla, avendo sempre il giocatore in p.p. due soluzioni di passaggio laterali, il giocatore che riceve la palla dopo averla controllata la rigioca verso uno dei due compagni. Successivamente si inserisce un difensore.

tato, di massima, il problema del rapporto con il gruppo e delle regole che lo caratterizzano. Ora le regole diventano sempre più importanti e sempre più specifiche, guidando il bambino, attraverso le sue esigenze e peculiarità, alla scoperta del mondo che lo circonda fino alla graduale collaborazione con i compagni che avverrà al termine della fase egocentrica.

L'istruttore dovrà quindi essere molto sensibile al modo di formulare giochi e regole: i bambini sono al campo per giocare e divertirsi. Sarà opportuno ascoltare e percepire le loro aspettative e, nel rispetto degli obiettivi che ci si propone di raggiungere, apportare le eventuali varianti che faciliteranno il compito dell'istruttore nel proporre le esercitazioni, che di conseguenza renderanno più stimolante l'attività per i Piccoli Amici che si divertono, e soprattutto imparano, giocando a calcio (e non solo).

I giochi e le attività proposte dovranno dare la possibilità a bambini e bambine di imparare giocando e di comprendere le regole principali che determinano le dinamiche del gruppo.

Il bambino, trovandosi in un primo momento spaesato ed in un mondo totalmente nuovo, avrà necessità di ambientarsi e per questo dovrà avere la possibilità di esprimersi e di conoscere gli altri. Giochi semplici, con poche e necessarie regole, facilitano questo primo approccio. L'istruttore dovrà far capire giochi e regole attraverso un modo semplice e accattivante, simpatico e dinamico, in cui l'attenzione verso le regole non dovrà mai superare la voglia di competere e di giocare. I bambini non dovranno essere mai annoiati. È quindi utilissimo, ad esempio, far decidere e scoprire le regole agli stessi bam-

bini (sempre sotto la guida dell'Istruttore). È altrettanto importante, tuttavia, dare ai bambini le opportune spiegazioni sulle regole principali che determinano l'attività. Sapere come e perché vengono applicate determinate regole fa crescere nei bambini la consapevolezza di cosa stanno facendo e di conseguenza una loro maggiore responsabilizzazione che facilita, successivamente, la realizzazione dei compiti che verranno loro assegnati di volta in volta (come avviene, ad esempio, nei giochi a stazioni che particolarmente in questa età trovano grande spazio nella programmazione didattica). L'istruttore dovrà pertanto essere un educatore piuttosto che un allenatore, molto di più di quanto lo siano gli altri tecnici che si occupano delle categorie di base.

8.1 L'ATTIVITÀ UFFICIALE NEI PICCOLI AMICI



È su questi principi basilari che viene sviluppata ed organizzata l'attività negli incontri che vedono protagonisti i Piccoli Amici. L'attività ufficiale prevede, infatti, che la serie degli incontri venga protratta, in ciascuna realtà territoriale, per almeno tre mesi, in cui in ciascun incontro vengono coinvolte preferibilmente tre, quattro, sei o più Società, indipendentemente dal numero di bambini che ciascuna ha assicurato tramite la carta assicurativa della FIGC (o tramite il CONI se la Società è riconosciuta come Centro di Avviamento allo Sport).

Durante queste gare i bambini si confrontano tra loro in diversi giochi: giochi di calcio, giochi popolari, gare sportive, ma soprattutto hanno la possibilità di stare insieme, proponendo, in ognuno di questi momenti, una giornata di festa i cui protagonisti sono sicuramente i bambini e le bambine, ma anche i genitori, a cui si chiede spesso di partecipare in alcune attività specifiche insieme ai propri figli. Esempio di tale attività è proprio il "Giochiamo Insieme".

Il "Giochiamo Insieme" è un'attività che da alcuni anni da' spunti essenziali alle società che operano con questa categoria. Le società hanno l'opportunità di proporre i giochi e le attività previste a seconda delle capacità, delle esigenze e del numero dei bambini coinvolti. Ci saranno giochi più o meno semplici, con o senza avversario, ecc. Non mancherà di certo la partita in 3, in 4 o in 5 giocatori per squadra, poiché la partita sarà sicuramente l'evento più atteso dai fanciulli. Tutte le attività dovranno, comunque e necessariamente, essere proposte in modo elastico dagli istruttori che di certo hanno una conoscenza diretta dei piccoli allievi, delle loro debolezze e capacità psico-socio-motorie.

Gli incontri ufficiali diventano un momento formativo importante per i piccoli allievi, che per le prime volte si confrontano e si misurano con bambini di altre società, vivendo altre realtà organizzative e sociali. In questo contesto il Settore Giovanile e Scolastico auspica che queste sedi siano luogo di socializzazione tra gruppi diversi, in cui possibilmente vengano organizzate feste o comunque vere e proprie accoglienze per degli "amici" che una domenica vengono a trovarci a casa...

Utopia? Assolutamente no! Infatti molte società si organizzano proprio così, invitano diverse società contemporaneamente, organizzando incontri in modo autonomo (le cosiddette gare amichevoli) e nell'occasione informano i dirigenti degli altri gruppi che partecipano, che al termine degli incontri verrà consumato un piccolo buffet, una sorta di picnic, in cui ciascun genitore potrà portare liberamente ciò che vuole, cibo o bevande.

8.2 IL FUN FOOTBALL: IL CALCIO CHE DIVERTE

A testimoniare questo tipo di organizzazione, e con il fine di veicolare il messaggio a tutte le Scuole di Calcio, il Settore Giovanile e Scolastico organizza da alcuni anni un week-end dedicato esclusivamente ai Piccoli Amici: è la giornata nazionale del "FUN FOOTBALL".

In questa giornata ciascun Comitato Regionale organizza una o più feste regionali che si svolgono contemporaneamente su tutto il territorio nazionale. Vengono invitate il maggior numero di Scuole di Calcio che svolgono attività con i Piccoli Amici, con i loro bambini e le loro bambine che si incontrano nei campi o negli spazi messi a disposizione dai Comitati, dai Comuni resosi disponibili o dalle stesse Società. Viene allestito quindi un vero e proprio "VILLAGGIO GLOBALE" in cui dovrà essere garantito il massimo divertimento, per i bambini e per gli adulti.

Le attività organizzate prevedono diverse zone-gioco: dalla mostra di disegno alla zona ristoro, dal cinema all'aperto alle maschere, dalla giostra all'animazione itinerante (clown, mimi o altro), un concorso dedicato al FUN FOOTBALL (tiri nelle porticine, gare di palleggi con palloni gonfiabili o di diverse dimensioni, tiri a canestro, ecc.), dal tiro alla fune al gioco dello scalpo, dal gioco con mamma e papà al percorso animato (sulla base di un cartone animato, ad esempio Peter Pan, Harry Potter, ecc.).

Al termine della festa tutti i bambini, che nel frattempo si saranno confrontati in giochi di calcio, partite 3c3 o 4c4 o 5c5, giochi popolari e gare di vario genere, disposti a stazione sul campo di gara,





“IL COORDINATORE DI FREQUENZA DIVENTA UNA RETE DI PRECISIONE O PER IL CALCIO-TENNIS”

verranno premiati. In alcune di queste occasioni si è potuto organizzare un ulteriore spettacolo finale in un teatro, evidentemente adatto a bambini e bambine di questa fascia d’età, elevando ulteriormente l’aspetto culturale della manifestazione.

Pertanto è opportuno che gli incontri vengano seguiti e diretti dagli istruttori degli stessi gruppi (che non sono veri e propri arbitraggi), che avranno quindi la possibilità di intervenire nel momento opportuno per dialogare con i bambini e percepire le difficoltà che man mano incontrano.

- dalla fase preparatoria (corpo percepito) alla fase delle operazioni concrete (corpo rappresentato);
- sviluppo cognitivo: pensiero egocentrico e sincretico (globale);
- fase di centramento: attenzione limitata; proiezione di sé stessi nell’ambiente;
- soluzioni sintetiche del compito motorio;
- controllo prevalentemente sensomotorio (attenzione interna);
- organizzazione spazio-tempo vissuta (non mentale);
- fase della comprensione del compito e della coordinazione grezza;
- movimenti istintivi e irrazionali;
- poca disponibilità verso gli altri;
- comprensione di regole semplici.

TABELLA 7 – Profilo psicomotorio e caratteristiche generali – categoria Piccoli Amici

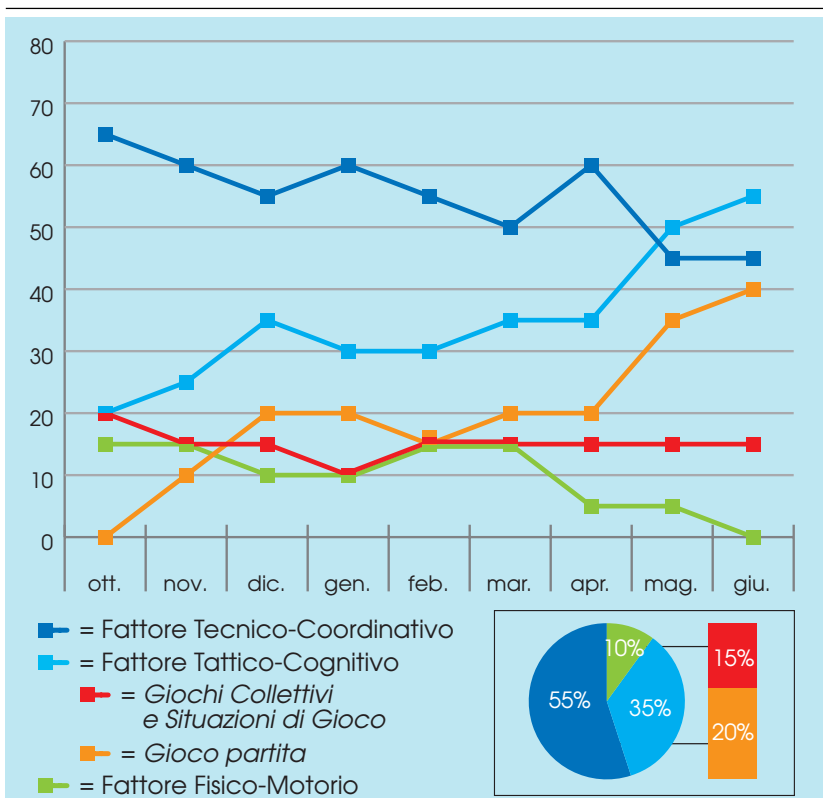


GRAFICO 1 – Programmazione didattica annuale – categoria Piccoli Amici

Avranno la possibilità inoltre di spiegare le regole o le eventuali scorrettezze commesse. Eh già! Perché non sempre si accorgono di aver commesso qualcosa di irregolare: lo scoprono solamente in quei momenti...

Pian piano i bambini cresceranno, avranno sempre più bisogno di momenti di confronto con altri coetanei, per misurare la crescita delle loro capacità. I confronti avranno specificità sempre più calcistiche, mantenendo la struttura festosa che deve caratterizzare questa loro fase di approccio all'attività sportiva societaria. I giochi di diverso genere sportivo e di confronto dovranno comunque essere presenti per poi proseguire, in un naturale processo di apprendimento e di formazione del giovane calciatore, nell'attività che abbiamo previsto per i Pulcini del primo anno (8 anni compiuti), caratterizzato da confronti tra 5 giocatori per squadra.

	Fattore Tecnico-Coordinativo	Fattore Tattico-Cognitivo	Fattore Fisico-Motorio
Obiettivi Generali	- sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base; - formazione e sviluppo delle capacità coordinative	- spersi relazionare nel 3 contro 3 - utilizzo e gestione dello spazio; - capacità di risolvere problemi motori in modo individuale	controllo psico-senso-motorio
Obiettivi Specifici	- correre: differenziazione e controllo generale di tipo senso-motorio; - raggiungimento di obiettivi direzionali; - capacità di controllo della palla in pressione; - colpire, lanciare o calciare verso un bersaglio con palla ferma e in movimento; - colpire e ricevere; passaggio e ricezione frontale con palla radente; - spostarsi: ostacolare il portatore di palla avversario; - spostarsi per intercettare	- concetto di vicino-lontano, stretto-largo; - capacità di superare l'avversario in situazioni di gioco semplificate - analisi e soluzione sintetica del compito motorio	- sviluppo della motricità generale - sollecitazione capacità di rapidità e reazione
Contenuti	- rapporto unitario bambino-palla; - giochi di sensibilizzazione con la palla; - conoscenza dei fondamentali tecnici; - attività in spazi ridotti ed accentuata superiorità numerica; - gare di tiri con palloni e bersagli di diverse dimensioni (partendo dal più grande); - percorsi tecnico-motori e gestione del gesto tecnico	- giochi e attività a squadre in spazi ridotti (1c1, 2c2, 3c3) con le mani e con i piedi; - azione di superamento linee con forte superiorità numerica (rapporto palla/at-taccante 1:1); 1c1 con difensore in zona o sulla linea; - giochi popolari con regole semplificate	- gare e giochi in forma rapida, dal rubapalla alle staffette; - percorsi motori e sollecitazione degli schemi motori di base (passa sotto, sopra, equilibrio, rotolamenti, ecc.); - attività preacrobatica semplice (tuffi, rotolamenti, capovolte, ecc.)

TABELLA 8 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Piccoli Amici



SCHEDA OPERATIVA

CATEGORIA PICCOLI AMICI



SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

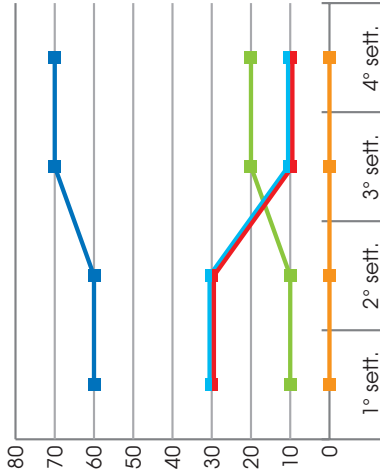
RICORDATI CHE

- La prima settimana di attività viene utilizzata per la conoscenza dei bambini; questo aspetto verrà favorito organizzando un mini-torneo 2c2 o 3c3 che tra l'altro faciliterà anche l'instaurarsi di nuove amicizie.
- Iniziare l'allenamento con un gioco crea sempre un clima positivo, predispone a nuovi apprendimenti e genera in genere entusiasmo.

- L'organizzazione delle attività si basa su una struttura a stazioni, che permette il totale e contemporaneo coinvolgimento di tutti i bambini.

- Il primo gioco della lezione 1 si chiama "Acchiapparella". Un gioco semplice che però sollecita il bambino a prendere decisioni in relazione al gioco ed alle sue regole, ai compagni ed allo spazio a disposizione (correre velocemente, fare finte, trovare lo spazio libero - concetto di vicino-lontano, ecc.).

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di Gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: correre con la palla: ampliamento della capacità di assumere informazioni.
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: correre e spostarsi: formazione e sviluppo della capacità di orientamento spaziotemporale.
- FATTORE FISICO-MOTORIO: sviluppo capacità di controllo motorio

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 1

LEZIONE 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- CORRERE CON LA PALLA: ampliamento della capacità di assumere informazioni.
 - Guida nelle porte colorate 15'
 - Guida nelle figure geometriche 15'
 - Gioco libero: 2c2 o 3c3 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Migliorare la capacità di muoversi nello spazio
- GIOCHI COLLETTIVI
- Acchiapparella 10'
 - Lo spaviero 15'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Sviluppo capacità di controllo motorio
 - Attività di controllo motorio con e senza palla 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

- Successione della seduta:**
- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- Acchiapparella 10'
 - Attività di controllo motorio con e senza palla 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Guida nelle porte colorate 15'
 - Guida nelle figure geometriche 15'
 - Lo spaviero 15'
- GIOCO LIBERO:
- 2c2 o 3c3 (mini-torneo) 15'
- Numero bambini:**
- Durata:** 80'
- Materiali:**
- Birilli colorati
 - Delimitatori colorati
 - Palloni di gomma colorati e di varie misure
 - Paletti
 - Ostacolini
 - Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- superare/intercettare senza palla (Acchiapparella)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

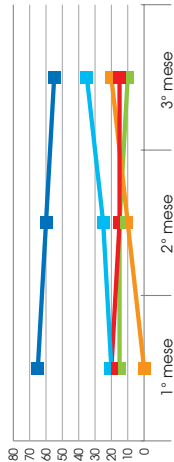


Grafico Mensile

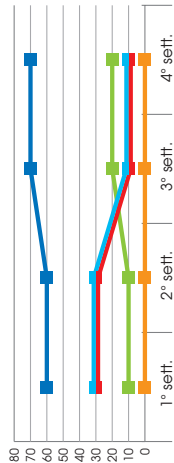
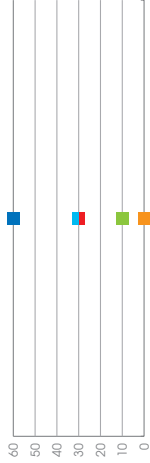


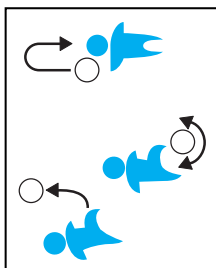
Grafico Lezione





attività di controllo motorio con e senza palla

Sviluppo sensoriale, guida della palla, sviluppo degli schemi motori di base. I bambini impareranno a conoscere il proprio corpo attraverso il contatto con la palla.



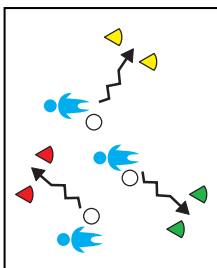
Ogni bambino con la palla svolge degli esercizi di coordinazione motoria: si cerca di sensibilizzare ogni parte del corpo del bambino con il contatto della palla, partendo dagli arti superiori (lanciare in aria - afferrare - far rimbalzare a terra) finendo con quelli inferiori (foccare la palla con caviglia - piede esterno, interno, tacco, pianta, collo...)

varianti

- si usano palloni di peso e dimensioni diversi
- quando i bambini hanno una certa confidenza con la palla viene aumentata la difficoltà degli esercizi

guida nelle porte colorate

Le porte colorate accendono la fantasia dei bambini, corrono nello spazio verso le porte colorate sollecita in forma semplice l'esplorazione di un ambiente stimolante per assumere informazioni di tipo visivo.



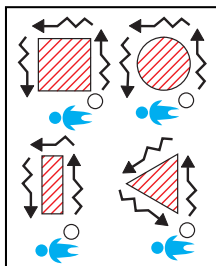
I bambini conducono liberamente la palla e devono entrare nelle porte colorate indicate dall'istruttore (utilizzando anche delle casacche). Possono essere indicati più colori ed i bambini scelgono liberamente il percorso e la sequenza.

varianti

- l'istruttore indica la porta colorata che deve essere attraversata
- a coppie i bambini tenendosi per mano attraversano le porte guidando un pallone
- i bambini chiamano colore corrispondente la porta colorata che andranno ad attraversare

guida geometrica

Le diverse forme geometriche stimolano un comportamento "tecnico" regolato da forma e dimensione delle figure.



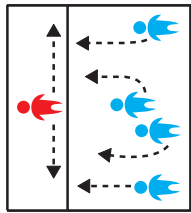
I bambini conducono la palla attorno a diverse figure geometriche

varianti

- vince chi per primo effettua le guide intorno alle figure
- i bambini si muovono in coppia, uno guida la palla intorno al perimetro delle figure, l'altro all'interno
- ogni bambino guida un pallone di forma e dimensioni diverse

lo sparviero

Il bambino si orienta nello spazio di gioco cercando e muovendosi nello spazio libero.



Un bambino, lo sparviero, muovendosi sulla linea mediana dello spazio di gioco, cerca di toccare altri bambini che se toccati diventano a loro volta sparvieri. Il gioco termina quando tutti sono stati toccati.

varianti

- lo sparviero è in possesso di un pallone che deve lanciare per colpire gli avversari
- il bambino che supera per primo la linea mediana, conquista un punto, vince chi fa più punti
- lo sparviero si può muovere all'interno di una zona più ampia

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Acchiapparella 10'

- Attività di controllo motorio con e senza palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Guida nelle porte colorate 15'
- Guida nelle figure geometriche 15'
- Lo sparviero 15'

GIOCO LIBERO:

- 2c2 o 3c3 (mini-torneo) 15'

Numero bambini:

80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Chi trova un amico trova un tesoro... dal pallone alla squadra: il viaggio inizia"



MODULO 1

LEZIONE 2

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- CORRERE CON LA PALLA: ampliamento della capacità di assumere informazioni
 - Colpire per tirare
 - Guida in zona e tira
 - Prendi la palla e tira
 - Il traffico
 - Gioco libero

15'
15'
15'
10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Sviluppo capacità di orientamento spaziotemporale e di adattamento e trasformazione del movimento
- GIOCHI COLLETTIVI
Lo scalpo
- 10'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Sviluppo capacità di controllo motorio
 - Attività motoria con la palla
- 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

- Successione della seduta:**
- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- Lo scalpo
 - Attività motoria con la palla
- 10'
15'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Guida in zona e tira
 - Muoversi nel Traffico
 - Prendi la palla e tira
- 15'
15'
- GIOCO LIBERO:
- Partite 2c2 o 3c3
- 10'

Numero bambini:
Durata:

- Materiali:**
- Birilli colorati
 - Delimitatori colorati
 - Palloni di gomma colorati e di varie misure
 - Paletti
 - Ostacolini
 - Casacche colorate
- 80'

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- analisi e soluzione del compito motorio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

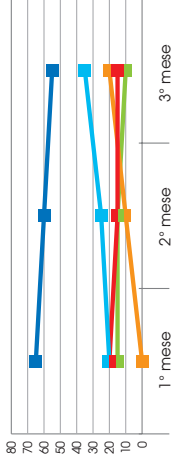


Grafico Mensile

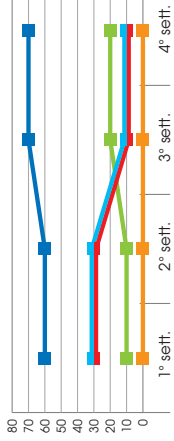
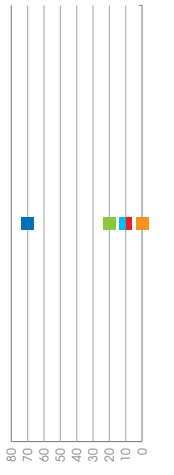


Grafico Lezione

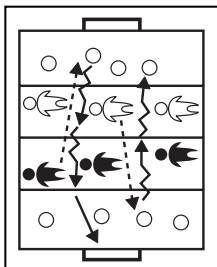




MODULO 1

prendi la palla e tira

Favorisce la conoscenza del fondamentale tiro eseguito combinandolo a una azione di corsa.



I bambini devono prendere i palloni degli avversari, correre verso la linea di partenza; chi la oltrepassa per primo tira in porta dalla linea stessa.

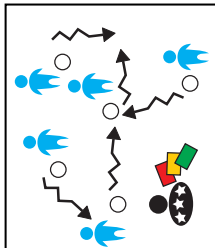
varianti

- aggiungere un portiere
- aumentare la distanza della linea di tiro utilizzando palloni di peso e dimensione diverse

- ranno tutti i bambini.
- utilizzo di porte di diverse dimensioni e forme
- utilizzo di palloni di peso e dimensioni diverse

il traffico

Consente di regolare l'azione di guida attraverso la presa d'informazione visiva ed acustica, resa dinamica dal movimento dei giocatori e dai comandi dell'allenatore.



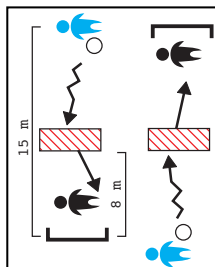
I bambini conducono la palla in un'area delimitata facendo attenzione a non scontrarsi. Variano l'andatura a seconda del comando dell'istruttore: ROSSO=STOP; VERDE=ANDATURA VELOCE; GIALLO=ANDATURA LENTA.

varianti

- dare altro significato ai comandi
- i comandi vengono disposti attraverso palette o sacche colorate
- ridurre l'area delimitata

guida in zona e tira

Questo esercizio oltre a sviluppare ulteriormente la capacità di controllo dell'attrezzo durante la corsa, favorisce nel bambino lo sviluppo della capacità di differenziazione nel colpire la palla (precisione e forza del tiro) generando grande entusiasmo per la realizzazione dei gol.



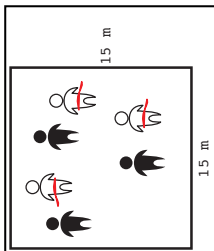
I bambini partono da una distanza di circa 15 mt. dalla porta, conducono la palla fino dentro l'area delimitata (a circa 8 mt dalla zona di partenza) e da lì effettuano il tiro in porta. Il bambino che al termine della serie di conduzioni e tira avrà realizzato più reti risulterà vincitore.

varianti

- auto-passaggio nell'area delimitata
- utilizzo di un percorso più lungo della zona di tiro
- il gioco potrà essere effettuato, successivamente, utilizzando il portiere; ruolo che, a rotazione, svolge-

lo scalpo

Questo esercizio sviluppa la capacità di orientarsi nello spazio favorendo la capacità di adattamento e trasformazione dello spostarsi in funzione del comportamento di altri giocatori.



Due gruppi di bambini si affrontano in un quadrato di 15 mt per lato. Un gruppo indosserà un fazzoletto colorato all'altezza dei calzoncini (scalpo). I bambini senza lo scalpo dovranno toglierlo agli altri che lo indossano. Vince la squadra che in meno tempo sarà riuscita a togliere tutti gli scalpi.

varianti

- entrambe le squadre hanno lo scalpo
- aumento del numero dei bambini senza scalpo
- viene aumentato o diminuito lo spazio di gioco

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

10'

15'

15'

15'

15'

10'

80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Ricordarsi di essere stato bambino significa comunicare senza parlare"



MODULO 1

LEZIONE 3

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Corriere con la palla: am-
pliamento della capacità
di assumere informazioni
 - Gioco del semaforo 15'
 - Guida arcobaleno 15'
 - 2c2 o 3c3 con le mani 15'
 - Gioco libero 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Sviluppo capacità di
orientamento spazio-
temporale
- GIOCHI COLLETTIVI
14 Cantoni 10'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Sviluppo capacità di
controllo motorio
 - Percorso motorio 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

- Successione della seduta:**
- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- Gioco del semaforo 15'
 - 14 cantoni 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Guida arcobaleno 15'
 - Percorso motorio 15'
 - 2c2 o 3c3 con le mani 15'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini: 80'
Durata:

- Materiali:**
- Paletti e coni colorati
 - Delimitatori colorati
 - Palloni in gomma colorati e di
varie misure
 - Casacche colorate
 - "Coordinatore di frequenza"
 - "Meduse"
 - Materassino
 - Porte di dimensioni ridotte

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- analisi e soluzione del
compito motorio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

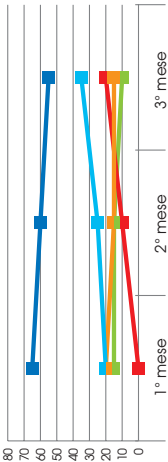


Grafico Mensile

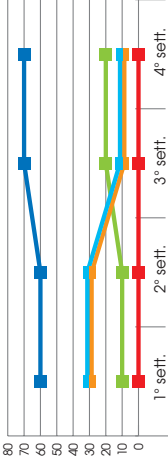
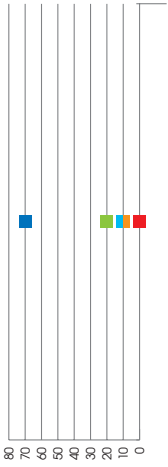


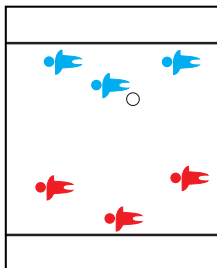
Grafico Lezione





2c2 o 3c3 con le mani

In questa fase, in questo particolare gioco, l'affermazione dovrà essere posta esclusivamente verso la condotta motoria del lanciare la palla. La capacità di orientamento spazio-temporale e l'occupazione degli spazi liberi saranno sollecitati in particolare a livello percettivo (riconoscimento delle situazioni), utili nelle fasi successive.



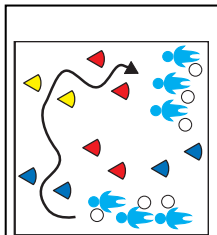
Partita con le mani. Passaggio mani al petto, dietro la testa (tipo rimessa laterale) o dal basso. Linea di meta per fare punto. L'allevo con la palla può correre solamente per 3 passi, i compagni smarcati potranno realizzare il punto ricevendo la palla dentro la linea di meta

varianti

- definire il tipo di lancio da effettuare
- utilizzare palloni di diversa dimensione o di altri sport

guida arcobaleno a specchio

Anche in questo esercizio i bambini vengono sollecitati a memorizzare diversi stimoli visivi che favoriranno lo sviluppo delle capacità di adattamento e di orientamento spazio temporale. La stimolazione degli analizzatori senso-percettivi tende a favorire i processi stimolo-risposta.



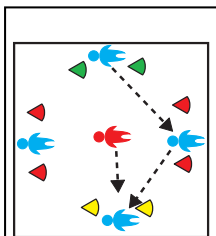
In uno spazio delimitato, i bambini vengono suddivisi in due squadre. Al segnale dovranno condurre la palla passando nelle partecine colorate (percorso) indicate dall'istruttore (es. blu e giallo), orientandosi all'interno dello spazio a disposizione. L'evoluzione del gioco prevede che il compagno venga riferito ad una delle due squadre, mentre l'altra dovrà effettuare il percorso in senso inverso.

varianti

- aumentare il numero dei colori

i 4 cantoni

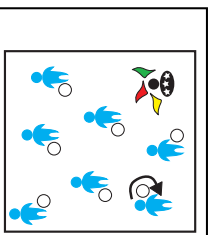
Attraverso questo gioco si consente al bambino di sviluppare le proprie capacità di orientamento spazio temporale ed allo stesso tempo si sollecita la capacità di reazione motoria a segnali pre-stabiliti, sia di tipo acustico (partenza), sia di tipo visivo (spostamento). L'incertezza della situazione, inoltre, stimola il giovane a scegliere il tempo giusto per effettuare lo spostamento ("timing").



In un quadrato di m. 10x10, 4 bambini occupano inizialmente dei "cantoni" (ad es. partecine) posti sui lati, mentre un quinto bambino si trova al centro. Al segnale dell'istruttore tutti dovranno occupare la loro posizione cambiando quella del compagno che è alla propria sinistra (senso orario). Scopo del gioco è quello di occupare il cantone prima del bambino che si trova al centro (rosso). Se il "rosso" conquista uno dei "cantoni", prende il posto del capitano.

gioco del semaforo

Consente ai bambini di regolare l'azione di guida con l'esecuzione di gesti e movimenti prestabiliti dall'istruttore o dalla fantasia degli allievi, sollecitando quindi sia la capacità di adattamento che l'assunzione di informazioni (memorizzazione), sia la creatività che il disfacimento della curiosità dei bambini.



In uno spazio delimitato, che varia a seconda del numero dei bambini coinvolti, il gruppo di "piccoli amici" si muove liberamente guidando la palla, facendo attenzione a non perderne il controllo (cioè senza scontrarsi e senza uscire dallo spazio a disposizione). Nel momento in cui l'istruttore mostra agli allievi un fazzoletto colorato, i bambini dovranno effettuare un movimento prestabilito (esempio: Rosso = un giro intorno alla palla; Verde = lasciare la propria palla per prenderne un'altra; Giallo = effettuare un rotolamento ecc.

Obiettivo tecnico dominante:

CONDUZIONE DELLA PALLA

Successione della seduta:

- GIOCO DI ATTIVAZIONE: 15'
- Gioco del semaforo 10'
- 14 cantoni

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Guida arcobaleno 15'
- Percorso motorio 15'
- 2c2 o 3c3 con le mani 15'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

80'

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

"Non c'è vera ricchezza al di là delle necessità dell'uomo"

K. Gibran



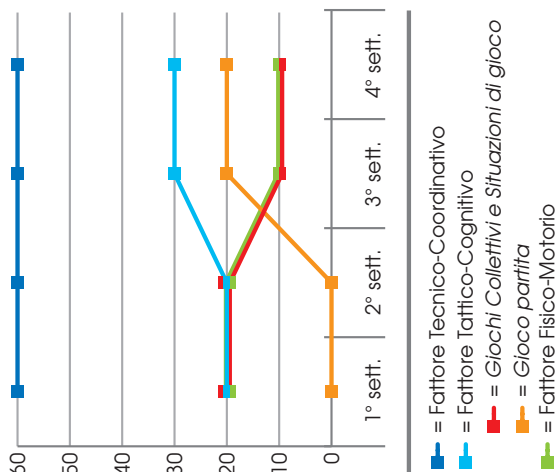
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Concluso il mese di "ambientamento" si può iniziare a sviluppare un lavoro più specifico, senza mai perdere di vista l'aspetto fondamentale di questa fascia d'età: quello ludico.
- I giochi proposti devono consentire al bambino di soddisfare la sua curiosità di esplorazione dello spazio e degli attrezzi, per sperimentare la propria motricità.
- L'attrezzo palla, il giocare con essa, sono gli strumenti per favorire quella formazione motoria, che risulterà successivamente indispensabile alla costruzione delle capacità tecnico-tattiche che il calciatore deve possedere.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
correre con la palla - capacità di controllo, sollecitazioni coordinative
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
spostarsi con e senza palla: capacità di orientamento spazio-temporale
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
sviluppo capacità di controllo motorio rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Correre con la palla: capacità di controllo, sollecitazioni sensoripercettive e coordinative
- Spostarsi per evitare e per intercettare: sollecitazione analizzatori sensoripercettivi
- Pirati all'arrembaggio 20'
- Assalto al castello 15'
- Gioco libero 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di orientamento
- GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO
- Le tre tane
- GIOCHI PARTITA

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Capacità di controllo motorio
- Rapidità

FISICO CON PALLA

- Ruba palla

15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

LEZIONE 4

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Pirati all'arrembaggio 20'
- Ruba palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Assalto al castello 15'
- Le tre tane 15'

GIOCO LIBERO:

- Partite su campo ridotto 2c2, 3c3 o 4c4 15'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- lanciare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- superare e contrastare l'avversario con e senza palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

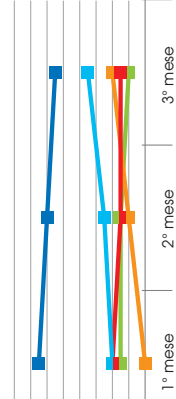


Grafico Mensile

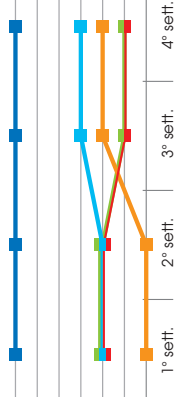
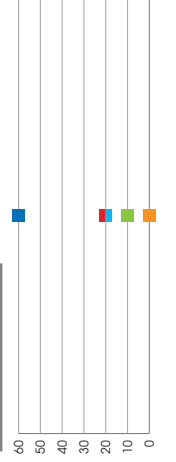


Grafico Lezione

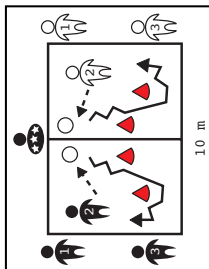




MODULO 2

rubà palla

Migliora la capacità di reazione ed il controllo della palla in regime di rapidità



Due squadre, numerate in ordine progressivo, si dispongono una di fronte all'altra a distanza di 10 mt. con due palloni posti al centro (uno per squadra). Al segnale (numero), i bambini corrono (uno per squadra) dovranno correre per raggiungere la palla, guidarla in un percorso e portarla oltre la linea di partenza. Vince la squadra che raggiunge per prima il punto stabilito.

varianti

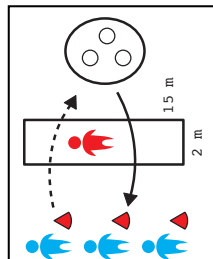
- l'azione si conclude con un tiro in porta
- un solo pallone da conquistare

assalto al castello

Anche questo gioco ha lo scopo di sollecitare nel bambino una elaborazione delle informazioni sensoriali che durante lo svolgimento del gioco gli

pirati all'arrembaggio

Le innumerevoli sollecitazioni sensoriali (spazio a disposizione, zona del guardiano, posizione dei palloni, regole del gioco, ecc.) consentono al bambino di ricevere informazioni che determinano risposte motorie che favoriscono lo sviluppo della reattività e della velocità del movimento.



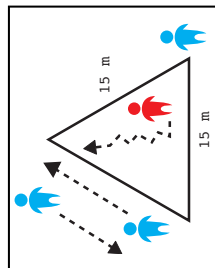
Gli allievi, partendo dalla linea di fondo, devono recuperare più palloni possibili (il grande tesoro!!!). Bisogna però fare attenzione al guardiano che si trova nella sua zona di guardia (di mt. 2 x 15). Chi viene toccato prima indietto e riparte dal punto di partenza.

varianti

- ampliamento della zona di azione del guardiano
- gli attaccanti partono tutti insieme
- i guardiani diventano 2
- i bambini si dividono in due squadre (pirati rossi e pirati verdi), vince chi porta per primo tutto il tesoro sulla nave.

le tre tane

Sviluppo sensoriale, sviluppo della reattività e velocità del movimento, capacità di orientamento: con questo esercizio i bambini ricevono un gran numero di informazioni che a livello sensoriale consentono di relazionarsi con lo spazio circostante e con gli altri compagni, trovando soluzioni motorie efficaci nelle situazioni che si vengono a creare.



In uno spazio di gioco di mt. 15x15, 3 bambini (le volpi), partendo dalle tane, devono cercare di scambiarsi le posizioni per 3 volte. Nella tana non si può sostare in più di uno. Attenzione al cane: chi viene toccato è eliminato... e si trasforma in cane!!!

varianti

- aumento o diminuzione dello spazio di gioco
- il cane possiede un pallone col quale può colpire le volpi
- aumento del numero delle volpi

"Il bambino impara dagli esempi più che dal rimprower"



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Correr con la palla sollecitazioni coordinative
- Percorso motorio 15'
- Campo minato 15'
- Gioco libero 15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Spostarsi con e senza palla: sviluppo capacità di orientamento spazio temporale

GIOCHI COLLETTIVI

- Guardia e ladri

SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

- Partita con meta 15'

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio
- Rapidità

FISICO CON PALLA

- Ruba palla con percorso motorio e trio 10'

MODULO 2

LEZIONE 5

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Guardia e ladri 10'
- Ruba palla con percorso motorio e trio 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Percorso motorio 15'
- Campo minato 15'

GIOCO LIBERO:

- Partite su campo ridotto 2c2, 3c3 o 4c4 15'
- Partita con meta 15'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire per tireacon palla ferma o in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- superare l'avversario e spostarsi per contrastare

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Osservazioni:

Varianti:

Grafico Trimestrale

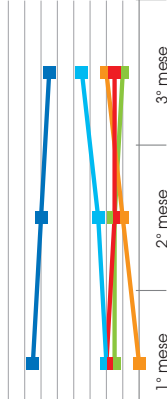


Grafico Mensile

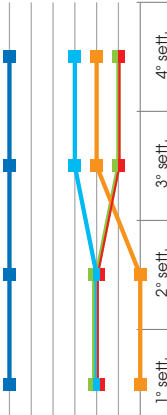
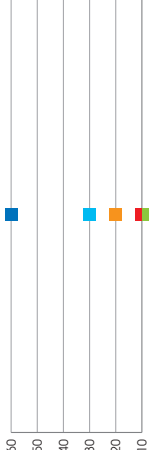


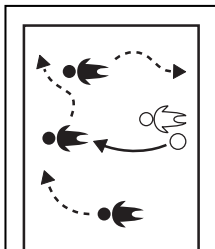
Grafico Lezione





guardia e ladri

Consolidamento del tiro. Le sollecitazioni sensoriali, relativamente alla gestione dello spazio di gioco, determinano un conseguente adattamento alle regole del gioco, a disposizione, evitare di farsi colpire dalla palla - percepire velocità e direzione della palla, ecc.) che favoriscono lo sviluppo della reattività, della velocità del movimento e un adattamento coordinativo nel lancio/re/calcare la palla verso un bersaglio mobile.



Il bambino con la palla è la guardia e deve colpire i ladri che scappano nell'area delimitata; chi viene colpito diventa la guardia.

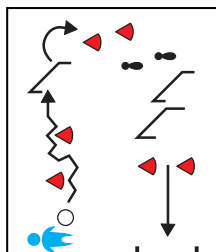
varianti

- ridurre l'area delimitata
- aggiungere una guardia
- la guardia guida la palla e la calcia per colpire i ladri
- anche i ladri guidano una palla

percorso motorio

Il percorso motorio può avere il duplice scopo di

sollecitare il bambino a sviluppare un controllo motorio e coordinativo generale e di sollecitare gli analizzatori sensoriali preposti al controllo della palla durante la conduzione. Pertanto è necessario che a questa età i bambini affrontino il percorso proposto prima senza palla e poi con, determinando quindi uno sviluppo sensoriale ed uno sviluppo delle capacità coordinative.



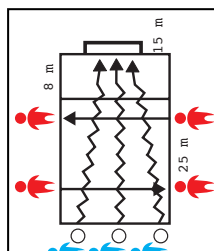
I bambini seguono un percorso guidando la palla ed affrontano le diverse situazioni che si presentano con soluzioni motorie e coordinative personalizzate. Il percorso presenterà molteplici elementi (ostacoli bassi, ostacoli alti, paletti, partecine, birilli, cerchi) e si concluderà con un tiro in porta.

varianti

- dare con percorsi paralleli la calcia per colpire il percorso (un penalità ad ogni errore)
- effettuare il percorso esplorando la conduzione con diverse andature

campo minato

Attraverso questo esercizio viene sollecitato il controllo della palla, variando la conduzione in relazione alla frequenza e alla velocità dei lanci della palla degli avversari, vengono così sollecitate le capacità di orientamento e di gestione dello spazio visuale. Nel gioco viene anche sollecitata la capacità di colpire da palla ferma, obiettivo dominante del successivo ciclo (avversari).

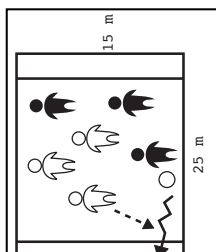


In un campo di 25mx15m, i bambini con la casacca blu tenderanno, in conduzione, di portare la palla fino ad una linea di tiro posta a 8m da una porta di 3m, posizionata al centro dello lato minore. Sui lati maggiori, 2 per parte, si posizioneranno 4 giocatori avversari che, uno di fronte all'altro, calceranno la palla tentando di colpire gli attaccanti. L'attaccante che viene colpito dovrà tornare indietro. Vince la squadra che dopo un tempo prestabilito avrà realizzato più gol.

- diminuire il numero degli attaccanti
- aumentare il numero degli avversari
- la porta viene difesa da un portiere
- un difensore difende la zona di tiro
- variazione della larghezza del campo (avversari più vicini)

partita con meta

Attraverso questa gara, i bambini vengono sollecitati ad applicare le abilità apprese in situazioni di gara. Viene sollecitata una elaborazione mentale del compito motorio, con la ricerca di una risposta idonea alla situazione di gioco (ricerca dello spazio libero, velocità di conduzione in rapporto alla propria capacità di controllo, ecc.) ed in relazione ai compagni ed agli avversari (passaggio o guida, contrasto o temporeggiamento, ecc.)



I bambini si confrontano, in un campo di gioco di mt. 25x15, in una gara 3c3. Il gioco consiste nel condurre la palla oltre la linea di meta. Ogni meta vale un punto. Vince chi realizza il maggior numero di punti.

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Guardia e ladri 10'
- Ruba palla con percorso motorio e tiro 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Percorso motorio 15'
- Campo minato 15'

GIOCO LIBERO:

- Partite su campo ridotto 15'
- 2c2, 3c3 o 4c4 15'
- Partita con meta 15'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Imparare significa scoprire. Fare significa che lo sai"

R. Bach



MODULO 2

LEZIONE 6

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Miglioramento capacità di combinazione motoria
 - 4 cantoni con la palla 15'
 - Corri con la palla nel corridoio 15'
 - Attività di controllo motorio con la palla 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Spostarsi con e senza palla: sviluppo capacità di orientamento spazio-temporale
- GIOCHI COLLETTIVI
- Corri e porta a casa 10'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- 3c3 - GIOCO LIBERO 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Percorso parallelo 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

- Successione della seduta:**
- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- Corri e porta a casa 10'
 - Percorso parallelo 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- 4 cantoni 15'
 - Corri con la palla nel corridoio 15'
 - Attività motoria con la palla 15'
 - 3c3 GIOCO LIBERO 15'

- Numero bambini:** 80'
- Durata:** 80'
- Materiali:**
- Paletti e coni colorati
 - Delimitatori colorati
 - Palloni in gomma colorati e di varie misure
 - Casacche colorate
 - "Coordinatore di frequenza"
 - "Meduse"
 - Materassino
 - Porte di dimensioni ridotte

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- soluzione sintetica del compito motorio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Gráfico Trimestrale

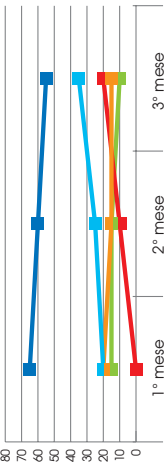


Gráfico Mensile

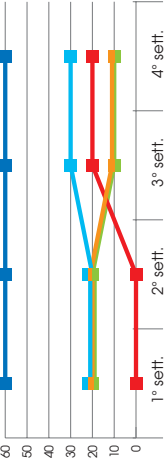
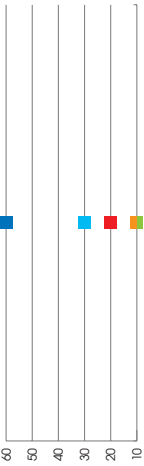


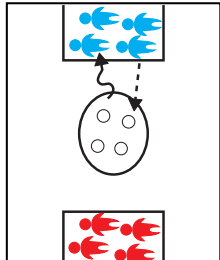
Gráfico Lezione





corri e porta a casa

Anche in questo gioco lo spostamento del bambino è in relazione all'analisi di una situazione estremamente semplificata, finalizzata allo sviluppo di coordinate spazio-temporali definite (posizione della palla, posizione di partenza, obiettivo da raggiungere).



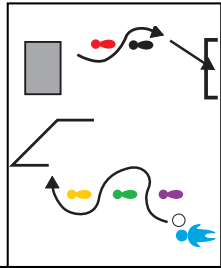
In una zona posta al centro di un campo di 20m x 15 m vengono posizionati dei palloni di numero pari ai componenti di una squadra. Al via entrambe le squadre correranno verso il centro cercando di impossessarsi dei palloni e condurli nella rispettiva "casa". Durante la conduzione si può contrastare e conquistare la palla, si creano così continui "contri". Ottiene un punto la squadra che porterà a casa più palloni.

varianti

- prima di raggiungere i palloni i bambini dovranno superare una zona occupata da giocatori avversari che tenteranno di fermarli (tipo gioco dello "sparviero").

percorso motorio - tecnico

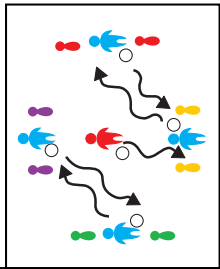
Con questo esercizio si sollecita lo sviluppo della motricità generale, stimolata in particolare dal gioco a confronto che accresce ancor più la motivazione dei bambini. Il tiro in porta e la realizzazione del goal consentono di non trascurare l'aspetto della gratificazione, altro fattore da tenere in considerazione per gli effetti sull'apprendimento.



Il percorso viene effettuato con tali modalità: i bambini non effettua in guida uno slalom tra i birilli, dopodiché, con la palla in mano, esegue dei saltelli laterali sopra il nastro, quindi lancia la palla lungo il materasso posto a terra sul quale esegue una capovolta in avanti o un semplice rotolamento. Riprende poi la palla con i piedi e la guida nuovamente in slalom tra i birilli per concludere con un tiro nella porta. Chi realizza per primo la rete si aggiudica un punto.

i 4 cantoni con la palla

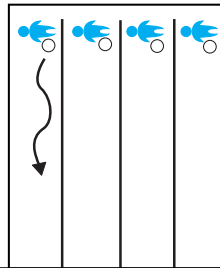
Si tratta dell'evoluzione del gioco proposto nella terza lezione del modulo 1, inserendo l'attrezzo palla. In questo caso le sollecitazioni a cui il bambino verrà sottoposto, oltre che negli aspetti decisionali e di orientamento spaziotemporale, riguarderanno soprattutto l'aspetto tecnico della conduzione che dovrà trovare il giusto compromesso tra precisione, del gesto e velocità di esecuzione, in risposta a stimoli acustici o visivi e ai comportamenti degli altri compagni di gioco.



I bambini situati nei "cantoni" (angoli) dovranno scambiarsi la posizione evitando che il giocatore posto al centro del quadrato (rosso) vada ad occupare l'angolo lasciato temporaneamente libero. La coppia che riesce a cambiare di posto guadagna un punto.

corri con la palla nel corridoio

Tramite questo esercizio viene sollecitata la capacità di differenziare la guida della palla nelle varie forme e velocità di esecuzione, favorendo quindi lo sviluppo della capacità di equilibrio.



I bambini si posizionano sulla linea di partenza ed effettuano una conduzione della palla lungo la zona delimitata da due linee fisse (larghezza 2 metri) con un numero di tocchi indicato (3-4-5) dall'istruttore. Durante la conduzione i bambini sperimentano nuove e fantasiose andature, guidando la palla in maniera sempre diversa. Ciò consentirà di percepire i diversi modi di controllare la palla, di provare nuovi gesti (ad esempio finte di vario genere, movimenti coordinati, ecc.).

varianti

- effettuare gare di velocità
- guida all'indietro.
- gioco del golf "lungolinea" (attenzione a non far uscire la palla...!!!).

Obiettivo tecnico dominante:
GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Corri e porta a casa 10'
- Percorso parallelo 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 4 cantoni 15'
- Corri con la palla nel corridoio 15'
- Attività motoria con la palla 15'
- 3c3 GIOCO LIBERO 15'

Numero bambini:

80'

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

"Le domande più semplici sono le più profonde"
R. Bach



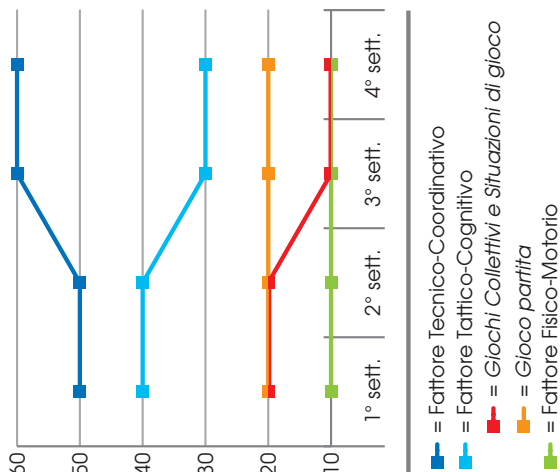
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Le attività proposte stimolano il bambino a mettere in pratica le abilità apprese, sperimentandole in situazioni di gioco da risolvere.
- In questo periodo vengono anche inseriti nuovi elementi didattici che introducono al ciclo successivo.
- Si sta sviluppando sempre più la socializzazione dei bambini all'interno del gruppo.
- Il gioco-orologio (D'Ottavio S., "Giochi di confronto per lo sviluppo della rapidità tecnica nel calcio" - Didattica del Movimento 1989) è un confronto tra 2 o più squadre, in cui un esercizio (prova a tempo) determina la durata di tutti gli altri esercizi.
- La partita 3c3 che nelle settimane precedenti dava modo al bambino di percepire lo sviluppo del gioco e mettere in pratica quasi individualmente le abilità apprese, ora sollecita il bambino in maniera diversa, visto che il confronto è realizzato attraverso un torneo a squadre.
- Al termine di questo periodo è bene proporre giochi, esercizi ed attività che consentano di valutare il bambino (TEST TECNICI), verificandone gli apprendimenti e la validità del programma didattico fin qui svolto ("...bisogna rivedere qualcosa?").

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
correre con la palla - sviluppo in regime di rapidità
colpire per tirare con palla in movimento: approccio abilità tecnica
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
correre con la palla, capacità di superare un avversario in superiorità numerica (rapporto bambino/palla= 1:1)
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 3

LEZIONE 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Correre con la palla – sviluppo in regime di rapidità
- Colpire per tirare con palla in movimento
- L'isola del tesoro a squadre 10'
- Il gioco orologio 15'
- Gioco libero 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario

GIOCHI COLLETTIVI

- Il doganiere

SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

- 3c3

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Staffette con la palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- L'isola del tesoro 10'
- Staffette con la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Il gioco orologio 15'
- Il doganiere 15'
- 3c3 15'

GIOCO LIBERO:

(gioco scelto dai bambini) 15'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

80'

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo capacità di orientamento spazio-temporale

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

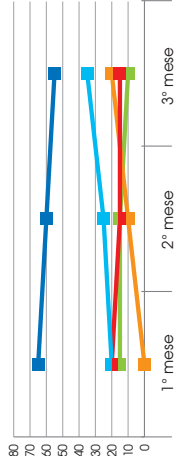


Grafico Mensile

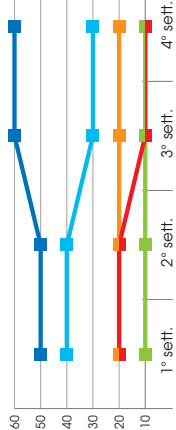
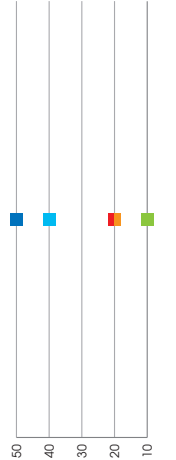


Grafico Lezione

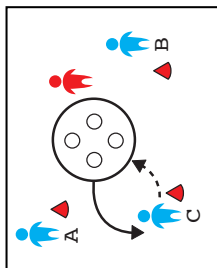




MODULO 3

I'isola del tesoro

Con questo esercizio-gioco, attraverso un'attività prettamente ludica, favoriamo l'elaborazione di informazioni sensoriali che sollecitano uno sviluppo della reattività e della velocità del movimento.



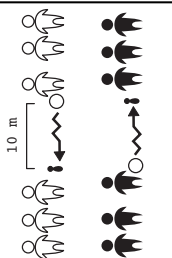
I Bambini (A,B,C) devono prendere i palloni posti sull'isola e portarli nella tana facendo attenzione allo squale, il quale (essendo un pesce) non può andare sull'isola, e ogni volta che li tocca obbliga loro a tornare al punto di partenza. I bambini che riesce a prendere più palloni risulta vincitore, diventando "squalo" per la gara successiva

varianti

- stesso esercizio con i piedi
- aggiungere uno squalo
- lo "SQUALO" possiede una palla per colpire i "cercatori d'oro"

staffette con la palla

Migliora la capacità di reazione, guida della palla in regime di velocità



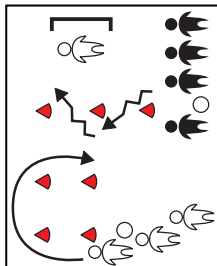
Due squadre disposte in due file. Il primo di ogni fila corre fino ad un birillo posto a circa 10 mt. di distanza, guidando la palla per poi scaricarla al bambino che segue nella fila.

varianti

- effettuare il percorso con condotte ed andature diverse (es. rotolando sulla palla, indietro, ecc.)
- inserire nel percorso elementi (materiali ed attrezzi) che determinano un maggior controllo della palla (es. giro intorno ad un cerchio, ecc.)

il gioco orologio

Grazie ad un gioco di questo tipo, che mette insieme l'aspetto tecnico e quello competitivo, favoriamo lo sviluppo della guida della palla in regime di velocità e sollecitiamo l'analisi percettiva del tiro (colpire) con palla in movimento



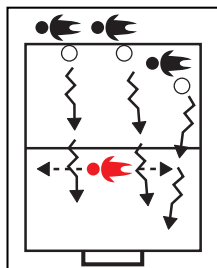
Il gioco consiste in un confronto fra due squadre che, alternativamente, eseguono un compito diverso. Una squadra deve cercare di fare più goal possibili nella porta, protetta dal portiere dell'altra squadra, dopo aver fatto un piccolo slalom. Il tempo a disposizione è legato al tempo che impiegherà l'altra squadra a condurre la palla attorno all'orologio, partendo uno alla volta, per 10 gli. Al termine dei 10 gli le squadre si scambiano i compiti e vincerà la squadra che avrà realizzato più reti.

varianti

- inserire un difensore posto su una linea, al termine dello slalom
- inserire un difensore all'interno dell'orologio che tenta di contrastare l'azione dell'avversario (può uscire solo con un piede)

il doganiere

Questo tipo di gioco dà al bambino la possibilità di esplorare le abilità esercitate in questo periodo in presenza di un avversario, determinando scelte in relazione allo spazio a disposizione per superare, allo spazio da percorrere, alla velocità di percorrenza, al lato preferito, alla modalità di superamento dell'avversario, ecc., in una situazione estremamente facilitata.



3 bambini partono contemporaneamente con una palla ciascuno, tentando di superare il doganiere, che si muove solo lungo la linea di dogana, e fare gol nella porta libera. Chi viene intercettato, prende il posto del doganiere. Si contano il numero di goal realizzati.

varianti

- creare un'area delimitata al posto della linea di dogana
- variare il numero degli attaccanti che partono contemporaneamente
- variare le dimensioni della palla

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- L'isola del tesoro 10'
- Staffette con la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Il gioco orologio 15'
- Il doganiere 15'
- 3c3 15'

GIOCO LIBERO:

(gioco scelto dai bambini) 15'

Numero bambini:

80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Dove non arrivano le parole esistono altre vie per comunicare"



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Correr e con la palla: dalla condotta all'abilità specifica
- Colpire la palla per tirare con palla in movimento
- Percorso motorio con tiro in porta e parata
- Corri e segna
- Gioco libero

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario
- Organizzazione dello spazio di gioco: sviluppo capacità di orientamento spazio-temporale

GIOCHI COLLETTIVI

- Recupera il tesoro

SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

- 3c3 con portiere fisso quando si difende

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio
- Attività motoria con palla (sensibilizzazione e mobilità articolare)

10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3

LEZIONE 8

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Recupera il tesoro

ATTIVITÀ MOTORIA CON PALLA: (sensibilizzazione e mobilità articolare)

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Percorso motorio con tiro in porta e parata
- Corri e segna
- 3c3 con portiere fisso quando si difende

GIOCO LIBERO:

(gioco scelto dai bambini)

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

10'

10'

15'

15'

15'

15'

80'

Grafico Trimestrale

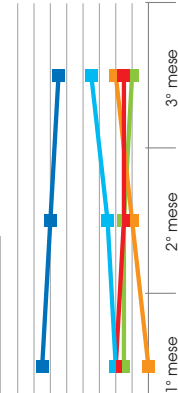


Grafico Mensile

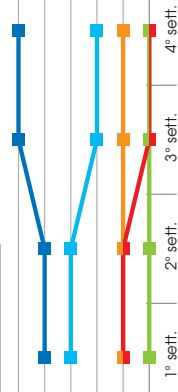
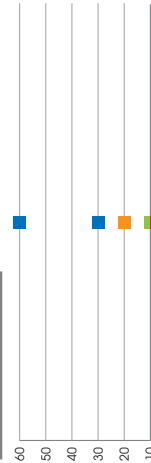


Grafico Lezione

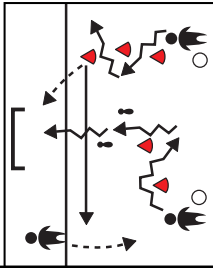




MODULO 3

percorso motorio con tiro in porta

In questo gioco viene sollecitata la guida ed il controllo della palla in forma rapida attraverso la gara che si viene a realizzare e mette a confronto i due bambini. Nel tiro in porta inoltre si sviluppa la capacità di differenziazione, di precisione e di forza.



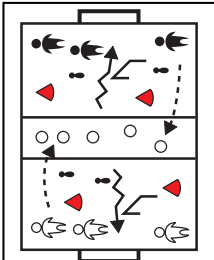
Un bambino effettua un percorso e tira in porta dalla linea di tiro. Un altro bambino effettua un altro percorso, passa la palla al compagno, posto dalla parte opposta, e va in porta. Ad ogni tiro in porta si effettuerà la rotazione il bambino che tira, quello che passa e para e quello che riceve.

varianti

- il giocatore che riceve la palla, ferma la palla e va a difendere
- variare il percorso del difensore e/o dell'attaccante
- conduzione della palla con le diverse parti del piede

recupera il tesoro

Sollecita il bambino a sviluppare e migliorare le capacità coordinative generali di adattamento e trasformazione, orientamento spazio-temporale, ecc., in particolare nel correre con la palla in mano (tipo rugby) o ai piedi (conduzione/guida)



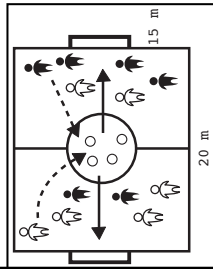
I bambini vengono divisi in due squadre di marini (o pirati, come volete). Corrono verso l'isola attraversando una zona con diversi ostacoli (bili, palloni sgonfi, aste, casacchine, ecc.) recuperano il tesoro e lo portano verso la loro base navale. Naturalmente il tesoro è molto prezioso, per cui bisognerà portare solo un lingotto alla volta (pallone). Vince la squadra che ha recuperato più lingotti... "d'oro" (palloni)

varianti

- l'isola viene difesa da alcuni vecchi pirati che tentano di catturare i marini, chi viene catturato può essere liberato dai compagni portando gli un lingotto d'oro

corri e segna

Con questo tipo di gioco si vuole favorire il miglioramento della guida della palla attraverso condotte motorie rapide e tiro in porta



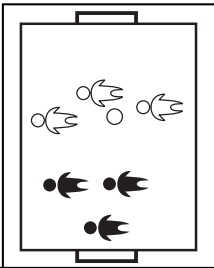
In uno spazio di mt. 15x20, i giocatori della squadra "A" e della squadra "B" partono dalla linea di porta avversaria contemporaneamente per prendere i palloni posti al centro del campo e fare goal nella porta difesa da due avversari. Terminati i palloni, va effettuata la rotazione con i compagni che difendevano.

varianti

- al via gli attaccanti debbono effettuare un percorso prima di andare verso i palloni
- gli attaccanti tirano liberamente in porta, in assenza di difensori
- i difensori difendono su una linea

3c3 con portiere fisso quando si difende

In questo gioco si creano situazioni di superiorità numerica che facilitano l'azione di attacco e permettono alla squadra in possesso di palla il riconoscimento di una possibile collaborazione.



Il gioco è una normale partita 3c3 in cui la squadra non in possesso di palla deve difendere con un portiere fisso, stabilendo così un confronto tra 3 attaccanti e 2 difensori ed un portiere. Appena la squadra forma in possesso di palla il portiere esce dalla porta, mentre uno dei giocatori avversari andrà ad occupare la propria, invertendo così la superiorità/inferiorità numerica.

varianti

- il gol segnato dal portiere vale due punti
- per fare uscire il portiere dalla porta uno dei compagni deve passargli obbligatoriamente la palla

Obiettivo tecnico dominante:
GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Giochi di ATTIVAZIONE: 10'
- Recupera il tesoro 10'
- Attività motoria con palla 10' (sensibilizzazione e mobilità articolare)

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Percorso motorio con tiro in porta e parata 15'
- Corri e segna 15'
- 3c3 con portiere fisso quando si difende 15'

GIOCO LIBERO:

(gioco scelto dai bambini) 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"La pietra più solida dell'intera struttura è quella posta più in basso nelle fondamenta"
K. Gibran



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Capacità di tiro con palla ferma
- Ruba palla con tiro in porta
- Gioco del bowling
- Gioco libero

15'
15'
15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Organizzazione dello spazio di gioco: sviluppo capacità di orientamento spazio-temporale

GIOCHI COLLETTIVI

- Recupera il tesoro
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- Partita hockey

10'
15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Vai veloce al gol

10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro con palla in movimento
- guida della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- risoluzione di compiti motori semplici

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sviluppo capacità di controllo motorio

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Recupera il tesoro
- Vai veloce al goal

10'
10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Ruba palla con tiro
- Gioco del bowling
- Partita hockey
- GIOCO LIBERO

15'
15'
15'
15'

Numero bambini:

Durata:

80'

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

Gráfico Trimestrale

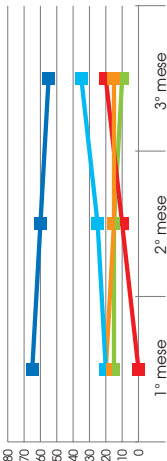


Gráfico Mensile

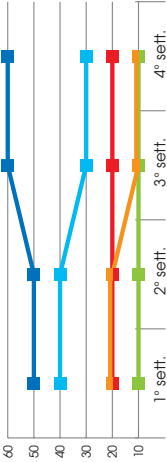
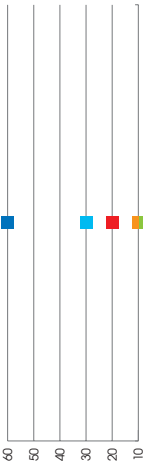


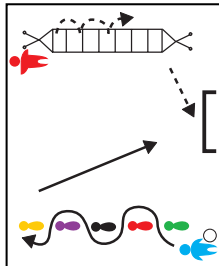
Gráfico Lezione





vai veloce al goal

Con questo esercizio viene sollecitata la velocità di movimento e lo sviluppo delle abilità tecniche in regime di rapidità, in particolare nella guida della palla e dell'esecuzione del tiro con palla in movimento.



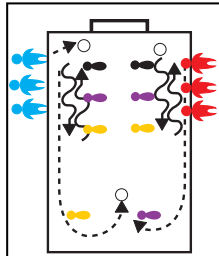
Si dispongono due percorsi ai lati di una porta, ciascuno della lunghezza di circa 10 m. A sinistra sarà posizionato il percorso per il bambino che effettuerà il tiro in porta con la palla ferma, dall'altra invece quello destinato al portiere. Al "via" dell'istitutore il bambino che ricopre la funzione di attaccante conduce la palla nel percorso effettuando uno slalom, al termine del quale effettuerà un tiro. Nello stesso momento il "portiere" supera rapidamente il "coordinatore di frequenza", con i riflettori posti a terra per andare poi a parare il tiro del compagno.

varianti

- gioco a squadre, vince la squadra che dopo 10 azioni realizza il maggior numero di reti.

ruba la palla con tiro in porta

Migliora la capacità di reazione ed il controllo della palla in regime di rapidità, in questa particolare variante del gioco inoltre, oltre alla guida della palla viene sollecitata la capacità di tiro con palla ferma.



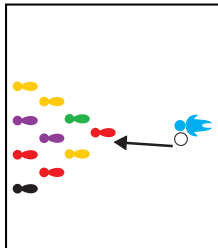
Alla chiamata di un numero (che può essere effettuata anche da uno dei bambini in gioco) i due bambini dovranno prendere la palla dalla propria squadra e percorrere prima un tragitto di andata e ritorno tra tre brilli distanti 3 m. l'uno dall'altro, dopodiché, senza la palla, correranno verso la palla da conquistare, passando "dietro" ad un quarto brillo. Il primo che arriva guadagna il tiro, il secondo dovrà mettersi in porta per evitare il goal. Verà assegnato un punto a chi arriva primo al pallone conteso e si potrà conquistare un punto in più se viene realizzato anziché il goal.

varianti

- effettuare un slalom senza palla in partenza

gioco del bowling

Con questo esercizio gioco viene sollecitata la precisione del tiro con palla ferma, o di lancio se il tiro viene effettuato con le mani. L'aumento graduale delle difficoltà, dovuto al sempre minor numero di brilli da colpire, dipenderà esclusivamente dalle abilità del bambino.



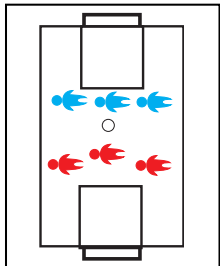
Si posizionano 6-10 brilli come indicato in figura e a distanza di circa 7-8 metri si posiziona invece la zona di tiro. Il gioco consiste nell'abbattere con un singolo tiro il maggior numero di brilli possibile. Vince colui che riesce a far cadere più brilli con un solo tiro (record), oppure, comandando, chi ne farà cadere per terra di più, ad esempio dopo 10 tiri. Il tiro può essere effettuato sia con le mani che con i piedi.

varianti

- variare la distanza del tiro.
- variare l'angolazione del tiro.
- variare le modalità di tiro.

3c3 partita Hokey

Attraverso questo gioco viene sollecitata l'esecuzione del tiro in porta con palla in movimento in situazioni di gara. La delimitazione dell'area di rigore inoltre favorisce l'esecuzione del tiro da lontano. La situazione gara, in particolare, sviluppa la capacità di orientamento spazio-temporale nella ricerca dello spazio libero e della relativa capacità di smarcamento.



In un campo di gioco di dimensioni ridotte di m 30x20, si confrontano due squadre composte ciascuna da 3 giocatori. All'interno del campo di gioco, di fronte alle due porte, vengono delimitate due aree la cui grandezza è di m 4x4. La gara si svolge come una normale partita, salvo che nessuno dei giocatori ricopre il ruolo del portiere. L'obiettivo di questa speciale partita è di realizzare il goal con un tiro da fuori area.

varianti

- possibilità di utilizzare i portieri volanti

MODULO 3

LEZIONE 9: TIRA CON PRECISIONE SE VUOI FAR GOAL

Obiettivo tecnico dominante: TIRO IN PORTA	
Successione della seduta:	
GIOCO DI ATTIVAZIONE:	10'
• Recupera il tesoro	10'
• Vai veloce al goal	
ATTIVITÀ A STAZIONI:	
• Ruba palla con tiro	15'
• Gioco del bowling	15'
• Partita hokey	15'
• GIOCO LIBERO	15'
Numero bambini:	80'
Durata:	
Materiali:	
• Paletti e coni colorati	
• Delimitatori colorati	
• Palloni in gomma colorati e di varie misure	
• Casacche colorate	
• "Coordinatore di frequenza"	
• "Meduse"	
• Materassino	
• Porte di dimensioni ridotte	

"Tu insegni meglio ciò che più ami"
R. Bach



SOCIETÀ: _____

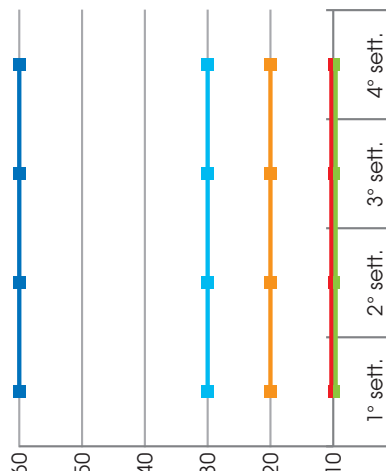
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il 2° ciclo del programma didattico, che segue con gradualità il ciclo precedente, ha inizio con il proseguimento del torneo.
- Il programma didattico prevede che vengano raggiunti nuovi apprendimenti, ma non bisogna dimenticare assolutamente di sollecitare quelli già appresi, anzi è opportuno stimolarli ancora combinandoli con le nuove abilità.

- In questo periodo viene ulteriormente sviluppato il tiro ed il passaggio di precisione, che vengono sollecitati attraverso attrezzi e mezzi di grandi dimensioni (bersaglio, palla, ecc.) per favorire maggiormente l'apprendimento e gratificare conseguentemente il bambino.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
colpire la palla: approccio all'abilità tecnica e sviluppo capacità di differenziazione
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
correre con la palla: capacità superare l'avversario in forte superiorità numerica spostarsi: capacità di orientamento spaziotemporale
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
sviluppo capacità di controllo motorio

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire da palla ferma o in movimento: sviluppo capacità di differenziazione
- Gioco del golf (capacità di differenziazione) 15'
- Tiro con auto-passaggio 15'
- Colpisci il bersaglio 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Correre con la palla: capacità di superare l'avversario e di spostarsi in direzione di spazi liberi
- Riconoscere la collaborazione dei compagni
- GIOCHI COLLETTIVI
- 4 porte con palla gigante (jumbo n°8) 10'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- Partita 3c3 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio
- Giochi di sensibilizzazione con la palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

MODULO 4

LEZIONE 10

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Partita 4 porte con palla gigante (jumbo n°8) 10'
- Giochi di sensibilizzazione con la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioco del golf 15'
- Tiro con auto-passaggio 15'
- Colpisci il bersaglio 15'

GIOCO LIBERO:

- Partita 3c3 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

Grafico Trimestrale

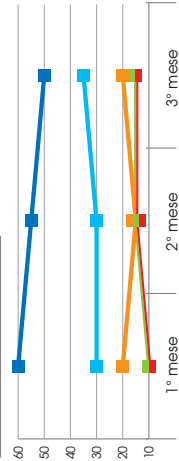


Grafico Mensile

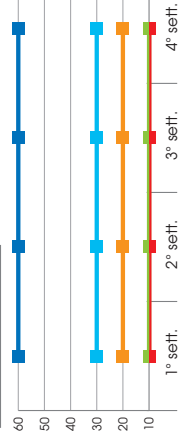
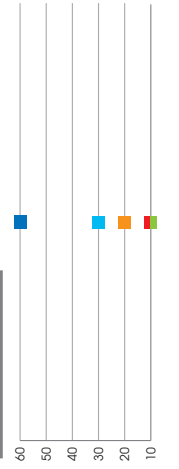


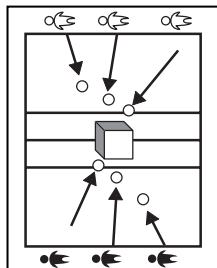
Grafico Lezione





colpisci il bersaglio

Questo tipo di gara sollecita il bambino ad effettuare degli aggiustamenti nel colpire la palla ferma ricercando la massima precisione. Le dimensioni del bersaglio, notevolmente grandi, le dimensioni della palla e la distanza di tiro aiutano il bambino a trovare gratificazione nell'esecuzione del gesto. Successivamente le coordinate varieranno ed il bambino sperimenterà nuove abilità. (maggiore difficoltà)



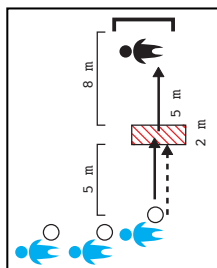
I bambini, posti sulle linee di fondo campo, dovranno colpire il bersaglio (scatolone o altro bersaglio grande); vince la squadra che riesce a spingere il bersaglio nel campo dell'altro gruppo. I palloni che si fermano nella propria metà campo possono essere recuperati, riportati sulla linea di fondo campo e calciati.

varianti

- potranno essere utilizzati più bersagli
- prevedere di colpire i bersagli lanciando la palla con le mani

tiro con auto-passaggio

Anche in questo gioco la riuscita del compito è determinata dal miglioramento della capacità di differenziare la forza impressa e la precisione del passaggio. Nel tiro successivo la precisione del gesto e la forza con cui si colpirà la palla ne determineranno il successo.



Un allievo effettua un auto-passaggio con il pallone jumbo n°8 in una zona di mt. 2x5; passa a 5 mt. dalla porta. Il bambino potrà tirare in porta solamente dalla zona delimitata. nel caso in cui l'autopassaggio sia troppo corto o troppo lungo, il tiro non è valido.

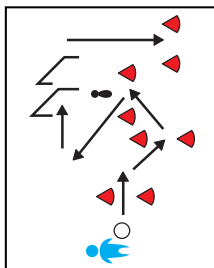
varianti

- la porta è difesa da un portiere (scambio dei ruoli)
- lancio con le mani (libero a parabola o radente) e tiro con i piedi con palla ferma o al volo o con le mani
- variare le dimensioni della palla

(es. lancio e rotolamento a terra, ecc.)

gioco del golf (capacità di differenziazione)

Con questo gioco si sollecita nel bambino la capacità di colpire la palla con precisione imprimendo la giusta forza. L'aggrindimento avverrà continuamente attraverso le sollecitazioni sensorie percepite ricevute nelle prove effettuate e negli errori commessi, agguisando continuamente la risposta motoria data.



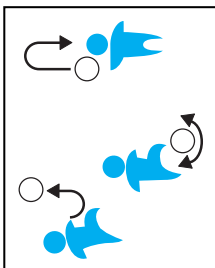
I bambini seguono un percorso guidando un pallone di grandi dimensioni (palla jumbo n°8 in gomma). Il percorso presenterà molteplici situazioni in cui il bambino viene sollecitato a calciare la palla di precisione, cercando di concludere il percorso con il numero minore di tocchi possibile.

varianti

- gara con percorsi paralleli
- dare un punteggio al percorso (una penalità ad ogni errore)

giochi di sensibilizzazione con la palla

Attraverso questa attività con la palla avviene uno sviluppo della sensibilizzazione nel controllo dell'attezzio, l'apprendimento degli schemi motori di base e una sollecitazione della mobilità articolare. Potranno pertanto essere sperimentati diversi giochi, anadture e movimenti con la palla.



I bambini eseguono esercizi specifici con la palla, sollecitando movimenti articolari di anca, caviglia, spalle, bacino, ecc.; ad ogni passaggio la palla deve essere ripresa con le mani (precisione del gesto tecnico nel colpire/lanciare). Es. lanciare la palla in alto, colpire la palla con il piede, con l'interno del piede, ecc.; imparare a non iniettare a conoscere sempre meglio il proprio corpo

varianti

- si chiede ai bambini di imitare animali che sono in grado di fare determinati movimenti
- combinare diversi movimenti al lancio della palla

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO - TIRO DI PRECISIONE

Successione della seduta:
GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- partita 4 porte con palla gigante (jumbo n°8) 10'
- Giochi di sensibilizzazione con la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioco del golf 15'
- Tiro con auto-passaggio 15'
- Colpisci il bersaglio 15'

GIOCO LIBERO:

- Partita 3c3 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Non costa nulla essere gentili e ricevi molto in cambio"



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire di precisione/ intercettare; sollecitazione dei canali sensorcettivi
- Sviluppo della capacità di equilibrio
- Percorso motorio (equilibrio) 15'
- Gara di tiri radenti (si para con i piedi) 15'
- Re dei rigori 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di orientamento spazio-temporale
- Spostarsi con la palla: capacità di orientamento e di adattamento e trasformazione

GIOCHI COLLETTIVI

- Assalto al castello con palla jumbo 10'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- Partita 3c3 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per intercettare

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio
- Attività pre-acrobatica 10'

Successione della seduta:

- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- L'isola del tesoro 10'
 - Attività pre-acrobatica 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Percorso motorio (equilibrio) 15'
 - Gara di tiri radenti (si para con i piedi) 15'
 - Re dei rigori con portiere 15'

GIOCO LIBERO:

- Partita 3c3 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

MODULO 4

LEZIONE 11

Grafico Trimestrale

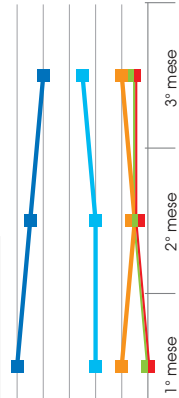


Grafico Mensile

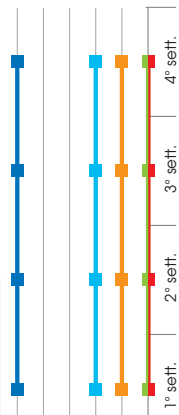
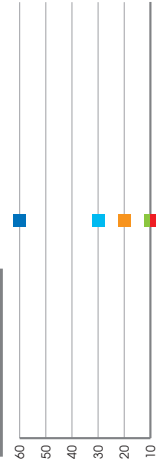


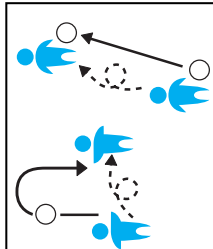
Grafico Lezione





attività pre-acrobatica

Con questa attività vengono sollecitati ulteriormente gli analizzatori sensoriali e pro-privocettivi, favorendo lo sviluppo degli schemi motori di base attraverso movimenti rotatori dei assi attorno ai diversi assi ed in fase di volo (è opportuna un'assistenza specifica e possibilmente l'utilizzo di materassi paracadute, o altro).



I bambini svolgono esercizi specifici con o senza palla (salti, capovolte, balzi), ad esempio: "lancia la palla in alto; ...fai un rotolamento passando sotto la palla e riprendi la palla dopo un rimbalzo; ...fai rotolare la palla, fai la capovolta avanti e riprendi la palla il prima possibile"; tuffi di vario genere sul "materassone"; ecc.

varianti

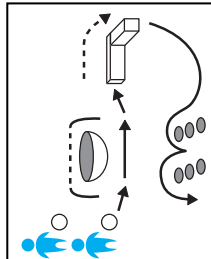
- far proporre eventuali esercizi ai bambini
- attraverso giochi a terra

con la palla fatti dai bambini favorire i diversi movimenti

- esplorare in forma varia gesti calcistici di volo (rovesciata, colpo di testa in tuffo, ecc.)

percorso motorio (equilibrio)

Il percorso così composto sollecita gli analizzatori sensoriali, sviluppando le capacità coordinative generali (capacità di differenziazione) e la capacità di equilibrio in particolare



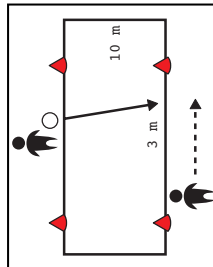
I bambini seguono un percorso guidando la palla. Il percorso presenterà elementi che sollecitano in particolare la capacità di equilibrio (es. tavole propiocettive, asse di equilibrio, nastri posati a terra su cui camminare, vari tipi di saltelli, ecc.)

varianti

- gara con percorsi paralleli
- dare un punteggio al percorso (una penalità ad ogni errore)

gara di tiri radenti (si para con i piedi)

Questo esercizio sviluppa la differenziazione nel colpire la palla (precisione e forza del tiro) e sollecita gli analizzatori sensoriali per determinare lo spostamento per intercettare la palla.



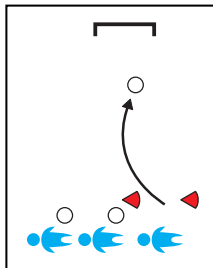
Due bambini si confrontano in una gara di tiri in porta radenti al suolo. Le porte hanno una larghezza di 3 mt e sono situate una di fronte all'altra a circa 8-10 metri di distanza. Si tira con i piedi dalla linea di porta, segnalata da due conetti. Il tiro dovrà essere radente e non potrà superare l'altezza dei conetti che delimitano la porta. Ogni goal realizzato vale un punto, ogni parata/intercettamento con i piedi vale due punti.

varianti

- variare la lunghezza della linea di tiro
- delimitare l'area di ricezione, se la palla rimane nell'area il portiere guadagna il punto, viceversa non vengono assegnati punti
- variare la distanza tra le porte

re dei rigori

Questo esercizio, oltre a sviluppare la differenziazione nel colpire la palla (precisione e forza del tiro), genera entusiasmo e spirito di emulazione



I bambini effettueranno una serie di tiri in porta da una distanza prestabilita. Il bambino (o i bambini, in caso di parità) che al termine della serie di tiri avrà realizzato più reti verrà decretato "il re dei rigori"

varianti

- Il gioco potrà essere effettuato, successivamente, utilizzando il portiere: ruolo che, a rotazione, svolgeranno tutti i bambini.
- utilizzo di porte di diverse dimensioni e forme
- utilizzo di palloni di peso e dimensioni diverse

MODULO 4

LEZIONE 11: DIVENTIAMO SEMPRE PIÙ PRECISI

Obiettivo tecnico dominante:
TIRO IN PORTA

Successione della seduta:
GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- L'isola del tesoro 10'
- Attività pre-acrobatica 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Percorso motorio (equilibrio) 15'
- Gara di tiri radenti (si para con i piedi) 15'
- Re dei rigori con portiere 15'

GIOCO LIBERO:

- Partita 3c3 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiale:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

*"L'entusiasmo è un vulcano
sulla cui cima non cresce
mai l'erba dell'esitazione"*

K. Gibran



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per tirare con precisione: combinazione tecnico/coordinativa
- Il videogame 15'
- Tiro al bersaglio 15'
- Gioco libero 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Sviluppo della capacità di orientamento spazio-temporale in situazioni di gara

GIOCHI COLLETTIVI

- Partita con palle di dimensioni diverse 10'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- PARTITA CON 4 PORTE 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità controllo motorio
- Percorso motorio 10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida e controllo della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Partita con palle diverse 10'
- Percorso motorio 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Partita con 4 porte 15'
- Il videogame 15'
- Tiro al bersaglio 15'
- GIOCO LIBERO 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi:

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

Grafico Trimestrale

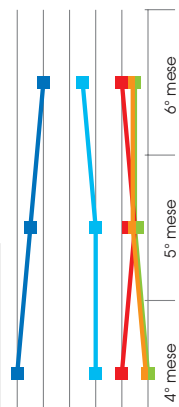


Grafico Mensile

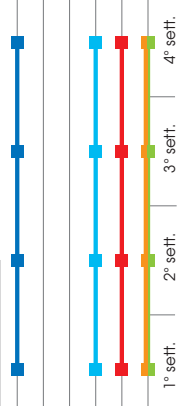
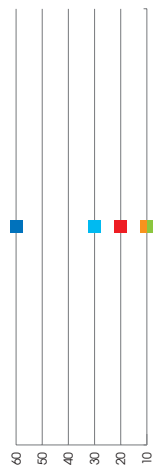


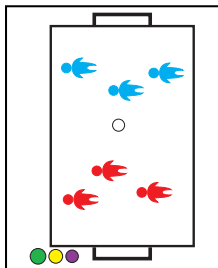
Grafico Lezione





partita con palle diverse

Il gioco proposto sollecita la capacità di adattamento a diversi strumenti di gioco, riferita in particolare alle dimensioni del pallone. Il controllo della palla e delle conseguenze azioni durante la gara, come la guida della palla, il passaggio o il tiro in porta, favoriranno anche lo sviluppo della capacità di differenziazione.



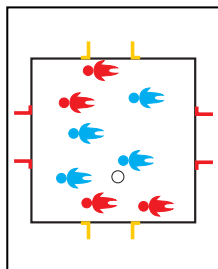
In uno spazio di gioco di m 30x20, gli allievi giocano una classica partita 3 contro 3. Ogni 3 minuti, o dopo 3-4 azioni di gioco viene sostituito il pallone con un altro di diverso peso e misura (es n. 3-4-5-8 jumbo)

varianti

- inserimento del portiere.
- ad ogni pallone, in caso di realizzazione di un goal, viene assegnato un punteggio diverso.
- giocare contemporaneamente con 2 palloni di diversa dimensione.

partita con 4 porte

In questo gioco viene sollecitato il bambino a gestire lo spazio ed orientarsi in modo funzionale alla situazione di gioco sviluppando la capacità di guidare la palla e di colpire la palla per tirare (fare goal). Viene inoltre favorito il decentramento (passaggio al compagno meglio posizionato).



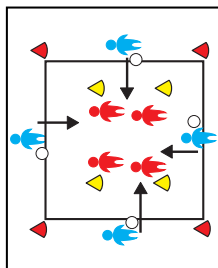
In uno spazio di m 25x25 si confrontano due squadre composte ciascuna da 4 giocatori. Ogni squadra deve difendere due porte poste su due lati opposti come in figura. Ciascuna squadra, quindi, potrà realizzare i goal nelle due porte avversarie.

varianti

- le porte vengono posizionate sugli angoli.
- i goal non potranno essere realizzati per 2 volte consecutive nella stessa porta.

il videogame (o palla avvelenata)

In questo gioco invece la capacità di colpire con precisione dei bersagli, viene resa ancora più difficile dal fatto che i bersagli sono in movimento. Vengono così sollecitati gli analizzatori sensoriali che favoriranno lo sviluppo del "timing", scegliendo il momento giusto per colpire...



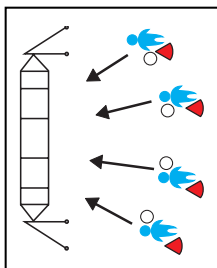
4 bambini si posizionano a circa 6 m. di distanza da un quadrato in cui sono situati altri 4 giocatori di una seconda squadra. A via i giocatori con la palla dovranno cercare di colpire gli altri bambini al centro, tirando la palla con i piedi o con le mani (pallone di gomma). Dopo un tempo prefissato si invertono i ruoli.

varianti

- si gioca con un solo pallone.
- se la palla viene fermata all'interno del quadrato o bloccata da uno dei bambini al centro, si può guadagnare una vita o eliminare uno degli avversari.

tiro al bersaglio

Questo esercizio stimola il bambino, attraverso la competizione, ad eseguire il gesto tecnico del "colpire con precisione", indirizzando la palla verso punti ben precisi. La struttura dell'attrezzo favorisce inoltre la gratificazione nell'ottenimento dei punti, vista la contiguità delle zone-bersaglio.



I bambini si posizionano con la palla ad una distanza di circa 8-10 m. dall'attrezzo "coordinatore di frequenza" (vedi il paragrafo "gli attrezzi della scuola calcio") suddiviso in settori. Ogni settore equivale ad un punteggio. I bambini dovranno calciare la palla in direzione del coordinatore, cercando naturalmente di indirizzare la palla verso il settore con il punteggio più alto (settorio più lontano).

varianti

- modificare la posizione (angolo di tiro)

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Partita con palle diverse 10'
- Percorso motorio 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Partita con 4 porte 15'
- Il videogame 15'
- Tiro al bersaglio 15'
- GIOCO LIBERO 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

*"La vita non è una candela.
È una specie di meravigliosa
torcia che ho preso in mano e
che voglio far bruciare più
luminosa che posso"*

G. B. Shaw



SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

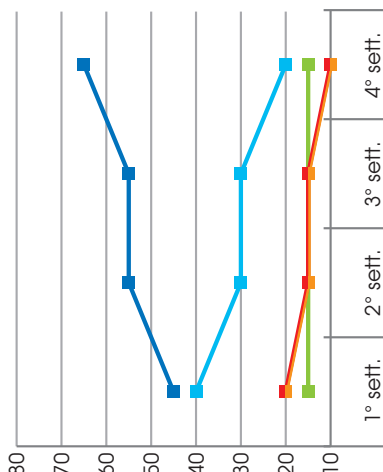
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- In questa fase il bambino è sollecitato continuamente a migliorare la coordinazione del gesto, esplorando e sperimentando le abilità apprese in giochi collettivi e situazioni di gioco nuove e via via sempre più complesse. Ciò favorirà la conoscenza di alcuni elementi del gioco, che si muovono intorno a lui, e con i quali può raggiungere i risultati sperati: i compagni.

- Durante queste esercitazioni è importante che l'istruttore osservi le reazioni degli allievi ai problemi incontrati ed al modo con cui, a livello individuale, essi rispondono a tali sollecitazioni.

- Uno dei giochi che viene proposto nelle lezioni è il "Rubbapalla e tira", gioco incontrato nelle prime lezioni e riproposto in una nuova veste. Infatti in questo caso il bambino che vince il confronto ha diritto ad un tiro in porta per ottenere il punto in più.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Cordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
controllo della palla in regime di difficoltà (pressione)
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
collaborare per tirare spostarsi per contrastare
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
combinazione motoria, miglioramento della coordinazione generale in regime di velocità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare/lanciare per colpire/raggiungere un bersaglio fermo o in movimento
- Palla prigioniera 10'
- Gioco delle bocce 15'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Riconoscere una collaborazione
- Spostarsi per contrastare

GIOCHI COLLETTIVI

- Palla al prigioniero 15'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE 15'
- Mini partite 2c1

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità e sviluppo capacità di controllo motorio in regime di rapidità
- Ruba la palla e tira 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 13

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Palla prigioniera 10'
- Ruba la palla e tira 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioco delle bocce 15'
- Mini partite 2c1 15'
- Palla al prigioniero 15'

GIOCO LIBERO:

- Partite in spazi ridotti 10'
- 3c3 o 4c4

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

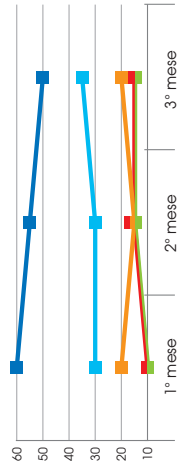


Grafico Mensile

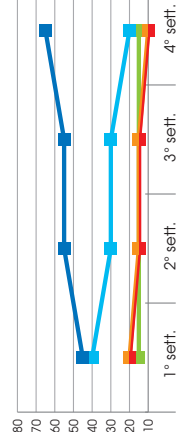
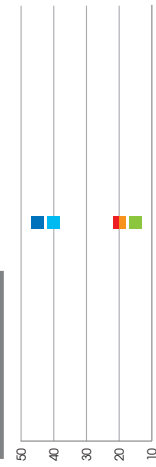


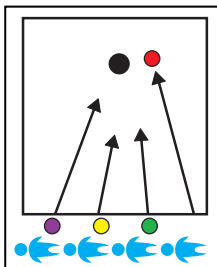
Grafico Lezione





gioco delle bocce

Con questo gioco i bambini vengono sollecitati a tirare di precisione e con una forza misurata, sviluppando la capacità di differenziazione e migliorando la sensibilità nel colpire la palla.



4 allievi, calciando il proprio pallone, un pallone di colore diverso per ciascuno, lo devono far avvicinare il più possibile al pallone grande (bocchino). Come il gioco tradizionale vince chi raggiunge per primo un punteggio prestabilito (es. 15).

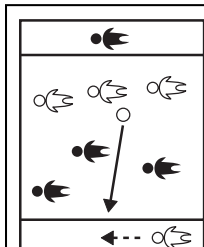
varianti

- aumentare la distanza della linea di tiro
- ciascun giocatore ha 2 o più tiri a disposizione
- si gioca a squadre
- chi si avvicina al pallino sboccando la palla di un avversario conquista un punto

- differenziare le porte di chi gioca da solo rispetto a chi gioca in 2

palla al prigioniero

Sollecita il bambino a spostarsi per ricevere la palla e a colpirla/lan- ciarla per indirizzarla in uno spazio libero



Il gioco è una variante al gioco iniziale (palla prigioniera). Gli allievi iniziano a giocare tutti all'interno dello spazio di gioco. Due allievi (uno per squadra) si posizionano all'esterno, dietro la linea stabilita. Vince la squadra che riesce a passare più volte la palla al proprio prigioniero.

I prigionieri potranno essere cambiati a rotazione o ad ogni punto ottenuto

varianti

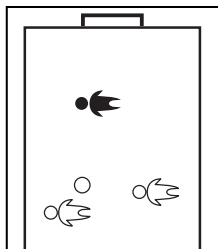
- variazione della grandezza della prigione
- variazione delle dimensioni della palla
- variazione del numero di prigionieri

varianti

- variare le dimensioni e la forma della palla (es. palla da rugby)
- effettuare il gioco con i piedi, con palla radente
- gioco mani/piedi, si riceve con le mani e si lancia/colpisce con i piedi

mini partite 2c1

La situazione di superiorità numerica favorisce, nel bambino in possesso di palla, il riconoscimento di un comportamento di collaborazione del compagno, viceversa il bambino che gioca da solo viene sollecitato a spostarsi per contrastare ed intercettare.



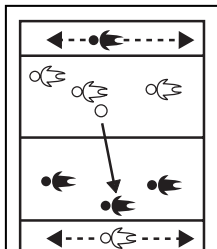
Il confronto avviene tra due squadre, una composta da 2 giocatori, l'altra da uno. Dopo un tempo determinato (es. 3-5') o dopo un segnale prestabilito (es. dopo ogni goal realizzato) avviene uno scambio dei ruoli e la composizione delle squadre.

varianti

- il gol di chi gioca da solo vale doppio

palla prigioniera

Capacità di spostamento per evitare la palla ed essere colpiti. Sollecita inoltre lo spostamento per ricevere (prigioniero che si libera) e intercettare (squadra non in possesso di palla). Coordinazione oculo-manuale, lancio e ricezione della palla.



È una sfida tra due squadre, in cui ciascuna squadra ha a disposizione una "prigione" situata posteriormente. Lo scopo del gioco è quello di catturare tutti gli avversari colpendoli con la palla, o bloccando al volo, con le mani, la palla lanciata dall'avversario. Il lancio viene effettuato con le mani. Se un lancio viene fallito la palla passa all'altra squadra. Se il lancio riesce, il giocatore catturato va nella prigione della squadra avversaria (dietro la linea dei bili). Il prigioniero può essere liberato se riceve la palla da uno dei suoi compagni. Vince la squadra che cattura per prima tutti i giocatori o quella che al termine del tempo ha fatto più prigionieri.

Obiettivo tecnico dominante:

PASSAGGIO - TRASMISSIONE

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Palla prigioniera 10'
- Ruba la palla e tira 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Mini partite 2c1 15'
- Palla al prigioniero 15'
- Gioco delle bocce 15'

GIOCO LIBERO:

- Partite in spazi ridotti 10'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Da un bambino ad un adulto: non fare per me le cose che posso fare da solo, questo mi farebbe sentire come un bambino e non farmi crescere mai!"
L'Erbavoglio



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per tirare in regime di difficoltà
- Percorso con tiro in pressione temporale 10'
- Gioco libero 15'
- Tira sotto il cordino 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Collaborare per tirare

GIOCHI COLLETTIVI

- La partitissima 15'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE 15'
- 2c2 CON 6 PORTE 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo controllo motorio in regime di rapidità
- Staffetta con percorso parallelo 15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- La partitissima 15'
- Percorso con tiro in pressione temporale 10'
- Tira sotto il cordino 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 2c2 con 6 porte 15'
- Staffetta con percorso parallelo 15'

GIOCO LIBERO

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

Grafico Trimestrale

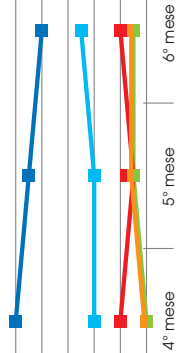


Grafico Mensile

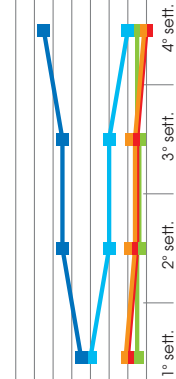
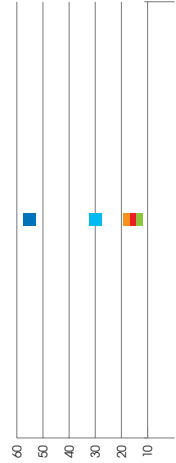


Grafico Lezione

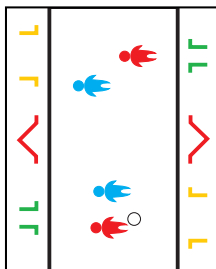




MODULO 5

2 contro 2 con 6 porte

Con questo tipo di gioco viene sollecitata la capacità di collaborazione finalizzata al tiro in porta. Il fatto di avere a disposizione un numero così alto di porte ne favorisce l'esecuzione, mentre i differenti tipi di porta sollecitano il bambino a discriminare e differenziare forma e dimensione che determineranno la successiva realizzazione.



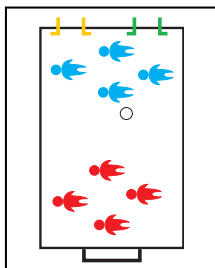
In uno spazio di m. 20x20 due squadre composte ciascuna da due giocatori, si affrontano in una partita in cui sono posizionate 3 porte per ciascuna squadra. Le porte dovranno essere di forme e dimensioni diverse una dall'altra.

varianti

- il goal nella porta più piccola vale 2 punti.
- goal ad eliminazione della porta: non si può segnare alla stessa porta se non si è fatto goal anche alle altre.

la partitissima

Questo tipo di partita sollecita il bambino ad orientarsi in maniera funzionale rispetto all'obiettivo da raggiungere che, in questo caso, si concretizza nella realizzazione del goal, una volta verso il lato con una sola porta, una volta verso il lato con due porte. La capacità di orientamento spazio-temporale e la sollecitazione a collaborare saranno gli ingredienti che consentiranno al bambino di maturare, senza alcuna fretta.



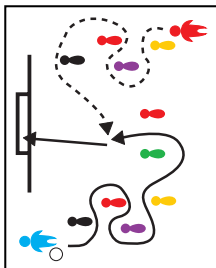
In questo gioco la partita si effettua assegnando compiti diversi a ciascuna squadra. In particolare una squadra attacca verso 2 porte piccole, mentre l'altra verso una grande. Poi si inverte. Possibilità di utilizzare, a rotazione, i portieri.

varianti

- utilizzo di porte di grandi dimensioni con portieri volanti.
- prevedere un'area in cui non è possibile entrare (tiro da fuori area).

percorso con tiro in pressione temporale

Questo esercizio sollecita la capacità di condurre la palla in regime di velocità e di effettuare il tiro sotto la pressione di un avversario che tenta di impedire l'esecuzione.



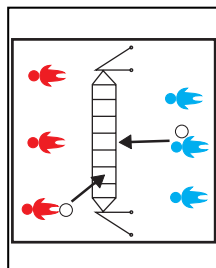
In questo tipo di percorso si affrontano due bambini che, da lati contrapposti, partono effettuando uno slalom, uno con la palla (l'attaccante) e l'altro senza. L'attaccante, quindi, dopo la conduzione in slalom tra i brilli, conclude con un tiro in porta, mentre il difensore, dopo aver effettuato lo slalom, va in pressione sull'attaccante. Al termine dell'azione si cambiano i ruoli.

varianti

- la porta viene difesa da un portiere.
- il difensore parte dallo stesso lato dell'attaccante con un leggero handicap (esempio percorre lo slalom con 2 brilli in più da superare).

tiro sotto il cordino

Questo gioco consente al bambino di sviluppare gli analizzatori senso-percettivi nella stima della direzione e velocità della palla. Anche la capacità di anticipazione viene coinvolta per eseguire al meglio l'esercizio.



Il gioco si svolge con 6 bambini suddivisi in due squadre, in uno spazio di gioco di m. 15x15. Sulla metà del campo viene sistemato, in posizione orizzontale parallelamente al terreno e ad un'altezza di circa 1 m., il "coordinatore di frequenza". Ciascuna squadra è in possesso di una palla che i bambini dovranno calciare sotto il "coordinatore" con lo scopo di superare la linea di fondo della squadra avversaria. I bambini dalla parte opposta dovranno quindi fermare la palla utilizzando le diverse parti del corpo, escluso le mani. Vince la squadra che supera più volte la linea di fondo avversaria.

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- La partitissima 15'
- Percorso con tiro in pressione temporale 10'
- Tiro sotto il cordino 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 2c2 con 6 porte 15'
- Staffetta con percorso parallelo 15'
- GIOCO LIBERO 15'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

"Solo i bambini sanno quello che cercano; perdono tempo per una bambola di pezza, e lei se gli viene tolta piangono"
A. De Saint Exupery



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Corriere per guidare in regime di rapidità
- Colpire per tirare con pressione temporale
- Gara di tiri con autopassaggi
- 5 passaggi palla in méta
- Gioco libero

10'

15'

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Analisi e soluzione del compito motorio in situazioni di gara
- GIOCHI COLLETTIVI
- Guardia e ladri con pallone jumbo
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- Partita con 4 porte

10'

10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Controllo motorio in regime di rapidità
- Staffetta con percorso parallelo

15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 15

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Guardia e ladri con pallone jumbo
- Staffetta con percorso parallelo
- Gara di tiri con autopassaggio

10'

15'

10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 5 passaggi palla in méta
- Partita con 4 porte

15'

15'

GIOCO LIBERO:

(gioco scelto dai bambini)

15'

Numero bambini:

80'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- trasmissione della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare/intercettare

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

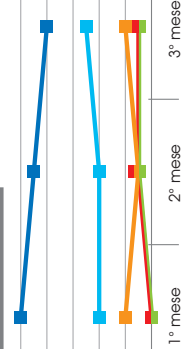


Grafico Mensile

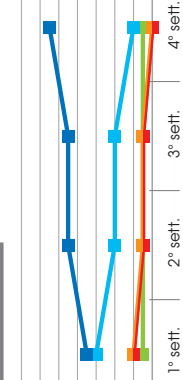
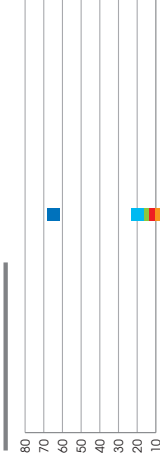


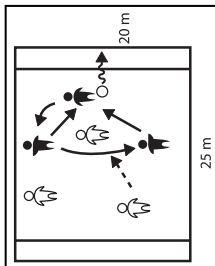
Grafico Lezione





5 passaggi palla in meta

In questo gioco i bambini vengono sollecitati a ricercare la collaborazione dei compagni, favorendo lo spostamento dei bambini che non sono in possesso di palla, per ricevere (smarcamento) o per intercettare, e per effettuare combinazioni motorie (ricevere e guidare in zona meta).



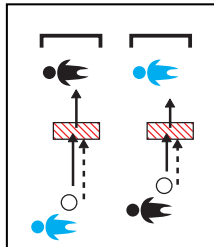
In un campo di dimensioni di 25×20 si confrontano due squadre di 3 elementi ciascuna. Il gioco consiste nel realizzare il maggior numero di mete possibili (linea di meta = 1-10 m). Per realizzare le mete però ciascuna squadra dovrà effettuare 5 passaggi consecutivi con le mani, mentre la meta dovrà essere effettuata tramite conduzione della palla con i piedi. Chi ha la palla in mano non può muoversi e non può essere toccato (quindi non è possibile tagliarli la palla dalle mani). La meta è valida se tutti i compagni di squadra hanno giocato la palla nella stessa azione.

- varianti**
- variare il numero di passaggi

- da effettuare con le mani (aumentare o diminuire)
- variare le dimensioni del campo
- aumentare o diminuire la larghezza della linea di meta.

gara di tiri con autopassaggio

Questo esercizio, proposto sotto forma di gara, sollecita la capacità di correre con la palla in un regime di pressione tempestiva (confronto) e favorisce il miglioramento della capacità di colpire la palla per tirare in porta.



Due squadre si confrontano in una gara di tiri in porta con autopassaggio (vedi gioco della lezione 10). I tiri in porta devono essere effettuati in un tempo determinato dall'istruttore (es. 5'). Vince la squadra che ha realizzato il maggior numero di reti.

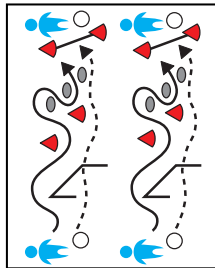
varianti

- vince la squadra che arriva per prima a 15 goal
- la porta è difesa da un portiere

- l'attaccante ed il portiere effettuano l'autopassaggio ed il tiro/parata dopo un percorso

staffetta con percorso parallelo

Ha il fine di migliorare la coordinazione generale in regime di rapidità e la capacità di combinazione motoria. Sollecita il bambino a trovare soluzioni motorie efficaci per coprire lo spazio da percorrere nel minor tempo possibile.



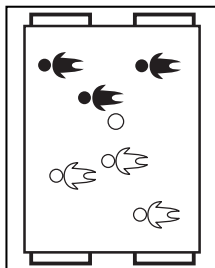
In due percorsi motori identici e paralleli si sfidano due squadre. La palla rappresenta il testimone, che non deve essere perso dai giovani giocatori. Vince la squadra che, nel rispetto delle regole, finisce nel minor tempo il percorso.

varianti

- variare le dimensioni della palla, degli attrezzi e delle distanze da percorrere
- variare le andature (es. limitazione degli animali: a rana, gambero, ecc.)

partita con 4 porte

Questo gioco, finora proposto in diverse varianti, in particolare con il pallone Jumbo n° 8, viene proposto in questa fase per sollecitare il bambino a gestire lo spazio ed orientarsi in modo funzionale alla situazione di gioco sviluppando la capacità di colpire la palla per tirare (fare goal) e favorendo il decentramento (passaggio al compagno meglio posizionato).



Il gioco consiste in un confronto tra due squadre in cui ciascuna squadra ha a disposizione due porte per realizzare il goal, ma anche due porte da difendere... vince chi fa il maggior numero di goal.

varianti

- utilizzo di uno o due portieri per squadra
- dimensioni delle porte diverse, diversificando i punteggi a seconda della porta

MODULO 5

LEZIONE 15: TROVIAMO LA GIUSTA DIREZIONE

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO - TIRO DI PRECISIONE

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Guardia e ladri con pallone jumbo 10'
- Staffetta con percorso parallelo 15'
- Gara di tiri con autopassaggio 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 5 passaggi palla in meta 15'
- Partita con 4 porte 15'

GIOCO LIBERO:

(gioco scelto dai bambini) 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Da un bambino ad un adulto: non proteggermi dalle conseguenze, ho bisogno di imparare dalle conseguenze"
L'Erbavoglio



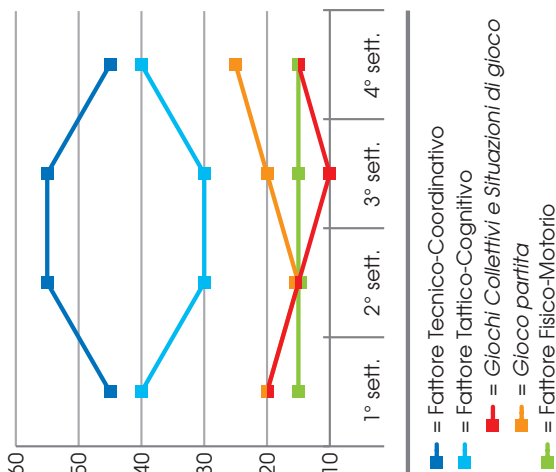
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il gioco-orologio (D'Ottavio S., "Giochi di confronto per lo sviluppo della rapidità tecnica nel calcio" - Didattica del Movimento 1989) consiste in una gara in cui le squadre che si confrontano eseguono compiti diversi. Infatti una o più squadre cercheranno di ottenere il maggior numero di punti possibili, mentre una squadra determinerà, attraverso l'esecuzione di un altro esercizio, il tempo disponibile.
- Gli esercizi di precisione vengono ora proposti con un tasso di difficoltà maggiore, ed inseriti in situazioni di gioco e gare che danno modo al bambino di sperimentare le abilità apprese.
- Nel caso in cui non tutti i bambini riescono a realizzare efficacemente l'esercizio, è opportuno facilitare il compito, proponendo apposite varianti che lo rendano più semplice.
- Il "colpire" per "tirare" ed il "correr" per "tirare", sono obiettivi ricercati nei giochi - partita per favorire la realizzazione. Per esempio l'utilizzo di "Porte grandissime", faciliterà tali apprendimenti.
- Al termine di questo periodo è opportuno riproporre i test tecnici per verificare gli apprendimenti dei bambini e la validità del programma didattico fin qui svolto.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
controllo tecnico in regime di rapidità
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
capacità di tiro in situazioni di gara,
capacità di ricezione in situazione di gara
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
combinazione motoria, miglioramento
coordinazione generale in regime di
rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire la palla per passare e per tirare
- Corriere per superare in superiorità numerica
- Gioco orologio - Gara di tiri con auto-passaggio 10'
- Il doganiere con tiro in porta 15'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Capacità di tiro in situazioni di gara

GIOCHI COLLETTIVI

- Porte grandissime 15'

SITUAZIONI DI E PARTITE

- 4 porte 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio
- Attività pre-acrobatica 15'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Porte grandissime 15'
- Attività pre-acrobatica 15'
- Gioco orologio - Gara di tiri con auto-passaggio 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 4 porte 15'
- Il doganiere con tiro in porta 15'

GIOCO LIBERO

(gioco scelto dai bambini) 10'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di orientamento spazio-temporale

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

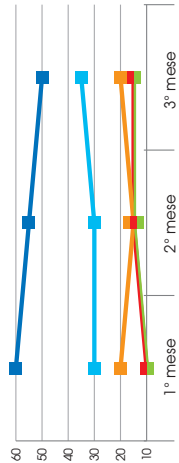


Grafico Mensile

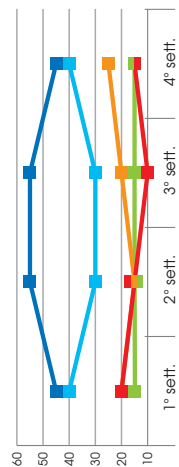
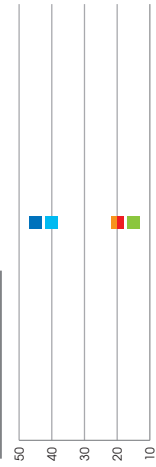


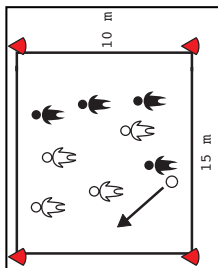
Grafico Lezione





porte grandissime

Con questo gioco viene sollecitata la capacità di tiro in molteplici situazioni di gioco e la sensibilità di controllo motorio nel ricercare il tiro rasoterra



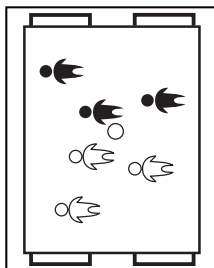
Due squadre, composte ciascuna da 4 giocatori, si confrontano in uno spazio di mt. 15x10. Obiettivo del gioco consiste nel realizzare il maggior numero di goal nelle porte larghe quanto la larghezza del campo e delimitate da birilli. Goal valido se l'altezza del tiro non supera quella del birillo.

varianti

- tiro preceduto da numero prefissato di passaggi
- variare le dimensioni del pallone di gioco
- possibilità di tiro dopo aver superato la linea di metà campo

partita a 4 porte

Il bambino, a conclusione del secondo ciclo, sta sviluppando in maniera funzionale le abilità che sta apprendendo e sperimentando ed è in continua ricerca di soluzioni efficaci a compiti motori conosciuti. In questo caso, nel gioco partita con 4 porte, si favorisce la finalizzazione in porta nelle fasi di attacco, attraverso la presenza di maggiori soluzioni di attacco (numero di porte e numero dei collaboratori)



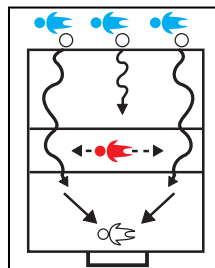
Il gioco consiste in un confronto tra due squadre in cui ciascuna squadra ha a disposizione due porte per realizzare i goal, ma anche due porte da difendere... vince chi fa il maggior numero di goal.

varianti

- variazione della dimensione delle porte, della loro forma e del loro posizionamento
- assegnare punteggi diversi ad ogni porta

il doganiere con tiro in porta

In questo gioco viene sollecitata ulteriormente la capacità di superare l'avversario in situazioni semplici e con forte superiorità numerica. A differenza di altre situazioni simili incontrate precedentemente, il difensore (doganiere) si trova ora in una zona con maggiori possibilità di movimento.



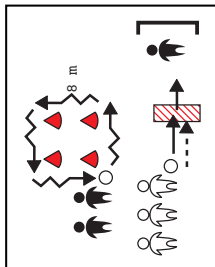
Tre bambini guidano la palla per superare un difensore (il doganiere) posto in una zona delimitata. Una volta superato il doganiere i bambini tirano in una porta difesa dal portiere. Al termine dell'azione partono altri 3 bambini.

varianti

- variare il numero dei giocatori che partono in simultanea
- variare lo spazio d'azione del difensore e le possibilità d'intervento del portiere

gioco orologio-gara di tiri con auto-passaggio

Attraverso questo gioco vengono esercitate contemporaneamente le capacità di tiro e di guida della palla in pressioni temporale e la rapidità di movimento, sollecitando il bambino a risolvere un compito motorio semplice con la massima rapidità e la massima precisione possibile.



Due squadre si confrontano in un gioco-orologio. Mentre una squadra effettua dei tiri in porta dopo aver effettuato un autopassaggio nel quadrato, l'altra squadra determina la durata del gioco guidando la palla attorno ad un quadrato di mt. 8 per lato.

varianti

- differenziare le forme di autopassaggio
- inserimento di un disturbo nell'orologio

Obiettivo tecnico dominante:
TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Porte grandissime 15'
- Attività pre-acrobatica 15'
- Gioco orologio - Gara di tiri con auto-passaggio 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 4 porte 15'
- il doganiere con tiro in porta 15'

GIOCO LIBERO
(gioco scelto dai bambini) 10'

Numero bambini:

Durata: 80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"I bambini che si trovano in condizione di svantaggio sono prima di tutto bambini"
UNICEF



MODULO 6

LEZIONE 17

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio e ricezione palla radente
- Svuotiamo la nave
- Gara dei triangoli
- Gioco libero

15'
15'
10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Ricerca di soluzioni di gioco alternative: superare o collaborare

GIOCHI COLLETTIVI

- La grande battaglia

SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

- Segna e gioca

10'

15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per ricevere

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo controllo motorio in regime di rapidità

- Percorso motorio parallelo

- Attività di sensibilizzazione con la palla

5'

10'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- La Grande battaglia
- Percorso motorio parallelo
- Attività di sensibilizzazione con la palla

10'

5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Svuotiamo la nave
- Gara dei triangoli
- Segna e gioca

15'

15'

15'

GIOCO LIBERO:

- Partita in spazi ridotti 3c3 o 4c4

10'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

Grafico Trimestrale

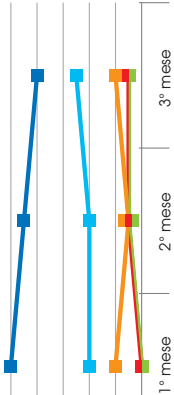


Grafico Mensile

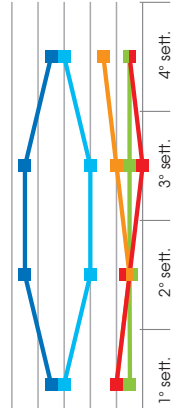
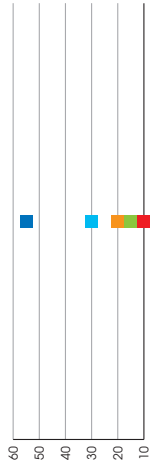


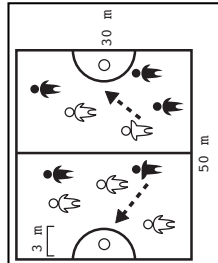
Grafico Lezione





la grande battaglia

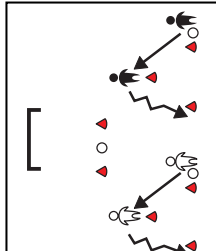
Gioco propedeutico e alternativo alla partita, presenta le condizioni cognitive e proprie, presentando situazioni di gioco diverse che sollecitano il bambino a porre la massima attenzione alle varianti del gioco.



In uno spazio di gioco di metri 30x50, diviso a metà si dispongono 5 giocatori per squadra. A fondo campo vengono posizionati, all'interno di un semicerchio, due palloni (uno per ogni metà campo). I semicerchi (3 metri di raggio) delimitano una zona "franca" in cui possono entrare solamente gli attaccanti. Lo scopo del gioco consiste nel prendere la palla posta nella zona franca della metà campo avversaria e portarla, con le mani, il prima possibile nella propria. Chi riesce a portare la palla per primo nella zona franca della propria metà campo conquista il punto. Ma attenzione a non farsi prendere! Il giocatore che invade la metà campo avversaria può esse-

gara dei triangoli

questo tipo di esercizio stimola la capacità di colpire la palla di precisione in regime di rapidità e sollecita il bambino ad uno spostamento con la palla per effettuare il successivo passaggio (correre per passare)

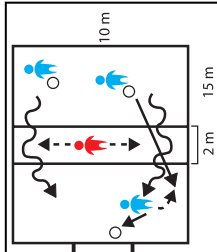


In questo gioco si confrontano due squadre, composte ciascuna da due giocatori. I due giocatori eseguono, intorno ad un triangolo, 10 passaggi alternati ad una guida della palla nell'angolo libero. Chi finisce prima vince un tiro di rigore.

segna e gioca

Questo tipo di gioco vuole sollecitare il bambino a riconoscere nel compagno di gioco un compagno con cui collaborare per raggiungere l'obiettivo preposto, che in questo caso è il goal. Inoltre il bambino che riesce a

completare il compito con successo viene indotto a spostarsi per ricevere la palla ed aiutare il compagno in difficoltà.



3 bambini con una palla ciascuno ed uno senza che si oppone in mezzo al campo, in uno spazio di mt. 15x10.

I bambini con la palla partono dalla linea di fondo campo e dopo aver superato l'avversario, posto in uno spazio delimitato di 2 mt di profondità al centro del campo, vanno a fare goal. Ciascuno di loro, dopo aver segnato, può andare ad aiutare il compagno che deve ancora superare l'avversario. Il giocatore in difficoltà in questo caso non è obbligato a passare la palla, ma viene lasciato libero di scegliere se avvalersi della collaborazione del compagno o se invece superare l'avversario in dribbling, facendo salvi l'egocentrismo che ancora caratterizza questa età e le abilità tecniche e di fantasia motoria del bambino. Ricordiamoci che il fatto di non passare la palla al compagno che collabora non significa che il gioco sia stato risolto in maniera non corretta...

MODULO 6

LEZIONE 17: COLLABORA E FAI FARE GOAL

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- La Grande battaglia 10'
 - Percorso motorio parallelo 5'
 - Attività di sensibilizzazione con la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Svuotiamo la nave 15'
- Gara dei triangoli 15'
- Segna e gioca 15'

GIOCO LIBERO:

- Partita in spazi ridotti 3c3 o 4c4 10'

Numero bambini:

Durata:

Materiale:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati
- e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Ogni bambino ha diritto alla libertà ed i bambini che vivono in libertà hanno il dovere di non abusarne"

UNICEF



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Controllo della palla e sviluppo della capacità di differenziazione
- Percorso motorio con autopassaggio e superamento di ostacoli
- Gioco libero

20'

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Passare e ricevere la palla in situazioni di gara

GIOCHI COLLETTIVI

- La grande battaglia
- 2c2 attacco in superiorità numerica
- 4c4 con jolly

10'

10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Controllo motorio in regimi di rapidità
- Staffetta nel quadrato

15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- La grande battaglia
- Percorso motorio
- 2c2 attacco in superiorità numerica

10'

5'

10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Percorso motorio
- Staffetta nel quadrato
- Gioco libero
- 4c4 CON JOLLY

15'

15'

15'

10'

Numero bambini:

80'

Durata:

Metodi:

Materiali:

- Paleffi e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

Grafico Trimestrale

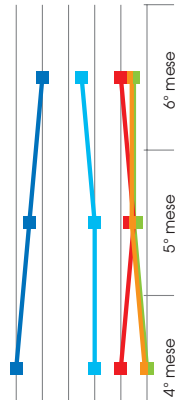


Grafico Mensile

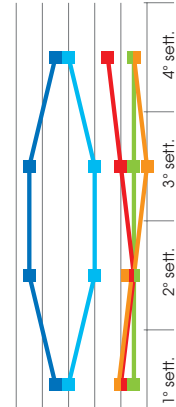
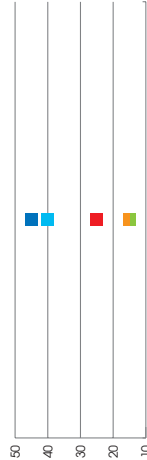


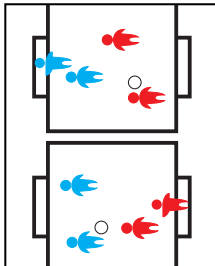
Grafico Lezione





2 contro 2 attacco in superiorità numerica

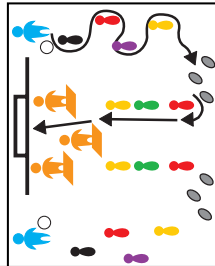
Con questa fase di gioco si propone costantemente il 2c1, vengono sollecitate così sia la capacità di spostamento in situazione di gara che la capacità di prendere decisioni. Potranno infatti susseguirsi azioni in dribbling o con la ricerca della collaborazione del compagno.



La partita si disputa tra 2 squadre composte da 2 giocatori ciascuna. In fase difensiva uno dei 2 giocatori deve andare in porta, favorendo così un confronto "2 contro 1" con portiere. Quando la difesa intercetta la palla bisogna ricominciare dall'attacco, dando così la possibilità alla squadra che ora difende, di riorganizzare il proprio assetto: un giocatore in porta e uno a difendere.

percorso motorio con autopassaggio ed "ostacoli"

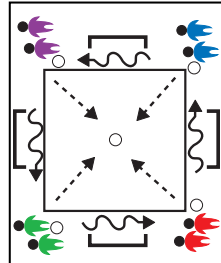
Con questo esercizio viene sollecitata la combinazione di gesti tecnici e motori favorendo lo sviluppo della capacità di differenziazione. Il superamento degli ostacoli e la presenza delle sagome nel tiro finale, renderanno maggiormente difficoltosa l'esecuzione del percorso.



Al lati di una porta, si dispongono due percorsi simmetrici in cui è previsto che il bambino effettui, conducendo la palla, uno slalom, superi degli ostacoli di vario genere, dopodiché calci la palla con un autopassaggio verso la zona circoscritta da alcuni delimitatori. Una volta effettuato l'autopassaggio il bambino dovrà colpire la palla per tirare, evitando le sagome poste tra la zona di tiro e la porta.

staffetta nel quadrato

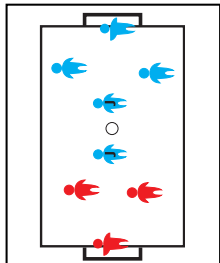
In questo gioco più si è rapidi ed abili più possibilità ci saranno di calciare il pallone per realizzarlo in questo modo verranno in questo modo sollecitate le capacità di combinazione motoria e di esecuzione della guida della palla in regime di rapidità.



Quattro squadre, ciascuna con un pallone, formate da più bambini, si dispongono ai vertici di un quadrato. Al segnale dell'istitutore il primo bambino di ciascuna squadra dovrà condurre la palla intorno al quadrato per riportarla al punto di partenza in modo da far partire il successivo compagno della propria squadra. L'ultimo bambino di ciascuna squadra, dopo aver percorso il suo quadrato, correrà verso il centro per calciare la palla verso una delle porte poste all'esterno, determinando la vittoria della propria squadra. Dopo ogni gara prevedere la rotazione delle posizioni.

4 contro 4 con jolly

Confronto gara in continua superiorità numerica da parte della squadra che attacca. Verrà favorito lo sviluppo della capacità di orientamento spazio-temporale, ottimizzando così l'utilizzo degli spazi in fase offensiva. La situazione di gioco, che prevede una forte superiorità numerica, metterà in condizione il giocatore jolly di adattarsi continuamente alle nuove situazioni di gioco.



La partita si svolge come un normale confronto 4 contro 4 con portiere fisso. Due giocatori, con casacca di colore diverso dalle due squadre, svolgono il ruolo del jolly e collaborano con la squadra in possesso di palla, determinando un confronto 5 contro 3, alternando, quindi continuamente la situazione di superiorità/inferiorità numerica. Prevedere il cambio dei ruoli (sia del jolly che del portiere).

MODULO 6

LEZIONE 18: GIOCHIAMO CON I JOLLY

Obiettivo tecnico dominante: GUIDA DELLA PALLA	
Successione della seduta: GIOCO DI ATTIVAZIONE:	
• La grande battaglia	10'
• Percorso motorio	5'
• 2c2 attacco in superiorità numerica	10'
ATTIVITÀ A STAZIONI:	
• Percorso motorio	15'
• Staffetta nel quadrato	15'
• Gioco libero	15'
• 4c4 CON JOLLY	10'
Numero bambini:	
Durata:	80'
Materiali:	
• Palletti e coni colorati	
• Delimitatori colorati	
• Palloni in gomma colorati e di varie misure	
• Casacche colorate	
• "Coordinatore di frequenza"	
• "Meduse"	
• Materassino	
• Porte di dimensioni ridotte	

*"Al genio non dovete dare,
ma attingere..."*
K. Gibran



SOCIETÀ: _____

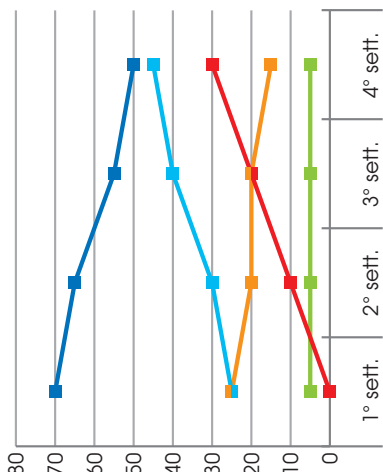
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Durante il periodo della Scuola Calcio è opportuno che i bambini abbiano la possibilità di confrontarsi con i propri coetanei delle altre Scuole di Calcio, incontrandosi nelle varie Feste e Manifestazioni organizzate dai Comitati Provinciali o, privatamente, dalle Società. L'attività proposta in queste Manifestazioni dovrà essere comunque sempre varia, con la possibilità di sperimentare il gioco attraverso una molteplicità di proposte.

- In questo nuovo ciclo il bambino si dovrà relazionare sempre di più con i compagni giocando con gli altri e sperimentando nuove forme di collaborazione. Sarà bene controllare l'evoluzione della fase egocentrica verso il decentramento, rispettando i tempi di apprendimento di ciascuno.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Cognitivo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
correre e spostarsi preceduto e seguito da altre forme di movimento (capacità di combinazione)
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
capacità di controllo della palla, capacità di spostamento per effettuare combinazioni tecniche in situazioni di gioco
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
combinazione motoria, miglioramento coordinazione generale in regime di velocità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Capacità di ricevere/afferrare in giochi semplici
- Palla rilanciata
- Ferma la palla
- Gioco libero
- Quadrato di smarcamento

15'

15'

10'

15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- lanciare/tirare, ricevere per passare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Sviluppo della capacità di risolvere situazioni di gioco in collaborazione (con superiorità numerica)

SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

- Porte grandissime

- Mini partite

3 contro 2

10'

10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di gestire lo spazio in relazione all'avversario

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Attività di sensibilizzazione e controllo motorio con la palla

5'

Osservazioni:

Varianti:

FISICO-MOTORIO

- rapidità

MODULO 7

LEZIONE 19

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Porte grandissime
- Attività di sensibilizzazione e controllo motorio con la palla

10'

5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Quadrato di smarcamento
- Ferma la palla
- Palla rilanciata
- MINI PARTITE 3 CONTRO 2

15'

15'

15'

10'

GIOCO LIBERO:

- Partite in spazi ridotti 3c3 o 4c4

10'

Numero bambini:

80'

Durata:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

Grafico Trimestrale

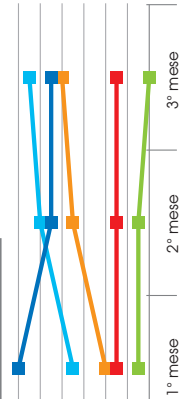


Grafico Mensile

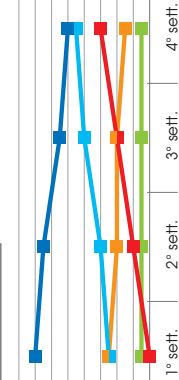
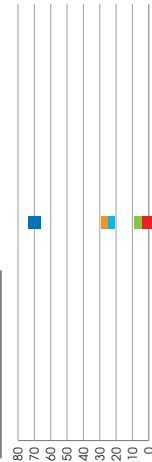


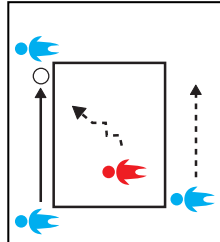
Grafico Lezione





quadrato di smarcamento

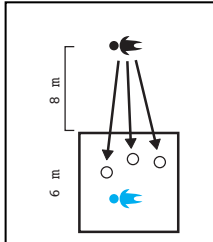
È una situazione di gioco in cui viene sollecitato lo smarcamento del giocatore lontano dalla palla (spostarsi per ricevere). Infatti il bambino che non ha la palla, volendo partecipare al gioco, dovrà posizionarsi su uno degli angoli liberi del quadrato. Viene inoltre sollecitata la precisione del passaggio (e quindi anche della ricezione) in quanto l'avversario che è dentro il quadrato potrebbe intercettare la palla con un piede (spostarsi per intercettare).



I tre giocatori esterni si passano la palla al di fuori del quadrato. Il giocatore in possesso palla deve avere sempre due soluzioni di passaggio laterali, affinché ciò avvenga il giocatore che si trova all'angolo opposto rispetto alla palla, dovrà spostarsi all'angolo libero per ricevere la palla. Il giocatore che riceve la palla, dopo averla controllata, la rigioca verso uno dei due compagni. Successivamente si inserisce un difensore.

ferma la palla

Questo tipo di gioco favorisce l'acquisizione di informazioni sensoripercettive relative allo spostarsi per intercettare la palla proveniente da una posizione frontale, radente al terreno, sollecitando un'organizzazione spazio-temporale adeguata in relazione alla distanza ed alla velocità della palla.

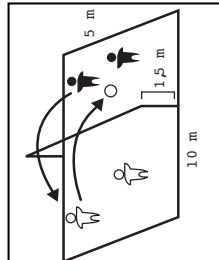


Un giocatore posto all'interno di un quadrato di 6 mt. di lato deve cercare di fermare i palloni lanciati dal compagno, posto a 8 mt di distanza, all'interno dello stesso quadrato. Dopo cinque tentativi si conta il numero di passaggi effettivamente fermati.

- varianti**
- lancio della palla a parabola
 - lancio di una palla alla volta
 - lancio di una palla alla volta in presenza di un avversario posizionato davanti al bambino

palla rilanciata

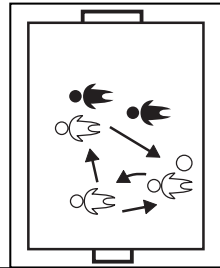
Questo tipo di gioco favorisce nel bambino l'acquisizione di informazioni sensoripercettive che gli consentono di muoversi per intercettare la palla, avendo a disposizione degli elementi spaziali e temporali che ne facilitano il compito, come la parabola della palla (più è alta, maggiore sarà il tempo di valutazione), la frontalità dell'azione (ha la possibilità di avere una visuale di ampio raggio d'azione), ecc.



Il gioco consiste nel lanciare la palla con le mani nel campo avversario, cercando di farla cadere a terra senza che nessun giocatore avversario la intercetti. Il gioco si svolge in uno spazio di 10x5 in cui si confrontano 4 o 6 bambini, divisi in due squadre (2c2 o 3c3). Il campo di gioco è diviso, al centro, da una rete o da un nastro che ne limitano l'ampiezza a 1,50 mt.

mini partite 3c2

Ci troviamo ora in una situazione leggermente più complessa degli altri tipi di gioco partita affrontati nelle precedenti lezioni. In questo caso la squadra in superiorità numerica è sollecitata a collaborare per guadagnare il tiro di rigore, riconoscendo nel compagno quel collaboratore che in altre situazioni non vedeva. I bambini della squadra in inferiorità numerica sono sollecitati a spostarsi per intercettare e per contrastare, per concludere in porta (capacità di tiro in situazione di gara)



I bambini si sfidano in gare di 3 contro 2. I 3 compagni per segnare devono fare 4 passaggi dopodiché possono tirare un calcio di rigore. La squadra composta da 2 giocatori può realizzare il goal nella porta piccola.

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE: 10'

- Parte grandissime
- Attività di sensibilizzazione e controllo motorio con la palla

ATTIVITÀ A STAZIONI: 5'

- Quadrato di smarcamento
- Ferma la palla
- Palla rilanciata

MINI PARTITE 3 CONTRO 2: 15'

GIOCO LIBERO: 15'

Partite in spazi ridotti 3c3 o 4c4: 10'

Numero bambini: 80'

- Durata:**
- Materiali:**
- Birilli colorati
 - Delimitatori colorati
 - Palloni di gomma colorati e di varie misure
 - Paletti
 - Ostacolini
 - Casacche colorate

"Non si può essere bambini senza giocare, non si può crescere senza giocare."

UNICEF



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Dalle condotte motorie all'abilità tecnica: passaggio, ricezione e tiro (in presenza di avversari)
- Disturba il passaggio 15'
- Gioco orologio: gira la palla e passa la palla e vai al tiro 15'
- Gioco libero 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Sapersi relazionare nel 3c3: analisi e soluzione del compito in collaborazione
- GIOCHI COLLETTIVI
- Il guastafeste 15'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- 5 passaggi e palla in méta 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio in regime di rapidità
- Gare a staffetta in un percorso 5'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- Il guastafeste 15'
 - Gare a staffetta in un percorso 5'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Disturba il passaggio 15'
 - Gioco orologio 15'
 - 5 passaggi e palla in méta 15'
- GIOCO LIBERO:
- Partite in spazi ridotti 3c3 o 4c4 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricevere per passare e per tirare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- risoluzione di compiti motori in relazione a nuovi elementi

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

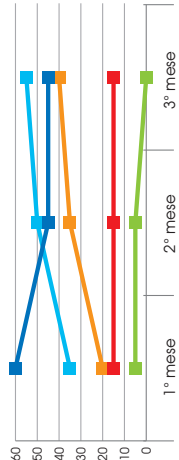


Grafico Mensile

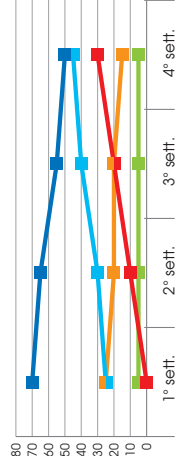
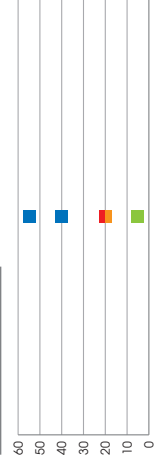


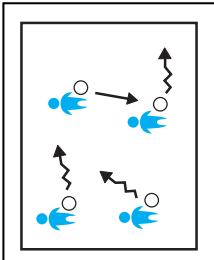
Grafico Lezione





il guastafeste

Questo gioco consente di migliorare il controllo della palla in situazione, favorendo il dominio dell'attrezzo e la protezione della palla.



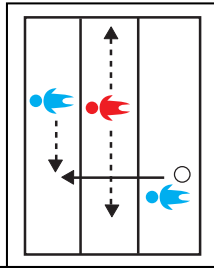
Ciascun bambino guida una palla nello spazio delimitato e, nello stesso tempo, deve tentare di colpire la palla degli altri bambini per mandarla fuori dal campo di gioco, senza farsi colpire la propria. Si gioca a squadre: vince la squadra che resta in campo con più giocatori.

- variare le dimensioni della palla
- variare le dimensioni dello spazio di gioco
- variare il numero dei guastafeste

disturba il passaggio

Questo esercizio sollecita nel bambino che difende la capacità di spostarsi per intercettare la palla (anticipazione) trasmessa da una zona all'altra del

due avversari, che, nello stesso tempo, vengono sollecitati ad una precisione del gesto tecnico.



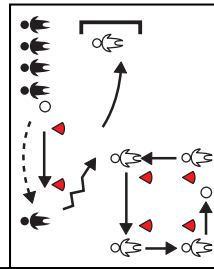
L'esercizio consiste nell'effettuare una serie di passaggi frontali ostacolati da un avversario situato in una zona delimitata (quadrato). Dopo un numero di passaggi definito (es. 20) si effettua la rotazione dei ruoli.

- aumenta il numero degli attaccanti
- aumenta il numero dei difensori
- difensore posto sulla linea o nella zona

gioco orologio: "gira la palla" e "passa la palla e vai al tiro"

Questo gioco esercita nel bambino un certo tipo di pressione, inducendolo ad eseguire il compito tecnico con rapidità e con la migliore precisione possibile. Vengono sollecitati in questo caso il passaggio, sia per

l'orologio che per il gioco che determina il punteggio, la guida della palla ed il tiro in porta.



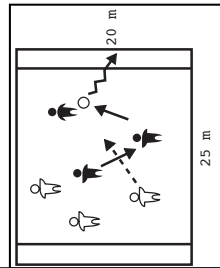
Come negli altri giochi orologio, l'attività prevede che un esercizio determini il tempo (in questo caso il "Gira la palla"), mentre l'altro ("Passa la palla e vai al tiro") il punteggio. Nell'orologio bisogna effettuare 15 passaggi consecutivi carretti (la palla non deve entrare nel quadrato), prima di determinare la fine del gioco avversario. Nello spazio di gioco avversario invece i bambini si dispongono in stazioni diverse e attraverso il passaggio danno la possibilità, al compagno che è situato ad una certa distanza dalla porta, di condurre la palla e andare al tiro. La porta è difesa da un portiere della squadra avversaria. Vince la squadra che realizza il maggior numero di goal.

- variati
- un difensore ostacola il tiro
- un difensore ostacola i passaggi

5 passaggi palla in meta

In questo gioco i bambi-

ni vengono sollecitati a ricercare la collaborazione dei compagni, favorendo lo spostamento dei bambini non in possesso di palla per ricevere (smarcamento) o per intercettare, e per effettuare combinazioni motorie (ricevere e guidare in zona meta). Questa volta il passaggio può avvenire in movimento.



In un campo di dimensioni di mt. 25x20 si confrontano due squadre di 3 elementi ciascuna. Il gioco consiste nel realizzare il maggior numero di mete possibili (linea di meta = linea di fondo). Per realizzare le mete però ciascuna squadra dovrà effettuare 5 passaggi consecutivi con le mani, mentre la metà dovrà essere effettuata tramite conduzione della palla con i piedi. I passaggi possono essere effettuati anche in movimento, facendo attenzione alle seguenti regole: quando si corre con la palla in mano bisogna farla rimbalzare a terra (tipo basket, pallamano, ecc.); la palla può essere conquistata solo tramite intercettazione (chi ha la palla non può essere toccato).

MODULO 7

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO E RICEZIONE	
Successione della seduta:	
• Il guastafeste	15'
• Gare a staffetta in un percorso	5'
ATTIVITÀ A STAZIONI:	
• Disturba il passaggio	15'
• Gioco orologio	15'
• 5 passaggi e palla in meta	15'
GIOCO LIBERO:	
• Partite in spazi ridotti 3c3 o 4c4	15'
Numero bambini:	
Durata:	80'
Materiali:	
• Birilli colorati	
• Delimitatori colorati	
• Palloni di gomma colorati e di varie misure	
• Paletti	
• Ostacolini	
• Casacche colorate	

"C'è sempre qualcuno che vorrebbe decidere chi può fare una cosa e chi no. Tutti i bambini hanno diritto alle stesse opportunità."
UNICEF



MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Corriere con la palla in regime di rapidità
- Percorso con la palla in circuito
- Gioca il più veloce
- Gioco libero

10'
15'
10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di orientamento
- Soluzione di compiti motori in situazioni di gara

GIOCHI COLLETTIVI

- Palla rilanciata
- Dai la palla al colore diverso
- Passa la palla al confine

10'
15'

SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE

- Passa la palla al confine

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta
- ricezione e passaggio

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcamento

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Palla rilanciata
- Attività Preacrobatica
- Percorso con la palla in circuito

10'
5'
10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioca il più veloce
- Dai la palla al colore diverso
- Passa la palla al confine

15'
15'
15'
15'

GIOCO LIBERO

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi:

Materiali:

- Paleffi e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

Grafico Trimestrale

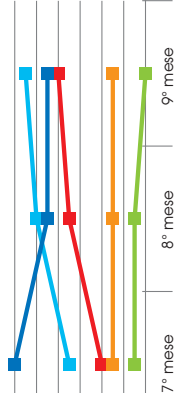


Grafico Mensile

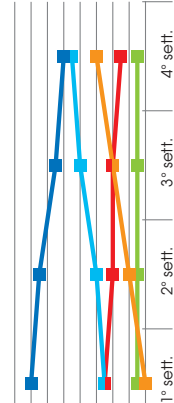
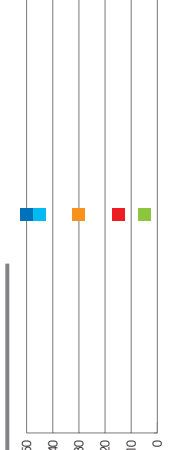


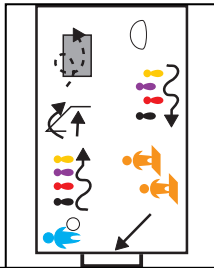
Grafico Lezione





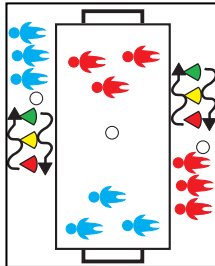
percorso motorio in circuito

Questo esercizio viene proposto per favorire il costante dominio della palla, sviluppando le varie componenti tecnico-coordinative incontrate nel percorso didattico e che ora vengono combinate tra loro, in successione. Correrè con la palla, saltare, rotolare, restare in equilibrio, colpire per passare e per tirare, sono le varie condotte motorie che vengono sollecitate.



gioca il più veloce

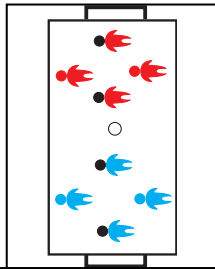
Questo esercizio sviluppa l'abilità di guidare rapidamente, e stimola il bambino a migliorare il controllo della palla. Nella gara, la possibilità di giocare in superiorità/inferiorità numerica favorirà lo sviluppo della capacità di orientarsi nello spazio e della condotta motoria dello spostarsi (per smarcarsi, per intercettare, per contrastare, ecc.).



All'interno di uno spazio di m 30x20 si gioca una partita 3 contro 3. All'esterno, altri giocatori appartenenti a ciascuna squadra effettueranno una staffetta che consista in una corsa a slalom con conduzione della palla attorno a dei conetti. Ogni turno il vincitore avrà la possibilità di entrare all'interno del campo per giocare la partita con i propri compagni e creare opportune superiorità numeriche.

dai la palla al colore diverso

Attraverso questo gioco-partita, viene sollecitata la capacità di occupare lo spazio in situazione di gara, in particolare si favorisce l'acquisizione di informazioni visive e lo sviluppo delle capacità attentive dei due giocatori che devono ricevere la palla.



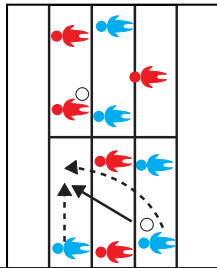
La partita viene disputata come una normale partita tra 4 calciatori, con portieri volanti. Ciascuna squadra indossa casacche di due colori diversi. Infatti il gioco prevede che il giocatore in possesso di palla, qualora voglia passare la palla, dovrà farlo in direzione del compagno di colore diverso.

varianti

- goal valido se tutti i giocatori sono entrati in possesso di palla durante la stessa azione di gioco.
- il colore verso cui passare la palla viene stabilito dall'istruttore ("stesso colore" o "colore diverso").

passa la palla al confine

È l'evoluzione dell'esercizio delle lezioni precedenti, in cui viene sollecitata ulteriormente la capacità di orientarsi nello spazio. In particolare viene sviluppata la condotta motoria dello "spostarsi per ricevere".



Uno spazio di gioco di m 15x10 viene suddiviso in tre zone. Due intercettatori si trovano nella zona centrale del campo di gioco. Altri 3 bambini invece si dispongono nelle altre due zone. Scopo del gioco è quello di far passare la palla oltre la zona centrale ("confine"). Il bambino in possesso palla, infatti, dovrà passare la palla al compagno posto dalla parte opposta, oltre il "confine", affisso dai 2 difensori (intercettatori). Chi riesce a passare la palla potrà passare anche il confine, aiutando il compagno. Ogni passaggio del confine equivale ad un punto. Al termine si invertono i compiti. Vince la squadra che ottiene più punti.

MODULO 7

LEZIONE 21: CORRI E GIOCA

Obiettivo tecnico dominante:

PASSAGGIO

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

• Palla rilanciata 10'

• Attività Preacrobatica 5'

• Percorso con la palla in circuito 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

• Gioca il più veloce 15'

• Dai la palla al colore diverso 15'

• Passa la palla al confine 15'

GIOCO LIBERO 15'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

• Paletti e coni colorati

• Delimitatori colorati

• Palloni in gomma colorati

• di varie misure

• Casacche colorate

• "Coordinatore di frequenza"

• "Medusa"

• Materassino

• Porte di dimensioni ridotte

"Se un bambino vive volendosi bene impara a trovare amore ed amicizia nel mondo"



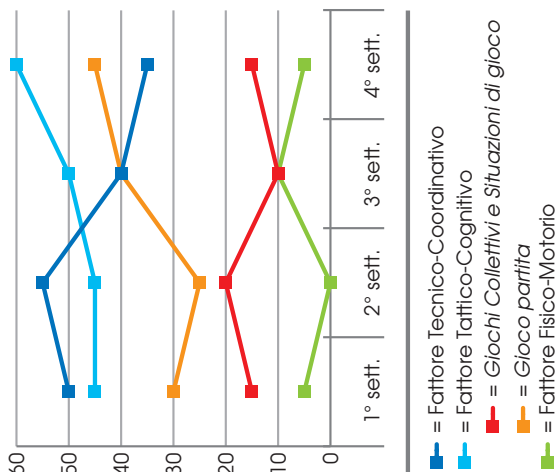
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- In quest'ultima fase della programmazione è opportuno ampliare le esperienze contraddistinte da confronti, giochi e manifestazioni, anche con altre società.
- La verifica dei progressi e degli apprendimenti del bambino in questo mese potrà essere realizzata attraverso i test tecnici suggeriti nella guida.
- Gli incontri con bambini di altre Società, potranno essere di aiuto per osservare gli aspetti socio-relazionali, sia all'interno del gruppo, sia nei confronti degli altri.
- Una delle attività che potrebbe essere organizzata durante la lezione è la "CACCIA AL TESORO", in cui vengono proposti giochi, domande e indovinelli da risolvere, mettendo, nell'occasione, un premio a disposizione per tutti (magari uno scrigno dorato con tante monete d'oro... al cioccolato). Per organizzare tutto questo lasciamo che la tua fantasia ti permetta di realizzare "come" e "dove" meglio credi la preparazione e l'allestimento di questa fantastica "CAC- CIA... AL GOAL!!!"

Grafico Mensile**OSSERVAZIONI:**

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
correre spostarsi e colpire preceduto e seguito da altre forme di movimento
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
capacità di spostamento per effettuare combinazioni tecniche
capacità di tiro in porta e passaggio al compagno
capacità di ricezione per indirizzare la palla in uno spazio libero
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
combinazione motoria, miglioramento coordinazione generale in regime di rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per passare
- Tiri radenti 2c2
- Svuotiamo la nave
- Gioco libero

15'
15'
10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superare l'avversario in situazioni di superiorità numerica
- Capacità di risolvere situazioni in collaborazione

GIOCHI COLLETTIVI

- Pallà al capitano
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- Pallà al capitano
- Segna e gioca
- Partita 3c3

10'
10'
15'
10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo e consolidamento controllo motorio
- Attività pre-acrobatica

5'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 8

LEZIONE 22

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Pallà al capitano
- Attività pre-acrobatica

10'
5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Tiri radenti 2c2
- Svuotiamo la nave
- Segna e gioca

15'
15'
15'
10'

PARTITA 3c3

GIOCO LIBERO:

- Partite in spazi ridotti 3c3 o 4c4

15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricevere per passare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per ricevere in relazione all'avversario (smarcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

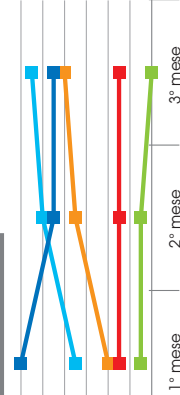


Grafico Mensile

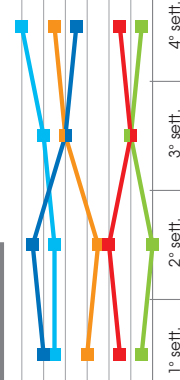
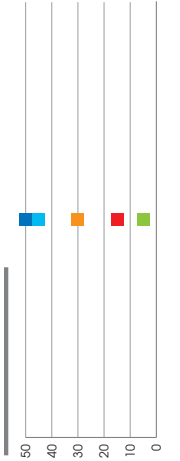


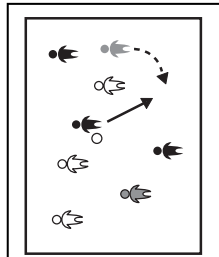
Grafico Lezione





palla al capitano

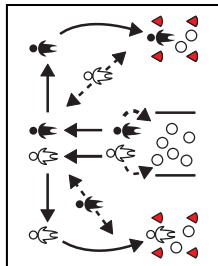
In questo gioco viene sollecitata la capacità di collaborazione e favorito il decentramento (passaggio, spostarsi per ricevere – smarcamento – ricezione, orientamento, ecc.).



Due gruppi di bambini giocano tra di loro con una palla, in un ampio spazio delimitato. A rotazione un componente di ogni squadra assume il ruolo di capitano. Ogni passaggio al proprio capitano vale un punto. Vince la squadra che per prima raggiunge il punteggio stabilito in partenza (pre. 5 volte). La squadra che momentaneamente non è in possesso di palla dovrà cercare di recuperare la palla per effettuare i passaggi al proprio capitano. Per favorire il passaggio e gli altri elementi che caratterizzano e rendono possibile questo gesto (spostarsi per ricevere – smarcamento – ricezione, orientamento, ecc.) il gioco deve essere proposto prima con le mani, per evitare scontri o infortuni, e successivamente con i piedi.

svuotiamo la nave, con intercettatore

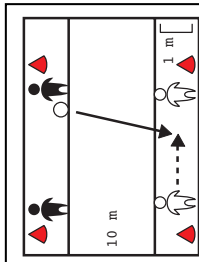
Questo tipo di esercizio sollecita la capacità di colpire la palla per passare, in regime di rapidità e precisione, in una situazione di pressione temporale dovuta al tempo (gara) e all'avversario. Vengono così stimolate forme di collaborazione diverse (gioco di squadra). Altri elementi che vengono sollecitati sono la ricezione e lo spostamento per intercettare la palla da parte del difensore.



Il confronto avviene tra due squadre che hanno il compito di portare i palloni dalla nave ai rispettivi magazzini attraverso passaggi ai compagni posti nella stazione successiva. Vince chi raccoglie più palloni. L'azione in questo caso viene disturbata da un avversario che ha il compito di intercettare più palloni possibili.

tiri radenti 2c2

Questo esercizio sviluppa la differenziazione nel colpire la palla (precisione e forza del tiro) e sollecita gli analizzatori sensoriali per determinare lo spostamento per intercettare la palla. In questo caso particolare avviene anche una divisione dello spazio e dei compiti, sollecitando lo spirito di collaborazione.



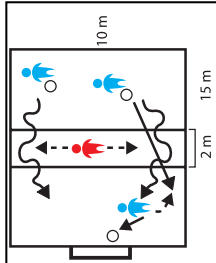
Il gioco consiste nell'effettuare un tiro rasoterra da circa 8-10 mt nelle porte grandi. Il goal è valido se il tiro entra nella porta delimitata dai coni e non supera la loro altezza. I bambini sono disposti sulle linee della porta e devono parare/intercettare i tiri con i piedi. Se l'arresto della palla rimane entro il limite dell'area (profondità 1 mt.) si guadagna 1 punto. Il tiro alternato tra i giocatori.

varianti

- tiro effettuato con palla in movimento (passaggio al compagno)

segna e gioca

Questo tipo di gioco vuole sollecitare il bambino a riconoscere nel compagno con cui collaborare per raggiungere l'obiettivo preposto, che in questo caso è il goal. Inoltre il bambino che riesce a completare il compito con successo viene indotto a spostarsi per ricevere la palla ed aiutare il compagno in difficoltà. Il bambino ora, con molta probabilità, è curioso di sperimentare le nuove soluzioni, ricercando la collaborazione dei compagni con cui ha fatto amicizia.



3 bambini con una palla ciascuno ed uno senza. In uno spazio di mt. 15x10 i bambini con la palla partono dalla linea di fondo campo e dopo aver superato l'avversario, posto in uno spazio delimitato di 2 mt di profondità al centro del campo, vanno a fare goal.

MODULO 8

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Palla al capitano 10'
- Attività pre-acrobatica 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Svuotiamo la nave 15'
- Tiri radenti 2c2 15'
- Segna e gioca 15'
- PARTITA 3c3 10'

GIOCO LIBERO:

- Partite in spazi ridotti 3c3 o 4c4 10'

Numero bambini:

80'

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

“Giocare è la prima ed unica occupazione della nostra fanciullezza e per tutta la nostra vita rimane quella più piacevole”
Wieland



FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire la palla per passare in regime di rapidità
- Il doppio doganiere 15'
- 2c1, doganiere in libertà 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Collaborazione e risoluzione di situazioni di gioco collettivo
- GIOCHI COLLETTIVI
- Palla al capitano 10'
- SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
- 3c3 - 5 passaggi palla in rete 15'
 - Partita 3c3 (torneo) 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Staffette con la palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 8

LEZIONE 23

Successione della seduta:

- GIOCO DI ATTIVAZIONE:
- Palla al capitano 10'
 - Staffette con la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Doppio doganiere 15'
- 3c3 - 5 passaggi palla in rete 15'
- 2c1 doganiere in libertà 15'

GIOCO LIBERO:

- Partite 3c3 (Torneo) 15'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- trovare soluzioni di gioco nel 3c3

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sviluppo capacità di controllo motorio in regime di rapidità

Grafico Trimestrale

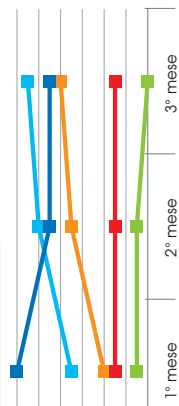


Grafico Mensile

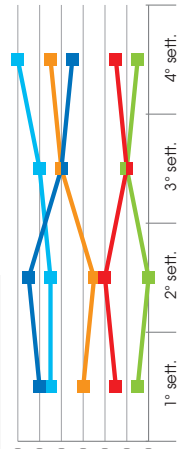
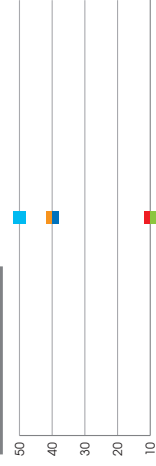


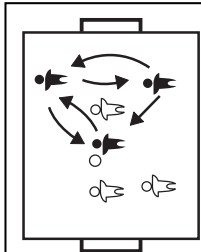
Grafico Lezione





3c3 - 5 passaggi palla in rete

È un gioco che deriva dal gioco dei 5 passaggi palla in metà, solamente che questa volta la finalità del gioco è il goal. Come nell'altro gioco si sollecitano le abilità apprese durante l'anno e la loro applicazione in un gioco partita, favorendo la collaborazione e stimolando il decentramento.



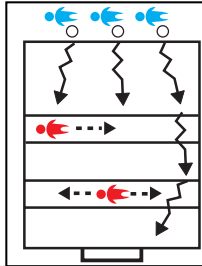
Due squadre si confrontano in una partita effettuando passaggi con le mani. Il gioco consiste nel realizzare il maggior numero di reti. La rete però può essere realizzata solo dopo aver effettuato 5 passaggi con le mani. La palla può essere conquistata solo intercettandola: non è consentito nessun contatto fisico.

varianti

- gioco effettuato con le mani/piedi
- gioco con le mani, goal effettuato con i piedi con autopassaggio (al volo o a terra)

doppio doganiere

In questo esercizio viene sollecitato il superamento dell'avversario con un aumento graduale della difficoltà (prima è un 3c1, poi un probabile 2c1), mantenendo alta la necessità egocentrica dell'allievo che da solo conduce, supera e tira in porta, lasciandolo scegliere lato, modo di guidare e di superare l'avversario.



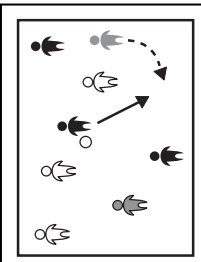
l'azione si sviluppa come nel normale doganiere. Partono 3 bambini, ciascuno con la propria palla, in direzione della porta. Per effettuare il tiro in porta devono però superare due avversari (i "doganieri") che si trovano in due zone, una successiva all'altra. Si conta il numero di goal realizzati ed il numero di superamenti riusciti.

varianti

- le zone dei doganieri sono divise a metà, il difensore sceglie il lato da difendere

palla al capitano

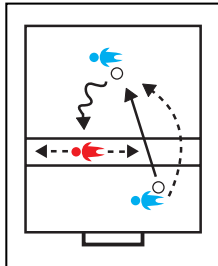
In questo gioco viene sollecitata la capacità di collaborazione e favorito il decentramento (passaggio, spostarsi per ricevere - smarcamento - ricezione, orientamento, ecc.). Ora il gioco è proposto con i piedi, sollecitando la capacità di passare la palla in situazione di gara



Due gruppi di bambini giocano tra di loro con una palla, in un ampio spazio delimitato. A rotazione un componente di ogni squadra assume il ruolo di capitano. Vince la squadra che per prima raggiunge un determinato punteggio, stabilito in precedenza, tenendo presente che ogni passaggio al proprio capitano vale un punto. La squadra che momentaneamente non è in possesso di palla dovrà cercare di recuperare la palla per effettuare i passaggi al proprio capitano.

2c1 - doganiere in libertà

Si vuole sollecitare e verificare le abilità dei bambini nel superare un avversario con o senza la collaborazione del compagno. Favorisce il decentramento ma lascia spazio alla creatività e alla possibilità di applicare i gesti e le abilità tecniche apprese. Sollecita smarcamento, ricezione e tiro.



Il gioco si svolge in tre e può essere prevista anche la presenza dei portieri. Ci si dispone come nel gioco "il disturbatore" con i compagni posizionati in due zone tra le quali è situato il difensore (doganiere). L'attaccante posizionato nella zona della porta deve passare la palla al compagno evitando che la palla venga intercettata. Appena la palla viene ricevuta dal secondo attaccante, il "doganiere" viene "attivato" e può contrastare l'attaccante entro il suo spazio d'azione. L'attaccante può scegliere se superare il difensore o cercare la collaborazione del compagno (situazione di 2c1). Prevedere la rotazione dei compiti.

MODULO 8

LEZIONE 23: GIOCHIAMO DI SQUADRA

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

• Palla al capitano

• Staffette con la palla

ATTIVITÀ A STAZIONI:

• Doppio doganiere

• 3c3 - 5 passaggi palla in rete

• 2c1 doganiere in libertà

GIOCO LIBERO:

• Partite 3c3 (Torneo)

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Birilli colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Paletti
- Ostacolini
- Casacche colorate

"Il gioco è il lubrificante che diminuisce gli attriti della vita, in particolare il gioco con i fanciulli, che sono i "maestri" dei maestri di gioco"

E. Brunner



MODULO 8

LEZIONE 24

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per tirare
- La sfida goal
- Dentro il quadrato

15'
10'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Spostarsi per ricevere in relazione all'avversario (smarcamento)

GIOCHI COLLETTIVI
• Tutti in gioco

SITUAZIONI DI GIOCO E PARTITE
• Partita con goal al volo
• Torneo 4c4

15'
20'

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Staffetta con palla

5'

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Dentro il quadrato
- Staffetta con palla

10'
5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- La sfida goal
- Tutti in gioco
- Partita con goal al volo

TORNEO 4c4

15'
15'
15'
20'

Numero bambini:

Durata: 80'

Metodi:

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione e passaggio

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- collaborazione e risoluzione di situazioni di gioco collettivo

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di controllo motorio

Gráfico Trimestrale

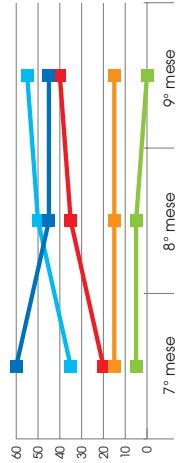


Gráfico Mensile

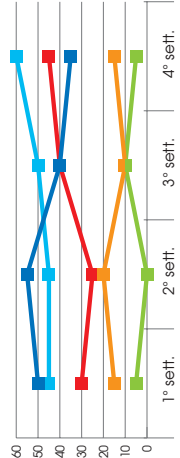
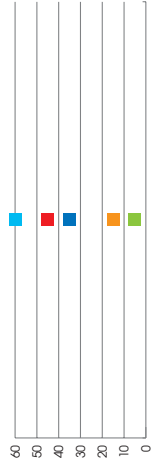


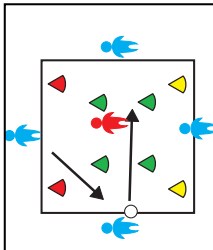
Gráfico Lezione





dentro il quadrato

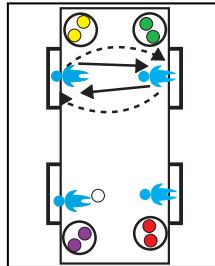
In questo esercizio viene favorito in particolare lo sviluppo di due condotte motorie: il colpire, e lo spostarsi, per ricevere o intercettare. Viene quindi sollecitata la capacità di anticipazione per il bambino che si trova al centro del quadrato, mentre per chi effettua il tiro diventa indispensabile essere il più preciso possibile.



Un gruppo di allievi si dispone a cerchio, esternamente ad un quadrato di m. 3x3, effettuando dei passaggi e dei tiri. All'interno del quadrato un allievo deve attendere i quattro lati, come se fossero altrettante porte, dai tiri ricevuti dagli avversari. Naturalmente il tiro dei giocatori esterni dovrà essere effettuato verso il lato opposto (porta) alla propria posizione. Vince il bambino che subisce meno goal.

la sfida goal

Il gioco crea notevole entusiasmo poiché si realizzano un gran numero di goal. Si favorisce inoltre lo sviluppo dell'abilità di calciare per tirare con precisione e rapidità. La direzione della corsa, la distanza e la posizione della palla saranno le variabili per rendere l'esercizio più o meno complesso.



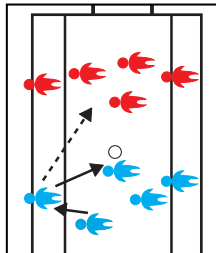
In uno spazio di gioco di m. 15x8, si dispongono quattro porte. A fianco di ogni porta vengono posizionati alcuni palloni colorati (ad esempio all'interno di un cerchio). In ogni porta si posiziona un bambino che nel frattempo avrà sistemato una palla sulla riga di porta. Al segnale di partenza, i giocatori, corrono velocemente verso la porta opposta ed effettuano un tiro verso quella da cui erano partiti. Ogni bambino effettuerà 5 tiri, al termine vince la squadra con più goal.

varianti

- prima di raggiungere la palla si dovrà passare per un percorso.

tutti in gioco

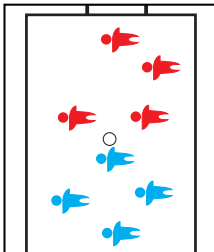
il gioco proposto favorisce la collaborazione tra i compagni, inducendoli, attraverso le regole del gioco, ad avvalersi dei compagni esterni (divergenza) che contemporaneamente vengono sollecitati a spostarsi per ricevere la palla.



All'interno di uno spazio di gioco di m. 25x20 si svolge una mini-partita 3c3. All'esterno del campo di gioco (nei corridoi laterali) si posizionano altri 4 bambini (due per lato) che aspettano di entrare in gioco. Ciascuna squadra non potrà effettuare il goal se prima non saranno entrati all'interno del campo tutti i giocatori appartenenti alla propria squadra. Per far entrare i compagni sarà sufficiente passare loro la palla (avversari permettendo). Nel momento in cui saranno "tutti in gioco" si potrà realizzare il goal. Al termine dell'azione si tornerà nelle condizioni di partenza. Prevedere la rotazione dei ruoli.

partita con goal al volo

questo gioco-partita, effettuato con le mani, consente di sviluppare la capacità di orientarsi nello spazio, in particolare per spostarsi per ricevere la palla. Inoltre, il gesto tecnico richiesto per raggiungere l'obiettivo del gioco (colpire al volo), sollecita il bambino a combinare gesti motori tra loro, come l'autopassaggio e il tiro, favorendo, tra l'altro, lo sviluppo della capacità di equilibrio.



Anche questo gioco si svolge come una normale partita 4 contro 4 con le mani. In questo caso però il goal sarà valido solamente se realizzato colpendo la palla al volo con auto-passaggio. Non è necessario quindi che la palla venga colpita direttamente dopo il passaggio di un proprio compagno.

MODULO 8

LEZIONE 24: LA SFIDA GOAL

Obiettivo tecnico dominante:

RICEZIONE E PASSAGGIO

Successione della seduta:

GIOCO DI ATTIVAZIONE:

- Dentro il quadrato 10'
- Staffetta con palla 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- La sfida goal 15'
- Tutti in gioco 15'
- Partita con goal al volo 15'
- TORNEO 4c4 20'

Numero bambini:

80'

Materiali:

- Paletti e coni colorati
- Delimitatori colorati
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Casacche colorate
- "Coordinatore di frequenza"
- "Meduse"
- Materassino
- Porte di dimensioni ridotte

"Se un bambino vive vergognandosi imparare a sentirsi colpevole"





CATEGORIA PULCINI



Fantasia, creatività, esuberanza, passione, dolcezza, entusiasmo, lealtà, sono caratteristiche tipiche della fanciullezza. La fascia di età che va dagli 8 ai 10 anni può essere considerata un'età d'oro per l'apprendimento, un periodo fecondo caratterizzato da una elevata disponibilità motoria e intellettuale.



9 IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI E LE SUE RELAZIONI



L'obiettivo dell'insegnamento del calcio ai bambini e bambine può essere riassunto nella seguente frase: *muoversi - con competenza tecnico/tattica - insieme ad altri coetanei - per raggiungere obiettivi comuni - divertendosi.*

Se questa è la prospettiva in cui inserire l'insegnamento del calcio ne derivano alcune conseguenze operative la cui applicazione potrebbe essere di aiuto all'azione degli allenatori e degli altri adulti che interagiscono con questi bambini.

9.1 COSA RICERCANO I BAMBINI NEL CALCIO



Le motivazioni che caratterizzano i bambini in questa fascia di età sono le seguenti: trarre piacere dall'azione sportiva, muoversi pensando, sapersi assumere dei rischi calcolati e saper vivere in gruppo. Trarre piacere dell'azione sportiva è estremamente importante in quanto soddisfa una delle motivazioni che determinano il coinvolgimento sportivo: quella di entusiasinarsi, di divertirsi e di spendere energia attraverso il movimento. Il calcio consente di soddisfare questa motivazione attraverso allenamenti in cui vi sia un'adeguata varietà di esercizi, alcuni di più facile esecuzione altri più difficili, in cui i ragazzi siano costantemente impegnati, riducendo così al minimo indispensabile i momenti di pausa o di attesa. Muoversi pensando significa invece imparare a servirsi dei propri pensieri mentre si gioca. Avere calciatori psicologicamente autonomi in campo dovrebbe essere l'obiettivo di ogni allenatore, questo comporta che nei momenti di maggior pressione agonistica questi sarebbero in grado di *non perdere la testa* e di continuare a perseguire i propri obiettivi di gioco. Questo atteggiamento va costruito nei giovani sin da quando sono bambini facendogli svolgere delle esercitazioni in cui devono prendere delle decisioni e rinforzando non solo la correttezza delle loro scelte ma soprattutto la capacità di operare delle scelte. Pertanto, non deve essere insegnato ai bambini solo ad agire in funzione delle istruzioni ricevute dall'allenatore, ma bisogna creare delle situazioni in cui autonomamente devono risolvere situazioni di gioco.

Al muoversi pensando, ben si collega il sapersi assumere dei rischi calcolati durante il gioco. Sempre più spesso si sente affermare dai tecnici che i giovani calciatori tirano raramente in porta e non sanno effettuare un dribbling. Dal punto di vista psicologico que-

ste sono situazioni individuali rischiose, in cui è possibile sbagliare ed essere tacciati dagli altri di essere egocentrici o troppo individualisti. Certamente uno sport di squadra richiede spirito di gruppo e la capacità di lavorare per la squadra ma richiede pure espressioni creative e la capacità di assumersi le proprie responsabilità (anche quella di effettuare un tiro sbagliato). Il ruolo dell'allenatore è essenziale nel favorire l'affermarsi di questa mentalità. Il bambino assumerà dei rischi se sa che il tecnico apprezza questo modo di agire e non premia soltanto le azioni corrette o quelle che sono state preparate in precedenza insieme alla squadra. Bisogna, quindi, mantenere un equilibrio fra rischio individuale e gioco collettivo e gli allenamenti devono servire a insegnare ad agire in questa maniera. L'ultima dimensione da sviluppare riguarda la capacità di vivere in gruppo. Il sentirsi parte di un determinato contesto sociale, in questo caso la squadra di calcio, soddisfa uno dei bisogni primari e, pertanto, saper rispettare le regole del gruppo, collaborare in un ambiente competitivo, imparare ad anteporre i propri obiettivi personali a quelli della squadra sono fra gli elementi chiave nell'educazione di ogni individuo.

9.2 LE REGOLE

In relazione ai coetanei i bambini di 8-10 anni preferiscono coloro che si dimostrano collaborativi e che contraccambiano ciò che ricevono. A questa età i bambini preferiti non vengono solo più scelti in funzione di alcune loro caratteristiche strettamente individuali (ad esempio, la maestria nel gioco o la forza fisica) ma in base anche ad abilità interpersonali, quali la lealtà e l'accettazione reciproca. L'allenamento dovrebbe essere strutturato così da incentivare la collaborazione fra i calciatori, in tal modo si favorirebbe ulteriormente l'affermazione della capacità di mettersi nei panni degli altri, ponendo un limite a quegli individualismi nel gioco che sono solo motivo di litigio nella squadra e che dai bambini, in linea di massima, verrebbero risolti applicando la legge della reciprocità: "Non hai passato la palla, adesso lo farò anch'io". L'appartenenza al gruppo squadra svolge un ruolo essenziale nello sviluppo della capacità di collaborare e maggiore sarà il senso di amicizia che i bambini sviluppino maggiore sarà la coesione in campo. Al contrario minori saranno i legami interpersonali maggiore sarà la tendenza a non seguire le regole stabilite e minore sarà l'accettazione dei comportamenti degli altri. In relazione alle regole stabilite dall'allenatore, i bambini di questa



età le interpretano meno come modalità arbitrarie di controllo e ne comprendono la motivazione e l'utilità. Se nelle età precedenti era più abituale pensare che l'allenatore imponeva le regole "perché è più grande, perché è più forte, perché sa riconoscere quando diciamo le bugie" ora i bambini pensano che bisogna obbedire "perché sa cosa è utile per noi ed è più esperto". I bambini accettano, quindi, le regole stabilite dall'allenatore e ne comprendono i vantaggi e, nello stesso tempo, i tecnici per mantenere questa condizione positiva, devono comportarsi in modo coerente con quanto hanno stabilito. Infatti, ora i fanciulli sanno quando gli adulti non le rispettano e richiedono spiegazioni, che ovviamente vanno fornite.

9.3 ACCETTARE LE SCONFITTE O CONTESTARE L'ARBITRO E L'ALLENATORE



Gli adulti (genitori, allenatore e accompagnatore) svolgono un ruolo fondamentale nel fornire al fanciullo un sistema per interpretare quanto succede durante la partita. Ancora troppo spesso si sentono allenatori urlare dalla panchina contro i bambini che non eseguono le loro istruzioni o contro gli arbitri (con maggior veemenza se è una ragazza!), o genitori che si vogliono sostituire ai tecnici o che inveiscono contro l'allenatore perché non fa giocare il loro figlio. In questi casi l'obiettivo è quello di esprimere le proprie passioni, senza badare agli effetti che producono e comunque si ha l'intenzione di offendere il ricevente. A questo riguardo le indicazioni da seguire sono le stesse codificate dal calcio a livello internazionale e che riguardano il fair-play e cioè la cosiddetta sportività. A questo riguardo, i genitori devono sostenere i loro figli, mostrando una comprensione affettuosa verso di loro, ascoltando le loro esperienze calcistiche, sostenendo l'entusiasmo che i bambini dimostrano e chiedendogli se si divertono. In relazione invece agli allenatori, i preferiti sono quelli capaci di: rinforzare, incoraggiare dopo un errore, fornire istruzioni tecniche dopo un errore, riconoscere l'impegno, organizzare l'attività in maniera precisa e mantenere la disciplina. Al contrario, gli allenatori meno preferiti sono coloro che con maggior frequenza forniscono: punizioni, istruzioni tecniche date in maniera punitiva dopo un errore e non sanno mantenere la disciplina. In sostanza i bambini vogliono imparare e migliorare le loro competenze sportive in un ambiente che sia regolato da regole precise e in cui si sentano psicologicamente sostenuti. Infine, se

vogliamo che i bambini imparino ad essere responsabili, essere coraggiosi, lavorare in squadra e mantenere un elevato impegno non possiamo permettere che imparino dagli adulti a dare la colpa dei loro errori, di quelli della squadra e delle sconfitte all'arbitro o ad altri fattori esterni. Più frequenti sono i comportamenti degli adulti che spiegano le difficoltà incontrate in termini di colpe di altri maggiore sarà la probabilità che i bambini non sviluppino quelle caratteristiche psicologiche sopra riportate. Ad esempio, i bambini si sentiranno autorizzati a contestare l'operato dell'arbitro se avranno visto l'allenatore (o altri adulti) agire in quella stessa maniera.

9.4 COME VIVERE LA PARTITA

I bambini prima di una partita provano sensazioni di forte curiosità verso quello che andranno a fare, vogliono vincere, divertirsi, mostrare quanto sono bravi e non vedono l'ora che inizi. L'obiettivo degli adulti, dall'accompagnatore al genitore e all'allenatore dovrebbe essere quello di sostenere questo clima positivo e ricco di energia psicologica, senza trasformare quella partita in una finale della Coppa del Mondo. Gli allenatori dovranno trasmettere ai loro bambini la convinzione che la squadra nel suo complesso riuscirà, con il proprio impegno collettivo, a soddisfare le motivazioni di ognuno di loro.

Inoltre, la partita dovrebbe servire per comprendere come ogni bambino vive l'errore; come qualcosa da nascondere e di cui giustificarsi o come l'unica opportunità di miglioramento? Una valutazione di quale atteggiamento e reazione determina l'errore consentirebbe di allenare in seguito i bambini ad assumere un approccio più corretto. Un suggerimento: prima di mettere in atto questo processo l'allenatore dovrebbe chiedersi: "sono consapevole di come vivo i miei errori e di come reagisco a quelli della squadra? C'è qualcosa che voglio fare per migliorarmi?"

10 ASPETTI PECULIARI DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI

I bambini a questa età hanno superato la fase spiccatamente egocentrica che ha caratterizzato il loro comportamento nell'età precedente. Cominciano ad acquisire una predisposizione alla collaborazione e a decentrare la qualità delle loro azioni motorie, che vengono inserite in un contesto di gioco collettivo;





in altre parole le esigenze della squadra cominciano a porsi in una posizione gerarchica non subalterna rispetto all'individualismo, centro in passato dei loro comportamenti.

Questo predispone il piano didattico a concepire l'insegnamento tecnico in un contesto applicativo, dove il rapporto con la palla è regolato sul piano cognitivo da afferenze di natura situazionale. La natura degli esercizi proposti sarà caratterizzata da un ambiente in continuo divenire, i parametri spazio e tempo dovranno sollecitare continui adattamenti.

Le chiavi comportamentali tecniche, disponibili a creare adattamenti efficaci, non saranno poste come avveniva anni fa' su un versante esclusivamente di natura biomeccanico, ma dovranno risultare funzionali, in una dialettica dove qualità del gesto e applicabilità dello stesso interagiscono e si integrano. Questo sta a significare che pur predisponendo nella didattica momenti nei quali l'allievo dovrà mostrare attenzione sul **come** eseguire un fondamentale tecnico, sarà prevalente nell'insegnamento un'attività spiccatamente situazionale. L'esempio mostrato nella FIGURA 16, definisce il comportamento tecnico del passaggio in un contesto di gioco estremamente semplificato dove il giocatore in possesso di palla dovrà stare attento non solo alle modalità di esecuzione, ma anche al **quando** eseguire il passaggio e al **dove** indirizzarlo, in relazione al movimento di smarcamento del compagno e al movimento del difensore posto su una linea (situazione semplificata).

10.1 PRINCIPI DI BASE PER LA PROGRAMMAZIONE NELLA CATEGORIA PULCINI



La programmazione che andremo a strutturare, avrà come riferimenti i tre grandi parametri che interagiscono nell'ambito della prestazione di gioco: tecnico, tattico e fisico.

Sul piano tecnico, i grandi obiettivi da raggiungere, riguardano le condotte tecniche fondamentali, gli strumenti operativi essenziali che durante il gioco permettono la risoluzione di problemi tattici. Favorire un migliore comportamento tecnico, sta a significare che l'itinerario formativo, non avrà uno sviluppo esclusivamente mirato all'acquisizione di un preciso modello, ma dovrà subire sollecitazioni dove "ostacoli" di natura coordinativa implicheranno continui adattamenti. Allo stesso modo l'esecuzione delle varie gestualità, riceveranno sollecitazioni di natura spazio-temporale riferita alla ricerca di rapidità, alla presenza di avversari, in una situazione di maggiore o minore complessità, in funzione del grado di abilità acquisito.



"PRESSO LA SCUOLA CALCIO FEDERALE DELL'ACQUACETOSA DI ROMA, I BAMBINI SI ESERCITANO CON PALLONI DI GOMMA DOPPIO STRATO"

Il versante tattico in stretta congiunzione con l'ambito tecnico, e non potrebbe essere altrimenti vista la natura del gioco, si mostrerà più attento a costruire comportamenti di collaborazione, che in fase di possesso e di non possesso palla, risultano regolatori fondamentali dei comportamenti collettivi. Ci riferiamo per esempio a concetti di appoggio, sostegno, passaggio a muro oppure di posizionamento difensivo, copertura dello spazio, movimenti verso l'avversario in pos-

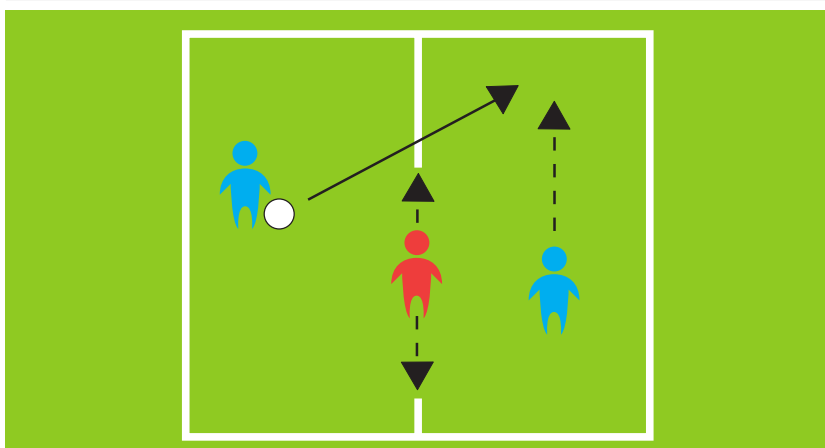


FIGURA 16 – Situazione di gioco semplificata per eseguire lo smarcamento (il disturbatore)

sempre di palla. Tutti questi comportamenti andranno sollecitati attraverso una continua ricerca che si svilupperà attraverso il gioco, dove l'intervento dell'istruttore sarà quello di generare entusiasmo, curiosità, esplorazione; il bambino dovrà in forma autonoma trovare soluzioni efficaci sollecitando il suo "impianto" cognitivo a generare continue soluzioni. Non dobbiamo confezionare per lui comportamenti stereotipati, suggerendo continuamente quali azioni compiere, ma dovremo contribuire alla formazione di quell'autonomia che risulterà fondamentale a fargli trovare soluzioni efficaci in gara. Per quanto riguarda lo sviluppo della componente fisica, non dobbiamo assolutamente pensare alla preparazione atletica che svolgono gli adulti; spesso si tende ad imitare quello che fanno i grandi proponendo esercitazioni a carattere fisico, che rischiano di produrre danni all'impianto scheletrico del bambino in via di accrescimento. Sicuramente andranno proposti giochi di rapidità curando particolarmente la frequenza dei movimenti, si presterà attenzione ad esercitazioni dove il bambino dovrà rispondere rapidamente (capacità di reazione) a stimoli di natura visiva o acustica, la componente aerobica andrà sollecitata attraverso il gioco, evitando tra l'altro troppi tempi morti all'interno della lezione (eccessive e inutili spiegazioni, lunghe file di attesa). Il piano di lavoro annuale dovrà essere concepito attraverso una scansione temporale dove risulterà chiaro come i vari anelli della formazione siano gerarchicamente predisposti al fine di costruire e sollecitare comportamenti tecnici e tattici adeguati all'età. L'istruttore dal punto di vista metodologico più che dirigere e impartire ordini, dovrà osservare per modificare eventualmente metodo e contenuto; suo compito sarà quello di creare un ambiente ricco di motivazioni, suscitando nei bambini interesse e piacere nell'allenamento. Non dovrà utilizzare nella correzione degli errori reiterati comportamenti disapprovativi, questi producono ansia, sfiducia e disattivano ogni spinta che nel bambino è naturalmente presente a migliorarsi. Viceversa nella correzione degli errori, deve valorizzare la parte fatta bene e poi spostare il suo intervento per correggere la parte fatta male. Inoltre non dobbiamo considerarlo un adulto in miniatura e coerentemente a quanto viene proposto durante l'allenamento, anche il modello di gioco (dal 5c5 al 7c7) si struttura su spazi e numero di giocatori ridotti, *"come un vestito che cresce insieme a chi lo indossa"* anche la struttura del gioco cambia coerentemente alle disponibilità psico-fisiche del bambino. Uno spazio e numero di giocatori adeguato consente un loro maggior coinvolgimento, un più elevato numero di contatti col pallone, un maggior dinamismo tra fase di possesso e non possesso, un maggior numero di conclusioni a rete.

10.2 GLI OBIETTIVI DIDATTICI

Come le strutture di gioco si modificano, così anche gli obiettivi didattici e i percorsi formativi hanno un itinerario conforme alle esigenze del bambino. Nella TABELLA 12 viene illustrato sinteticamente l'excursus didattico proposto nel corso dei tre anni dell'attività pulcini. Il patrimonio motorio acquisito consentirà al giovane calciatore di misurarsi efficacemente ed adeguatamente col gruppo dei pari, gli consentirà di esprimersi in maniera creativa e personale, collocandolo al centro della programmazione didattica. Un siffatto piano sarà in grado di garantire ad ognuno la possibilità di esprimere compiutamente le proprie potenzialità, non obbligandolo a diventare un campione ma allo stesso tempo non privandolo del sogno di poterlo, chissà, un giorno diventare.



11 GLI ASPETTI REGOLAMENTARI E LE NORME DIDATTICHE DEL GIOCO NELLA CATEGORIA PULCINI

Nella categoria Pulcini le gare vengono disputate attraverso partite a cui partecipano 5, 6 o 7 giocatori per squadra. Naturalmente, come vedremo, le modalità di gioco sono state individuate tenendo in considerazione vari aspetti, in primis le capacità e i requisiti cognitivi, fisici e tecnico-coordinativi dei bambini nelle diverse fasce d'età, proponendo "un calcio a misura di bambino".

Altro aspetto non trascurabile, riguarda il fatto di far giocare di più tutti i bambini. Per attuare tale principio le società vengono invitate ad organizzare, nella stessa gara, più partite contemporaneamente, con la conseguente possibilità di far giocare tutti i bambini a disposizione, a costo di giocare partite con un numero di giocatori minore rispetto a quello previsto (per esempio 4c4) o a comporre squadre "miste", nel caso in cui una delle due società abbia più giocatori in lista dell'altra.

Pertanto, in tale categoria, sarà possibile organizzare due, tre, quattro o più incontri contemporaneamente.

Ma non finisce qui. Infatti anche la determinazione del punteggio sarà diversa: ogni tempo di gioco sarà una gara a sé, quindi le successive frazioni di gioco inizieranno nuovamente con il risultato di 0-0 ed i nuovi entrati avranno l'opportunità di giocare con



motivazioni intatte, anche se la frazione di gara precedente è terminata con un risultato svantaggioso. Il punteggio finale, quindi, pur non essendo previste classifiche e pubblicazioni di risultati, non sarà più la somma dei goal realizzati, ma il numero degli incontri (frazioni di gioco) vinti.

È opportuno ora trattare gli aspetti regolamentari che caratterizzano i modelli di gara specifici della categoria Pulcini e che possono essere approfonditi nel Comunicato Ufficiale n°1 del Settore Giovanile e Scolastico, disponibile presso il sito: www.settoregiovanile.figc.it



11.1 IL 5 CONTRO 5 NEL PRIMO ANNO

E l'ultima variazione regolamentare introdotta nella categoria Pulcini in ordine di tempo. L'esigenza è nata dalla necessità di garantire ai bambini provenienti dai Piccoli Amici un passaggio meno traumatico all'attività di gara di questa categoria e per evitare che bambini con tre anni di differenza si confrontassero tra loro. Tale attività è stata sperimentata nel 2000 e conseguentemente sono state osservate le eventuali differenze che emergevano rispetto al modello di gioco tradizionale (il 7 contro 7) in bambini della stessa età (8 anni). È opportuno comunque fare alcune importanti considerazioni a riguardo:

1. il bambino di 8 anni proviene dalla categoria Piccoli Amici in cui i confronti avvengono sotto forma di manifestazione, con giochi a confronto, giochi popolari e un ampio numero di bambini partecipanti: pertanto l'attività ha peculiarità di tipo multi-laterale, polisportivo e socializzante;
2. il bambino sta per uscire dalla fase egocentrica, e deve essere guidato per affrontare una nuova realtà di cooperazione e di socializzazione;
3. le caratteristiche peculiari del bambino e le esperienze riscontrate nei vari anni di attività con la categoria Piccoli Amici dimostrano come questo pervenga alla categoria Pulcini con la capacità di giocare al massimo il 5c5.

L'analisi degli aspetti sin qui esposti, e i dati del tesseramento di ogni stagione sportiva indicano che molti bambini si avvicinano al calcio al compimento dell'ottavo anno di età; ciò ha fatto sì che venisse adottato un modello di gara che favorisse un miglioramento tecnico-tattico (i cui riscontri, assolutamente positivi, sono evidenti nel GRAFICO 2) e la partecipazione, tenendo nella giusta considerazione i problemi organizzativi. Si ha così la possibilità che

in occasione delle gare possano essere coinvolti un elevato numero di bambini che hanno l'opportunità di giocare contemporaneamente. Questo consente alle società, di calcio a 5 o di calcio a 11, di iscrivere più squadre o convocare tutti i bambini e le bambine iscritti/e, organizzando di fatto una "festa" o una mini-manifestazione: si potrà così dividere il campo di gioco in più campi per giocare in cinque con la ulteriore possibilità di invitare più società alla gara in programma nello stesso orario.

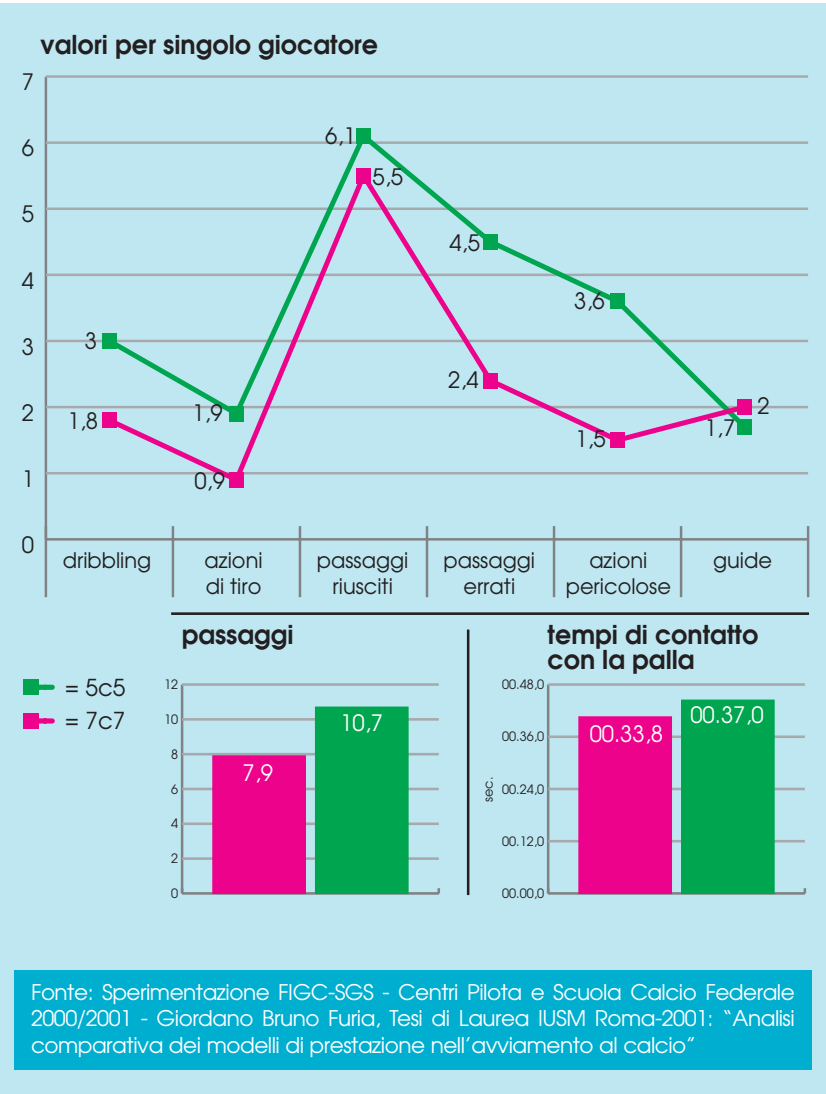


GRAFICO 2 – Comparazione tra i modelli di gioco del 7c7 e del 5c5 in bambini di 8 anni



11.2 IL 6 CONTRO 6

Tale modello di confronto è uno degli ultimi inseriti tra le modalità di gioco di questa categoria. Ferme restando le necessità di far svolgere al bambino gare in cui il divertimento sia un fattore preponderante nella sua formazione, in particolare nelle categorie di base, questa modalità di gioco consente di raggiungere due importanti obiettivi:

1. consentire un passaggio graduale tra i vari modelli, confrontandosi in uno spazio gradualmente più ampio e con un numero maggiore di giocatori (complessivamente 2 bambini in più rispetto al 5 contro 5), prevedendo anche una diversa distribuzione dello spazio di gioco;
2. sviluppare ulteriormente la propria capacità di orientamento nello spazio in riferimento alla propria posizione rispetto al rettangolo di gioco e alla posizione dei propri compagni.

Infatti, in questa modalità di gioco, il bambino inizia ad ampliare le proprie conoscenze spaziali, non ponendo solo attenzione alle quattro posizioni fondamentali (ed essenziali) dello spazio di riferimento: avanti, dietro, a destra, a sinistra, bensì si troverà ad occupare anche posizioni intermedie all'interno del campo, come, per esempio, "a destra di...", "dietro a...", ecc., trovandosi di conseguenza a dover risolvere compiti di tipo cognitivo-tattico in relazione alla posizione e al movimento dei compagni.

Nella successiva fase in cui il bambino si misurerà in gare tra 7 giocatori per squadra, il passaggio sarà sicuramente più semplice, considerando comunque che, nel principio della gradualità, anche nel 7c7 si troveranno nuove difficoltà da superare legate a diversi fattori.

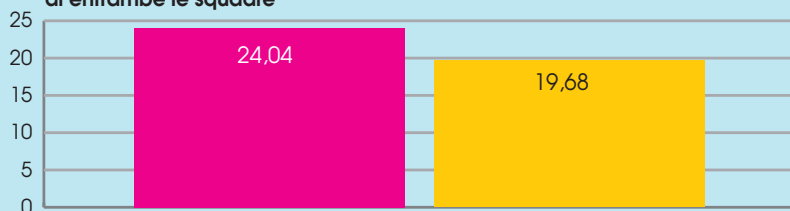
11.3 IL 7 CONTRO 7



La prima variazione regolamentare, invece, fu introdotta nella stagione sportiva 1992/93, quando, in via sperimentale, fu proposto il confronto tra 7 giocatori in un campo di dimensioni ridotte. Questa esperienza dimostrò come i bambini venivano maggiormente coinvolti, avendo la possibilità di avere un numero maggiore di contatti con la palla, di conclusioni a rete e di azioni pericolose (vedi GRAFICO 3). I portieri avevano inoltre la possibilità di intervenire maggiormente nella gara perché più impegnati e soprattutto di misurare le proprie capacità con porte di dimensioni

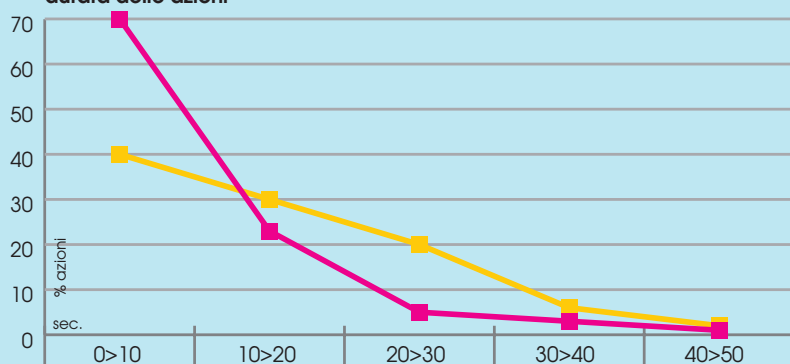


palle giocate in media per ogni minuto di gara dai singoli giocatori di entrambe le squadre



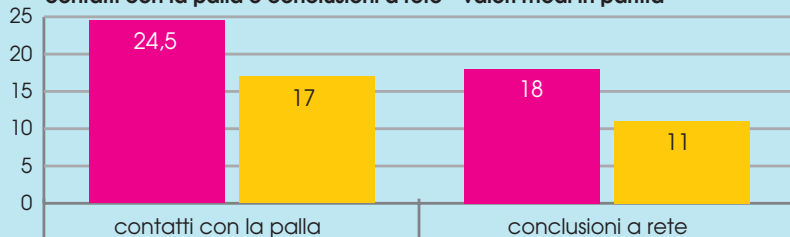
Fonte: Scuola Calcio Federale, 1992 - V. Russo, Tesi Diploma ISEF, 1991/92 - S. D'Ottavio, La prestazione del Giovane Calciatore, SSS - Roma 1999

durata delle azioni



Fonte: Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. and Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. Journal of Sports Sciences, 19, 379 - 384.

contatti con la palla e conclusioni a rete - valori medi in partita



■ = 7c7 ■ = 11c11

Fonte: Scuola Calcio Federale, 1992

GRAFICO 3 – Comparazione modello di gioco a 11 su campo regolamentare e a 7 su campo ridotto

più adatte alle proprie caratteristiche morfologiche e strutturali. Tutto ciò favorisce evidentemente un migliore percorso nel processo di formazione e di apprendimento, con conseguente incremento delle informazioni per il proprio bagaglio di esperienze tecnico-motorie relative al gioco del calcio.

L'esperienza, che prendeva spunto anche da realtà europee che già utilizzavano questo modello di gioco, si mostrò talmente valida che venne immediatamente inserita come modello ufficiale di gara nella categoria Pulcini.

11.4 IL "SEI BRAVO A... SCUOLA DI CALCIO"



Se noi analizziamo la prestazione del giocatore di calcio, a qualsiasi livello essa si tratti, ci accorgiamo che alcune delle sue caratteristiche si presentano come delle costanti. Per esempio, cercando di elaborare una definizione generale si può affermare che: ***“La performance calcistica si esprime entro una disciplina sportiva di gioco la cui componente tecnico-coordinativa ed il grado di abilità rappresentano un fattore limitante la prestazione. Essa si esprime secondo un progetto tattico-cognitivo del singolo giocatore e della squadra, al fine di eludere il contrapposto progetto d'azione dell'avversario, in condizioni di relativa intensità fisica, e facendo riferimento al preciso e transitorio contesto situazionale di gioco” (D'Ottavio 2005).*** Accettando per buone le indicazioni che tale definizione ci propone, analizzando i vari significati in essa contenuti, pensiamo sia utile sottolineare uno per uno i vari aspetti presenti:

- **DISCIPLINA SPORTIVA DI GIOCO:** attività motorie di **confronto** in un contesto **ludico**
- **COMPONENTE TECNICO-COORDINATIVA:** interazione fra i processi di **regolazione e controllo** del gesto tecnico ed i modelli **ergonomici** (economia e funzionalità) che contraddistinguono le varie abilità tecniche del calcio (fondamentali);
- **PROGETTO TATTICO-COGNITIVO:** relazione fra esecuzione del gesto tecnico ed i **processi mentali** coinvolti nell'azione (anticipazione, presa di informazione percettiva, presa di decisione, effettuazione e feed-back regolativi ed interpretativi su quanto conseguito);
- **PROGETTO D'AZIONE DELL'AVVERSAIO:** la presenza costante di uno o più avversari determina strategie operative che si caratterizzano da **rapidità elaborativa, decisionale e tecnica**, azioni di finta, e regole tattiche di base;

- **CONTESTO SITUAZIONALE:** le sequenze con cui si susseguono le azioni di gioco sono caratterizzate da **varietà ed imprevedibilità**, soprattutto, sul grado di intensità (posizione e rapporti spazio-tempo fra i soggetti attivi della situazione), sul grado di pericolosità dell'azione, sulla forza impressa ecc.;
- **LIVELLO AGONISTICO:** età anagrafica e biologica, anni di allenamento, tipo di torneo o campionato, qualificazione tecnica (livello).

Una definizione, che a volte può sembrare solo pura teoria, in realtà risulta utile poichè analizzando per esempio e con attenzione quanto illustrato nei precedenti punti, a ciascuno di essi, possono corrispondere idee e suggerimenti per pianificare le relative proposte di allenamento. Non a caso uno degli assunti di base più sfruttati dai teorici dell'allenamento sportivo è: *"Ad uno specifico modello di prestazione deve corrispondere un relativo modello di allenamento"*. Credo che anche nel futuro non si possa venire meno dall'accettare tale specifico principio di **relatività** che deve essere sempre alla base del progetto di allenamento.

11.4.1 UN PO' DI STORIA

Il "Sei Bravo a... Scuola di Calcio" vive ormai da oltre diciassette anni, da quando, presso il Centro Federale dell'Acquacetosa, cominciammo a sperimentare con i bambini nuove soluzioni didattiche. Fu trovata una soluzione che a tutt'oggi ancora non sembra essere andata in pensione. Nel 1989, sulla Rivista "Didattica del Movimento" edita dalla Società Stampa Sportiva e successivamente sulla rivista del Settore Tecnico Federale, fu pubblicato un articolo di S. D'Ottavio dal titolo: *"Esercizi e giochi a confronto per lo sviluppo della rapidità tecnica nel calcio"*.

Praticamente da allora i cosiddetti **giochi a confronto** entrarono a far parte del lessico abitudinario degli istruttori ed allenatori giovanili ed hanno rappresentato fino ad oggi la base culturale e didattica della Manifestazione "Sei Bravo a... Scuola di Calcio". Rispetto alla definizione del modello di prestazione precedentemente enunciata, quali sono stati i parametri tecnici e le osservazioni dal quale è scaturito il progetto che inizialmente insieme al Settore Tecnico della Federazione fu messo in piedi?

- Innanzitutto le principali motivazioni primarie che avvicinano e trattengono i bambini nel calcio e nello sport in generale: **il gioco e l'agonismo**;



- **la presenza dell'avversario** tale da creare i presupposti di una relativa competizione (confronto sportivo), ma soprattutto nel coinvolgere gli altri fattori presenti nella prestazione quali la coordinazione specifica, i processi mentali, **la rapidità tecnica** ecc.
- l'organizzazione didattica specifica dell'esercizio che prevedeva la simultanea esecuzione in combinazione fra le due tipologie di esercizi: **"il gioco orologio ed il gioco contapunti"** dal quale evidentemente scaturisce l'esito del confronto.

Dopo qualche anno operando una prima revisione degli obiettivi parziali e dei relativi contenuti didattici del *"Sei Bravo a..."*, si ritenne utile, indurre i piccoli calciatori partecipanti alle esercitazioni, a rispondere in termini tecnici a stimoli provenienti dall'esterno. Tali vincoli erano stati creati per *"disturbare"* o meglio per *"attrarre"* i soggetti anche verso una forma di **controllo visivo** nell'esecuzione tecnica, e non esclusivamente **cinestesica e propriocettiva** (sensazioni interne provenienti da muscoli, articolazioni, ecc.) Il tema di fondo fu quindi: **"l'attenzione"**, con particolare riferimento all'attenzione esterna che rappresenta una delle caratteristiche fondamentali della prestazione in uno sport di squadra. Anche in questo caso una analisi più coerente dei presupposti della prestazione ci portò a ritagliare un grande obbiettivo didattico nella manifestazione, che si articolò poi nella scelta degli esercizi (vedi TAVOLA 1)



TAVOLA 1 – Interazione funzionale fra modello di prestazione e modello di insegnamento/allenamento (D'Ottavio, 1989)

La versione relativa ad una delle ultime proposte, come del resto era avvenuto nelle precedenti, ha preso in considerazione forse uno degli aspetti più importanti della prestazione del gioco del calcio: **lo smarcamento e di conseguenza il gioco senza palla**. Tale fondamentale "tattico" rappresenta la condizione necessaria affinché il gioco possa avere un suo proficuo sviluppo. Attraverso i movimenti dei compagni del giocatore in possesso di palla, si deve cercare di dare continuità all'azione e quindi risolvere le condizioni di **"appoggio"** per il compagno. Tuttavia tale progetto tattico, che evidentemente si può esprimere sia in fase di attacco che in chiave difensiva dopo aver recuperato la palla, sarà sempre e comunque soggetto alle azioni di **opposizione** messe in atto dagli avversari.

Per concludere, un richiamo “forte” deve essere fatto partendo da una considerazione che riteniamo regolamenti e disciplini la prestazione calcistica nel suo assieme, a qualsiasi livello, e di conseguenza i relativi programmi formativi:

LA PRESENZA DELL'AVVERSAIO DETERMINA IL COSIDDETTO “REGIME D'OPPOSIZIONE”. TALE CARATTERISTICA RICHIEDE AI GIOCATORI: DI SVOLGERE LE PROPRIE AZIONI CON RAPIDITÀ SIA MENTALE CHE TECNICA CERCANDO SEMPRE IN RAPIDITÀ L'EFFICACIA (PERTINENZA) DELLE SOLUZIONI AL PROBLEMA SITUAZIONALE

11.4.2 LA FORMULA DI SVOLGIMENTO

Il progetto tecnico-organizzativo del “Sei Bravo a... Scuola di Calcio” prevede una particolare formula di svolgimento dell'attività, nella quale il risultato complessivo del confronto viene determinato dalla somma dei punteggi ottenuti dalla realizzazione di un gioco a confronto e dalla gara.



11.4.3 L'ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Il Torneo, organizzato su tutto il territorio nazionale e riservato alle Scuole di Calcio Riconosciute e Qualificate, è in definitiva l'attività ufficiale delle Scuole di Calcio Riconosciute (per le quali è obbligatoria la partecipazione), costituendo di fatto uno dei requisiti indispensabili per l'ottenimento del riconoscimento della Scuola Calcio. È opportuno precisare, tuttavia, che la partecipazione è consentita anche ai Centri Calcistici di Base, qualora ne facciano richiesta.



Inizialmente l'attività ha uno sviluppo locale e/o provinciale, la cui organizzazione è demandata ai relativi Comitati e sostenuta dai Responsabili Tecnici dell'Attività di Base, i quali determinano la formula di svolgimento più appropriata alla propria realtà territoriale. Pertanto nei vari Comitati potrà essere prevista un'attività infrasettimanale, oppure coincidente con il torneo ufficiale della categoria Pulcini. In effetti, in alcune realtà provinciali, una simile organizzazione ha permesso a tutte le Società che aderiscono al torneo Pulcini di partecipare contemporaneamente al “Sei Bravo”. In questo modo l'attività non viene solamente riservata ad una squadra per Società (p.e. Pulcini 3° anno), ma sono previsti tornei per ciascuna fascia d'età, coinvolgendo tutte le squadre di una stessa Società

alla formazione delle graduatorie di merito. Naturalmente, in questo caso, verranno previste feste a carattere provinciale, a tutti i livelli. Il Torneo quindi viene suddiviso in varie fasi organizzative: da una prima fase locale, si passa ad una fase provinciale alla quale accedono le migliori SdC risultanti da una speciale graduatoria (v. *formazione e lettura graduatorie*). Successivamente verranno previsti confronti, ai quali parteciperanno quattro o più squadre, sottoforma di vere e proprie feste, dapprima a livello provinciale, poi interprovinciale fino ad arrivare alla festa regionale che decreterà, per ciascuna regione, la squadra che parteciperà alla Manifestazione Nazionale prevista abitualmente, presso il Centro Tecnico Federale di Coverciano a Firenze.

11.4.4 PRINCIPI DIDATTICI E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE



Al fine di far partecipare il maggior numero di Scuole di Calcio, coinvolgendo ulteriormente tecnici e Scuole di Calcio nella fase organizzativa dell'attività provinciale, sono state suggerite diverse modalità di svolgimento.

Le manifestazioni potranno essere previste (a partire dalla fase locale/provinciale) sin dalla fase autunnale, inserendo all'interno del Torneo Pulcini delle giornate dedicate al "*Sei Bravo a... Scuola di Calcio*", ad esempio con un rapporto di 1:3-4 (ogni 3-4 giornate del calendario del Torneo viene inserita una giornata del "*Sei Bravo a...*"). In tali occasioni potranno incontrarsi, nello stesso campo di gioco, 4 società contemporaneamente. In questo modo le società avranno la possibilità di partecipare alle attività con uno spirito diverso.

Esperienze in tal senso hanno dimostrato una maggiore partecipazione "*attiva*" delle stesse società e dei tecnici che guidano i giovani di questa fascia d'età, migliorando la qualità delle proposte tecnico-didattiche durante le sedute di allenamento e la consapevolezza del ruolo che ciascuno sta svolgendo nel progetto di formazione.

A tal proposito sono stati elaborati negli anni nuovi giochi a confronto con tre situazioni diverse, legate tra loro da un unico filo conduttore (*il tema tecnico-tattico dominante*), da proporre alle società con cadenza trimestrale, seguendo una sorta di programmazione didattica. Pertanto, nel corso della stagione sportiva, il gioco a "confronto" viene cambiato, rendendo quindi più vario e qualitativamente migliore l'apprendimento.

11.4.5 FORMAZIONE E LETTURA DELLE GRADUATORIE

Le graduatorie di merito della manifestazione prendono in considerazione diversi parametri che, complessivamente, determinano la vincente di ciascuna fase. Vengono infatti presi in esame alcuni requisiti relativi ad **aspetti generali** tecnico-organizzativi della Società (p.e. rapporto tra il numero dei tecnici qualificati ed il numero di tesserati, numero squadre iscritte in rapporto al numero di tesserati, partecipazione alle riunioni informative per tecnici o dirigenti, ecc), **aspetti più specifici** inerenti ciascun confronto (oltre al punteggio tecnico di ciascuna gara vengono considerati p.e.: partecipazione di bambine, saluto ad inizio e fine gara, ecc), ed **eventuali aspetti negativi** che la penalizzano (squalifiche o inibizioni di dirigenti, mancata osservanza delle norme che regolano l'attività, ecc).

Naturalmente, anche in questo caso, le voci e i criteri di formazione delle graduatorie vengono adattati alle realtà territoriali in cui viene svolta tale attività.

La somma dei punti ottenuti negli aspetti generali ed in quelli specifici (oltre alle eventuali penalizzazioni) determinerà la graduatoria finale delle Scuole di Calcio più meritevoli e la partecipazione alle manifestazioni finali del "Sei Bravo a..." ai vari livelli.

Tali aspetti, chiaramente, vengono proposti facendo attenzione a non penalizzare le Società che hanno minori possibilità organizzative (es. aspetto demografico, etc.).



11.5 IL GIOCATORE IN PIÙ

Nelle attività di questa categoria è stata introdotta da alcuni anni una norma che prevede l'inserimento di un giocatore in più nella squadra che si trova in svantaggio di cinque goal. Questa norma, utilizzata in altre realtà europee, è stata presentata in una delle conferenze dell'UEFA per il calcio di base (grassroots football) svoltasi a Cipro nel dicembre del 2001. In questo modo si può intervenire con una opportuna variabile (che definiamo quantitativa) che facilita il compito alla squadra con meno "esperienza" e lo rende, di contro, più complicato per la squadra con maggiore "esperienza", favorendo il processo di formazione di entrambe.





11.6 LE MISURE DEL CAMPO DI GIOCO E DELLE AREE DI RIGORE, IL PALLONE E LE DIMENSIONI DELLE PORTE

Per quanto riguarda i mezzi e i materiali che vengono utilizzati, va sottolineato che questi tendono a favorire il raggiungimento di obiettivi tecnico-tattici e cognitivi specifici a seconda dell'età dell'allievo. Inoltre l'attenzione è stata rivolta verso standard di qualità, sicurezza e semplicità organizzativa.

Pertanto i parametri considerati per il pallone (peso, dimensione e materiale), per le porte (dimensione, materiale) o per le dimensioni del terreno di gioco, fanno riferimento alle caratteristiche peculiari del bambino in ciascuna fascia d'età, la cui esplicazione è ben visibile nelle TABELLE 9 e 10. Così, ad esempio, le porte di dimensioni ridotte daranno la possibilità di trovare il giusto equilibrio tra la difesa della porta da parte del portiere e la possibilità di realizzazione da parte degli attaccanti (per ulteriori riferimenti vedere paragrafo "Le attrezzature didattiche").

	Pulcini 1° anno (8 anni)	Pulcini 2° anno (9 anni)	Pulcini misti (8/10 anni)	Pulcini 3° anno (10 anni)
Confronto	5:5	6:6	6:6	7:7
Tempi di gioco	3x15'	3x15'	3x15'	3x15'
Dimensioni campo (m.)	45x25 op. spazio adatto	50x30	50x30	60x40
Dimensioni porte (m.)	4x2 op. 3,60x1,80	4x2 op. 3,80x1,85	4x2 op. 4,50x1,90	4x2 op. 5,50x2
Dimensioni pallone (n.)	4 gomma o cuoio	4	4	4
Variazioni regolamentari	• È concesso il retro passaggio al portiere • Non c'è fuorigioco			• Non c'è fuorigioco
Indicazioni varie	Svolgimento di due, tre, quattro o più gare in contemporanea			

TABELLA 9 – Caratteristiche tecnico-organizzative dei confronti nella categoria Pulcini

	Piccoli Amici (6/8 anni)	Pulcini (8/10 anni)	Esordienti (10/12 anni)
Dimensioni porte consigliate	4,50x1,60	5x1,80	5,50x2

TABELLA 10 – Dimensioni porte ideali per ciascuna categoria (D’Ottavio in Notiziario del Settore Tecnico n° 6 – novembre/dicembre – 1996)



“PORTE SUPERLEGGERE E CON MONTANTI RIVESTITI, GARANTISCONO L’INCOLUMITÀ DEL PICCOLO PORTIERE”

11.1 PARTECIPAZIONE OBBLIGATORIA ALLA GARA

Tutti i bambini hanno il diritto di partecipare al gioco e di divertirsi. Da diversi anni il Settore Giovanile e Scolastico rende obbligatoria la partecipazione di tutti i bambini iscritti nella lista di gara. Questo perché proprio la partecipazione alla gara è un elemento molto importante per la formazione del bambino. D’altronde l’esperienza maturata in situazioni gara sicuramente dà maggiori motivazioni e soprattutto dà la possibilità al giovane di esprimere le proprie qualità in momenti particolarmente ricchi sotto il profilo emotivo e relazionale.



11.8 TRE TEMPI DI GIOCO

Una delle problematiche emerse, con l’obbligatorietà della partecipazione di tutti i bambini iscritti in lista, è stata quella del tempo limitato che ogni bambino ha a disposizione per giocare





durante l'arco della gara. Per questo si è studiata una diversa formulazione della gara che prende in considerazione questo aspetto e che inoltre facilita la comunicazione tra tecnico e giocatori con le due fasi di interruzione del gioco. Con questa suddivisione della gara, infatti, ciascun bambino (nel caso si preveda lo svolgimento di una sola partita e qualora fossero effettuate con il giusto criterio le sostituzioni...) può avere la possibilità di giocare due terzi di gara anziché metà come avveniva con la suddivisione in due tempi. In conclusione: tutti i bambini debbono partecipare ad almeno uno dei primi due tempi di gioco ed una cospicua parte del terzo, come evidenziato nel CU n° 1 del Settore Giovanile e Scolastico.



11.9 IL CAMBIO VOLANTE

Il cambio volante rispetta appieno il fine sopra esposto, dando la possibilità di effettuare la sostituzione senza interrompere il gioco, e quindi evitare perdite di tempo inutili, visto il numero delle sostituzioni previste.



11.10 IL TIME-OUT

Il time-out è stato introdotto con lo specifico fine di migliorare ulteriormente la comunicazione tra tecnico e bambini che, sommato alle due interruzioni previste durante i tre tempi di gioco, sottintende in maniera evidente un approccio metodologico e didattico più positivo. Purtroppo in molte occasioni sui campi di calcio si notano tecnici e dirigenti che urlano verso bambini e ragazzi con lo scopo di dare indicazioni ai loro allievi. Questo avviene in particolare quando ci si rivolge a coloro che si trovano nella parte opposta del campo. Molte altre discipline sportive utilizzano questo mezzo "didattico" pur avendo gli atleti nelle immediate vicinanze: il calcio, specialmente in fase di apprendimento, probabilmente ha una maggiore necessità a tal riguardo, pertanto, per abituare i tecnici a farne il giusto uso (che non deve essere evidentemente finalizzato ad aspetti legati a schemi di gioco), per alcuni anni la richiesta del time-out, della durata di 1', è stata obbligatoria.

Tra le altre variazioni regolamentari non dobbiamo dimenticare norme che semplificano la partecipazione del bambino alla gara, come ad esempio la possibilità per il portiere di ricevere con le mani un retropassaggio effettuato di piede da parte di un compagno o l'assenza del fuorigioco (valido invece dalla categoria esordienti).

11.11 LA "GREEN CARD"

Di recente introduzione è la cosiddetta "Green Card", un cartellino verde che, affiancato a quello giallo (per l'ammonizione) e a quello rosso (espulsione), vuole invece premiare gesti positivi dei giovani calciatori che partecipano alla gara, ovvero quelle azioni che l'arbitro valuta come azioni sintomatiche di gioco onesto e giusto (Fair Play) o di gioco bello e divertente (Fun Play), che in quest'ultimo caso evidenzia l'esecuzione di particolari ed inusuali gesti tecnici.

Le "Green Card" assegnate verranno segnalate sul referto arbitrale, specificando la tipologia dell'assegnazione (Fair Play o Fun Play), mentre dovranno essere segnalate in modo specifico le "Green Card" relative a gesti di Fair Play di particolare significatività, riconosciuti tali da tecnici e dirigenti delle squadre partecipanti, descrivendo l'accaduto e motivando l'assegnazione. Solamente tali "Green Card" potranno essere inserite nella graduatoria delle categorie di base, previa ratifica del competente Comitato Provinciale.

- inizio fase di decentramento: attenzione flessibile e proiettata su più elementi; è in grado di analizzare la situazione; prende in considerazione altri punti di riferimento per organizzare il proprio spazio di azione;
- inizio operazioni mentali flessibili e reversibili;
- maggiore adattamento a situazioni nuove;
- ampliamento dello spazio d'azione (sociale);
- sviluppo attenzione psico-semantiche;
- abilità funzionali al compito;
- automatizzazione delle abilità (anche se ancora sono soggette a fattori di disturbo);
- fase della coordinazione fine;
- movimenti più controllati;
- combinazione di più elementi;
- autostima delle proprie capacità;
- confronto, collaborazione e accettazione delle regole;
- maggiore aspirazione al risultato (motivazione esterna).

TABELLA 11 – Profilo psicomotorio e caratteristiche generali – categoria Pulcini

11.12 LA FIGURA DEL DIRIGENTE – ARBITRO

Anche la figura dell'arbitro diventa molto importante, come molto importante è la giusta dimensione che la gara deve avere, tutelando al massimo il bambino dai possibili agenti di "stress" che possono coinvolgerlo. Una dimensione di gara senza esasperazioni, con la possibilità di imparare il regolamento di gioco anche commettendo piccoli errori e ricevendo un'adeguata spiegazione, facilita la presa di coscienza dell'esistenza di regole ben precise. Per questo è opportuno che gli arbitri delle gare siano dei tecnici qualifi-



cati che conoscono le dinamiche relative all'insegnamento del gioco del calcio o dei dirigenti che hanno partecipato ai corsi per dirigenti-arbitro che il Settore organizza in collaborazione con l'AIA. Novità essenziale introdotta nella stagione sportiva 2002/2003 è che le gare possono essere arbitrate dai dirigenti o tecnici della squadra ospitata; tale opportunità infatti è stata ampiamente sperimentata positivamente in alcune realtà regionali e accolta con notevole entusiasmo.

11.13 CONCLUSIONI

Per concludere ci sembra opportuno ribadire il fatto che nelle categorie di base, come nelle categorie giovanili in genere, la gara deve essere necessariamente parte integrante del programma didattico e del processo di formazione del giovane calciatore. Pertanto la gara in queste fasce d'età è anch'essa un'unità didattica specifica, in cui sono precisati:

• obiettivi:	saper giocare in 5, in 6 o in 7
• metodi d'insegnamento:	utilizzo degli intervalli tra i tempi di gioco e del time-out, partecipazione di tutti i bambini iscritti nella lista
• mezzi e materiali:	palloni, porte ridotte, dimensioni del campo e tre tempi di gioco
• contenuti:	giocare in 5, in 6 o in 7
• variabili:	utilizzo della superiorità od inferiorità numerica, introduzione della regola del retropassaggio

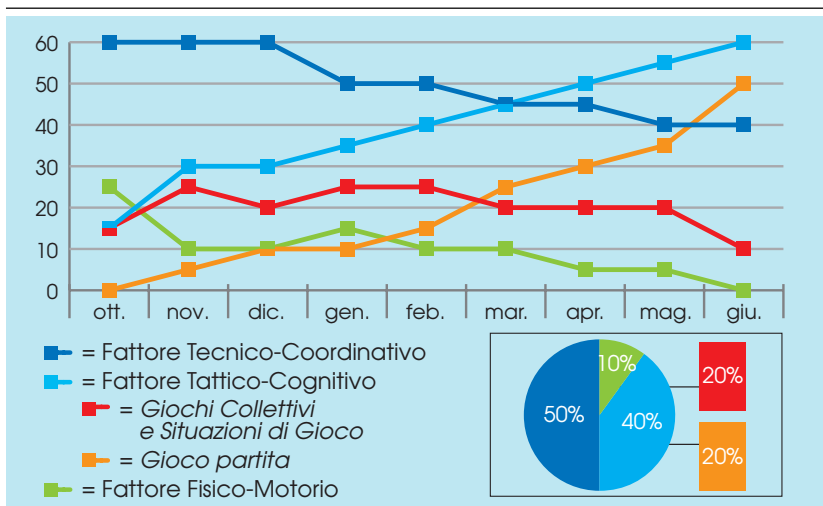


GRAFICO 4 – Programmazione didattica annuale – categoria Pulcini

Obiettivi Generali	Fattore Tecnico-Coordinativo	Fattore Tattico-Cognitivo	Fattore Fisico-Motorio
	• stabilizzazione degli schemi motori di base • affinamento dei canali senso-percettivi • formazione e sviluppo delle cap. coordinative • apprendimento tecnico: ricerca di automatismi funzionali semplici • favorire un controllo propriocettivo nella gestione dei comportamenti tecnici • rendere stabile la tecnica in regime di rapidità • mantenere un adeguato controllo tecnico in un contesto situazionale	• ampliamento delle capacità tattiche in situazioni semplici • favorire il decentramento e l'organizzazione del movimento in relazione a parametri spazio-temporali • spersi relazionare nel 5c5, nel 6c6, nel 7c7 • conoscenza e applicazione di comportamenti collettivi semplici • disporre di più risposte di azione nell'ambito di una stessa situazione di gioco • sviluppo della collaborazione in fase offensiva/difensiva;	• miglioramento coordinativo e condizionale
Obiettivi Specifici	• correre: per guidare la palla, per superare l'avversario • colpire e ricevere: passaggi e stop frontali e diagonali da fermo e in movimento; ricevere in movimento palla radente, frontale e diagonale; tiro con rincorsa diagonale, frontale e laterale; • combinazione di movimenti: si progetta l'azione successiva (stop a seguire, triangolazione) in regime di rapidità • colpo di testa: inizialmente da fermo e successivamente in movimento • raggiungere una coordinazione fine nella gestualità tecnica, mantenendo una stabilità esecutiva in un ambiente instabile nelle coordinate spazio/tempo	• spostarsi: riconoscimento di situazioni di attacco-difesa; analisi della funzione di marcammento e smarcamento (risposte più individuali che collettive) • comprensione dei concetti di alcune azioni di gioco attraverso la verbalizzazione • concetto di sostegno e appoggio • conoscenza e comprensione del concetto di zona attiva e zona passiva • ricerca e creazione di superiorità numerica • concetto di aiuto difensivo, di temporeggiamento e presa di posizione • spostarsi per inserirsi lateralmente	• favorire lo sviluppo delle capacità di resistenza • miglioramento della forza-veloce e della rapidità • mantenimento della mobilità articolare

Contenuti

- privilegiare un rapporto 1:1 bambino-pallone; - prevedere in ambito di formazione tecnica un'attività prevalentemente ludica; - esercizi di palleggio; - esercizi di guida della palla variando continuamente direzione e forma del movimento; - esercizi di guida della palla in presenza di un lieve disturbo situazionale p.e avversario che difende una linea-meta; - esercizi di guida in regime di rapidità p.e. giochi di staffetta - esercizi di passaggio e ricezione eseguiti in forma dinamica, variando la traiettoria della palla; - esercizi di ricezione della palla eseguiti dopo un movimento di corsa, combinati a un'azione di passaggio o tiro; - esercizi di tiro in porta variando la direzione della rincorsa inizialmente a palla ferma, successivamente con palla in movimento; - esercizi tecnici proposti con una pressione temporale indotta dall'avversario e con sollecitazioni cognitive (giochi a confronto, giochi con l'handicap, giochi in spazi ristretti)	- attività con avversario presente in zona; - situazioni di gioco con combinazioni a 3-4 giocatori 1c1 sviluppo di varie modalità di dribbling - ricerca dello spazio libero - giochi di reparto in superiorità, inferiorità numerica - giochi con jolly o zone franche (prendi il posto...; introduzione del gioco a muro; dai e vai, ecc.) - giochi in superiorità/inferiorità numerica (3c2, 4c2, ecc.) - giochi a tema con numero ridotto di giocatori 3c3, 4c4, ecc. giochi di possesso palla, giochi di territorio - giochi di linea con compiti di reparto (sovrapposizione, dai e vai, triangolazione, ecc.) - studio di alcune situazioni di palla inattiva - situazioni di gioco con cambio fronte (zona attiva/passiva) - partite con numero ridotto di giocatori 4c4, 5c5, 6c6, 7c7 - partite in superiorità/inferiorità numerica 5c7, 7c5	- giochi di situazione per il miglioramento delle potenzialità aerobiche - giochi a staffetta con e senza palla - giochi ed attività con la palla per sollecitare la mobilità delle varie articolazioni (sensibilizzazione)

TABELLA 12 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Pulcini



SCHEDE OPERATIVE

CATEGORIA PULCINI



CATEGORIA PULCINI

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

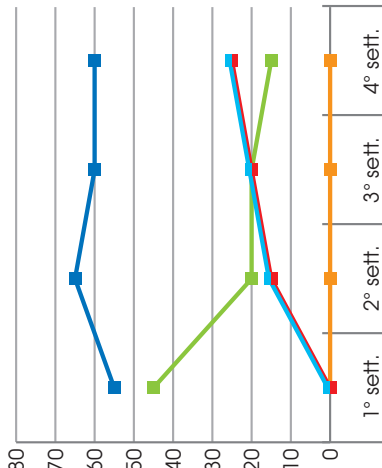
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Sono le prime sedute di allenamento, l'allenatore deve instaurare da subito un clima positivo, sempre garbato e gentile, si deve dimostrare disponibile ad accogliere le richieste dei bambini.
- A livello didattico si privilegerà inizialmente la condotta motoria del corridoio, come naturale proseguo dell'attività svolta nella categoria piccoli amici.

- Nella prima settimana gran parte delle attività devono essere caratterizzate dal gioco, soprattutto per consentire ai nuovi iscritti un migliore inserimento. Gare, percorsi, partitine sono attività che permettono ai bambini di conoscersi e di far gruppo più velocemente, in più rappresentano momenti didattici efficaci per sollecitare sia la componente tecnica sia quella fisico-motoria.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Glioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
correre per guidare la palla
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
conduzione della palla in uno spazio libero
superamento di un avversario posto su uno
spazio/linea
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 1

LEZIONE 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Percorso motorio 20' (alternato alla partita libera 3c3 - si alternano 10' partita a 10' percorso)
- Guida geometrica 15'
- Partita libera 3c3 30' (3x10' - alternata a percorso motorio e 1c1)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario
- GIOCHI COLLETTIVI
- E SITUAZIONI DI GIOCO
- 1c1 (difensore sulla linea) 10' (alternato a partita libera 10')
- GIOCHI PARTITA

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità, con particolare attenzione alla capacità di reazione
- FISICO CON PALLA
- Gare a staffetta con sprint a navetta 2x5 mt 15'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Guida geometrica 15'
- Gare a staffetta 15'
- ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:
- Percorso motorio (2x10') 20'
- Partite 3c3 (3x10') 30'
- 1c1 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- spostarsi per contrastare l'avversario

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

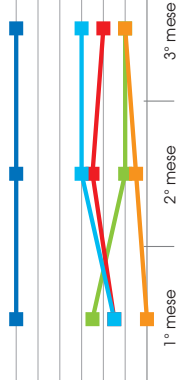


Grafico Mensile

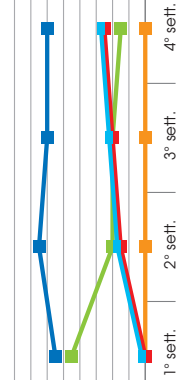
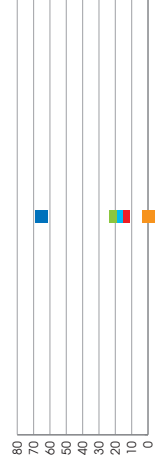


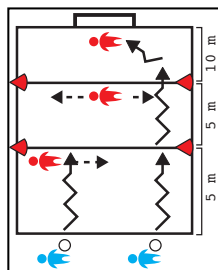
Grafico Lezione





1c1 (difensore sulla linea)

Il bambino cercherà di adattare e trasformare il proprio movimento in relazione al comportamento del difensore posto sulla linea. Dovrà altresì imparare a mantenere il possesso del pallone dopo un superamento e il difendente imparerà a spostarsi per contrastare l'attaccante.

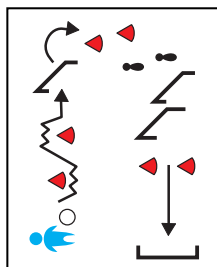


I due attaccanti conducono la palla (ciascuno la propria) e superano i due difensori posti sulle loro rispettive linee, mentre il terzo difensore difende la porta. Ad ogni ripetizione i difensori ruotano e cambiano la posizione. Il bambino si diventerà a superare e calciare in porta.

- varianti**
- aumenta il numero degli attaccanti
 - aumenta o diminuisce lo spazio d'azione dei difensori e/o la distanza tra le linee difensive
 - sotto forma di gara vince chi tira per primo in porta

percorso motorio

L'esercizio permette di strutturare la guida della palla attraverso il continuo rapporto con la stessa che viene sollecitato in forma sempre diversa.

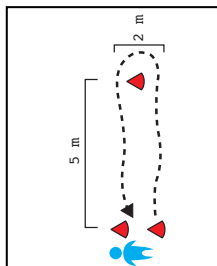


La palla viene guidata liberamente in un percorso in cui sono sistemati diversi "ostacoli" (birilli, ostacoli bassi, paletti ecc.), all'interno dei quali il bambino viene indotto a controllare la palla con l'interno del piede. Al termine del percorso si effettua un tiro nella porta, il tiro rappresenta la componente più motivante, fare un goal o tentare di realizzarlo accende sempre la fantasia dei bambini.

- varianti**
- il percorso viene variato per effettuare una guida della palla con cambi di direzione (dx/sx o avanti/dietro)
 - guida della palla utilizzando varie parti del piede
 - aumentare o diminuire la distanza degli ostacoli tra loro

rapidità con la palla

Obiettivo: capacità di reazione semplice ad uno stimolo visivo e verbale

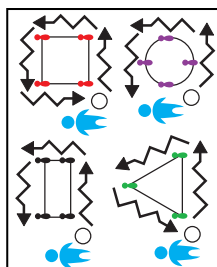


Ogni bambino parte al segnale dell'istruttore cercando di terminare il percorso a navetta 5mx2 il più velocemente possibile.

- varianti**
- aumento della distanza da correre fino a 5m x3
 - cambiare posizione di partenza (seduti, supini, etc.)
 - variare il segnale di partenza

guida geometrica

L'utilizzazione delle figure geometriche permette al bambino di effettuare delle guide orientate favorendo la conoscenza di spazi tra loro diversi.



Un gruppo di bambini guidando la palla dovranno occupare la figura geometrica libera disegnata sul terreno di gioco con birilli colorati (le figure geometriche sono in numero maggiore rispetto al numero di bambini).

- varianti**
- il colore delle figure determina la sequenza delle figure da occupare (per es. giallo-verde - rosso-blu)
 - sotto forma di gara: chi per primo effettua tutte le guide (tante quante sono le figure geometriche)
 - le figure geometriche colorate determinano i gradi di difficoltà esecutiva

Obiettivo tecnico dominante:
GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Guida geometrica 15'
- Gare a staffetta 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATE:

- Percorso motorio (2x10') 20'
- Partite 3c3 (3x10') 30'
- 1c1 10'

Numero bambini: 90'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"In tutti gli atti relativi ai bambini, l'interesse superiore del fanciullo deve essere considerato preminente"
Unione Europea



MODULO 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Percorso motorio
- Partita libera 3c3 (ottenere partita al percorso - si alternano 10' partita a 10' percorso)

StABILITÀ DIDATTICA/ PERCEZIONE VISIVA

- Il traffico "guidato" 10'
- Il traffico "disturbato" 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e capacità di spostarsi in uno spazio libero

GIOCHI COLLETTIVI E

SITUAZIONI DI GIOCO

Invadi la forza

GIOCHI PARTITA

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo capacità di controllo motorio e degli schemi motori di base (rapidità con particolare attenzione per la capacità di reazione semplice)

FISICO CON PALLA

percorso motorio

- (alternato alla partita libera 5c5) (spirit a navetta 3x5 mt.)

20'

Osservazioni:

Varianti:

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Il traffico "guidato" 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Percorso motorio (2x10')

- Partite 3c3 (2x10')

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Invadi la forza

- Il traffico "disturbato" 20'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- protezione della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- anticipare lo spostamento per il contrasto dell'avversario nella fase di non possesso

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

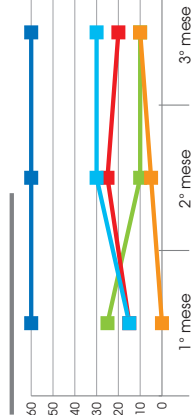


Grafico Mensile

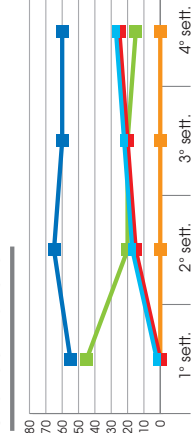
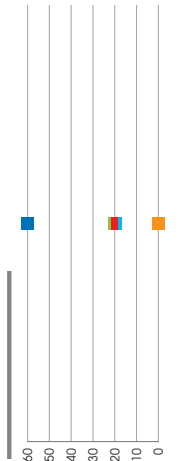


Grafico Lezione

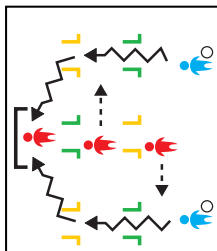




MODULO 1

invadi la forzezza

L'obiettivo è di spostarsi rapidamente in funzione dello spazio libero, quindi di condurre la palla osservando lo spostamento dell'avversario.



I due attaccanti (ciascuno con un pallone) conducono la palla nella porticina libera e tirano in porta, mentre i difensori sono situati ciascuno in una zona per impedire l'attraversamento delle porticine, un difensore gioca in porta.

varianti

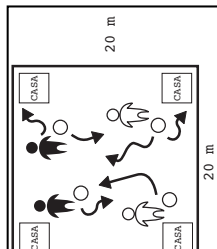
- i due difensori sono posti in una zona e si muovono liberamente all'interno di questa.
- sia gli attaccanti che i difensori, prima di effettuare l'azione, devono guidare la palla intorno al cono. I difensori difendono poi in una zona.

varianti

- guida della palla con rullata del piede (suola).
- variare il percorso, la disposizione degli attrezzi, il loro numero, ecc.
- al posto delle sagome ci sono difensori attivi che difendono una linea.

il traffico "disturbato"

L'obiettivo è di sviluppare la tecnica di conduzione e di protezione della palla.



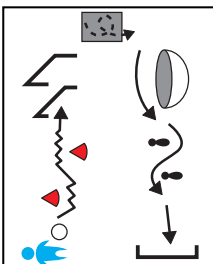
4 bambini conducono la palla in uno spazio libero, cercando di calciare la palla di un compagno al fuori dello spazio di gioco, chi calcia il pallone dell'avversario non deve perdere il controllo del proprio.

varianti

- guida libera, al via guidare la palla nella propria "casa".
- aumentano il numero delle case.
- guida libera, al segnale effettuare il gesto tecnico o il movimento determinato precedentemente (es. Rullaggio della palla, rotolamento a terra, ecc.)

percorso motorio

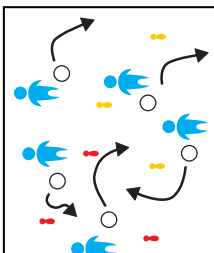
L'attività sensoriale propice come anche le capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione, ecc.) e la stabilizzazione degli schemi motori di base (rotolare, correre, saltare, ecc.) vengono fortemente stimolate. Viene inoltre sollecitata la guida della palla, che in questo modo può essere combinata con altre azioni motorie (passa e salta, passa e passa sotto, ecc.).



L'allievo parte con la palla ed effettua uno slalom tra i brividi, incontrando un ostacolo basso ed uno alto, nell'ostacolo basso fa passare la palla sotto l'ostacolo e lo salta, in quello alto la fa passare di lato e passa sotto, dopodiché effettua una capovolta sul materasso, cambia il percorso, sale sulla pedana propice o attrezzo simile, ed effettua una slalom prima di tirare in porta.

il traffico "guidato"

Il bambino guiderà la palla orientandosi nello spazio, prestando attenzione ai diversi modi di utilizzo del piede.



Un gruppo di bambini conduce la palla in uno spazio al cui interno sono posti dei brividi di colore diverso (es. rossi e gialli). Il numero dei brividi è maggiore del numero dei bambini.

Al raggiungimento del brivido di colore rosso la palla dovrà essere guidata con l'esterno del piede, al brivido giallo con l'interno.

varianti

- con tiro (dopo 4 cambi di piede andare a tirare in porta).
- a tempo (chi effettua per primo tutto il percorso).
- il numero dei brividi è uguale o inferiore al numero dei bambini.

"I bambini hanno il diritto di partecipare a competizioni adeguate alla loro età"
Carta dei diritti SGS



MODULO 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Correre per guidare la palla

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Corri e scappa 20'
- Gara a staffetta a tre gruppi 15'
- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento di un avversario posto su uno spazio GIOCHI COLLETTIVI
 - 2 c 1 con superamento avversario e guida nelle porticine 15'
 - Invadi la forza 10'
- GIOCHI PARTITA

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Con palla a tre 15'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Invadi la forza 10'
- Corri e scappa 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gara a staffetta a tre gruppi 15'
 - con palla a tre 15'
 - 2 c 1 con superamento avversario e guida nelle porticine 15'
- PARTITA LIBERA 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gamma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio/ricezione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio, dai e vai e dai e segui

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità

Grafico Trimestrale

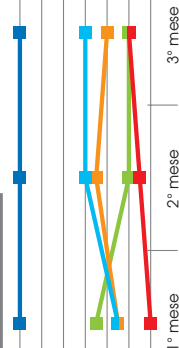


Grafico Mensile

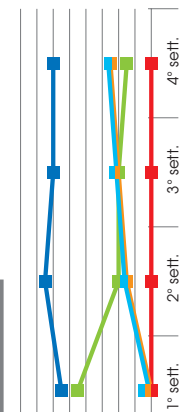
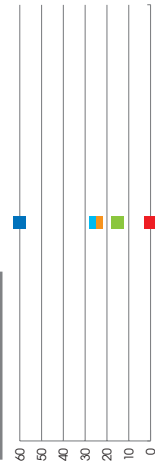


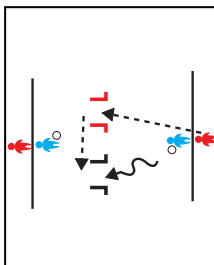
Grafico Lezione





corri e scappa

L'esercizio migliora la capacità della guida della palla con sviluppo della rapidità di movimento e delle capacità attentive attraverso la pressione dell'avversario. Stimola la visione periferica.



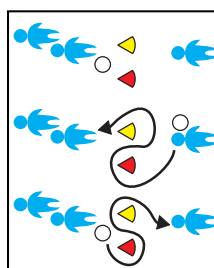
Il confronto avviene a coppie. Un bambino corre con la palla verso una delle due porticine dislocate frontalmente ad una distanza di mt. 20, mentre l'inseguitore, posto dietro all'avversario (mt. 5), dovrà cercare di recuperare la palla entrando nella porticina non occupata ed intervenire nell'altra prima che l'avversario possa attraversarla. L'esercizio viene svolto in successione.

varianti

- effettuare il percorso in andata e in ritorno
- dislocare in maniera diversa le porticine

gara a staffetta a tre gruppi

Sviluppo della guida della palla in rapidità in regimi di pressione temporale. Capacità di mantenere il controllo della palla in velocità e di accelerare e decelerare.



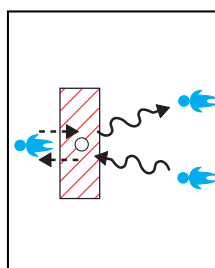
Tre gruppi di bambini si confrontano in una gara a staffetta percorrendo una distanza di mt. 20 con lo scopo di condurre la palla all'altro lato. Nel percorso i bambini devono aggirare i due coni posti a metà del tragitto. Le due file opposte di bambini si differenziano per la direzione da prendere quando iniziano il percorso (dx e sx)

varianti

- aumentare il numero di coni da aggirare
- aggirarli i due coni passaggio radente al bambino posto frontalmente

con palla a tre

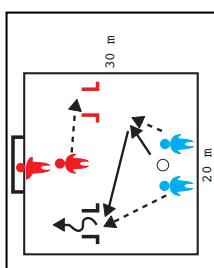
Sollecita la conduzione della palla in velocità inserendo altre combinazioni tecniche. Differenziazione dei due tipi di corsa (con e senza palla) e capacità di arrestare la palla in uno spazio definito (visione periferica).



I bambini si dividono in più gruppi. Ogni gruppo si dispone su due file opposte, una di fronte all'altra. Al segnale, i bambini guidano la palla in successione, percorrendo una distanza di mt. 20. A metà del percorso viene delimitata una zona, nella quale la palla viene fermata per poi correre verso il compagno posto in attesa dalla parte opposta. Quest'ultimo corre senza palla verso la zona, per prendere quella lasciata dal compagno e guidarla nel lato opposto dove lo attende un altro compagno pronto a partire. Vincerà la squadra che, al termine di un ciclo completo (andata e ritorno di tutti i componenti), ferma per primo la palla nello spazio delimitato.

2 c 1 con superamento e guida nelle porticine

Questo gioco consente di migliorare la guida della palla in velocità e di orientarsi nello spazio con l'aiuto di un compagno. Sollecita il superamento dell'avversario in una situazione semplice e senza difficoltà, il passaggio, la ricezione ed il tiro in porta finale.



In uno spazio di gioco di mt. 20x30, coppie di bambini si confrontano in una situazione di 2 c 1. Due porticine sono dislocate all'interno dello spazio poste sulla stessa linea ad una distanza di mt. 10. Il difensore è collocato al centro, tra le due porticine. Al segnale (dato dall'istruttore o dal movimento degli attaccanti) il difensore dovrà difendere una delle due porticine, mentre gli attaccanti dovranno attraversare la linea della porticina guidando la palla e concludendo a rete.

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- 10' Invadi la forza
- 20' Cori e scappa
- 15' Gara a staffetta a tre gruppi
- 15' Con palla a tre
- 2 c 1 con superamento avversario e guida nelle porticine

PARITTA LIBERA

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Tecnici e dirigenti hanno il dovere di accertarsi che il confronto sia equilibrato e rispettoso dei bisogni dei bambini"
Carta dei diritti SGS



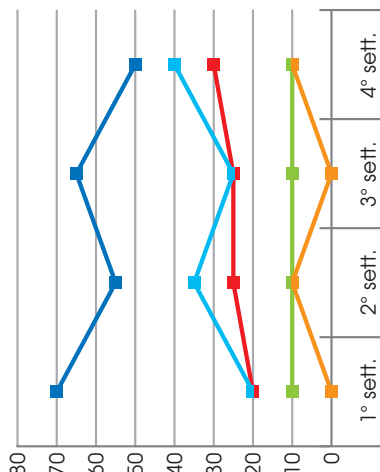
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Dopo la prima fase di ambientamento, i bambini rispondono con maggiore attenzione alle proposte didattiche. Possiamo iniziare a proporre il 5c5 con una dislocazione su due linee (difesa e attacco) che prevede la rotazione degli allievi su tutte le posizioni, anche del portiere.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: correre per guidare la palla correre per calciare

- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: conduzione della palla in uno spazio libero superamento di un avversario posto su una zona

- FATTORE FISICO-MOTORIO: rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 2

LEZIONE 4

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Conduzione della palla con pressione temporale

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Guida tra i coni (2x10') **20'**
- Partita libera 5c5 (2x10') **20'**

CON PRESSIONE

- Corri e porta a casa **20'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- 1c1 difensore nella zona **10'**
- Spezza il ritmo **10'**

GIOCHI PARTITA

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità, con particolare attenzione alla frequenza del gesto motorio

- Staffetta 10 mt. sprint in linea **10'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

Successione della seduta:

- Corri e porta a casa **20'**
- Staffetta 10 mt. **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Guida tra i coni **10'**
- Partita libera 5c5 **10'**
- 1c1 **10'**

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Guida tra i coni **10'**
- Partita libera 5c5 **10'**
- Spezza il ritmo **10'**

Numero bambini: **90'**

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in cuoio
- Porte ridotte
- Paletti
- Coni
- Tavola propriocettiva
- Materassino per capovolte

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- protezione della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- superamento e orientamento nello spazio libero

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione

Grafico Trimestrale

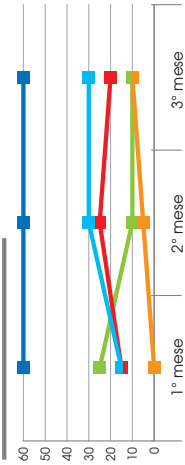


Grafico Mensile

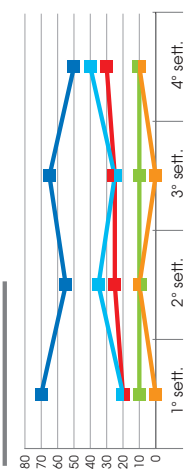
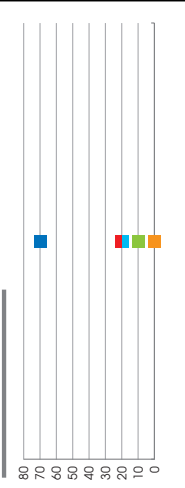


Grafico Lezione

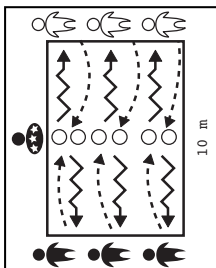




MODULO 2

corri e porta a casa

I bambini alterneranno corse senza palla a conduzioni in velocità con palla, imparando a difendere i due tipi di corsa.



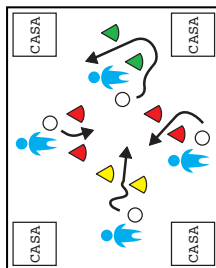
I bambini sono divisi in due squadre che si schierano ai lati del campo, al segnale dovranno correre a conquistare la palla posizionata al centro del campo per condurla nella propria casa. I palloni utilizzati saranno pari al numero degli allievi. Vince chi arriva per primo nella "propria casa".

varianti

- il pallone, una volta portato a casa, dovrà essere ricondotto al centro del campo di gioco;
- l'esercizio deve essere ripetuto per due volte di seguito
- varia la posizione di partenza
- il numero dei palloni è inferiore al numero dei bambini

guida tra i coni

Sensibilizzazione della guida della palla in regimi di velocità



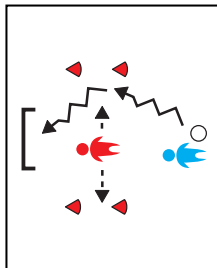
Un gruppo di bambini guida la palla tra i coni controllandola con l'interno del piede, al segnale la palla dovrà essere condotta liberamente dentro la propria casa.

varianti

- aumento dello spazio di gioco
- utilizzo del piede meno abile
- durante il gioco ad un segnale cambiano le case

1c1 difensore nella zona

Il bambino che attacca sviluppa il concetto di superamento e di protezione della palla, chi difende inizia a percepire l'azione di contrasto anche lateralmente.



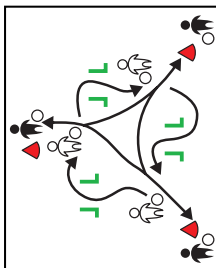
L'attaccante tenta di superare il difensore posto nella zona, nel caso in cui il difensore riesce a conquistare la palla, deve guidare la palla all'esterno della zona di difesa.

varianti

- 2 attaccanti, 2 palloni. 2 difensori: i difensori aspettano dietro una linea e possono intervenire solo nel momento in cui gli attaccanti superano la linea;
- 2 attaccanti, 2 palloni, 2 difensori: i difensori possono intervenire subito sugli attaccanti (in uno spazio libero);
- aumenta/diminuisce lo spazio della zona di difesa

spezza il ritmo

Guida della palla, con orientamento nello spazio libero, capacità di accelerare e decelerare con palla, e sviluppo in situazione standard della visione periferica.



I bambini sono divisi in due squadre, un gruppo guida la palla all'interno dello spazio, l'altro fuori. I bambini che sono all'interno dovranno passare all'interno delle porticine poste al centro dello spazio, mentre il gruppo che è fuori dovrà scambiarci il posto (ato) guidando la palla. Il gruppo che è all'interno, tenendo sempre sotto controllo la palla, può disturbare l'azione degli esterni. Al termine si cambiano i ruoli.

varianti

- il gruppo che è all'interno può disturbare gli esterni solamente dopo essere passato in tutte le porticine;
- il gruppo che è all'esterno prima di cambiare lato, deve passare in una porticina

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Corri e porta a casa 20'
- Staffetta 10 mt. 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Guida tra i coni 10'
- Partita libera 5c5 10'
- 1c1 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Guida tra i coni 10'
- Partita libera 5c5 10'
- Spezza il ritmo 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"I bambini hanno il diritto di misurarsi con altri bambini che abbiano le stesse probabilità di successo"
Carta dei diritti SGS



MODULO 2

LEZIONE 5

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Conduzione della palla con tiro in porta

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Corri e porta a casa 10'
- Guida e tiro partendo da direzioni diverse 20'
- Calciare di precisione 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario in una zona

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- 2c 1 attaccante 1 difensore e portiere (3c2) 20'
- GIOCHI PARTITA**
- PARTITA 5C5 LIBERA 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Gara a staffetta con tiro in porta finale 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

Successione della seduta:

- Corri e porta a casa 10'
- Gara a staffetta con tiro in porta finale 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Guida e tiro partendo da direzioni diverse 20'
- Calciare di precisione 20'
- 2c 1 attaccante, 1 difensore e portiere (3c2) 20'

PARTITA 5C5 LIBERA

- 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Porte bifrontali
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio - ricezione e dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- concetto di liberarsi nello spazio libero

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità

Grafico Trimestrale

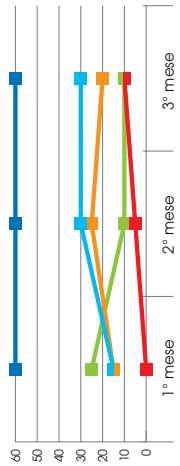


Grafico Mensile

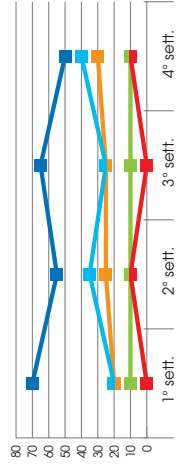
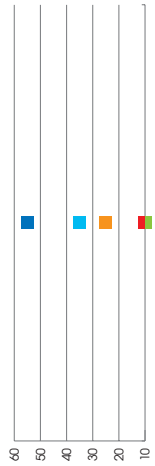


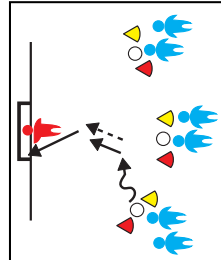
Grafico Lezione





guida e tiro partendo da direzioni diverse

Con questo tipo di esercizio sollecitiamo l'apprendimento delle abilità tecniche del calciatore in movimento partendo da direzioni diverse (diagonale e frontale).

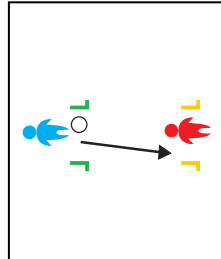


I bambini sono divisi in tre gruppi di colore diverso, disposti sia lateralmente che frontalmente dalla porta. A turno, si guida la palla per alcuni mt., si calca la palla in avanti (autopassaggio) e si corre per calciare in porta. La rotazione si svolge in senso orario. Essendo l'esercizio una gara, si contano i goal realizzati per ogni gruppo.

- utilizzare un gesto tecnico prima del tiro in porta (es. finta e tiro).
- guida della palla, passaggio rasoterra al portiere con passaggio di ritorno (gioco a muro) e tiro in porta in corsa.

calciare di precisione

Sviluppo, attraverso una impostazione analitica, del calciatore e della ricezione in condizioni relativamente stabili. A copione, i giovani calciatori vengono sollecitati a colpire di precisione e con forza misurata calciando con palla rasoterra e di ricevere controllando la palla con i piedi.

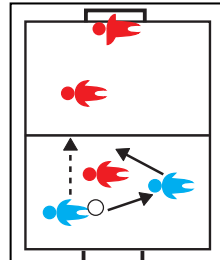


In uno spazio delimitato da coni, sono dislocate due portiere larghe mt. 5 e poste ad una distanza di mt. 15. Due bambini, a turno, effettuano una serie di tiri in porta calando la palla rasoterra di interno piede. La parata viene realizzata ricevendo la palla con l'interno piede.

- varianti
- calciare di collo piede con palla rasoterra.
- parate con le mani.

2c1 attaccante, 1 difensore e portiere (3c2)

La situazione di 2 contro 1 in fase offensiva in due spazi, esalta la continua ricerca del superamento dell'avversario attraverso la superiorità numerica. Stimola la collaborazione degli attaccanti e per chi difende, sollecita l'intervento sul portatore di palla sviluppando la capacità di contrasto.

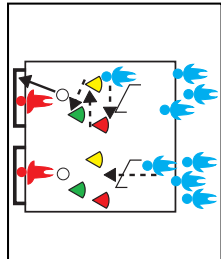


In un rettangolo grande mt. 20x30 diviso in due metà mt. 10, si gioca con 2 attaccanti che, partendo dalla linea di fondo, devono superare 1 difensore in ogni metà campo. Obbligo, per chi difende, di non spostarsi dalla propria metà campo. L'azione finisce quando la palla è in possesso del portiere (tramite il passaggio di uno dei due difensori, o per parata o per tiro fuori). L'ordine può quindi ripartire a ruoli invertiti.

- varianti
- gioco con le mani e passaggio con i piedi.

gara a staffetta con tiro in porta finale

In questa forma di gara vengono sollecitati la frequenza e la rapidità di movimento in regime di pressione temporale. L'utilizzo della palla favorisce il gesto tecnico del calciatore ricercando la precisione e la velocità di esecuzione in movimento.



In uno spazio di mt. 20x20 i bambini si dispongono in 2 file. Il percorso a tempo previsto prevede che il bambino passi sotto un ostacolo, giri intorno ad ogni cono (360°) e corra verso la palla posta ad una distanza di mt. 10 dalla linea di porta per effettuare il tiro. Il bambino che ha calciato prende la palla, la ridispone nel punto dove era collocata e corre verso il compagno per dargli il cambio. Vince la squadra che ha realizzato più goal.

- varianti
- foccando i coni con la mano.
- il percorso viene effettuato guidando la palla.

Obiettivo tecnico dominante: CORRERE PER CALCIARE	
Successione della seduta:	
• Corri e porta a casa	10'
• Gara a staffetta con tiro in porta finale	10'
ATTIVITÀ A STAZIONI:	
• Guida e tiro partendo da direzioni diverse	20'
• Calciare di precisione	20'
• 2c1 attaccante, 1 difensore e portiere (3c2)	20'
PARITA 5c5 LIBERA	10'
Numero bambini:	90'
Durata:	
Materiali:	
• Delimitatori	
• Casacche colorate	
• Palloni in gomma colorati e di varie misure	
• Palloni in cuoio	
• Porte con misure ridotte	
• Porte bifrontali	
• Paletti e coni colorati	

"Da un bambino ad un adulto: non brontolare continuamente, se lo fai dovrai far finta di essere sordo" L'Erbavoglio



MODULO 2

LEZIONE 6

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Guida della palla
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA**
- Corri all'angolo (2x10') **20'**
 - Partita 5c5 (2x7') **15'**
(alternare partita libera 5c5 a "Corri all'angolo")
 - Corri e porta a casa 1c1 **10'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO**
- 1c1 con tiro in porta **10'**
 - Raggiungi la porta (1c1 e orientamento nello spazio) **15'**
- GIOCHI PARTITA**
- Partita 5c5 **10'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Staffetta con sprint di 10 mt. con palla in mano **10'**

Osservazioni: _____

Varianti: _____

- Successione della seduta:**
- Raggiungi la porta **15'**
 - Staffetta sprint **10'**
- ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:**
- Corri all'angolo (2x10) **20'**
 - Partita 5c5 (2x7') **15'**
- ATTIVITÀ A STAZIONI:**
- Corri e porta a casa **10'**
 - 1c1 con tiro in porta **10'**
 - Partita 5c5 **10'**
- Numero bambini:** **90'**
- Durata:**
- Metodi**
- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche colorate
 - Palloni in cuoio
 - Porte con misure ridotte
 - Coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- consolidamento della protezione della palla in fase di possesso e sviluppo dell'intercettamento e della difesa della porta

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sviluppo della capacità di frequenza (es. maggior numero di tocchi della palla in uno spazio) e particolare attenzione alla capacità di equilibrio

Grafico Trimestrale

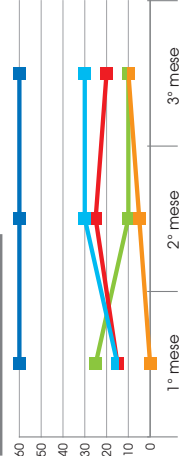


Grafico Mensile

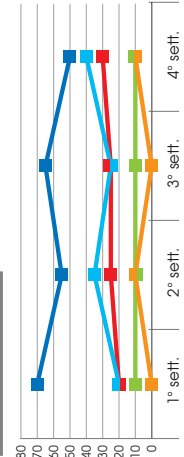
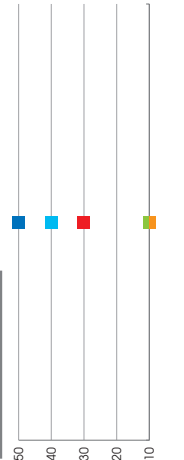


Grafico Lezione

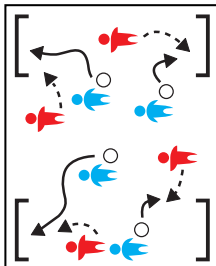




MODULO 2

raggiungi la porta

Sviluppo delle capacità di orientamento e gestione dello spazio libero e sviluppo della visione periferica.



Due squadre si confrontano in uno spazio, ciascun bambino possiede una palla. Gli attaccanti la guidano con i piedi. I difensori, invece, tengono la palla in mano. Al segnale tutti gli attaccanti devono condurre la palla nelle porte poste agli angoli. La squadra avversaria tiene il pallone in mano e tenta di impedire il goal cercando di colpire il pallone dell'avversario.

varianti

- I difensori partono dalle porticine, fanno un giro completo intorno alle porte ed entrano in campo per togliere la palla agli attaccanti;

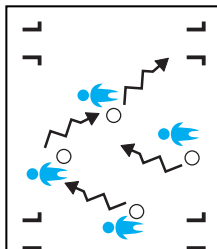
- si può intervenire su diversi avversari;

- il difensore interviene sull'attaccante guidando la palla nello spazio di gioco

corri all'angolo

Conduzione della palla con capacità di reagire a uno stimolo sonoro e visivo. Considerato che i bambini non possono condurre la palla tutti dietro lo stesso paletto, si presterà una maggiore attenzione allo spazio (visione periferica).

NB - Al gioco viene alternata una partita libera 5c5 della durata di 10'. In totale si giocano 2 partite e si effettua 2 volte il gioco.



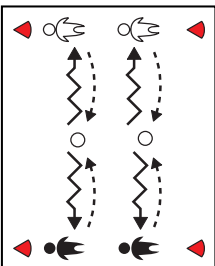
Un gruppo di bambini guida la palla liberamente all'interno dello spazio, ad una battuta delle mani i bambini effettuano un cambio di direzione con piede dx e sinistro con il sx. Al segnale seguente (diverso dal primo) la palla dovrà essere condotta dietro i paletti che delimitano il campo.

varianti

- il cambio di direzione viene effettuato con il tacco;
- il cambio di direzione viene effettuato utilizzando l'esterno del piede;
- tutte le porticine devono essere occupate

corri e porta a casa a coppie

Favorisce la capacità di guidare palla in regime di rapidità e in presenza di un avversario.



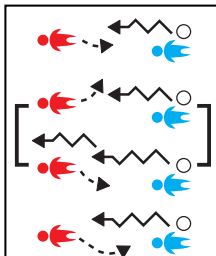
I bambini sono divisi in due squadre, con un pallone a disposizione per ciascuna coppia di giocatori. Al segnale dovranno correre a conquistare la palla per condurla nella propria casa, si creeranno in questo modo situazioni di 1 contro 1 tra bambini di file opposte.

varianti

- chi conquista per primo la palla potrà andare a realizzare un goal nella porta difesa dall'avversario;
- varia la posizione di partenza dei bambini
- aumentando la distanza dei palloni dai bambini aumenta il carico fisico.

1c1 tiro in porta

Consolidamento della capacità di superare l'avversario, con alternanza delle due fasi di possesso e non possesso palla



Due squadre si confrontano in situazione di 1c1, in cui la squadra che attacca deve superare il difensore e fare goal, mentre il difensore deve cercare di conquistare la palla, per diventare a sua volta attaccante. Se uno dei difensori realizza il goal, si invertano i compiti delle 2 squadre. Anche il difensore, tuttavia, può segnare la rete.

varianti

- i giocatori partono contemporaneamente, tutti insieme;
- i giocatori si dispongono sull'una o l'altra porta, cercando di fare goal nella porta opposta alla quale sono posizionati;
- il gioco inizia con una serie di passaggi tra i due bambini, al via dell'istruttore inizia l'azione di 1c1

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Raggiungi la porta 15'
- Staffetta sprint 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Corri all'angolo (2x10')
- Partita 5c5 (2x7')

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Corri e porta a casa 10'
- 1c1 con tiro in porta 10'
- Partita 5c5 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"I tecnici hanno il dovere di ricordare che la partita è per i bambini e non per gli adulti"
Carta dei diritti SGS



CATEGORIA PULCINI

SOCIETÀ: _____

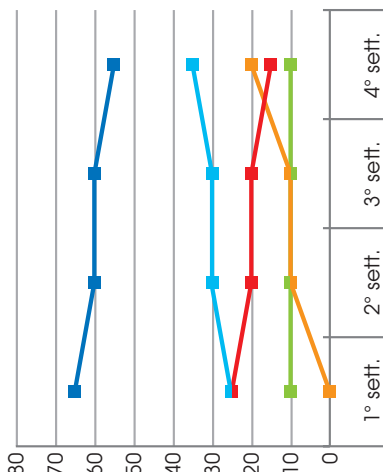
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- In questa fase i bambini necessitano di una verifica degli apprendimenti avuti, attraverso incontri didattici (tornei interni), ma anche proponendo i test tecnici previsti per questa categoria.
- La valutazione è importante perchè permette di verificare se il programma didattico è in grado di migliorare le abilità dei bambini e sviluppare le capacità di gioco. Le operazioni e i dati che vengono rilevati, possono essere utili per apportare modifiche o variare i contenuti del programma in funzione delle capacità effettive del gruppo degli allievi, eventualmente sarà meglio creare dei sottogruppi.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
correre per guidare la palla
colpire per passare radente e frontale
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
conduzione della palla in uno spazio libero
superamento di un avversario posto in una zona
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 3

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla con cambio di senso e di direzione
- Guida, controllo e porta a casa
- Partita libera 5c5
- Passa (dat)
- Segui la palla e segui i 3 giochi esercizi - 10' gioco/10' partita libera/10' passa e segui la palla per 2 volte)

20'
20'
20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio

GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO

- Superamento dell'avversario
- Conquista la méta

GIOCHI PARTITA

10'
10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Giochi staffetta con la palla (passaggio al compagno di fronte, seguito da sprint di 10 mt. in linea)

10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

Successione della seduta:

- Supera l'avversario
- Giochi a staffetta
- Conquista la méta

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Guida controllo e porta a casa (2x10')
- Partita 5c5 (2x10')
- Passa e segui la palla (2x10')

10'
10'
10'
20'
20'
20'

Numero bambini: 90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

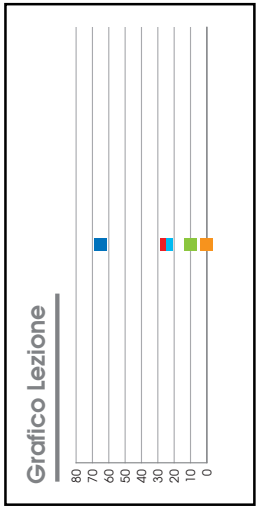
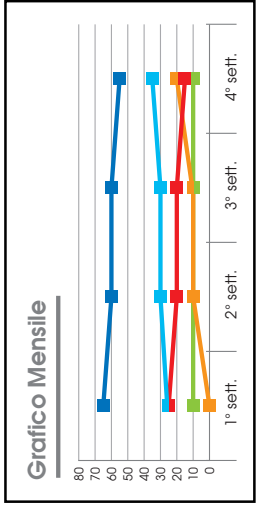
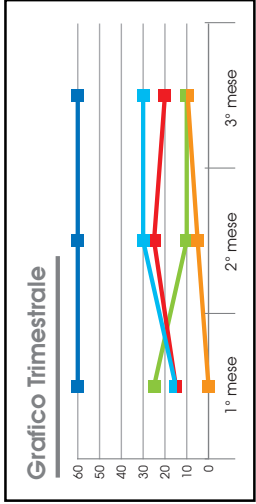
- Impostazione della corretta esecuzione del passaggio d'interno piede.

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- protezione della palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

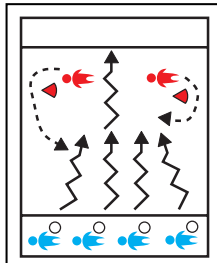
- sviluppo della capacità di equilibrio mono-podalico





supera l'avversario

Gli attaccanti sviluppano sotto forma di gioco l'azione di superamento e protezione rispetto a difensori posti lateralmente che a loro volta sviluppano la capacità di intervenire in contrasto laterale.



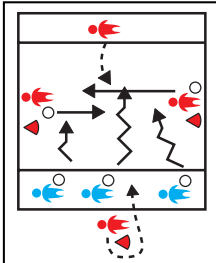
I giocatori in possesso di palla devono raggiungere la metà dalla parte opposta superando i difensori che tentano di disturbare i portatori di palla dopo aver girato intorno ai con.

varianti

- aumenta o diminuisce lo spazio di intervento difensivo
- chi perde palla va a difendere
- l'azione degli attaccanti si conclude con tiro finale

conquista la metà

Sviluppo della protezione palla, e dei vari modi di superare l'avversario nello spazio libero.



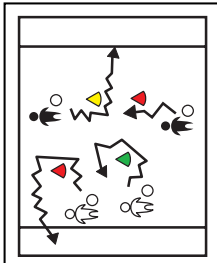
I giocatori in possesso di palla devono raggiungere la metà. Un difensore parte e disturba i possessori di palla dopo aver girato intorno al cono. Altri due difensori, posti a metà del percorso si passano la palla tenendo di colpire i giocatori in confusione. Successivamente anche come variante un altro difensore posto in una zona delimitata a ridosso della metà, andrà a disturbare i portatori di palla.

varianti

- con tiro finale
- chi perde palla va a difendere

guida, controlla e porta a casa

Sensibilizzazione del controllo della palla con la pianta del piede, capacità di mantenere l'attenzione verso l'ambiente esterno (visione periferica)



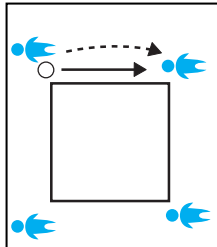
Due gruppi di bambini guidano la palla all'interno di uno spazio superando un cono, utilizzando l'interno del piede per il controllo. Ad un segnale prestabilito la palla dovrà essere condotta nello spazio delimitato (casa).

varianti

- i componenti della squadra andranno ad occupare lo spazio (casa) in diagonale
- i componenti della squadra si disporranno in numero uguale per casa (es. 4 giocatori, 2 per ogni casa)
- se i con sono colorati, si può sollecitare il loro superamento utilizzando diversi colori del cono.

passa e segui la palla

L'esercizio predispone a un corretto e funzionale apprendimento del passaggio d'interno piede (in situazione dinamica) e stimola il relativo comportamento motorio (corsa dietro la palla) conseguente al passaggio.



I bambini formano un quadrato e si trasmettono la palla d'interno piede, radente e frontale, seguendo la palla e cambiando in questo modo posizione.

varianti

- sotto forma di gara durata 2'; ottiene un punto chi effettua più passaggi
- solo con un piede (non dominante)
- invece di correre si possono eseguire andature diverse (es. corsa laterale, corsa calciata etc.)

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Supera l'avversario 10'
- Giochi a staffetta 10'
- Conquista la metà 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Guida controlla e porta a casa (2x10')
- Partita 5c5 (2x10')
- Passa e segui la palla (2x10')

Numero bambini:

90'

Durata:

- Materiali:
- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Il calcio è amicizia
ed è un gioco meraviglioso"
UEFA



MODULO 3

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Guida della palla utilizzando l'esterno e l'interno del piede dx/sx
- Guida con ritmo e porta a casa (2x10')
- Partita libera 5c5 (2x10') (alterni a partita libera 5c5 - 10' guida/10' partita - per due volte)
- La scala mobile 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio
- Supera la "Grande Muraglia"
- Partita delle 4 méte 15'
- Partita delle 4 méte 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Gare a staffette 10' (guida 5 mt., passaggio e sprint 10 mt., totale 15 mt., e continua il compagno)

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Partita delle 4 méte 10'
- Gare a staffette 10'

ATTIVITÀ STAZIONI ALTERNATA:

- Guida con ritmo e porta a casa (2x10') 20'
- Partita 5c5 (2x10') 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- La scala mobile 15'
- Supera la "Grande Muraglia" 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- capacità di ripetere un gesto tecnico con una cadenza ritmica.

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- miglioramento della capacità di gestione dello spazio libero

FATTORE FISICO-MOTORIO

- maggiore attenzione alla capacità di differenziazione e di ritmo.

Grafico Trimestrale

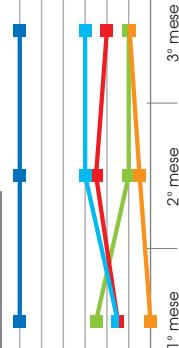


Grafico Mensile

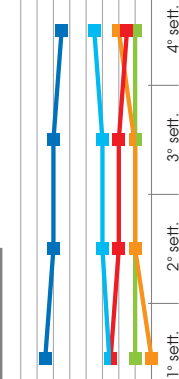
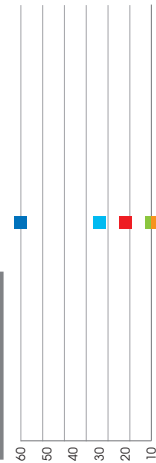


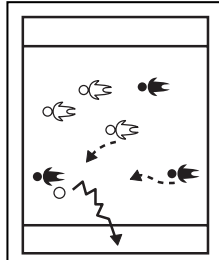
Grafico Lezione





partita delle 4 méte

I bambini insieme alla capacità di orientarsi nello spazio in funzione dell'avversario, iniziano a disporsi meglio nello spazio.



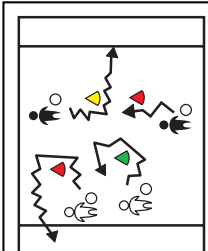
I bambini vengono divisi in due squadre che si contendono la palla per condurla nella propria zona di attacco, posta nel campo avversario. Chi fa il punto può ricominciare l'azione di attacco.

varianti

- le zone di metà sono poste agli angoli del campo (sul fondo del campo ci sono le zone metà di entrambe le squadre)
- con 4 tir in porte poste lateralmente rispetto alla zona di competenza
- superiorità numerica per la squadra che attacca

guida con ritmo e porta a casa

Il bambino differenzierà la conduzione tra il piede dominante e non, seguendo una cadenza ritmica e prestando attenzione temporaneamente all'azione (discriminazione visiva e sonora) al segnale di conduzione nella casa.



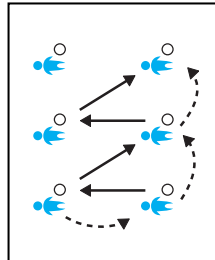
Due gruppi di bambini guidano la palla all'interno di uno spazio superando un cono, utilizzando l'esterno e l'interno del piede per il controllo. Al segnale si effettuano 3 tocchi con il piede destro e 3 tocchi con il piede sinistro, dopodiché la palla dovrà essere condotta nello spazio delimitato (casa).

varianti

- ripetere l'alternanza del piede destro e sinistro per due volte
- distribuzione equa dei compagni della stessa squadra nelle case.
- il colore del cono determinerà le modalità tecniche per il superatio

la scala mobile

Capacità di differenziare la trasmissione della palla con l'interno piede



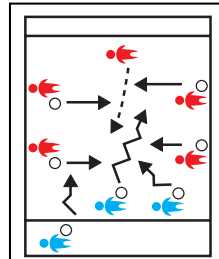
8 bambini sono posti uno di fronte all'altro, come in figura uno passa la palla frontale e si sposta per prendere il posto del compagno posto al proprio fianco ricevendo così il pallone in diagonale dal compagno. Tutti eseguono contemporaneamente il compito. La rotazione dovrà essere effettuata in senso antiorario in modo che tutti sostino nelle diverse posizioni.

varianti

- utilizzo solo del piede non dominante
- a tempo, si devono effettuare in 3' più rotazioni possibili
- vari modi di trasmissione della palla interno/ esterno/ collo piede

supera la "grande muraglia"

Sviluppo della protezione palla, e sviluppo dei vari modi di superare l'avversario nello spazio libero.



I giocatori i possesso di palla devono raggiungere la metà dalla parte opposta, nel frattempo 2 coppie di avversari si passano la palla tenendo di colpire la palla dell'avversario, mentre un quinto difensore disturba attivamente i portatori di palla nella zona delimitata dai propri compagni.

varianti

- gli attaccanti concludono l'azione con tiro in porta
- chi perde palla va a difendere
- un giocatore Jolly collabora attivamente con gli attaccanti con una azione di appoggio

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Partita delle 4 méte 10'
- Gare a staffette 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Guida con ritmo e porta a casa (2x10') 20'
- Partita 5c5 (2x10') 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- La scala mobile 15'
- Supera la "Grande Muraglia" 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Il reciproco amore tra chi fra chi apprende e chi insegna è il primo e più importante gradino verso la conoscenza"
E. da Rotterdam



MODULO 3

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio radente e frontale

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Corri all'angolo 10'
- Quadrato psicocinetico a confronto 15'
- A tre - passaggio e ricezione in successione 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario e orientamento nello spazio

GIOCHI COLLETTIVI

- E SITUAZIONI DI GIOCO
- 2c1 con zona franca 15'
- GIOCHI PARITTA
- Parità 5c5 con ricerca dell'attaccante 15'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Gara a staffetta 10' (sprint di mt. 5, guida della palla e sprint di mt.5)

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Corri all'angolo 10'
- Gara a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Quadrato psicocinetico a confronto 15'
- A tre - passaggio e ricezione in successione 15'
- 2c1 con zona franca 15'
- PARITÀ 5c5 CON RICERCA DELL'ATTACCANTE 15'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- concetto dello smarcarsi e della collaborazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità

Grafico Trimestrale

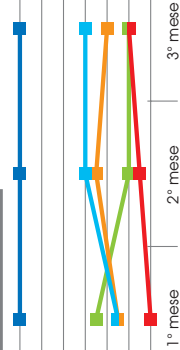


Grafico Mensile

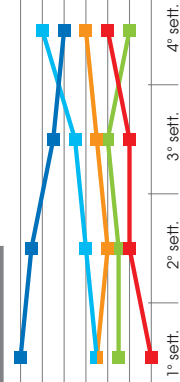
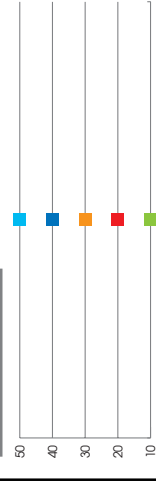


Grafico Lezione

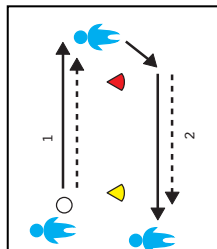




MODULO 3

a tre - passaggio e ricezione in successione

Favorisce la capacità di stabilizzare le condotte motorie del colpire (passaggio) e del ricevere (saggio) e del ricevere in forma dinamica. Ricerca della correttezza del gesto e della precisione.



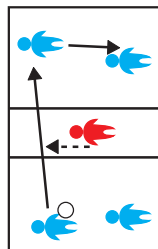
Tre bambini sono disposti uno di fronte all'altro per una distanza di almeno 15 mt. (distanze variabili). Dopo un passaggio radente in dai e segue (1), si effettua uno stop a seguire di interno piede e successivo passaggio verso il terzo compagno posto in attesa (2).

varianti

- a tre senza ricezione a seguire
- con gioco a muro in successione

2c1 con zona franca

Miglioramento della qualità del passaggio e della ricezione attraverso il possesso palla. Ricerca del "concetto dello smarcarsi" e del passaggio in profondità.



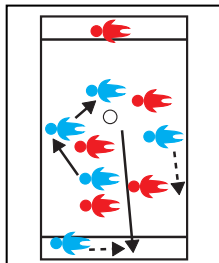
In un rettangolo (25x15) diviso da una zona franca larga mt.3, si gioca con 2 coppie di giocatori contro 1 difensore posto nella zona. Quest'ultimo deve impedire i passaggi tra le due coppie da uno spazio all'altro. Il passaggio avviene con palla radente e frontale. Un punto per ogni passaggio riuscito in un determinato tempo di gioco. È opportuno, per la rotazione dei ruoli, organizzare più campi da gioco.

varianti

- con tre attaccanti, con possibilità di oltrepassare la zona franca
- con due difensori (zona franca più ampia)

partita 5 c 5 - con ricerca dell'attaccante

In questo tipo di esercizio, attraverso il possesso palla, si sollecita il "concetto dello smarcarsi e del passaggio in profondità". Il passaggio avviene dopo che il compagno si è smarcato nella zona.



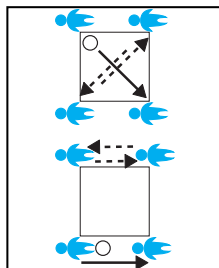
In un campo da gioco grande (35x20), si affrontano due squadre. L'obiettivo è di far pervenire la palla al compagno posto nella zona di fondo campo attraverso un passaggio radente o a parabola. Il passaggio nella zona avviene dopo 5 passaggi consecutivi. Il punto è valido quando il compagno riceve la palla all'interno della zona. Il cambio di posto viene effettuato con chi ha eseguito il passaggio.

varianti

- Il punto è valido quando il giocatore nella zona appoggia la palla (gioco a muro) ad un altro compagno in arrivo

quadrato psicocinetico a confronto

Obiettivo principale è la reazione ad uno stimolo visivo in una situazione di gioco, sollecitando quindi la rapidità e la precisione d'esecuzione.



In due quadrati grandi mt. 10x10 si confrontano due squadre composte da 4 giocatori posizionati agli angoli del quadrato. Mentre un bambino passa la palla (dx, sx o in diagonale) ad un suo compagno, gli altri due devono cambiarsi di posto. La squadra che arriva ad eseguire 10 passaggi consecutivi vince la gara. Se i due compagni non si cambiano di posto si azzerà il conteggio.

varianti

- stesso esercizio anche per i due compagni che si sono passati la palla, attraverso uno stop e cambio di posto

Obiettivo tecnico dominante:

PASSAGGIO RADENTE E FRONTALE

Successione della seduta:

- Cori all'angolo 10'
- Gara a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Quadrato psicocinetico a confronto 15'
- A tre - passaggio e ricezione in successione 15'
- 2c1 con zona franca 15'
- PARTITA 5C5 CON RICERCA DELL'ATTACCANTE GIOCO LIBERO 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Paletti e coni colorati

"Quale giocatore formare? Quello consapevole di ciò che si fa, sia in campo che fuori e che capisce per poter scegliere e decidere" SGS



SOCIETÀ: _____

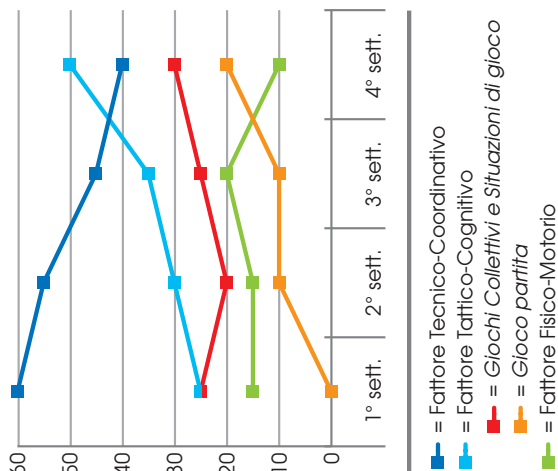
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il programma di allenamento va avanti, non dobbiamo avere fretta, il soffermarsi su obiettivi precedentemente raggiunti permette il consolidamento di determinati comportamenti, allo stesso modo consente ai "ritardatari" un tempo maggiore per apprendere.

- In questo modulo il ricevere la palla rappresenta l'elemento tecnico da acquisire in forma dinamica e combinato ad altri movimenti nel rispetto della gradualità (dal facile al difficile).

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE: _____

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
trasmissione e ricezione (palla radente, diagonale e frontale)
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
spostarsi con la palla orientamento nello spazio libero
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 4

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Trasmissione e ricezione radente e diagonale
- Guida e gioca con la sponda (2x10') 20'
- Partite libere 5c5 (2x10') 20' (alternare partita libera 5c5 a gioco - 10' gioco/10' partita - per 2 volte)
- Passaggi nel quadrato 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Trasmissione della palla e superamento
- Trasmissione della palla e orientamento nello spazio libero
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Passa la palla e gioca 1c1 10'
- Ricevi la palla e prendi il posto (4cantoni) 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità 15'
- Gare a staffetta (10 mt. corsa veloce tra i paletti posti a terra)

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Ricevi la palla e prendi il posto (4 cantoni) 15'
- Gare a staffetta 15'
- ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA: 20'
- Gioca con la sponda (2x10') 20'
- Partita 5c5 (2x10')
- ATTIVITÀ A STAZIONI: 10'
- Passaggi nel quadrato 10'
- Passa la palla e gioca 10'

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gamma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- consolidamento della capacità di gestione dello spazio e inizio dei primi concetti di smarcamento.

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di combinare e coordinare più azioni motorie

Grafico Trimestrale

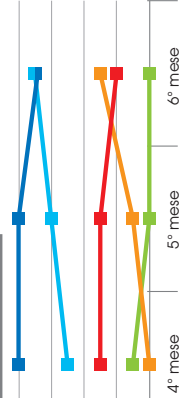


Grafico Mensile

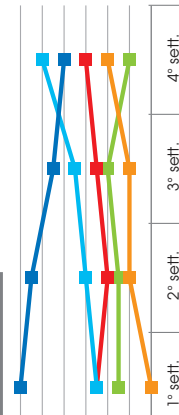
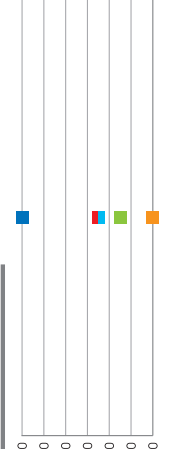


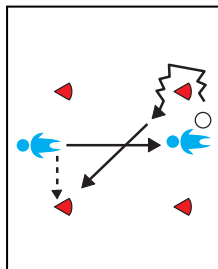
Grafico Lezione





passaggi nel quadrato

Si pone sempre più l'attenzione ad un apprendimento dinamico delle gestualità tecniche favorendo una capacità di combinare movimenti via via più complessi



Due bambini si passano la palla in un quadrato di mt. 5 per lato delimitato da 4 conconi. Uno dei due giocatori riceve la palla (il primo passaggio è frontale) e la conduce nell'angolo giacendo in mezzo al cono. Passa quindi la palla all'angolo opposto (diagonale) per il compagno che effettua lo stesso movimento. Il giocatore che passa la palla ritorna sempre in posizione centrale.

varianti

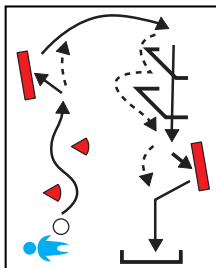
- passaggio effettuato dall'angolo dx/sx
- passaggio d'interno/di collo piede
- la fantasia dell'istruttore definirà altre traiettorie di passaggio
- sotto forma di gara: vince chi effettua più passaggi in 3'.

varianti

- il giocatore che viene in possesso di palla effettua un tiro nella porticina libera
- il giocatore che passa la palla va a difendere le porticine che si sono rese libere
- il gioco inizia con un doppio passaggio

guida e gioca con la sponda

Riuscire a combinare in forma dinamica passaggio e ricezione rappresenta un obiettivo importante in questa fase di formazione tecnica.



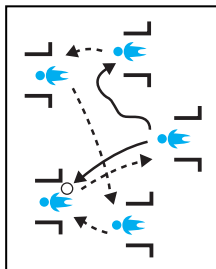
I bambini effettuano un percorso in cui sono disposti birilli e altri ostacoli, in particolare incontrano delle sponde con cui fanno un dai e vai. Al termine del percorso il bambino tira nella porta.

varianti

- percorso effettuato con l'interno o l'esterno del piede.
- percorso effettuato solo con il sx o con il dx.
- percorso effettuato a tempo.

ricevi la palla e prendi il posto (4 cantoni)

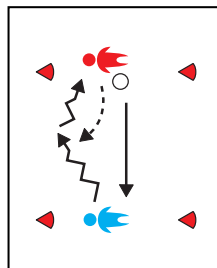
Strutturazione della capacità di orientamento nello spazio libero e consolidamento della visione periferica. Percipire, decidere, agire nel modo più efficace possibile in un ambiente variabile. L'azione di guida della palla orientata verso la porticina vuota determina stimoli importanti per migliorare i processi cognitivi.



I bambini si dispongono liberamente in uno spazio in cui sono posizionate delle porticine. Ogni gruppo ha un pallone a disposizione. Il bambino in possesso della palla effettua un passaggio verso uno dei compagni e ne prende il suo posto. Nel frattempo gli altri bambini devono cambiarsi di posto (porticine) ed il giocatore che è in possesso di palla dovrà condurlo nella porticina vuota e ricominciare.

passa la palla e gioca 1c1

Si consolida il superamento dell'avversario dopo una ricezione e di fronte ad una situazione di pressione. Fantasia, creatività, rapidità sono i presupposti dell'azione di dribbling maggiormente sollecitati.



Due giocatori nello spazio, uno passa la palla all'altro dopodiché si affrontano in una situazione di 1 contro 1 con goal valido se si raggiunge o si supera la metà delimitata dal lato del quadrato da dove è partito il passaggio.

varianti

- goal valido se si raggiunge uno degli angoli.
- se il difensore entra in possesso di palla, può fare goal.
- goal valido in una porticina (colpire).

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Ricevi la palla e prendi il posto (4 cantoni) 15'
- Gare a staffetta 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI ALTERNATA:

- Gioca con la sponda (2x10') 20'
- Partita 5c5 (2x10') 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Passaggi nel quadrato 10'
- Passa la palla e gioca 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Tecnici e dirigenti hanno il dovere di accertarsi che venga data la possibilità di partecipare sia a chi è capace che a chi lo è un po' meno"
Carta dei diritti SGS



MODULO 4

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Trasmissione radente e frontale
- Partita libera 2c2 e 3c3 (2x10')
- Cambiaposto (2x10')

20' 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento e trasmissione della palla
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Ricevi e fai 1c1 con l'appoggio
 - Passa la frontiera
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5c5

10' 10' 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
 - Mobilità articolare
- Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare)
 - Gare a staffetta
- (10 mt. corsa veloce tra i paletti posti a terra e 5 mt. sprint)

10' 10'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3
- Attività con palla (mobilità articolare)

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Cambiaposto
- Ricevi a fai 1c1 con l'appoggio
- Gare a staffetta

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Cambiaposto
 - Passa la frontiera
 - Partita libera 2c2 o 3c3
- PARTITA 5c5

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- guida della palla e dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- collaborazione (appoggio al compagno in possesso di palla)

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

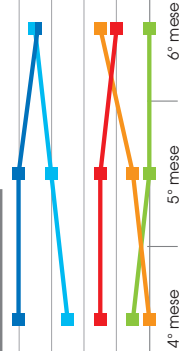


Grafico Mensile

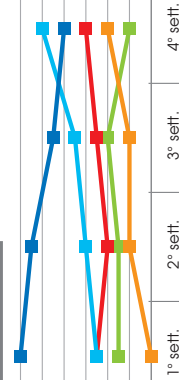
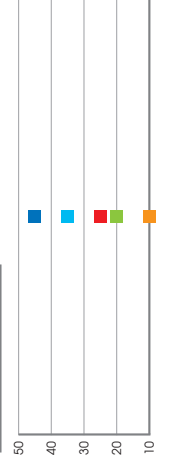


Grafico Lezione

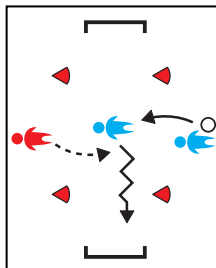




MODULO 4

ricevi e fai 1c1 con lappoggio

In fase di possesso il bambino impara ad collaborare con il compagno e in fase di non possesso a difendere in inferiorità.



Partecipano al gioco 3 giocatori. Un giocatore è posto al centro dello spazio e riceve la palla da uno dei due giocatori posti fuori. Nel momento in cui riceve la palla cerca di condurla in una delle 2 porticine. L'altro giocatore tenta di disturbarne l'azione. Il giocatore in possesso di palla può decidere se affrontare l'avversario nell'1c1 o avvalersi della collaborazione del giocatore che gli ha passato la palla, posto fuori (2c1).

varianti

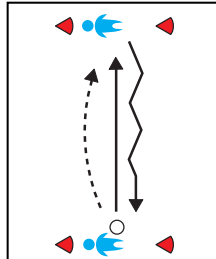
- chi riceve palla deve obbligatoriamente girarsi
- chi riceve palla deve condurre palla nelle due porte poste vicino alla linea di partenza del difensore
- il giocatore che ha passato la palla entra nello spazio di gioco(2c1)

varianti

- utilizzo di più porte (es. 4)
- al posto delle porte vengono utilizzate linee méta e dimensioni diverse

cambiaposto

Il bambino struttura il passaggio in una situazione dinamica e impara a percepire che dopo un passaggio segue sempre una azione senza palla.



Due bambini si passano la palla. Uno dei due giocatori passa la palla al compagno e segue la palla. Il giocatore che riceve la palla conduce e prende il posto del compagno che gliel'ha passata.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- passaggio effettuato con il piede non dominante
- l'azione di cambio posto avviene dopo un certo numero di passaggi

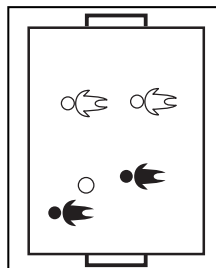
preferanno l'esercizio. Rotazione dei compiti

varianti

- i giocatori dopo aver ricevuto palla tirano in porta
- i giocatori in possesso di palla tirano in porta dopo un'azione di passaggio a muro col compagno
- aumento del numero dei difensori all'interno della stessa linea o su più linee

partita 2c2 e 3c3

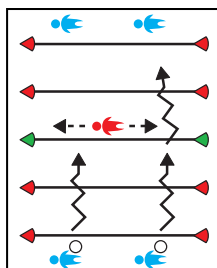
In queste partite libere il bambino riceve un'enorme quantità di informazioni, che gli permetteranno di migliorare la capacità di ricezione e di discriminazione degli analizzatori sensoriali.



I bambini si confrontano in gare su campo ridotto e vengono lasciati liberi di esplorare spazi e possibili soluzioni di gioco, stimolando in questo modo i recettori sensoriali, in particolare quelli visivi.

passa la frontiera

Chi effettua il superamento consoliderà questa capacità e svilupperà la capacità di passare la palla in presenza di un avversario, chi riceve si sposterà in funzione del compagno, anticipandone le intenzioni. Chi difende consoliderà la capacità di contrasto. I giocatori in possesso di palla dovranno rapidamente passare la palla al compagno, favorendo così un'azione combinata, guida -superamento -passaggio.



I bambini si dividono disponendosi come in figura (1 sulla linea - difensore - 2 da una parte e 2 dall'altra del campo di gioco). I giocatori in possesso di palla dovranno superare l'avversario posto sulla linea, dopodiché, al raggiungimento della zona di passaggio, passeranno la palla ad uno dei compagni che sono in attesa e che ri-

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Attività con palla (mobilità articolare) 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Cambiaposto 10'
- Ricevi e fai 1c1 10'
- Gare a staffetta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Cambiaposto 10'
- Passa la frontiera 10'
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- PARTITA LIBERA 5c5 10'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non viziarmi. So benissimo che non dovrei avere tutto quello che chiedo: voglio solo metterli alla prova"
L'Erbavoglio



MODULO 4

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio e ricezione

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Torello 10'
- Guida e gioca con la sponda 10'
- Gioco dei passaggi consecutivi 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Orientamento nello spazio libero

GIOCHI COLLETTIVI

- E SITUAZIONI DI GIOCO 15'
- 2c1 (quadrati) 15'
- 3c3 gioco dei colori 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 5c5 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità 10'
- Gara a staffetta (passaggio e ricezione)

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Torello 10'
- Gara a staffetta 10'
- Guida e gioca con la sponda 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioco dei passaggi consecutivi 15'
- Gioco dei colori 15'
- 2 c1 (quadrati) 15'
- PARTITA LIBERA 5c5 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione con pressione temporale

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- contrasto e intercettamento

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità di movimento

Grafico Trimestrale

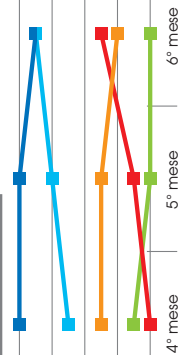


Grafico Mensile

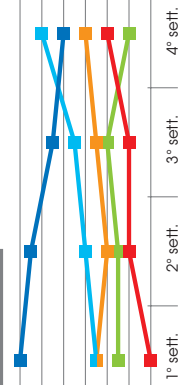
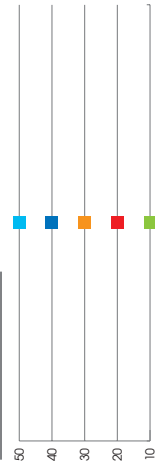


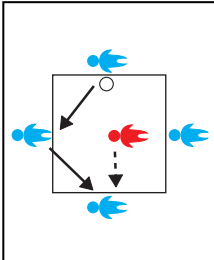
Grafico Lezione





torello

L'esercizio sollecita il passaggio e la ricezione inducendo gli allievi a trovare soluzioni rapide in riferimento ad una pressione (difensore). Obiettivi tecnici: rapidità e precisione d'esecuzione.



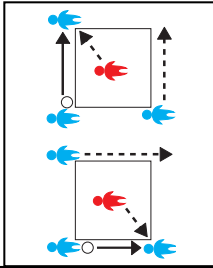
In un quadrato di 5 mt. per lato, sono posizionati esternamente 4 bambini, mentre un difensore è posto al centro. Quest'ultimo deve impedire che la palla passi da un giocatore all'altro cercando di intercettarla. Chi sbaglia prende il posto del difensore (passaggio errato o intercettato). Ogni 10 passaggi viene assegnata una penalità al difensore.

varianti

- toccare il corpo del possessore di palla
- a tre, con lato libero da occupare per la ricezione

gioco dei passaggi consecutivi

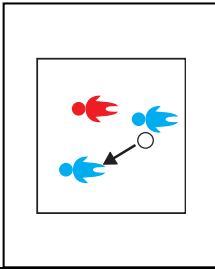
Passaggio e ricezione, con orientamento nello spazio libero. Controllo della visione periferica.



Il cosiddetto "quadrato di smarcamento" viene proposto questa volta mettendo a confronto due squadre di 4 giocatori disposte su due quadrati (10 mt. x 10 mt.) come indicato in figura. Tre attaccanti di ciascuna squadra si confrontano con un avversario dell'altra squadra. L'esercizio prevede una serie di passaggi (evitando perciò l'intervento dell'avversario) con spostamento dei compagni nell'angolo libero in modo che il portatore di palla abbia sempre due soluzioni (angoli adiacenti rispetto alla propria posizione). Vince la squadra che in un tempo prefissato (p.e. 2 minuti) ha effettuato il maggior numero di passaggi.

2 c1 (quadrati)

Ricerca e occupazione dello spazio libero (smarcamento) in rapidità, sollecitazione del dribbling, della copertura della palla, del contrasto e dell'intercettamento in relazione al comportamento del difensore.



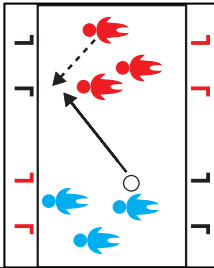
Tre bambini si confrontano in una situazione di 2c1 in un quadrato grande mt. 12x12. I due attaccanti si passano la palla ed il difensore interviene cercando di recuperarla. Quest'ultimo appena intercetta la palla prende il posto di chi l'ha passata. Ritmo di gara.

varianti

- passaggio della palla e cambio di posizione
- dribbling obbligatorio prima del passaggio

3c3 Gioco dei colori

Le quattro porte colorate vengono utilizzate per permettere al bambino di sviluppare le capacità di orientamento e gestione dello spazio. Sviluppo della visione periferica.



In uno spazio di gioco di mt. 24x12, sono dislocate 4 porte colorate di larghezza di mt. 2 posizionate ai lati lunghi e da mt. 1 dall'angolo. Due squadre (3c3) si confrontano con l'obbligo di segnare su due porte dello stesso colore poste sul lato opposti e in diagonale.

varianti

- alternare il gioco con le mani e con i piedi
- cambiare chi fa goal

MODULO 4

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- Torello 10'
- Gara a staffetta 10'
- Guida e gioca con la sponda 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Gioco dei passaggi consecutivi 15'
- Gioco dei colori 15'
- 2 c1 (quadrati) 15'
- PARTITA LIBERA 5c5 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

*"Sei un buon allenatore se:
educi all'impegno
ed al rispetto reciproco"*
SGS



CATEGORIA PULCINI

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

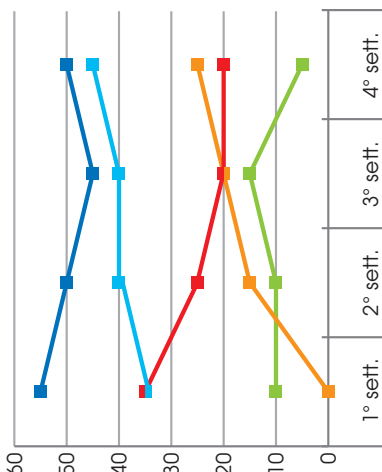
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- I bambini, pur mantenendo ancora un profilo psicologico egocentrico, che viene valorizzato nell'azione di superamento dell'avversario e di tiro in porta, devono iniziare ad acquisire i primi concetti di smarcamento ed operare una forma di decentramento che possa consentirgli successivamente di acquisire comportamenti funzionali al gioco collettivo.

- La trasmissione della palla nelle varie modalità, il passaggio effettuato nello spazio ed il gioco senza palla divengono determinanti affinché si realizzi l'azione di gioco. È importante che i bambini comprendano che il gioco di squadra si costruisce sulla collaborazione dei giocatori.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: trasmissione e ricezione (palla radente/diagonale)
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: superamento dell'avversario e orientamento nello spazio libero (inizio concetto di smarcamento)
- FATTORE FISICO-MOTORIO: rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 5

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Ricezione palla a parabola
- Trasmissione palla radente e frontale e conduzione
- Palla a parabola 20'
- Passaggio tra due fuochi 20'
- Gioco Libero 10' (partita con numero di giocatori e spazi scelti dai bambini)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario, passaggio della palla

GIOCHI COLLETTIVI

- SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioca 1c1 con l'appoggio 15'
- Scegli l'angolo 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Staffetta con percorso rapidità 15 mt. 10'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Passaggio tra due fuochi 20'
- Palla a parabola 20'
- Staffetta con percorso 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 1c1 con l'appoggio 15'
- Scegli l'angolo 15'

GIOCO LIBERO

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di triangolazione (superamento dell'avversario con un passaggio)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di combinare più azioni motorie

Gráfico Trimestrale

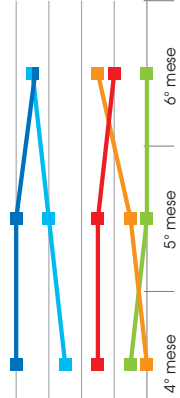


Gráfico Mensile

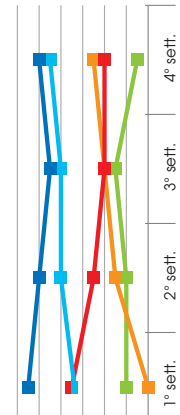
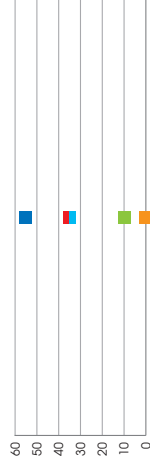


Gráfico Lezione

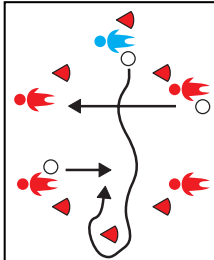




MODULO 5

passaggio tra due fuochi

Differenziazione della trasmissione della palla, scelta del tempo di passaggio, guida della palla variando il ritmo in funzione dell'ambiente consentono un apprendimento flessibile dei fondamentali tecnici.



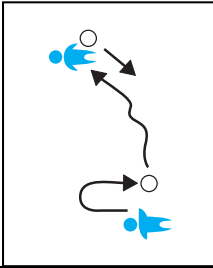
I bambini si passano la palla a coppie con l'interno del piede. Un altro bambino conduce la palla evitando di essere colpito dagli altri giocatori. Al termine vengono cambiati i ruoli dei giocatori

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- situazione gioco-gara: vincente chi effettua il maggior numero di guide senza essere colpito - bonus per chi colpisce più volte chi effettua la conduzione
- il gioco si conclude con un tiro in porta

palla a parabola

I bambini cominciano ad affinare la capacità di collaborazione, e sviluppo del superamento dell'avversario con l'ausilio di un compagno (triangolazione)



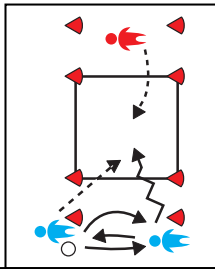
I bambini sono in possesso di palla in uno spazio libero. Ciascuno lancia la propria palla con le mani in alto, la riprende, la mette a terra, la conduce e la scambia con un compagno.

varianti

- controllo della palla effettuato dopo un rimbalzo (semplificato)
- controllo della palla effettuato con diverse parti del corpo
- passaggio effettuato con diverse parti del piede

gioca 1c1 con l'appoggio

Sviluppo della capacità di collaborazione, e sviluppo del superamento dell'avversario con l'ausilio di un compagno (triangolazione)



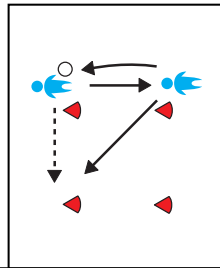
Partecipano al gioco 3 giocatori. Due giocatori si passano la palla; al terzo passaggio chi è in possesso di palla entra nel campo ed affronta il terzo giocatore (difensore), entrato anche lui al terzo passaggio. Il giocatore in possesso di palla può decidere se affrontare l'avversario nell'1c1 o avvalersi della collaborazione del compagno, con il quale ha effettuato i passaggi (2c1).

varianti

- riduzione o ampliamento dello spazio di gioco
- il difensore può anche uscire dalla zona di competenza.
- la collaborazione del compagno diventa più attiva con l'ingresso all'interno dello spazio di gioco

scegli l'angolo

Capacità di trasmettere la palla in zona, e di ricezione in situazione dinamica.



Due bambini si passano la palla (dati e ricevuti). Il giocatore che restituisce la palla sceglie la direzione in cui posizionarsi, (coni a dx o a sx), l'altro gli restituisce la palla di prima. Attraverso la guida infine, si ritorna alla posizione di partenza a ruoli invertiti.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- i coni possono essere posizionati in profondità (passaggio in verticale)
- il giocatore che restituisce la palla riceve la palla andando incontro al compagno (sponda)

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Palla a parabola 20'
- Passaggio tra due fuochi 20'
- Staffetta con percorso 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- 1c1 con l'appoggio 15'
- Scegli l'angolo 15'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non farmi sentire più piccolo di quanto sia, rimedierei comportandomi da più grande di quanto non sia"
l'Erbavoglio



MODULO 5

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Trasmissione e ricezione con palla frontale
- Partite 2c2 o 3c3 (2x10')
- Gara di passaggi (2x10')

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Passaggio e ricezione
- Orientamento nello spazio/smarcamento

GIOCHI COLLETTIVI

- SITUAZIONI DI GIOCO
- Passa la frontiera (2x10')
- (difensore in zona)

20'

GIOCHI PARTITA

- Libera il compagno (4 prigioni)

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Mobilità articolare
- Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare)
- Gare a staffette

5'

- Gare a staffette percorso di rapidità 15 mt.
- (5 mt. in linea, 5 mt. tra i coni e 5 mt. in linea)

10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- capacità di trasmissione con pressione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi e ricevere

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza attraverso il gioco

Successione della seduta:

- Libera il compagno (4 prigioni) 15'
 - Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare) 5'
 - Gare a staffette 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI (RIPETUTO 2 VOLTE):
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
 - Gara di passaggi 10'
 - Passa la frontiera 10'

Numero bambini:

Durata:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Gráfico Trimestrale

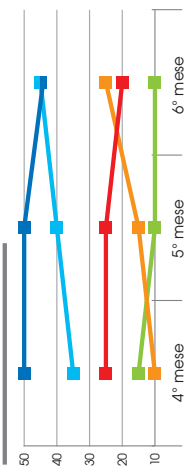


Gráfico Mensile

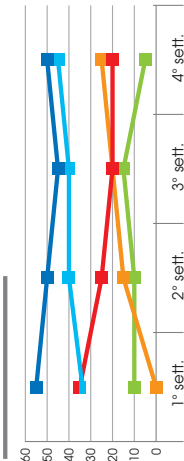
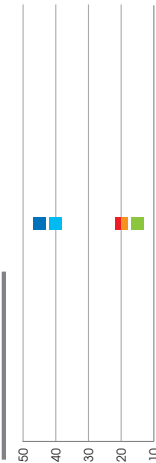


Gráfico Lezione



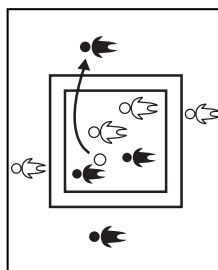


MODULO 5

LEZIONE 14: SCRUTA LO SPAZIO, DAI LA PALLA, VAI E... SEGNA

libera il compagno (4 prigionieri)

Capacità di smarcamento e gestione miglioramento dello spazio, viene favorita la capacità di smarcarsi in una gestione sempre più efficace dello spazio



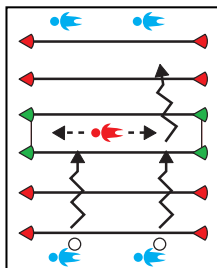
All'interno di uno spazio (quadrato) viene ricavato un ulteriore territorio (quadrato più piccolo) in cui si effettua un 2c2 o 3c3. I giocatori in possesso di palla devono trasmettere la palla ai compagni posti fuori del quadrato più grande, oltre la zona neutra (zona compresa fra i due quadrati). Chi passa la palla va a sostituire il compagno liberato.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- i compagni in attesa fuori del quadrato possono muoversi su un qualsiasi lato
- gioco-gara: vince chi libera più giocatori.

passa la frontiera (difensore in zona)

Capacità di smarcamento e gestione miglioramento dello spazio



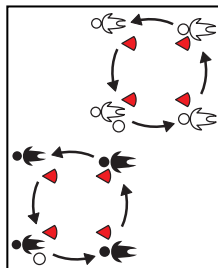
I giocatori in possesso di palla conducono nello spazio difeso dal difensore e prima della zona neutra effettuano un passaggio ai compagni in attesa oltre tale linea.

varianti

- chi riceve palla tira in porta (posta alle spalle)
- tiro in porta con il piede meno abile
- tiro con palloni di diverso peso e misura

gara di passaggi

La trasmissione della palla viene effettuata in regime di pressione tempestiva, favorendo un adattamento tecnico che si avvicina sempre più alla realtà del gioco



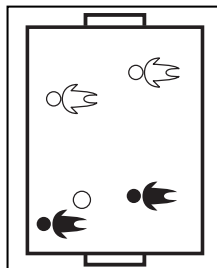
2 squadre si confrontano in una gara di passaggi. Le squadre si dispongono ciascuna con in un quadrato in cui ogni bambino occupa un angolo della figura. La palla viene trasmessa frontalmente e radente al suolo. Vince chi effettua per primo due giri completi.

varianti

- i giri devono essere effettuati nei due sensi
- passaggi effettuati con entrambi i piedi
- al segnale dell'istruttore (visivo o acustico) cambia la direzione dei passaggi

partite 2c2 o 3c3

In forma libera le partite giocate in spazi ristretti consolidano le capacità di reazione e di presa di informazione.



I bambini si confrontano in gare su campo ridotto. I bambini vengono lasciati liberi di esplorare spazi, ritmi e possibili soluzioni di gioco, stimolando in questo modo i recettori sensoriali, in particolare quello visivo e la capacità di elaborare soluzioni nuove.

varianti

- con goal in meta
- solo in possesso palla
- con 4 porte

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO

Successione della seduta:

- Libera il compagno (4 prigionieri) 15'

- Attività di sensibilizzazione con la palla (mobilità articolare) 5'

- Gare a staffette 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI (RIPETUTO 2 VOLTE):

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'

- Gara di passaggi 10'

- Passa la frontiera 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati
- Palle di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non dimenticare che mi piace molto fare esperimenti. Imparo da questi per cui ti prego di sopportarli!"
l'Erbavoglio



MODULO 5

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Trasmissione e ricezione (palla radente/diagonale)

COLLETTAZIONE PERCETTIVA

- Passaggio tra due fuochi 15'
- Goal nelle porticine 10'
- Colpisci e vinci nel quadrato (2x10') 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento avversario e orientamento nello spazio (inizio concetto marcamento)

GIOCHI COLLETTIVI

- SITUAZIONI DI GIOCO
- 1c1 superamento e tiro 10'
- 3c3 nel quadrato 10'

GIOCHI PARTITA

- 5c5 (ricerca dell'appoggio laterale) 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Gara a staffetta-sprint a navetta di mt. 10+10 5'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- 3c3 nel quadrato (5 passaggi consecutivi, un punto) 10'
- Gara a staffetta 5'
- Passaggio tra due fuochi 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Goal nelle porticine 10'
- 1c1 superamento e tiro 10'
- Colpisci e vinci nel quadrato (2x10') 20'

5C5 (RICERCA DELL'APPOGGIO LATERALE) 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta e dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- difesa individuale e concetto di appoggio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità di movimento

Grafico Trimestrale

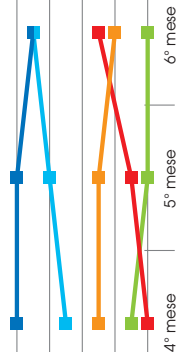


Grafico Mensile

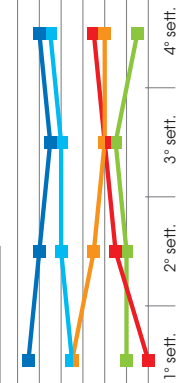
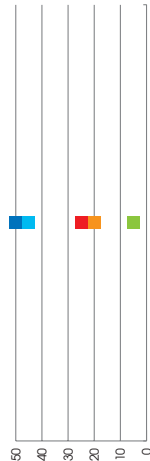


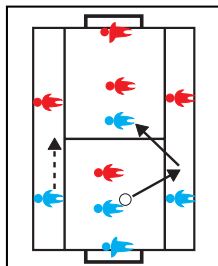
Grafico Lezione





5c5 con ricerca dell'appoggio laterale

Questo gioco favorisce la ricerca del passaggio laterale con sponda (dai e val) e con inversione di posto (dai e segna). Nei giocatori posti al centro viene maggiormente stimolata la capacità di orientamento e visione periferica.



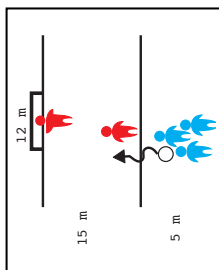
Si gioca in un campo di 35 x 20 mt con due corridoi laterali di 4 mt. di lunghezza, come indicato in figura. La partita così organizzata prevede una certa velocità delle azioni al fine di creare una superiorità numerica sia in attacco che in difesa. Essendo i giocatori dentro il campo obbligati a stare entro una delle due metà campo (o in attacco o in difesa), l'eventuale superiorità sarà creata dai giocatori esterni.

varianti

- passaggio in dai e val sull'esterno
- dai e segui e cambio di posto

1c1 superamento e tiro

Capacità di saper superare un avversario e studio del dribbling e delle finte.



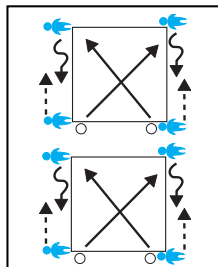
L'esercizio consiste nel superare un avversario posto su una linea larga mt.12, e successivamente calciare in porta. Chi fa goal prende il posto del portiere, chi intercorre esce e prende il posto dell'avversario.

varianti

- avversario posto in uno spazio e non sulla linea

colpisci e vinci nel quadrato

Favorisce la capacità di passare e ricevere la palla in diagonale in regime di rapidità. Ricerca della precisione d'esecuzione, miglioramento della velocità e della frequenza dei movimenti.



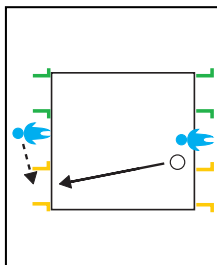
In più quadrati grandi mt. 10x10, squadre composte da 4 giocatori ciascuna si confrontano in una gara di precisione. Ogni squadra si divide a coppie con due palloni e si dispongono ai quattro angoli del quadrato. L'inizio del gioco prevede che le due coppie eseguano un passaggio in diagonale, ricezione del compagno e guida nell'angolo adiacente. Le due coppie si incrociano come i due passaggi in diagonale con lo scopo di riuscire a far toccare i due palloni. Vince la squadra che in un determinato tempo è riuscita a far toccare più volte le due palle.

varianti

- quadrato più grande per palla a parabola
- passaggi consecutivi in diagonale, al segnale cambio di posto

goal nelle porticine

Sviluppo della trasmissione della palla nella ricerca della precisione d'esecuzione e della ricezione orientata.



Due bambini, disposti uno di fronte all'altro ad una distanza di 15 mt. Al loro fianco sono collocate due porticine di 2 mt. ciascuna. Il gioco consiste nel realizzare più goal possibili nelle due porticine dell'avversario. Chi difende può impedire la realizzazione del goal intercettando la palla con i piedi, dietro la porticina.

varianti

- nel momento del tiro chi difende si posiziona di spalle
- nel momento del tiro chi difende si posiziona seduto

Obiettivo tecnico dominante:
TRASMISSIONE E RICEZIONE

Successione della seduta:

- 3c3 nel quadrato (5 passaggi consecutivi, un punto) 10'
- Gara a staffetta 5'
- Passaggio tra due fuochi 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Goal nelle porticine 10'
- 1c1 superamento e tiro 10'
- Colpisci e vinci nel quadrato (2x10') 20'
- 5c5 (RICERCA DELL'APPOGGIO LATERALE) 20'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Molti bambini ritenuti maledistri non nascono tali: lo diventano, perché hanno avuto poche possibilità di sviluppo autonomamente e perché la loro motricità è stata repressa dall'ambiente umano che li circondava"

Farfel



SOCIETÀ: _____

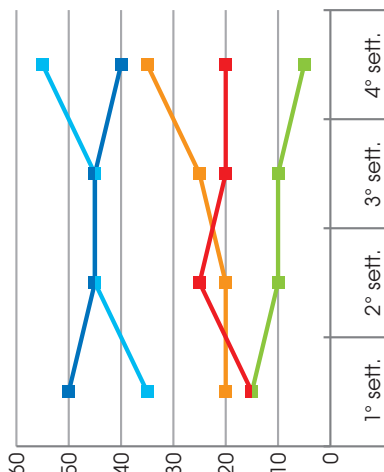
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- È il momento di favorire i primi principi di collaborazione sia in fase di non possesso che di possesso. Dobbiamo ricordare che quando parliamo di tattica ci riferiamo, soprattutto a questa età, a quello che sottintende alla capacità di percezione, analisi, elaborazione e strutturazione del movimento in un ambiente variabile (la situazione).

- Al fine di valutare i piccoli calciatori, oltre i confronti partita, sarà bene verificare anche il livello di apprendimento di altre particolarità tecniche.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
tiro in porta (palla frontale e in diagonale),
trasmissione e ricezione laterale
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
smarcamento
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 6

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Obiettivo:**
- Sensibilizzazione con la palla, ricevere e colpire (tiro in porta) frontale
 - Propedeutica al palleggio
 - Partita libera
 - Ricevi e fai goal
 - Passaggio a "livello"
- 15' 10' 15' 10'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Obiettivo:**
- Trasmissione, smarcamento e ricezione
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Quadrato di smarcamento
- 10' 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5c5

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Obiettivo:**
- Rapidità
 - Mobilità articolare
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla
 - Gare a staffetta
- 10' 5' 15' 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Quadrato di smarcamento
 - Passaggio a "livello"
 - Ricevi e fai goal
- PARTITA 5c5

- Successione della seduta:**
- Partita libera
 - Esercizi di mobilità articolare con la palla
 - Propedeutica al palleggio
 - Gare a staffetta
- 10' 5' 15' 10'
- Numero bambini:**
- 90'
- Durata:**
- 90'
- Metodi**
- Materiali:**
- Delimitatori
 - Casacche colorate
 - Palloni di gomma colorati e di varie misure
 - Palloni in cuoio
 - Porte con misure ridotte
 - Porte bifrontali
 - Paletti e coni colorati

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- didattica del tiro di collo piede

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- miglioramento della dislocazione in campo

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di accelerazione e decelerazione (cambio di ritmo) mobilità articolare

Gráfico Trimestrale

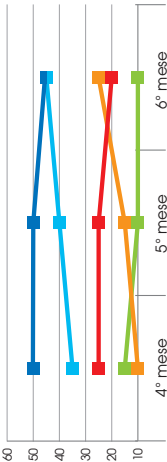


Gráfico Mensile

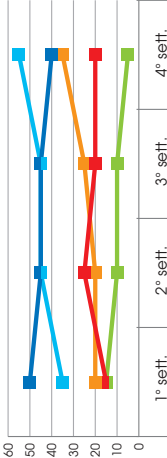
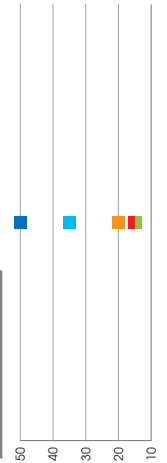


Gráfico Lezione

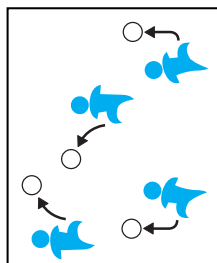




MODULO 6

propedeutica al palleggio

Il bambino sensibilizza la coordinazione in equilibrio monopodalico, migliorando la tecnica di base.



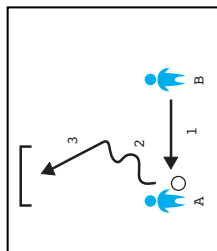
Attraverso l'utilizzo di palloni di diverse dimensioni, peso e materiale, vengono stimolati i bambini ad effettuare svariate forme di palleggio (aereo e non), utilizzando in particolare i suggerimenti proposti dagli stessi bambini.

varianti

- con il solo piede dominante
- alternando l'utilizzo dei due piedi
- dopo un rimbalzo della palla a terra

ricevi e fai goal

Sviluppo del calciare di collo piede in ambiente stabile e sviluppo della ricezione orientata.



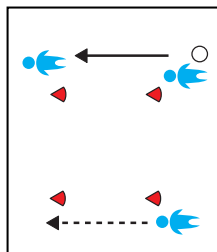
Il bambino riceve la palla da un compagno, la conduce e tira nella porta di collo piede senza il portiere. Vince chi realizza il maggior numero di goal.

varianti

- i tiri vengono effettuati con entrambi i piedi
- la porta viene difesa da un portiere
- si utilizzano palloni di peso e dimensioni diverse

quadrato di smarcamento

Il bambino inizia a percepire che lo smarcamento è un concetto tattico importante per sviluppare il principio di collaborazione.



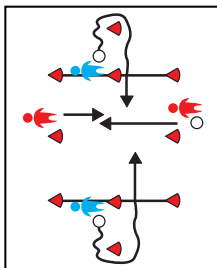
3 bambini sono disposti agli angoli di un quadrato con un pallone a disposizione. Il gioco consiste nel dare al possessore di palla 2 possibili soluzioni per effettuare il passaggio (radente e verticale) al di fuori del quadrato. Pertanto i bambini vengono indotti a "spostarsi" per ricevere.

varianti

- il passaggio e/o la ricezione vengono effettuati con le diverse parti del piede
- al centro del quadrato si trova un difensore che tenta di intercettare il pallone.
- il passaggio può essere fatto in diagonale

passaggio a "livello"

Consolidamento del passaggio d'interno piede, sviluppo della ricezione e consolidamento della visione periferica.



4 giocatori sono divisi a coppie. 2 si passano semplicemente la palla tra loro, gli altri 2 hanno un pallone ciascuno che conducono intorno al cono posto dalla loro parte dello spazio di gioco fino al raggiungimento della linea dalla quale effettuare il passaggio al compagno e ricevere la palla. Evitare di essere intercettati dall'altro pallone.

varianti

- passaggio effettuato con diverse parti del piede
- il pallone viene ricevuto, arrestato e trasmesso dopo aver effettuato il giro intorno al birillo senza palla
- gioco-gara: vince chi effettua il maggior numero di passaggi e di arresti corretti

Obiettivo tecnico dominante: RICEZIONE

Successione della seduta:

- Partita libera 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Propedeutica al palleggio 15'
- Gare a staffetta 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- Quadrato di smarcamento 10'
- Passaggio a "livello" 10'
- Ricevi e fai goal 10'
- PARTITA 5c5 20'

Numero bambini:

90'

Materiale:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino viene criticato impara a condannare, ma se vive nell'incoraggiamento impara la fiducia"



MODULO 6

LEZIONE 17

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta frontale e diagonale

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Ricevi, passa e tira
- Tiro in diagonale in successione

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento

GIOCHI COLLETTIVI

- 2c1 in successione e tiro

GIOCHI PARTITA

- 6c6 in dai e vai con due sponde laterali per squadra

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Circuito con rapidità di movimento

10'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Ricevi, passa e tira
- Circuito con rapidità di movimento

20'

10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Tiro in diagonale in successione
- 2c1 in successione e tiro
- 6c6 IN DAI E VAI

20'

20'

20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- dai e vai, gioco a muro

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità di movimento in distanze brevi

Grafico Trimestrale

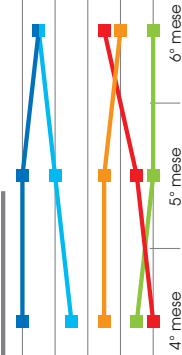


Grafico Mensile

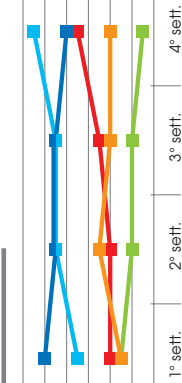
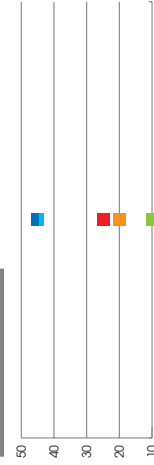


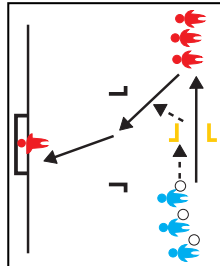
Grafico Lezione





ricevi passa e tira

Questo esercizio sollecita la condotta motoria del colpire per tirare in porta, stimolando la capacità di differenziazione ed il miglioramento della precisione del gesto.



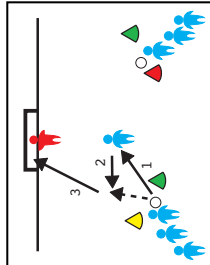
In velocità massimale, una coppia di bambini a turno partono frontalmente da una distanza di mt. 10. Il bambino con la palla, esegue un passaggio radente all'interno di una porticina posta a metà della distanza sopra indicata. Una volta che la palla è passata nella porticina, il bambino corre verso il compagno passando tra la stessa cercando di impedire il tiro in porta. Il compagno riceve la palla, effettua un auto passaggio e corre in velocità per tirare in porta.

varianti

- in dai e vai
- in dai e segui

tiro in diagonale in successione

Apprendimento del passaggio in dai e segui (in stabilità didattica) e del calciare in corsa con palla ferma. Ricerca della precisione del tiro in porta e del colpire in diagonale.



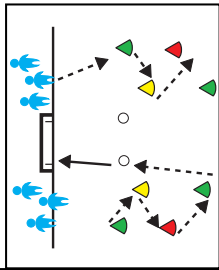
Due gruppi di bambini disposti in due file, alternandosi passano la palla ad un compagno posto frontalmente a una distanza di mt. 10. attende il passaggio di ritorno e corre per tirare in porta. A turno il bambino che ha passato la palla ed è andato all'altro prende il posto del compagno che si trova in appoggio. Il tiro deve essere effettuato con la palla ferma (è importante quindi la corretta ricezione del compagno).

varianti

- con gioco a muro, ricezione a seguire e tiro in porta
- in dai e vai

circuito di rapidità e tiro in porta

Miglioramento della frequenza di movimenti, della reattività e della velocità di movimento.



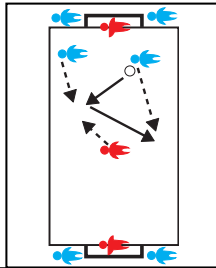
Due squadre si dispongono in due file dietro la linea di fondo campo. Il gioco consiste nel correre toccando con le mani i coni, disposti in maniera sfalsata ma identica per entrambi i percorsi, e tornare indietro per calciare la palla nelle porticine, ricavate agli angoli di una porta 4x2 mt. Al termine, quando tutti i bambini hanno calciato, si contano i goal realizzati dentro le porticine

varianti

- effettuare il tiro in diagonale

2c1 in successione e tiro

Miglioramento della capacità di acquisire il tempo di smarcamento in una situazione di pressione determinata dal difensore che viene sollecitato nella giusta e corretta presa di posizione (portatore di palla).



3 gruppi di lavoro si alternano in azioni offensive con 1 difensore posto al centro del campo da gioco (cambio ogni tre azioni). Vince la coppia che realizza più goal

varianti

- con due difensori
- con 3 attaccanti

MODULO 6

LEZIONE 17: TIRA IN PORTA E FAI GOAL

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

- Ricevi, passa e tira
- Circuito con rapidità di movimento

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Tiro in diagonale in successione 20'
- 2c1 in successione e tiro 20'
- 6c6 IN DAI E VAI 90'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Coni
- Paletti

"La tua coscienza è il metro della schiettezza ascoltata attentamente"

R. Bach



MODULO 6

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Sensibilizzazione e controllo della palla
- Propedeutica al palleggio
- Partita libera
- Ricevi e fai goal "all'angolo"

10'
10'
15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Quadrato di smarcamento con difensore (passaggio anche diagonale)
- Doganiere 2c1 (difensore in zona)
- GIOCHI PARTITA
- Gioco dei colori (con le mani)
- La partita dei ruoli fissi

10'
10'
15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- didattica del tiro di collo piede e ricezione orientata

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- miglioramento della dislocazione in campo e del principio di collaborazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla

5'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Gioco dei colori 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Propedeutica al palleggio 10'
- Partita libera 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI 1: 10'
- Quadrato di smarcamento 10'
- Doganiere 2c1 10'
- ATTIVITÀ A STAZIONI 2: 10'
- Ricevi e fai goal "all'angolo" 15'
- La partita dei ruoli fissi 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati
- e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Grafico Trimestrale

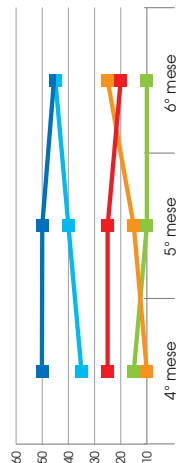


Grafico Mensile

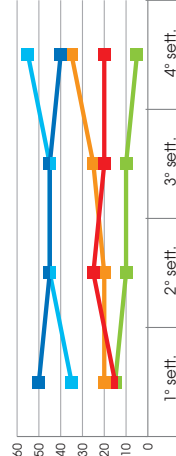
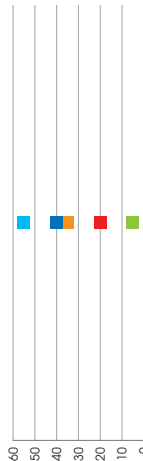


Grafico Lezione

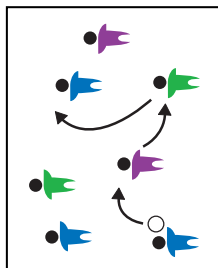




MODULO 6

gioco dei colori

Favorisce lo sviluppo dell'orientamento nello spazio libero e comunicazione visiva.



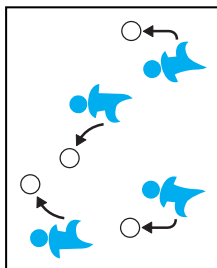
Un gruppo di bambini viene suddiviso in 3 o 4 colori (2 per colore). La palla dovrà essere passata con le mani ad uno dei compagni di colore diverso

varianti

- passaggi effettuati usando i piedi
- 2 squadre, passaggio ai compagni dello stesso colore. Chi riceve la palla si deve fermare
- gioco-gara: vince chi effettua il maggior numero di passaggi

propedeutica al palleggio

Il bambino sensibilizza la coordinazione in equilibrio monopodalico, migliorando la tecnica di base.



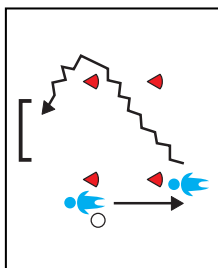
Attraverso l'utilizzo di palloni di diverse dimensioni, peso e materiale, vengono stimolati i bambini ad effettuare svariate forme di palleggio (aereo e non), utilizzando in particolare i suggerimenti proposti dagli stessi bambini.

varianti

- palleggio coscia, piede
- due con il sx e due con il dx

ricevi e fai goal "all'angolo"

Sviluppo del calciare orientato (visione periferica) di collo piede e consolidamento della ricezione orientata.



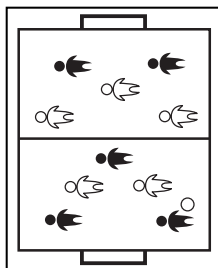
il bambino riceve la palla da un compagno, la conduce dietro al cono e tira nella porta in diagonale di collo piede senza il portiere, con il sx verso la dx della porta e viceversa. Vince chi realizza il maggior numero di goal.

varianti

- i tri vengono effettuati con diverse parti del piede
- la porta viene difesa da un portiere
- il bambino che effettua il tiro in porta riceve con le spalle alla porta

la partita dei ruoli fissi

Favorire la fase di collaborazione offensiva con più soluzioni di passaggio. In fase di non possesso sviluppo della collaborazione in inferiorità numerica



Due squadre si confrontano 5c5 in un campo di dimensioni ridotte senza portiere e con l'utilizzo di porticine. Le squadre sono divise in 3 attaccanti e 2 difensori a cui non è permesso superare la linea di metà campo. In questo modo si creeranno situazioni di 3 contro 2.

varianti

- 4c4, il difensore che passa la palla all'attaccante può superare la metà campo e giocare 3c2 in attacco. Al termine dell'azione si ritorna nelle posizioni iniziali
- il difensore che passa la palla può superare la metà campo e determinare una doppia superiorità numerica (4c2)
- nel 4c4 in situazione di attacco i difensori possono superare entrambi la metà campo (4c2)

Obiettivo tecnico dominante:

SMARCAMENTO

Successione della seduta:

- Gioco dei colori 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Propedeutica al palleggio 10'
- Partita libera 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Quadrato 10'
- Smarcamento di Docanieri 2c1 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Ricevi e fai goal "all'angolo" 15'
- La partita dei ruoli fissi 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimittatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Da un bambino ad un adulto: non usare la forza con me; questo mi insegnerebbe che la potenza è tutto ciò che conta, sarò più disponibile ad essere guidato"
l'Erbavoglio



CATEGORIA PULCINI

SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

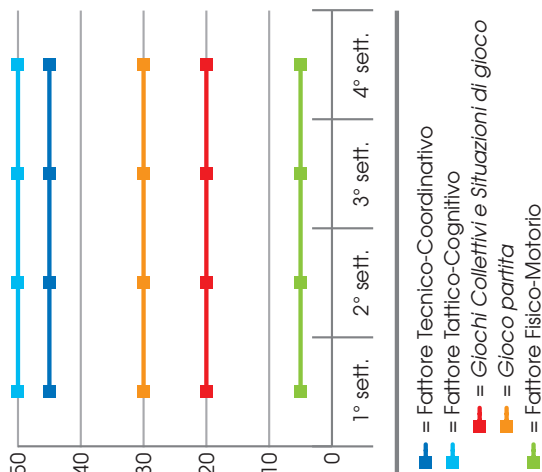
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- I bambini cominciano a sviluppare sufficienti capacità di smarcamento. Si tende quindi a favorire prevalentemente la fase offensiva, premiando e valorizzando le azioni tiro che tanto entusiasmano i nostri ragazzi. Comincia ad assumere una certa significatività il concetto che le azioni di gioco competono sia al giocatore in possesso di palla sia agli altri potenziali ricevitori.

- Tuttavia è bene sottolineare costantemente che gli sportamenti e la corsa senza palla, creano dinamismi e situazioni favorevoli alla circolazione della palla.

- Stimolare i bambini a ricordare tutto ciò. Ciò vale sia per il portatore di palla che per gli altri compagni.

Grafico Mensile**OSSERVAZIONI:**

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
tiro in porta
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
smarcamento
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta dopo un passaggio a muro
- Sensibilizzazione con la palla e didattica del palleggio
- Partita libera 2c2 e 3c3 10'
- Propedeutica al palleggio 15'
- Passa alla sponda e tira in porta 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Spostamento nello spazio in funzione del giocatore in possesso della palla
- GIOCHI COLLETTIVI
- E SITUAZIONI DI GIOCO
- Quadrato di smarcamento (con difensore attivo) 10'
 - Trova il "varco" e passa la palla 10'
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5c5 (palla al prigioniero) 15'
 - Partita libera 5c5 (verifica degli apprendimenti) 10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione e controllo della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo della comunicazione visiva (primi segnali sul tempo di smarcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di accelerare e decelerare con cambi di senso e direzione (capacità di cambiare ritmo)

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità Sincronizzazione neuromuscolare
- FISICO CON PALLA
- La staffetta del canguro 5'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Propedeutica al palleggio 15'
- Staffetta del canguro 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Quadrato di smarcamento 10'
- Trova il varco e passa la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Passa alla sponda e tira in porta 15'
- Partita 5c5 (palla al prigioniero) 15'

PARTITA LIBERA 5c5

(verifica degli apprendimenti)

Durata: 10'

Metodi: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

Grafico Trimestrale

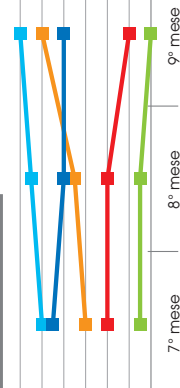


Grafico Mensile

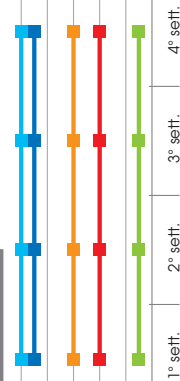
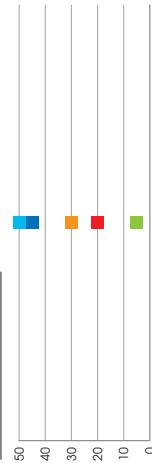


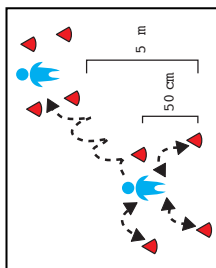
Grafico Lezione





staffetta del canguro

Questo esercizio favorisce lo sviluppo della capacità di ripetere un gesto motorio ad alta frequenza.



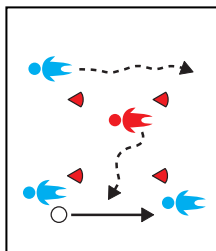
Un bambino parte al centro di un quadrato di 50 cm per lato, ed effettua veloci saltelli a gambe unite per avanti, destra, dietro e sinistra, passando sempre per il centro, e poi effettua per 5 mt. saltelli con una gamba.

varianti

- tutti i saltelli vengono effettuati con una gamba
- si parte con una gamba e si effettuano i 5 mt. con saltelli a 2 gambe
- i 5 mt. si effettuano alternando saltelli e gambe unite a quelli a gambe divaricate

quadrato di smarcamento (con difensore attivo)

Migliora la capacità di acquisire il tempo dello smarcamento in una situazione di pressione determinata dal difensore che viene sollecitato nella giusta e corretta presa di posizione.



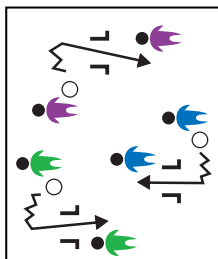
In corrispondenza degli angoli di un quadrato si dispongono 3 attaccanti con una palla che giocano con una palla che giocano contro un difensore posto al centro del quadrato e un difensore. Gli attaccanti si passano la palla muovendosi sui lati, il difensore deve cercare di intercettare la palla.

varianti

- variazione del numero dei tocchi da parte degli attaccanti
- i giocatori si muovono liberamente nello spazio definito (torello)
- variazione del numero dei difensori

trova il "varco" e passa la palla

Miglioramento del passaggio in forma dinamica e miglioramento della capacità di spostamento nello spazio.



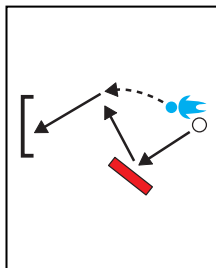
Gioco a coppie. Nel territorio a disposizione dei bambini vengono posizionate un numero di porticine pari al numero di coppie che giocano. Le coppie di giocatori si passano la palla sfidandosi nelle varie direzioni e facendola passare attraverso tutte le porticine

varianti

- utilizzando solo un piede
- diminuendo il numero delle porte
- con doppio passaggio

passa la palla e tira in porta

Riadattamento spaziale dopo il passaggio. Sviluppo della corretta posizione del piede di appoggio.



Il giocatore "passa" la palla in direzione della sponda (attrezzo), riceve la palla di ritorno ed effettua un tiro frontale verso la porta.

varianti

- il ruolo della sponda è assunto da un altro bambino
- la porta è difesa da un portiere
- gioco-gara: due squadre, vince chi realizza il maggior numero di reti

Obiettivo tecnico dominante:

GUIDA DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Propedeutica al palleggio 15'
- Staffetta del canguro 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI 1:

- Quadrato 10'
- Trova il varco e passa la palla 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI 2:

- Passa alla sponda e tira in porta 15'
- Partita 5c5 (palla al prigioniero) 15'

PARTITA LIBERA 5c5 (verifica degli apprendimenti) 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni in gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Per far felice un bambino bastano un pallone ed un maestro che si ricordi di essere stato un bambino"



MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta dopo un passaggio a muro
- Sensibilità percettiva
- Dai, vai e tira in porta 10' 20'
- Attività di sensibilizzazione con la palla
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario
- Muoversi nello spazio per ricevere
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 10'
- L'appoggio 10'
- GIOCHI PARTITA
- Partita 5:5 (palla al capitano) 10'
- Partita 5c5 (verifica degli apprendimenti) 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- FISICO CON PALLA
- Staffette: 20mt. sprint e saltelli 5'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c2 10'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 20'
- Gare a staffetta 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dai, vai e tira in porta 10'
- L'appoggio 10'
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 10'
- Partita 5:5 (palla al capitano) 10'
- PARITA 5c5 (verifica degli apprendimenti) 15'

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione combinati ad un'azione di tiro

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo della comunicazione visiva (primi segnali sul tempo di smarcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di accelerare e decelerare con cambi di senso e direzione (capacità di cambiare ritmo)

Grafico Trimestrale

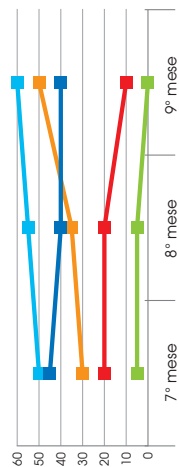


Grafico Mensile

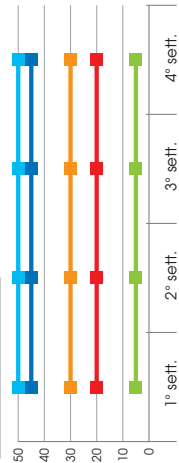
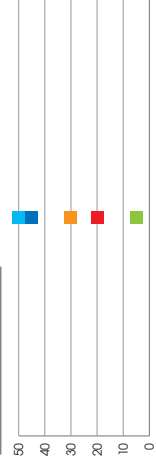


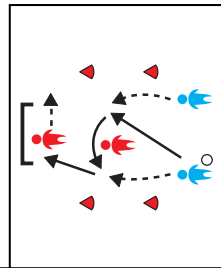
Grafico Lezione





2:1 vai al goal con la triangolazione

Consolidamento del passaggio d'interno piede e della ricezione orientata. Sviluppo della triangolazione.



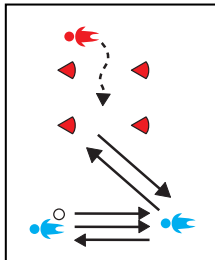
Due attaccanti devono superare un difensore posto all'interno di uno spazio delimitato, utilizzando una triangolazione (dai e vai). Dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno l'attaccante effettua un tiro nella porta.

varianti

- uno dei due attaccanti si muove in uno spazio libero (zona "franca") posto a lato del territorio di gioco
- ci sono due sponde esterne al territorio di gioco, l'attaccante sceglie con chi fare il dai e vai
- un secondo difensore insegua e crea pressione all'azione di attacco

l'appoggio

Sviluppo del concetto di smarcamento (appoggio) e comunicazione visiva.



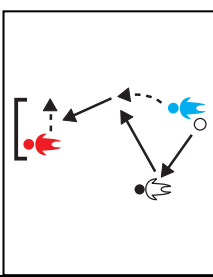
Due giocatori si passano la palla di prima. Alla ricezione di uno dei due giocatori, dopo un certo numero di passaggi, stabilito in partenza, un terzo giocatore viene a ricevere la palla nella zona prefissata facendo sponda col giocatore dal quale ha ricevuto il passaggio.

varianti

- il gioco si conclude con un tiro in porta di uno dei due attaccanti in "appoggio"
- un difensore ostacola l'azione del giocatore che svolge il ruolo di "sponda". Una volta che l'appoggio riceve la palla il gioco si svolge in forma libera 3c1.

dai, vai e tira in porta

Capacità di combinare azione di corsa e tiro. Sviluppo della corretta posizione del piede di appoggio.



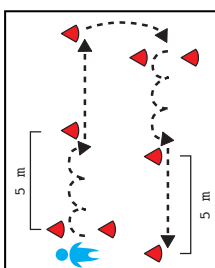
Il giocatore scambia la palla con un compagno, quando la riceve effettua un tiro verso la porta, a dx o a sx a seconda dello spostamento del portiere che si è mosso in anticipo. I ruoli cambiano automaticamente: l'attaccante prende il posto della "sponda", la "sponda" prende il posto del portiere ed il portiere diventerà il bambino che si appresta ad effettuare il tiro in porta.

varianti

- effettuare il tiro utilizzando diverse parti del piede
- la direzione del tiro è determinata dallo spostamento di un compagno esterno
- gioco-gara: due squadre, vince chi realizza il maggior numero di reti

gare a staffetta: 20 mt. sprint e saffelli

Sviluppo della coordinazione rapida e miglioramento della capacità di combinazione motoria



Un bambino parte effettuando per 5 mt. saffelli a gambe unite, per poi proseguire con 5 mt. di sprint in linea, e successivamente ripetere la sequenza (5 mt. di saffelli a gambe unite e ulteriori 5 mt di sprint). In totale vengono percorsi 20 mt.

varianti

- saffelli con una gamba unite a saffelli a gambe divaricate
- saffelli a gambe unite, avanzando in diagonale verso destra e verso sinistra

Obiettivo tecnico dominante:

SMARCATAMENTO

Successione della seduta:

- Partita libera 2c2 o 3c2 10'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 20'
- Gare a staffetta 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dai, vai e tira in porta 10'
- L'appoggio 10'
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 10'
- Partita 5:5 (palla al capitano) 10'
- PARTITA 5C5 (verifica degli apprendimenti) 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gamma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- Porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"La scienza del gioco dovrà essere quella del bambino, che lotta, si confronta e si misura con le proprie capacità e quelle dei suoi coetanei"



MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Torello 10'
- A coppie in dai segui 15'
- A tre con cross (colpo di testa) 15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioco sponda neutra 15'
- GIOCHI PARTITA
- Jolly neutri in zona franca 15'
- Partita 6c6 con portiere - superiorità numerica (3c2) in attacco e linea mediana 15'

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Staffetta - Movimenti rapidi con palla 5'

Successione della seduta:

- Torello 10'
- Staffetta - Movimenti rapidi con palla 5'
- ATTIVITÀ A STAZIONI:
- A coppie in dai segui 15'
- A tre con cross 15'
- Gioco sponda neutra 15'
- Jolly neutri in zona franca 15'
- PARTITA 6c6 15'

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- contrasto, passaggio e ricezione, dribbling e colpo di testa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla, verticalizzazione e gioco in profondità per la conquista dello spazio, dai e vai

FATTORE FISICO-MOTORIO

- velocità di movimento

Grafico Trimestrale

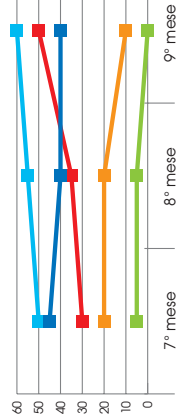


Grafico Mensile

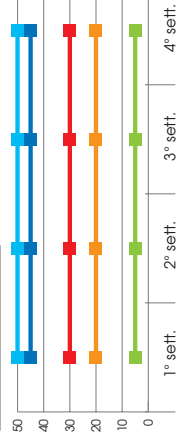
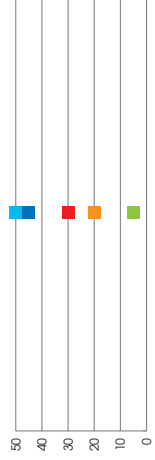


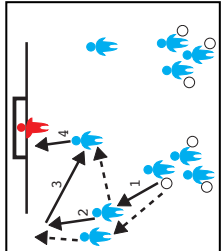
Grafico Lezione





a coppie in dai seguiti

Comprensione del passaggio in dai e seguiti (spostarsi senza palla) e del concetto di profondità. Ricerca della precisione nel tiro in porta.



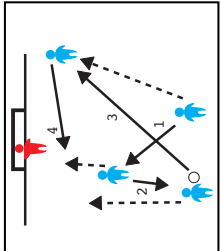
Due gruppi di bambini disposti in due file, alternandosi si passano la palla a due compagni posti in diagonale a una distanza di mt. 10 (1) ed effettuano un'azione di "dai e seguiti" (sovrapposizione) (2) per andare al cross con palla radente (3) per il compagno con cui ha effettuato l'azione. Il tiro in porta viene effettuato di prima intenzione e con palla in diagonale. La rotazione prevede lo scambio dei ruoli tra i due giocatori.

varianti

- passando la palla a parabola
- dai e seguiti e tiro in porta

a tre con cross

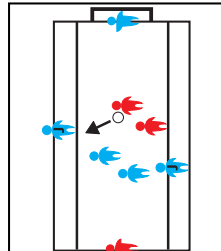
Apprendimento del concetto di gioco a muro, attraverso l'azione di un passaggio di ritorno allo stesso compagno o ad un altro che è venuto in appoggio. Inoltre il passaggio verticale sollecita l'utilizzo dello spazio in profondità, e permette al bambino di comprendere che deve ricevere la palla occupando uno spazio libero.



In un quadrato grande (20 x 20 mt.) si dispongono tre bambini a triangolo. Dopo un passaggio (1) e un'azione di appoggio (smarcamento) dell'attaccante verso il compagno posto frontalmente e successivo gioco a muro (2), si effettua un passaggio radente per il terzo compagno (3) che si è andato a smarcare in profondità verso uno degli angoli lasciati liberi. Una volta ricevuta la palla al di fuori del quadrato si effettua un cross per i due compagni che nel frattempo hanno seguito l'azione. Rotazione dei ruoli.

gioco sponda neutra

La superiorità numerica favorisce il possesso palla e la capacità di orientarsi nello spazio con funzione di "sostegno" (passaggio e ricezione). Stimola la capacità di adattamento.



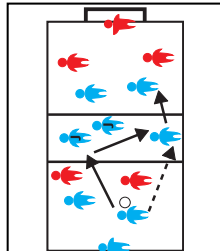
In un campo da gioco di mt. 30x15, si gioca 3c3 con 2 giocatori esterni "neutri" che si muovono lungo i corridoi laterali (4 mt.). Durante il gioco gli esterni dovranno venire in appoggio per la ricezione e partecipare all'azione offensiva. È vietato intercettare la palla e contrastare nei corridoi laterali. A turno si cambia di ruolo.

varianti

- gli esterni possono, in fase di possesso uscire dalle zone laterali ed entrare nel gioco creando superiorità numerica in attacco.

jolly neutri in zona franca

Si ricerca il possesso palla nella costruzione del gioco con relativo smarcamento e il concetto della verticalizzazione come conquista dello spazio di gioco.



In uno spazio di gioco di mt. 20x40 si gioca 5 contro 5, con 2 centrocampisti neutri posti nella zona franca. I 2 centrocampisti giocano con la squadra che è in possesso palla ed hanno il compito di appoggio e sostegno per l'azione offensiva. Situazione di superiorità numerica in fase di possesso. Non si può intervenire nella zona franca.

varianti

- con obbligo del dai e seguiti e del dai e vai
- inserimento di un difensore nella zona franca (2c1)

MODULO 7

LEZIONE 21: CERCA LA SPONDA E DAI LA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:
CROSS E TIRO IN PORTA

Successione della seduta:
10'
5'

- Torello
- Staffetta - Movimenti rapidi con palla

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- A coppie in dai seguiti
- A tre con cross
- Gioco sponda neutra
- Jolly neutri in zona franca

PARITTA' 6c6

Numero bambini:
90'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Coni
- Paletti

"Ragione e conoscenza sono come corpo e anima; non è altro che un vuoto alito di vento"
K. Gibran



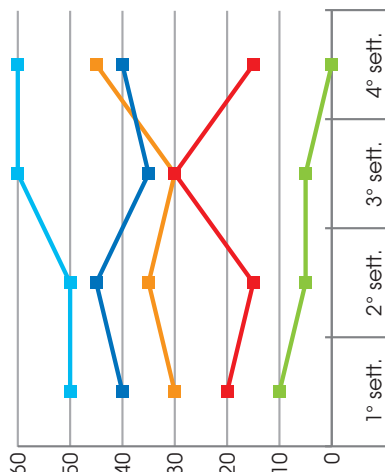
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- È estremamente motivante aumentare gli incontri didattici con altri bambini ed organizzare tornei interni, abbinate il calcio ad altri eventi culturali presenti sul territorio.
- È opportuno verificare gli apprendimenti tecnico-tattici conseguiti che serviranno da punto di riferimento per l'inizio del nuovo anno calcistico.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

• **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**

trasmissione e tiro in porta (palla frontale e diagonale)

• **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**smarcamento (capacità di orientamento nello spazio)
fase di non possesso intercettamento e contrasto• **FATTORE FISICO-MOTORIO:**

rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 8

LEZIONE 22

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Sollecitazione percettiva in relazione alla palla ed allo spazio
- Dribbling e tiro in porta
- Attività di sensibilizzazione con la palla
- Partite libere 2c2 o 3c3
- Re del dribbling (a squadre)

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento avversario e smarcamento
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 2: 1 - vai al goal con la triangolazione
- GIOCHI PARTITA
- Partita con il jolly
 - 4 porte

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- FISCO CON PALLA
- Gare a staffetta - 15 mt. alternati - sprint con palla e senza palla

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- 4 porte
- Attività di sensibilizzazione con la palla
- Partita libera 2c2 o 3c3
- Gare a staffetta
- Re del dribbling (a squadre)

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Partita con il jolly
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- combinazioni di elementi tecnici dribbling-tiro

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo del concetto di sostegno e di appoggio (marcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- miglioramento della capacità di accelerare e decelerare con palla (cambio di ritmo)

Grafico Trimestrale

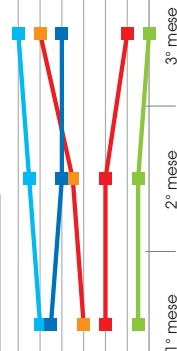


Grafico Mensile

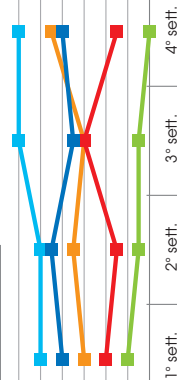
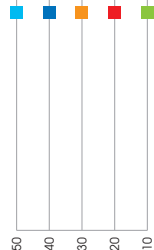


Grafico Lezione

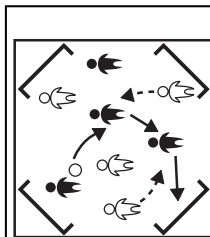




MODULO 8

4 porte

Favorisce l'azione divertente e sollecita l'utilizzo dello spazio in ampiezza, allargando il fronte dell'azione offensiva



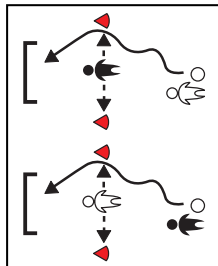
Partita 4c4 con 4 porte, poste agli angoli. Il gioco deve essere sviluppato per sfruttare il cambio di gioco a sorpresa. Da destra a sinistra e viceversa.

varianti

- variazione della dimensione delle porte
- utilizzo di un jolly che gioca con la squadra in possesso di palla
- una volta persa palla 2 giocatori vanno a difendere la porta, creando una situazione di 4:2

re del dribbling (a squadre)

Consolidamento del tiro in porta dopo il superamento dell'avversario



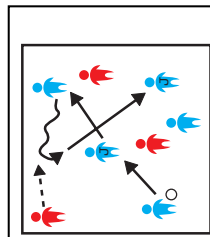
Due gruppi si confrontano in una gara di tiri effettuando un 1:1 con difensore posto sulla linea. Il tiro deve essere effettuato solo dopo aver superato il difensore. La rottazione è automatica; chi effettua il tiro prende il posto del difensore, il difensore riprende la palla e la passa al giocatore successivo, che ricomincia. Dopo 5' si cambia.

varianti

- effettuare il tiro utilizzando diverse parti del piede
- un ulteriore difensore insediando creando pressione all'attaccante (ricerca di rapidità nell'azione)
- la direzione del tiro è determinata da un segnale

partita con il jolly

Sviluppo del concetto di appoggio, sviluppo del mantenimento del possesso palla.



I giocatori, posti all'interno dell'area di gioco si scambiano la palla utilizzando obbligatoriamente i due jolly che si spostano (smarcamento) all'interno dello spazio. I difensori tentano di intercettare la palla. Ogni tre intercettamenti si cambiano i ruoli. Vince chi effettua più scambi con i jolly o chi fa più passaggi.

varianti

- obbligo di fare una triangolazione con i jolly
- i difensori diventano attaccanti una volta entrati in possesso di palla.
- il gioco diventa una partita con le due porte difese dai portieri. I jolly giocano con la squadra in possesso palla.

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- 4 porte 15'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Partita libera 2c2 o 3c3 10'
- Gare a staffetta 10'
- Re del dribbling (a squadre) 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Partita con il jolly 15'
- 2:1 - vai al goal con la triangolazione 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Se il gioco viene vissuto serenamente, permette anche di esprimere la propria creatività, ed il calcio ne ha bisogno per essere uno sport appassionante"



MODULO 8

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Sensibilizzazione con la palla
- Dribbling e tiro in porta
- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Dribbling e tiro "all'angoletto" 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento e capacità di orientamento
- GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Quadrato di smarcamento a coppie 20'
 - Gioco orologio: - tieni la palla e tira in porta 10'
- GIOCHI PARTITA
- 4c4 attento allo spazio 15'
 - Gioco orologio: tieni la palla e tira in porta 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- FISCO CON PALLA
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dribbling e tiro all'angoletto 20'
- Quadrato di smarcamento a coppie 20'
- Gioco orologio 20'
- 4:4 – ATTENTO ALLO SPAZIO 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- consolidamento del tiro in porta dopo un superamento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo del concetto di sostegno e di appoggio (marcamento)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- miglioramento della capacità di accelerare e decelerare con palla (cambio di ritmo)

Grafico Trimestrale

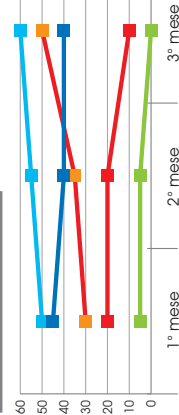


Grafico Mensile

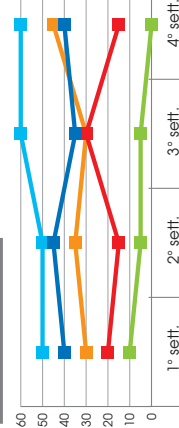
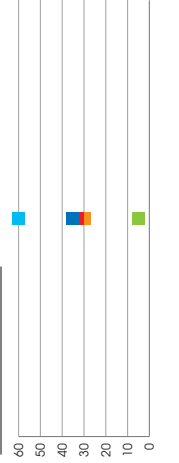


Grafico Lezione



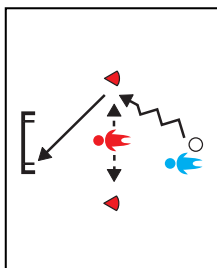


MODULO 8

LEZIONE 23: MANTIENI LA PALLA E VAI AL GOAL CON I COMPAGNI

dribbling e tiro all'angolo

Consolidamento del tiro in porta dopo il superamento dell'avversario. Sviluppo della visione periferica



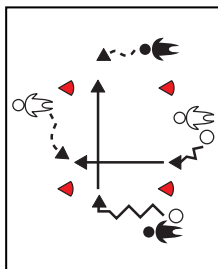
Il giocatore in possesso di palla la conduce e supera il difensore posto sulla linea. L'attaccante effettua un tiro radente a dx o a sx della porta.

varianti

- un secondo difensore insanguine e crea pressione all'azione di attacco
- il difensore difende su uno spazio delimitato e non sulla linea
- la direzione del tiro è determinata da un segnale (es: spostamento di un giocatore, colore identificativo alzato dall'istruttore, ecc.)

quadrato di smarcamento a coppie

Consolidamento della capacità di differenziazione del passaggio. Miglioramento della capacità di comunicazione visiva.



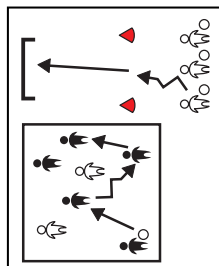
In un quadrato i giocatori si dispongono uno per lato con due palloni a disposizione sui due lati adiacenti. I giocatori in possesso di palla conducono la palla lungo il lato per passarla ai compagni, posti sul lato opposto, che si muovono allo stesso modo per ricevere la palla. I giocatori dovranno evitare che i palloni si scontrino.

varianti

- un difensore, al centro della figura, deve intercettare la palla di una delle due coppie
- gioco-gara: vince chi riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi corretti.

gioco orologio - tieni la palla e tira in porta

Consolidamento della capacità di tiro in situazione di pressione tempestiva. Sviluppo del concetto di sostegno e appoggio (marcamento) e di mantenimento del possesso palla



Il gioco consiste in un gioco a confronto tra due squadre, così determinato: in un campo ridotto una delle due squadre gioca in superiorità numerica 4c2, tentando di effettuare il maggior numero di passaggi consecutivi. L'altra squadra, che gioca in inferiorità numerica, effettua fuori del campo di gioco una serie di tiri in porta. Al momento della realizzazione di 10 reti (p.e.) termina il gioco. Dopodiché vengono invertiti i ruoli. Vince la squadra che totalizza il maggior numero di passaggi consecutivi.

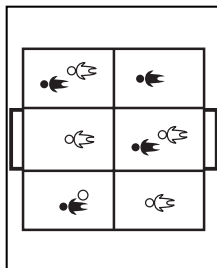
varianti

- al raggiungimento di un numero di passaggi predefiniti (es. 4) la squadra in possesso di palla può uscire dallo spazio e condurre la palla nella zona neutra

- e calciare in porta
- utilizzo di un jolly che gioca all'esterno con la squadra in possesso di palla
- la porta è difesa da un portiere

4:4 - attento allo spazio

Consolidamento della capacità di orientamento e della dislocazione in campo



In un campo di dimensioni ridotte, suddiviso in 6 settori, si confrontano due squadre composte da 4 giocatori ciascuna, 2 attaccanti e 2 difensori. Sia i difensori che gli attaccanti non possono superare la metà del campo, mentre i due attaccanti devono obbligatoriamente sovrastare in due zone adiacenti.

varianti

- il campo di gioco è suddiviso in 4 zone, in ciascuna zona possono sostare 1 attaccante e 1 difensore
- porte difese da portieri
- portiere volante e conseguente possibilità di fare avanzare un giocatore in attacco (3,2)

Obiettivo tecnico dominante:
SMARCATAMENTO

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Dribbling e tiro all'angolo 20'
- Quadrato di smarcamento a coppie 20'
- Gioco orologio 20'
- 4:4 - ATTENTO ALLO SPAZIO 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche colorate
- Palloni di gomma colorati e di varie misure
- Palloni in cuoio
- porte con misure ridotte
- Porte bifrontali
- Paletti e coni colorati

"Attraverso il gioco siamo cresciuti e attraverso il gioco possiamo aiutare a crescere i bambini ed i ragazzi che incontriamo nel nostro cammino di educatori"



MODULO 8

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Trasmissione e tiro in porta

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- A tre con gioco a muro 20'
- A coppie con porticine 15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- 5c4 con portiere e porticine 15'

GIOCHI PARTITA

- 6c6 con linea mediana 20'
- 6c6 con sponde laterali e difensore che può contrastare nelle stesse l'avversario 20'

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Successione della seduta: 20'
- 6c6 con sponde laterali 20'
- A tre con gioco a muro

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- A tre con porticine 15'
- 5 c 4 con portiere e porticine 15'
- 6 C 6 CON LINEA MEDIANA 20'

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tiro in porta con palla in movimento, passaggio in diagonale e ricezione in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro, verticalizzazione, conquista dello spazio in profondità

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

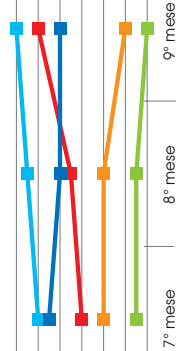


Grafico Mensile

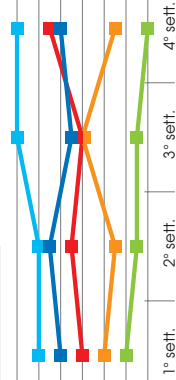
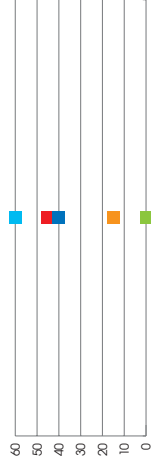


Grafico Lezione

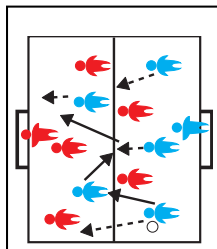




MODULO 8

6c6 con linea mediana

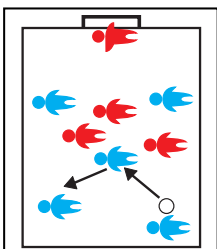
La linea mediana serve per dare dei punti di riferimento ai due attaccanti e ai difensori che dovranno rimanere nel proprio spazio (metà campo), creando situazioni di gioco di inferiorità e superiorità numerica. Permette in fase difensiva una migliore gestione della palla con relativo disimpegno in verticale per gli attaccanti.



La partita è basata su un confronto di 6 contro 6 con due attaccanti che non possono, in fase difensiva, tornare oltre la linea mediana. In questo caso si crea una superiorità numerica in fase difensiva e di conseguenza un maggior movimento dei due attaccanti per la ricezione della palla. I difensori possono andare in appoggio sostando sulla linea aiutando in fase offensiva i due attaccanti.

5c4 con portiere e porticine

Il gioco favorisce, vista la superiorità numerica, la fase del possesso palla, lo smarcarsi nello spazio libero ed il miglioramento della fase offensiva. Viceversa si ricerca il miglioramento del saper difendere attraverso la chiusura degli spazi.



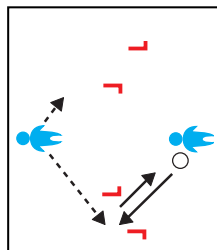
In un campo di gioco della grandezza di mt. 35x20, si affrontano due squadre composte rispettivamente da 5 e da 4 giocatori (3 e 1 portiere). L'obiettivo è, per la squadra in superiorità numerica, di realizzare più goal possibili, mentre per l'altra è di difendere e attaccare nelle due porticine. Dopo un determinato tempo si cambia fronte.

varianti

- 5 passaggi consecutivi prima di andare in goal
- goal al volo solo per la squadra in superiorità numerica

a coppie con porticine

Questo tipo di esercizio stimola il bambino ad eseguire i gesti tecnici del passaggio e della ricezione con rapidità e precisione, favorendo l'acquisizione con traiettoria della palla frontale e diagonale.



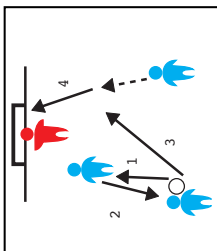
A coppie, ci si dispone uno di fronte all'altro ad una distanza di mt. 10. Due porticine vengono collocate in diagonale ai lati di un bambino. Il gioco consiste nel trasmettere la palla in diagonale, con ricezione e passaggio di ritorno del compagno da una porticina all'altra in uno spazio a triangolo. Si contano i goal realizzati nelle due porticine in un determinato tempo di gioco.

varianti

- si entra nelle porticine e si effettua un passaggio di prima intenzione
- al volo di interno piede
- di testa

a tre con gioco a muro

L'esercizio sviluppa un corretto e funzionale apprendimento di diversi gesti tecnici in schemi di azione-guida in assenza di difensori. Favorisce inoltre il tiro in porta con palla in movimento.



In una disposizione a triangolo si esegue un passaggio in verticale per l'attaccante posto frontalmente al portatore di palla (1), il quale attraverso un passaggio di ritorno (gioco a muro) (2) permette al bambino che ha dato inizio all'esercizio di eseguire un passaggio radente in diagonale (3) per il compagno che ha conquistato spazio in profondità (smarcamento). Quest'ultimo una volta ricevuta la palla (stop a seguire), tira in porta (4). L'esercizio viene svolto in successione attraverso due file di allievi e rotazione dei ruoli degli stessi.

varianti

- passaggio di ritorno all'altro compagno
- con sovrapposizione

"Saggia è la persona che trova sempre una buona ragione per fare di ogni giorno un evento"





SCHEDA OPERATIVA PORTIERI



CATEGORIA PULCINI





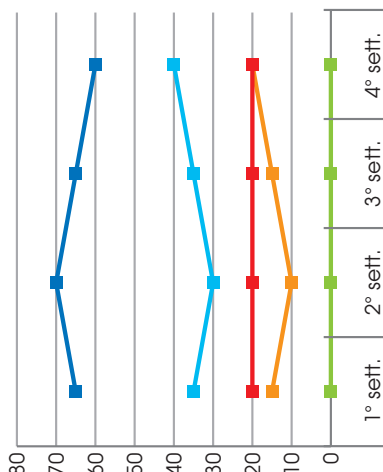
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" migliora la coordinazione nell'effettuare la presa di palloni con traiettoria centrale e che non com-
portano quindi un'azione di tuffo.
- Il giovane portiere deve ap-
prendere anche i fonda-
menti tecnici del calciatore
- Tutte le attività proposte de-
vono essere sempre carat-
terizzate dall'aspetto ludico
e da una forma dinamica
che generi entusiasmo nel
gruppo.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
intercettare tiri rasoterra centrali (arti inferiori tesi ed uniti dietro la palla, braccia distese presa palmare con pollici in fuori)
Lanciare tipo bowling (a filo d'erba, senza far rimbalzare la palla)
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi sulla bisettrice dell'angolo, formata dal prolungamento dei pali e in corrispondenza della palla (vertice)
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:** rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Organizzazione spazio-temporale, sensibilizzazione oculo-manuale
- Intercepta la palla 20'
- Il gioco del bowling 20'
- Gioco libero 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Esatto posizionamento rispetto alla palla (bisettrice)
- GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO
- Metti il pallone al posto giusto 15'
- GIOCHI PARTITA
- Porte grandissime 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 1

LEZIONE 1

Successione della seduta:

- Partita con porte grandissime 15'
- Il gioco del bowling 20'
- Intercepta la palla 20'
- Metti il pallone al posto giusto 15'
- Gioco libero 20'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire con i piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di anticipazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di resistenza

Grafico Trimestrale

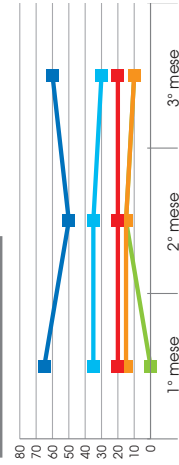


Grafico Mensile

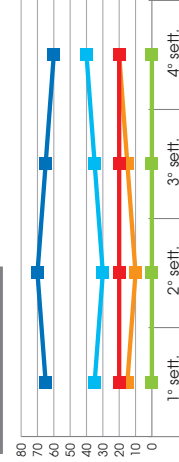
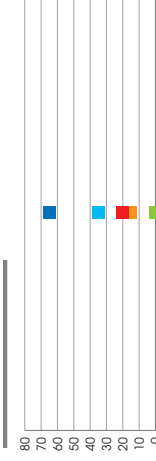
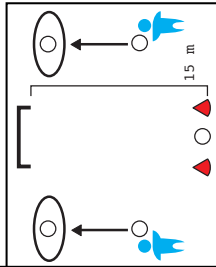


Grafico Lezione



lanciare con le mani tipo bowling

Questo esercizio-gioco sollecita il miglioramento della capacità di lancio con le mani del portiere



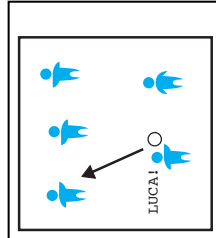
Il gioco viene effettuato a coppie, al via si deve cercare di colpire il pallone attraverso un lancio con le mani. Il pallone è posto al centro del cerchio. Chi riesce a farlo uscire, ha diritto al tiro in porta. Distanza dei portieri dal bersaglio 6-8 metri. Distanza di tiro 10-15 mt.

varianti

- un terzo allievo svolge il ruolo di giudice
- si tira senza aspettare il posizionamento dell'altro portiere
- sul tiro si può replicare tirando in porta se il portiere sbaglia la deviazione

intercetta la palla

Questo esercizio consente ai bambini di socializzare con il resto del gruppo e favorisce l'apprendimento di alcuni gesti fondamentali come il lanciare, la presa, ecc.



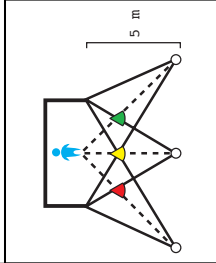
All'interno di un quadrato, le cui dimensioni variano a seconda del numero degli allievi coinvolti, il giocatore in possesso di palla chiama il nome di uno dei compagni e gli lancia la palla radente al terreno. La presa del pallone deve essere effettuata senza fase di volo con presa all'addome.

varianti

- si introducono più palloni
- prima o dopo la presa effettuare un rotolamento
- si passa la palla senza chiamare il compagno (discriminazione visiva)
- un punto di penalizzazione se colui che riceve la palla la lascia cadere

metti il pallone al posto giusto

Con questo gioco viene sollecitata la capacità di determinare la giusta posizione in relazione al-la palla (bisettrice)



Gli allievi devono posizionare tre coni di colore diverso sulle bisettrici costruite da tre palloni posizionati a 15/20 metri, nel minor tempo possibile.

varianti

- il portiere dopo aver posizionato i coni, para i tiri effettuati dai compagni
- il portiere che posiziona esattamente i coni ha un punto come premio
- chi subisce meno goal vince la gara

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante:

PRESA DELLA PALLA A TERRA

Successione della seduta:

- Partita con porte grandissime 15'
- Lancio bowling 20'
- Intercetta la palla 20'
- Metti il pallone al posto giusto 15'
- Gioco libero 20'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

*"Sei un buon allenatore se:
trasmetti entusiasmo,
gioia, fiducia ed ottimismo"*
SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Presa della palla cercando di mettere il corpo "dietro" o "sotto" la traiettoria della stessa
- Gol sotto il nastro 10'
- Prendila prima che cada 10'
- Partita a chiamata 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Ricerca del migliore "punto di partecipazione"
- GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO
- Se la blocchi puoi tirare 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Cura degli appoggi nel movimento laterale
- Spinta verso l'alto con una gamba
- Rapidità dei movimenti
- Salto di un ostacolo basso sia lateralmente che staccando con una gamba 20'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Partitella a chiamata 15'
- Salto con ostacolo 20'
- Gol sotto il nastro 10'
- Prendila prima che cade 10'
- Se la blocchi puoi tirare 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Aste e nastro colorato

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- trasmissione della palla con le mani;
- colpire il pallone coi piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- tempo di chiamata della palla
- capacità di anticipazione;
- capacità di smarcamento (occupazione dello spazio libero)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza

Grafico Trimestrale

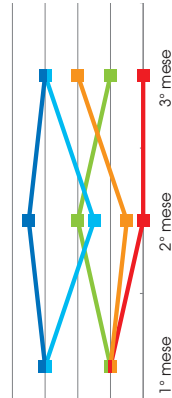


Grafico Mensile

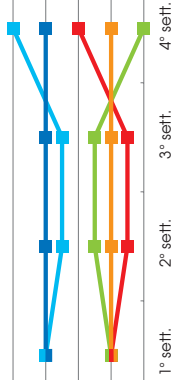
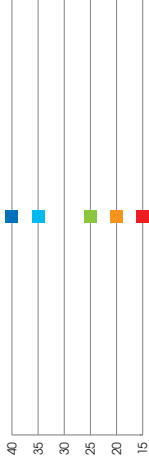
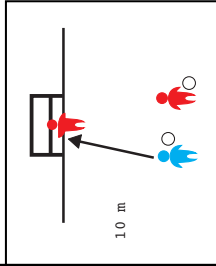


Grafico Lezione



gol sotto il nastro

L'esercizio prevede l'analisi della traiettoria della palla tale che il portiere si possa spostare con il corpo dietro su di essa



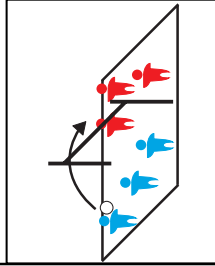
Il gioco consiste nell'andare a turno a difendere una porta di mt. 4x2 che ha un nastro colorato da palo a palo all'altezza di 30 cm. Gli altri portieri/attaccanti lanciano la palla rasoterra cercando di farla passare sotto il nastro in rete da una distanza di 10mt circa. Un punto per ogni rete fatta e un punto per ogni parata effettuata senza cadere cioè con il corpo dietro la traiettoria della palla. Vince chi fa più punti al termine di tutto il giro.

varianti

- il gioco può essere effettuato a squadre
- la palla può essere lanciata anche coi piedi
- nastro più alto
- oltre che rasoterra tipo bowling si può lanciare con le mani dall'alto
- la distanza dei tiratori può essere accorciata o aumentata a seconda delle risposte che si ottengono.

prendila prima che cade

Questo gioco stimola il bambino ad impossessarsi della palla attraversando una successione di gesti come, staccare con una gamba, prendere la palla posizionandosi sotto la sua traiettoria con le braccia alzate, le mani in parallelo ed i pollici che si toccano (posizione a coppa). Un altro obiettivo è l'utilizzo della voce come avvertimento del gesto che sta per compiere.



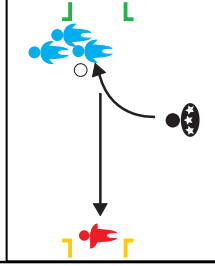
Il gioco si svolge in un mini campo da tennis con aste, nastro e delimitatori. A turno un portiere lancerà in alto la palla nel campo avversario (il nastro posto alla sommità delle aste) ed il portiere avversario cercherà di compiere tutti quei gesti sopra descritti per la presa della palla. Vince chi totalizzerà meno penalità.

varianti

- il gioco può essere a squadre (campo più grande)

se la blocchi puoi tirare

Il gioco stimola il bambino alla presa della palla a braccia alte, alla chiamata a tempo ed a staccare con l'arto inferiore corretto secondo la provenienza della palla. Inoltre sollecita la precisione del gesto tecnico del calciatore per la realizzazione di un goal.



Il gioco consiste nel confronto in un mini campo con due porte identiche di mt.4x2 poste ad una distanza di mt. 15. Due squadre cercheranno a turno di bloccare la palla alta che l'allenatore dei portieri lancerà verso di loro per poi tirare nella porta difesa dal portiere avversario. Se il portiere a cui l'allenatore lancia alta la palla non riuscirà a compiere correttamente la presa tralasciando anche solo uno dei gesti sopra descritti, non potrà calciare verso la porta avversaria perdendo così l'opportunità di segnare per la sua squadra. Vince chi farà più goal al termine di un eguale numero di turni.

MODULO 1

Obiettivo tecnico dominante:

PRESA DELLA PALLA ALTA

Successione della seduta:

- Partita a chiamata
- Salto con ostacolo
- Gol sotto il nastro
- Prendila prima che cade
- Se la blocchi puoi tirare
- Partita libera

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni di vari colori e differenti dimensioni
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Nastro colorato
- Aste

"Quale giocatore formare? Quello che è duttile, ha buona capacità di adattamento e sa assumersi le proprie responsabilità"
SGS



SOCIETÀ: _____

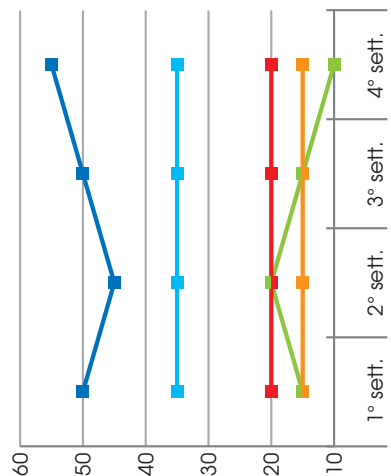
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" esegue il rinvio al volo in modo corretto ma senza precisione e senza valore dal punto di vista tattico.
- La tecnica del "ricevere" la palla e del "passaggio" successivo rappresenta un elemento didattico che va appreso abbastanza precocemente.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
Interceptare tiri rasoterra con spostamento laterale
(ginocchio interno, rispetto alla porta, piegato a terra vicino al piede d'appoggio)
colpire di pugno a una o a due mani in zone laterali
lanciare tipo bowling
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
posizionarsi sulla bisettrice
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
rapidità di movimento ciclico

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Capacità di lancio del pallone, coordinazione oculo-manuale

- Partita con le mani (goal di testa o al volo) 10'
- Lancio alla sagoma 20'
- Lanci con le mani 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Posizionarsi fuori della linea di porta

GIOCHI COLLETTIVI

- E SITUAZIONI DI GIOCO
- Para fuori l'area 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

• Rapidità

- Gioco - orologio 15'
- Gioco a confronto tra due squadre (A e B): mentre A tira in una porta difesa da un componente di B, gli altri di B effettueranno una serie di guide della palla a slalom (orologio). Al termine si invertiranno i ruoli.*

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

LEZIONE 3

Successione della seduta:

- Partita con le mani 10'
- Gioco - orologio 15'
- Lanci con le mani 15'
- Lancio alla sagoma 20'
- Para fuori l'area 15'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare, colpire

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- respinte in zone laterali

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza

Gráfico Trimestrale

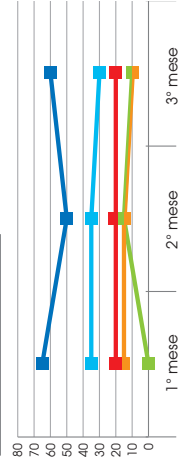


Gráfico Mensile

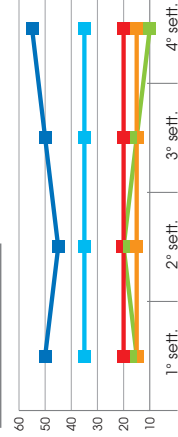
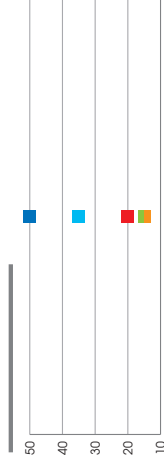
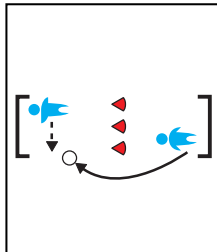


Gráfico Lezione



lanci con le mani

Favorisce il miglioramento della capacità tecnica della presa della palla, con ginocchio a terra, dopo spostamento laterale.



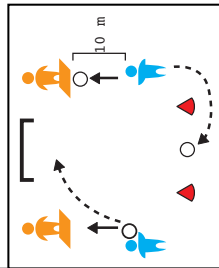
Il gioco si effettua a coppie, con gara a confronto. Si posizionano una serie di coni al centro del campo di gioco di lunghezza 10-15 m. (distanza fra le porte). Il portiere dovrà lanciare ai lati dei coni. Ad ogni goal viene assegnato un punto; se si colpiscono i coni sul lancio viene tolto un punto.

varianti

- dopo il lancio e la parata, colui che ha eseguito l'esercizio può calciare in una porta difesa da un terzo portiere (distanza fra le porte 10-15 mt)

lancio alla sagoma

Attraverso questo tipo di esercizio viene sollecitata la capacità di lancio con le mani e il gesto tecnico del calciare con i piedi (lancio), favorendo il miglioramento.



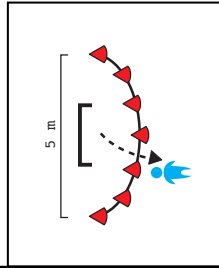
Il gioco si svolge a coppie sotto forma di gara. Al segnale i portieri, ciascuno in possesso di una palla, effettuano un lancio radente, verso dei bersagli (nel nostro caso sono sagome) posti a circa 10 mt. di distanza. Chi colpisce per primo il bersaglio, ha diritto al tiro, l'altro para. Vengono assegnati i punti per ogni goal realizzato.

varianti

- si lancia anche dall'alto. Chi colpisce la sagoma al volo, tira due volte.
- prima di tirare i portieri devono sistemare i palloni che hanno lanciato contro le sagome al punto di partenza.

para fuori l'area

Con questo esercizio viene sollecitata la capacità di parare al di fuori della linea di porta



Davanti alla porta si delimita un semicerchio del diametro di mt. 5, il portiere dovrà parare i tiri dei compagni al di fuori di questo spazio.

varianti

- si introducono più palloni
- prima o dopo la presa effettuano un rotolamento
- si passa la palla senza chiamare il compagno (discriminazione visiva)
- un punto di penalizzazione se colui che riceve la palla la lascia cadere

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE LA PALLA SENZA FASE DI VOLO CON O SENZA SPOSTAMENTO

Successione della seduta:

- Parità con le mani (goal di testa o al volo)
- Gioco a confronto
- Lanci con le mani
- Lancio alla sagoma
- Para fuori l'area
- Parità libera

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"C'è un sacco di gente che dice di voler bene ai bambini, ma quanti sono quelli che li ascoltano?"
UNICEF

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Rilanciare la palla con le mani e con i piedi cercando possibilmente di centrare un bersaglio
- Mettila nella porta opposta 15'
- Centra il cerchio 15'
- Supera l'ostacolo e fai goal 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Lettura della situazione di gioco
- GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO
- Calcio contro la rete 20'
- GIOCHI PARTITA
- Partita mista mani/piedi 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità di movimento
- Percorso motorio con cambi di direzione 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

LEZIONE 4

Successione della seduta:

- Mettila nella porta opposta 15'
- Percorso motorio con cambi di direzione 15'
- Calcio contro la rete 20'
- Centra il cerchio 15'
- Supera l'ostacolo e fai goal 10'
- Partita mista mani/ piedi 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Porte con misure ridotte
- Aste

Gráfico Trimestrale

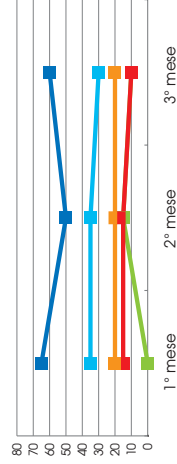


Gráfico Mensile

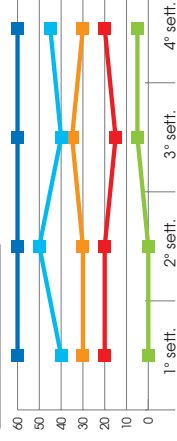
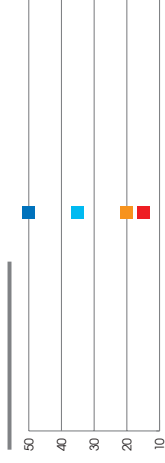
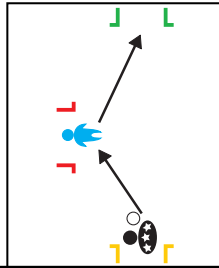


Gráfico Lezione



mettila nella porta opposta

Capacità di reazione/rapidità nella presa della palla e nel trasmetterla nella parte opposta.



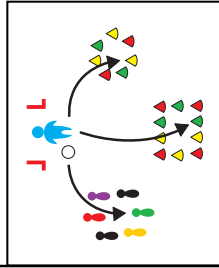
L'esercizio consiste nel ricevere la palla dall'istruttore e nel lanciaarla dentro delle porticine laterali distanti mt.10. A turno ogni portiere esegue l'esercizio. Ogni centro un punto. Vince chi fa più punti al termine dei turni.

varianti

- gioco a squadre
- palla lanciata con le mani in vari modi (sotterea, di spalla e a giro)
- porticine laterali ristrette o allontanate (ricerca della precisione)

centra il cerchio

Questo esercizio stimola il portiere a migliorare la precisione del passaggio con i piedi.



Il gioco consiste nel calciare la palla dentro degli spazi delimitati dichiarando dove la stessa dovrà essere indirizzata. Gli spazi, cerchi o quadrati di colore diversi, di varie grandezze e posti a distanze diverse, possono essere realizzati con coni o delimitatori. Ogni spazio ha un punteggio diverso (lo spazio lontano ha il punteggio più alto).

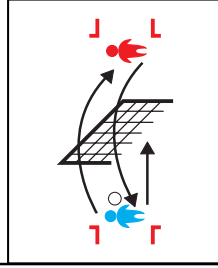
Lo scopo del portiere è quello di centrare con la palla gli spazi delimitati. Vince chi fa più punti.

varianti

- calciare in vari modi (da terra, di controbalzo, al volo lasciandola dalle mani)
- calciare con l'altro piede
- usare i pugni
- utilizzare palloni diversi
- avvicinare/allontanare le zone
- ampliare/ristringere le zone

supera l'ostacolo e fai goal

Questo gioco serve per migliorare il rinvio al volo dopo autopassaggio con le mani.



L'esercitazione si svolge in un mini campo grande mt.30x30 con al centro una porta bifrontale. Due portieri si confrontano cercando a turno di far goal nella porta difesa dall'avversario calciando la palla al volo dopo auto passaggio con le mani. Lo scopo è di superare in altezza la porta posta al centro del campo ad una distanza di mt.15 Vince chi fa più punti.

varianti

- gioco a squadre
- calciare di controbalzo
- calciare con l'altro piede

MODULO 2

LEZIONE 4: CENTRA IL BERSAGLIO

Obiettivo tecnico dominante:

RILANCIO DELLA PALLA CON I PIEDI

Successione della seduta:

- Mettila nella porta opposta 15'
- Percorso motorio con cambi di direzione 15'
- Calcia contro la rete 20'
- Centra il cerchio 15'
- Supera l'ostacolo e fai goal 10'
- Partita mista mani/ piedi 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni di vari colori e differenti dimensioni
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Porte con misure ridotte
- Aste

"Lo sport è un mezzo per educare e migliorarsi"



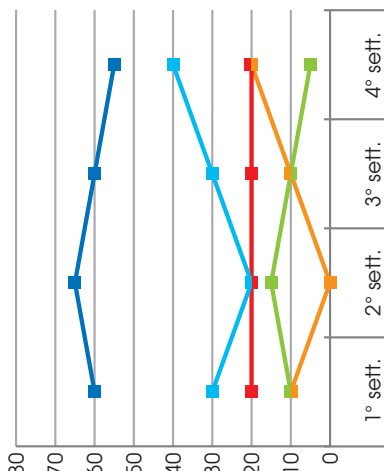
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" usa spesso le mani per afferrare il tuffo a terra.
- Ciascuna lezione deve essere preventivamente ideata e pianificata secondo gli obiettivi prefissati, la scelta dei contenuti e dei materiali da utilizzare. Ciò evidentemente in funzione delle capacità e delle verifiche sulle potenzialità degli allievi.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Cordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
intercettare tiri con pallone centrale sollevato da terra, all'altezza dell'addome colpire a mano aperta in zone laterali senza azione di tuffo
lanciare con le mani tipo bowling, con i piedi al volo
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi sulla bisettrice
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
preacrobatica: perdita e riacquisto dell'equilibrio (capovolte avanti e dietro, rotolamenti vari, ecc.)

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Respingere con le mani aperte o di pugno
- Calcio tennis 10'
- Propedeutica al tuffo laterale 15'
- Attento alla respinta 15'
- Lancio bowling 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento dell'avversario

GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO

- Palla in meta 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Propedeutica alla capovolta in avanti
 - Propedeutica alla capovolta 10'
- Serie di esercizi propedeutici alla capovolta con l'assistenza dell'istruttore

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3

LEZIONE 5

Successione della seduta:

- "Calcio tennis" 10'
- Propedeutica al tuffo laterale 15'
- Propedeutica alla capovolta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Palla in meta 15'
- Attento alla respinta 15'
- Lancio bowling 15'
- PARTITA LIBERA 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- lettura delle finte dell'avversario

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di equilibrio statico e dinamico

Grafico Trimestrale

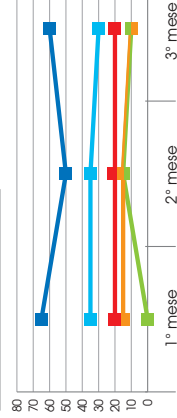


Grafico Mensile

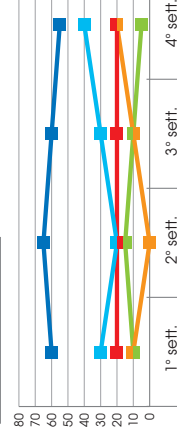
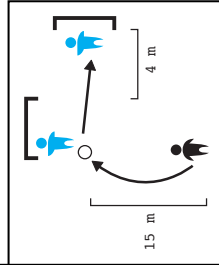


Grafico Lezione



attento alla respinta

Questo tipo di esercizio favorisce il miglioramento della capacità di respinta della palla con le mani in zone laterali e sollecita la capacità di reazione



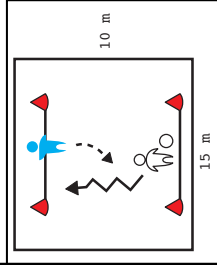
Il gioco si svolge con tre dillevi. Un portiere è posizionato nella porta principale; un attaccante calcia da circa 10-15 mt. e un altro portiere difende una porta posizionata a circa 3-4 mt. perpendicolarmente al palo della porta principale. Effettua la parata sia colui che difende la porta principale, sia il portiere della porta secondaria sulla eventuale respinta.

varianti

- Il gioco si svolge in quattro (tre porte)
- colui che para su una delle porte secondarie può effettuare un tiro al portiere che ha ricoperto il ruolo di attaccante (distanza 10-15 mt.)

palla in meta

Si sollecita lo spostamento ed il superamento dell'avversario in guida della palla, inoltre si favorisce l'apprendimento di condotte motorie diverse da quelle del portiere. Nel gioco con più giocatori (per esempio 2 contro 2) viene sollecitata la collaborazione con i compagni di squadra (oltre a smarcamento, passaggio e ricezione).



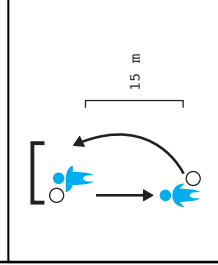
In un campo ridotto di mt. 15 x 10, si confrontano due giocatori. L'obiettivo è di condurre la palla oltre la linea della porta opposta. L'azione termina nel momento in cui la palla viene conquistata dal portiere avversario.

varianti

- colui che fa meta ha diritto a un tiro addizionale.
- un punto per colui che colpisce il pallone con le mani, 2 punti se lo blocca
- gioco effettuato a squadre (mani o piedi)

lancio bowling

Con questo gioco-esercizio si migliora la capacità di lancio con le mani e di rilancio con i piedi.



Un portiere lancia la palla rasoterra al compagno, il quale, dopo aver afferrato la palla, la calcia al volo dentro la porta, da una distanza di 10-15 metri.

varianti

- gioco con due porte, colui che effettua il lancio, ha diritto ad un punto se realizza un goal.

MODULO 3

LEZIONE 5: TUFFATI E RESPINGI LA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:

TUFFO LATERALE

Successione della seduta:

- "Calcio tennis" 10'
- Propedeutica al tuffo laterale 15'
- Propedeutica alla capovolta 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Attento alla respinta 15'
- Palla in meta 15'
- Lancio bowling 15'
- PARTITA LIBERA 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Sui nostri campi di gioco è stato formato il carattere del nostro popolo; poiché chi esercita in modo giusto nel gioco della palla, non diventerà mai una palla da gioco" (Un detto inglese)

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Deviare la palla cercando anche di indirizzarla
- Devia nelle porticine 20'
- Attento alla palla a parabola 20'
- Segna con la deviazione 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Cercare di evitare la ribattuta dell'attaccante

GIOCHI COLLETTIVI

- SITUAZIONI DI GIOCO
- Partita con goal in deviazione 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica: capovolte varie
- Percorso motorio senza l'assistenza dell'istruttore 10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- corsa e tuffo laterale sui materassi
- corsa e tuffo all'indietro sui materassi
- valutazione spazio temporale

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca del punto di partecipazione e della bisettrice

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità dei movimenti

MODULO 3

LEZIONE 6

Successione della seduta:

- Devia nelle porticine 20'
- Percorso motorio 10'
- Segna con la deviazione 15'
- Partita con goal in deviazione 15'
- Attento alla palla a parabola 20'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte di dimensioni ridotte
- Porta normale
- Aste

Grafico Trimestrale

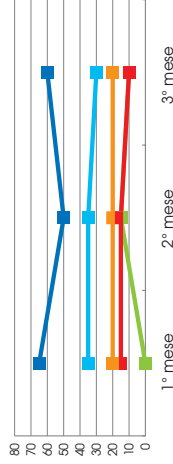


Grafico Mensile

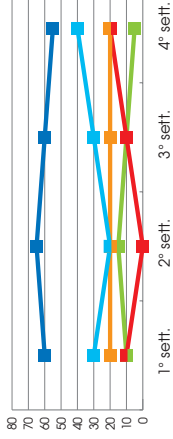
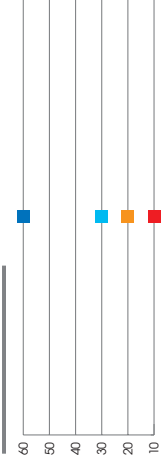
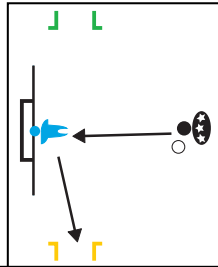


Grafico Lezione



devia nelle porticine

L' esercizio migliora la qualità delle deviazioni sui tiri laterali veloci che non si possono bloccare, per cercare di non favorire una eventuale ribattuta in rete dell'attaccante.



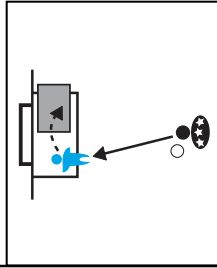
L'allenatore sollecita con tiri precisi la deviazione del portiere in piccole porticine larghe mt.2 (costruite con aste) poste lateralmente ai due pali della porta principale. Ogni palla deviata nel bersaglio un punto. Vince chi farà più punti.

varianti

- a squadre
- il tiratore può essere della squadra avversaria o della stessa squadra
- calciare con i piedi
- con tiro radente, con rimbalzo, a mezza altezza
- sviluppo dell'esercizio anche sull'altro palo
- calciare da varie posizioni decentrate

attento alla palla a parabola

Favorisce l'apprendimento della corsa all'indietro guardando la palla, la valutazione spaziale/temporale, la caduta con leggera rotazione all'indietro e la deviazione oltre la traversa e con il corretto posizionamento della mano deviante.



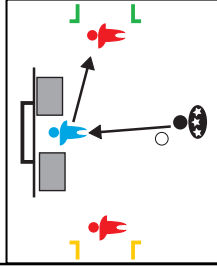
Da posizione centrale partendo dal limite della area piccola, l'allenatore cercherà di deviare oltre la traversa la palla a parabola lanciata dall'istruttore. Il portiere nell'eventuale caduta all'indietro atterrerà sopra dei materassi posizionati all'interno della porta. Ogni deviazione eseguita un punto.

varianti

- sviluppando l'esercizio a squadre in cui sarà un portiere avversario a lanciare una palla a parabola per far gol. Vince chi fa più gol.
- l'istruttore penalizza chi non compie correttamente i gesti tecnici descritti.

segna con la deviazione

Si sollecita la forza e la consistenza della deviazione in modo da allontanare il più possibile la palla verso l'esterno.



Si dispongono due porte (mt.4x2) ai lati della porta centrale ad una distanza di qualche metro difese da due portieri. Il portiere della porta centrale dovrà deviare i tiri che l'allenatore gli indirizzerà lateralmente cercando di segnare sull'altro portiere.

La deviazione dovrà avvenire a mano aperta e compatta per migliorare la correttezza posizione e per dosarne la giusta forza da applicare. La caduta laterale avverrà su dei materassini. Vince chi fa più gol

varianti

- il tiro dell'istruttore può essere variato (mezza altezza, con rimbalzo, alto)
- il gioco può essere a squadre (chi attacca sta nella porta centrale ed effettua la deviazione)
- le deviazioni vanno effettuate anche sull'altro palo

Obiettivo tecnico dominante:

DEVIATIONE DELLA PALLA SU TIRI LATERALI E A PARABOLA

Successione della seduta:

- Devia nelle porticine 20'
- Percorso motorio 10'
- Segna con la deviazione 15'
- Partita con goal in deviazione 15'
- Attento alla palla a parabola 20'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte di dimensioni ridotte
- Aste

"La vita è un processo dinamico. Gradisce chiunque accetti l'invito di esserne parte attiva"

L. Buscaglia



SOCIETÀ: _____

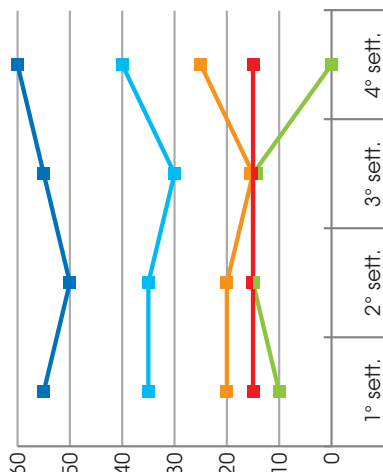
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" nelle uscite alte ha ancora problemi di intercettazione della palla, sia per la valutazione della traiettoria (problema neuro-motorio), sia per un problema morfologico (la mano è più piccola rispetto alla circonferenza della palla) e sia per un problema coordinativo (le mani non sono allineate al momento dell'impatto con la palla).

- Anche se il numero degli allenivi è cospicuo, evitare che si formino file troppo lunghe durante l'allenamento.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**

intercettare tiri con pallone sollevato da terra, con spostamento laterale e presa all'addome intercettare tiri rasoterra con azione di tuffi laterali colpire a mano aperta o di pugno in zone laterali con azione di tuffo lanciare tipo bowling, con i piedi al volo e controbalzo

- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**

posizionarsi sulla bisettrice

- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**

rapidità e mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire di pugno
- Traffico a coppie 15'
- Lancia e fai goal di pugno 15'
- Colpisci di pugno verso il lato 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Visione periferica

GIOCHI COLLETTIVI

- E SITUAZIONI DI GIOCO
- Lancia la palla al colore 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di reazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- preacrobatica

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

LEZIONE 7

Successione della seduta:

- Traffico a coppie 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Lancia e fai goal di pugno 15'
- Colpisci di pugno verso il lato 15'
- Lancia la palla al colore 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

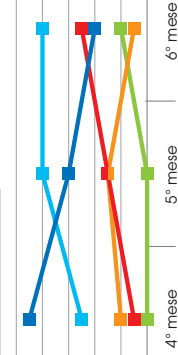


Grafico Mensile

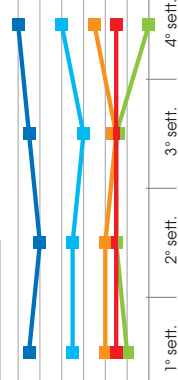
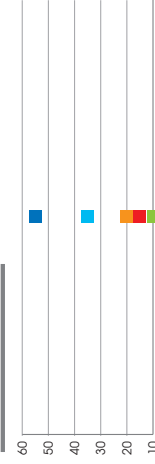
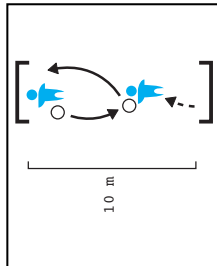


Grafico Lezione



lancia e fai goal di pugno

Con questo gioco si favorisce il miglioramento della capacità di respingere con i pugni



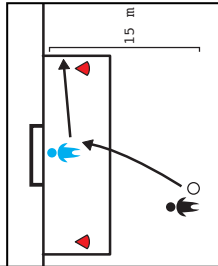
Esercitazione a coppie, due porte sono posizionate ad una distanza di 10 mt. una dall'altra. Un portiere lancia la palla, l'altro cerca di realizzare un goal colpendo la palla con il/1 pugno/1.

varianti

- se colui che riceve il pallone lo blocca dopo la respinta di pugno, ha diritto ad un tiro aggiuntivo
- si può colpire con la testa o con i piedi al volo

colpisci di pugno verso il lato

Con questo tipo di esercizio viene migliorata la capacità di indirizzare la palla in zone poco pericolose.



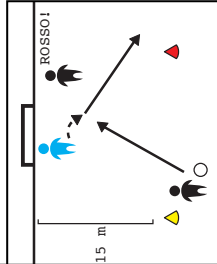
Il gioco consiste in una gara a confronto tra i portieri: da una distanza di circa 10-15 mt. viene effettuato un tiro in porta. Il portiere deve respingere nelle zone laterali, tra il cono e la linea di fondo, se riesce guadagna un punto.

varianti

- se il portiere respinge centramente, colui che svolge il ruolo di attaccante può replicare a rete
- gioco a punti: palla in corner vale 2 punti, laterale 1 punto.

lancia la palla al colore

Questo esercizio sollecita la lettura della situazione, sviluppa la capacità di prendere decisioni. Inoltre favorisce il miglioramento della capacità di anticipare e di reagire a stimoli visivi.



Gioco a tre. Uno dei giocatori effettua un retropassaggio con i piedi da 10-15 mt., il portiere che riceve la palla dovrà indirizzarla con le mani, o con i piedi, verso un cono di colore differente da quello chiamato dal terzo allievo. Distanza dei cono dalla porta 15 mt. (lateralmente rispetto alla porta).

varianti

- sul lancio del portiere, colui che effettua il retropassaggio può concludere a rete
- due allievi posti all'altezza dei cono difendono altrettante porte, devono evitare il goal con un'azione tecnica adeguata
- i portieri posti sui cono devono giocare la palla solo con i piedi

MODULO 4

LEZIONE 7: LANCIA LA PALLA E RESPINGI PER FARE GOAL

Obiettivo tecnico dominante:

LANCIARE CON LE MANI

Successione della seduta:

- Traffico a coppie 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Lancia e fai goal di pugno 15'
- Colpisci di pugno verso il lato 15'
- Lancia la palla al colore 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"È molto più difficile giudicare se stessi che gli altri; se riesci a giudicarti bene è segno che sei veramente un saggio"

A. De Saint Exupery

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Respingere la palla lontano dalla porta
- Salta, respingi e segna 15'
- Parata di piede 15'
- Opporsi col corpo 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Allontanare la palla verso una zona non pericolosa

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- Percorso semplice 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita con goal a due pugn in tufo 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità degli arti superiori
- Piccoli palleggi con palle da 1 kg. 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

LEZIONE 8

Successione della seduta:

- Salta respingi e segna 15'
- Piccoli palleggi con palle da kg 1 10'
- Parata di piede 15'
- Opporsi con il corpo 20'
- Percorso semplice 15'
- Partita goal a due pugn in tufo 15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Aste
- Nastri colorato
- Ostacoli bassi

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tufo sul materassino
- valutazione spazio tempo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- visione periferica
- bisettrice

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività generale

Grafico Trimestrale

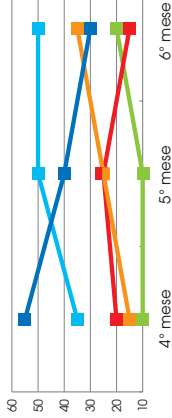


Grafico Mensile

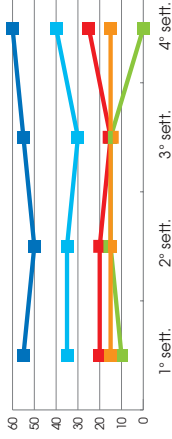
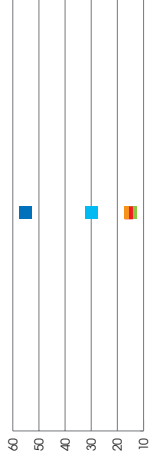
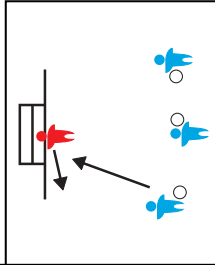


Grafico Lezione



parata di piede

Impostazione analitica delle deviazioni con i piedi e della ricerca della rapidità nella ricezione.



In una porta di dimensioni ridotte e con il nastro da parata a palo ad altezza cm.30, un portiere dovrà cercare di deviare solo con la parte inferiore della gamba (dal ginocchio in giù) e di piede i palloni lanciati rasoterra con le mani dagli avversari.

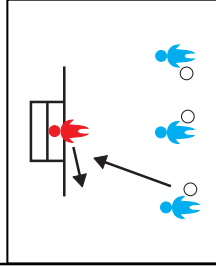
Il goal è valido se la palla passa sotto il nastro, invece punti di penalizzazione se il portiere utilizza altre parti del corpo. Vince chi subisce meno gol.

varianti

- il tiro potrà essere effettuato di piede
- la porta può essere allargata
- gli avversari si possono avvicinare

opporsi col corpo

L' esercizio sollecita il giovane portiere ad opporsi senza l'uso delle mani ad un tiro ravvicinato. Questa situazione sviluppa nel bambino sicurezza e determinazione nel contatto con la palla.



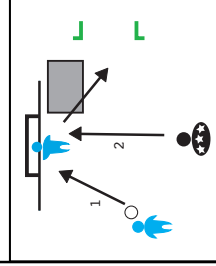
L'esercizio prevede deviazioni con le altre parti del corpo e con i piedi utilizzando una porta di dimensioni ridotte di mt.4x2. Il nastro sarà alzato a 50 cm., con gli avversari posti frontalmente e vicini alla porta. Il portiere non potrà usare le mani, altrimenti sarà penalizzato con un calcio di rigore. Vince chi subisce meno gol.

varianti

- tiro effettuato al volo o di contro balzo
- assegnazioni di punti per chi respingerà più lontano

percorso semplice

Con questa combinazione semplice di due o tre gesti tecnici si condiziona il portiere a non considerare mai terminata un'azione che può invece richiedere un nuovo intervento.



Il portiere devierà di piede, una palla lanciata rasoterra da un compagno per poi respingerne un'altra di pugno in tuffo sul materassino, l'ultima palla verrà lanciata dall'allenatore verso il portiere il quale dovrà indirizzarla in un'altra porta laterale. Vince chi manda più palloni nella porta laterale.

varianti

- percorso in due stazioni per effettuare le respinte anche dalla parte opposta
- inserimento di un altro gesto tecnico, coordinativo o di preacrobatica (es. un rotolamento tra le due respinte)
- la porta dove segnare di pugno può essere allontanata

MODULO 4

LEZIONE 8: ALLONTANA IL PERICOLO

Obiettivo tecnico dominante:

RESPINGERE DI PUGNO LONTANO DALLA PORTA

Successione della seduta:

- Salta respingi e segna 15'
- Piccoli palleggi con palle da kg 1 10'
- Parata di piede 15'
- Opporsi con il corpo 20'
- Percorso semplice 15'
- Partita goal a due pugni in tuffo 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Aste
- Ostacoli bassi
- Nastro colorato

*"Noi siamo veramente disponibili
o importanti solo quando
aiutiamo gli altri"*

L. Buscaglia



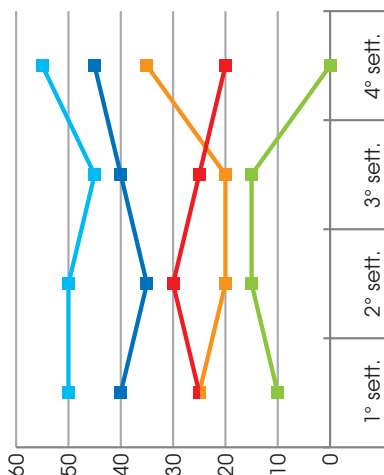
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" non ha ancora perfezionato lo schema motorio del tuffo.
- Specialmente per i più piccoli, è opportuno prediligere un allenamento in cui sia sempre presente il pallone

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

• **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**

presa del pallone alta, palmare con pollici indentro, senza fase di stacco
presa della palla dopo tiri rasoterra, con azione di tuffo

colpire a mano aperta o di pugno in zone laterali con tuffo

lanciare dall'alto tipo Baseball, con i piedi rilancio dal fondo in zone laterali

• **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**

posizionarsi nei calci piazzati (punizioni) in relazione alla barriera

• **FATTORE FISICO-MOTORIO:**

preacrobatica - esercitazioni tecniche in abbinamento con azioni di rotolamento, capovolta, ecc.

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Propedeutica al tuffo
- Rilancio con i piedi
- Attività di sensibilizzazione con la palla
- Propedeutica al tuffo - Turfi da diverse posizioni
- Rilancio con i piedi

10'

10'

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Superamento di avversari superiorità numerica

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- Libera il prigioniero

25'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica
- Percorso preacrobatico con tiro in porta

15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 9

Successione della seduta:

- "Libera il prigioniero"
- Attività di sensibilizzazione con la palla
- Propedeutica al tuffo
- Percorso preacrobatico
- Rilancio con i piedi
- Partita libera

25'

10'

10'

10'

15'

20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- lanciare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di attenzione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza

Grafico Trimestrale

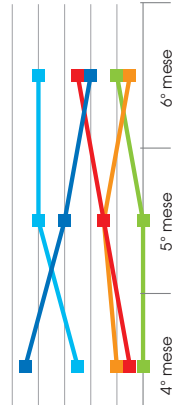


Grafico Mensile

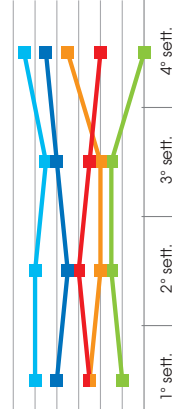
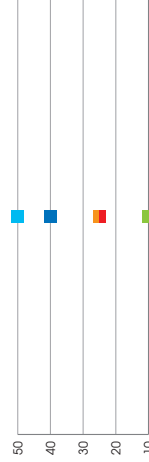
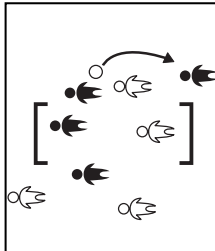


Grafico Lezione



libera il prigioniero

Attraverso questo gioco si favorisce la collaborazione tra i compagni di squadra ed inoltre si ha la possibilità di sperimentare il gioco in altri ruoli. Effettuato con le mani favorisce lo sviluppo delle capacità di lancio della palla e di intercettamento della palla alta.



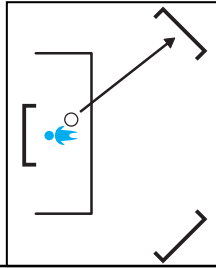
Il gioco si svolge come una normale partita (mani o piedi) con la particolarità che prima di fare goal devono essere liberati i compagni posti dietro la porta avversaria

varianti

- i compagni sono posti sulle due linee del fallo laterale
- il gioco si svolge con le mani (tipo pallamano)

rilancio con i piedi

Con questo esercizio viene sollecitato il rilancio con i piedi in chiave tattica



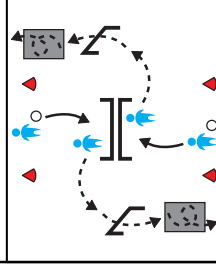
Si posizionano 2 porte a circa 3/4 della propria metà campo nelle zone laterali. Dal fondo il portiere deve indirizzare in una delle due porte

varianti

- le porte sono difese da un portiere che sceglie la porticina dove andare, prima del rilancio
- le porte sono difese da altrettanti attaccanti portieri
- i portieri devono intercettare la palla senza utilizzare le mani

percorso preacrobatico

Questo esercizio consente di esercitare le capacità acrobatiche dei portieri



Percorso motorio strutturato intorno ad una porta bifrontale in cui sono inseriti ostacoli e materassi per effettuare esercizi di rotolamento, salto, capovolta, ecc. Il percorso inizia e termina con un tiro in una porta difesa da un portiere. La rotazione dei compiti viene effettuata in senso anti-orario.

varianti

- il percorso preacrobatico viene svolto con andature di tipo diverso, per esempio: sfiscando, a quattro zampe, con una sola gamba, ecc.

MODULO 5

LEZIONE 9: RILANCIA CON I PIEDI

Obiettivo tecnico dominante:

RILANCIO CON I PIEDI

Successione della seduta:

- Partita "libera il prigioniero" 25'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Propedeutica al tuffo 10'
- Percorso preacrobatico 10'
- Rilancio con i piedi 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

90'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Imparare ad insegnare è un lungo cammino che non ha mai fine"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Uscita incontro all'avversario con la palla
- Prendila mentre palleggia
- Uscita obbligata
- Due contro uno al limite dell'area

10'

15'

15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Chiusura dello specchio della porta

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- Conquista il rigore

20'

GIOCHI PARTITA

- Partita con avversario fisso

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Stacco ambidestro
- Percorso tecnico motorio con rotolamenti

10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 10

Successione della seduta:

- Prendila mentre palleggia 10'
- Percorso tecnico motorio con rotolamenti 10'
- Uscita obbligata 15'
- Conquista il rigore 20'
- Due contro uno al limite dell'area 15'
- Partita con avversario fisso 20'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calcolo spazio temporale
- il dribbling

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- punto di partecipazione
- visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale

Grafico Trimestrale

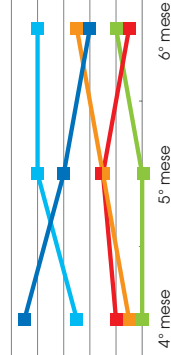


Grafico Mensile

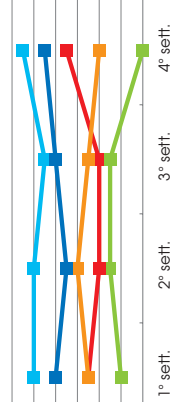
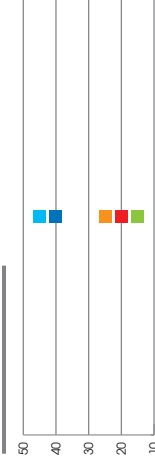
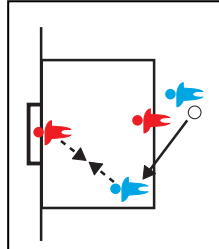


Grafico Lezione



due contro uno al limite dell'area

Con questa esercitazione si migliora la capacità di intervenire in occasione di una situazione di inferiorità numerica e nella situazione in cui è costretto ad uscire incontro al portatore di palla.



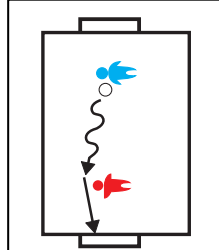
Due portieri (attaccanti) cercano di superare un portiere (difensore) il quale può intervenire solo fuori area. Lo scopo dei portieri (attaccanti) è di passare la palla fuori al limite dell'area e di entrare (con un solo attaccante) nella stessa per affrontare il portiere e cercare di segnare. A turno i portieri vanno in porta per lo stesso numero di giocate e vince chi subirà meno goal.

varianti

- il gioco può essere svolto anche a tempo
- gli attaccanti possono passare la palla con le mani e metterla a terra solo quando uno dei due entra in area

conquista il rigore

Il gioco sollecita il portiere a calcolare i tempi di uscita e di intervento a terra sull'avversario lanciando a rete. Questa situazione sviluppa nel bambino sicurezza e determinazione nell'eventuale contatto fisico.



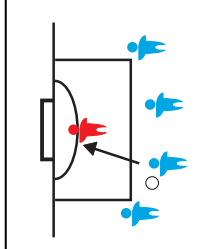
In un mini campo con due portiere a turno un portiere cercherà di superare abilmente l'altro. Il portiere avversario (possibilmente della stessa fascia d'età) con lo scopo di realizzare un goal. Il portiere difendente deve cercare di prendere la palla con le mani tra i piedi dell'attaccante, con l'obiettivo di conquistare un calcio di rigore da tirare. Vince chi tra goal fatti e subiti fa più punti.

varianti

- gioco a squadre contrapposte
- calci di rigore contro se il portiere difendente commette fallo
- punti a chi conquista il rigore

uscita obbligata

Con questo esercizio/gioco si stimola l'uscita alta con avversari, sviluppo della sicurezza, determinazione e valutazione del rapporto spazio/temporale.



L'esercizio si svolge al limite dell'area piccola e prevede una serie di passaggi ravvicinati con le mani con un portiere che difende la porta per un minuto di tempo. Quest'ultimo deve cercare di intercettare la palla alta che gli avversari si passeranno con le mani nel tentativo di segnare di testa più goal possibili nel tempo stabilito. Al portiere sarà interdetta una zona di un metro circa dalla linea di porta alla quale potrà accedere soltanto in tuffo all'indietro. Lo scopo del portiere è di intervenire sulla palla con una respinta o con la presa alta. Al termine dei turni di gioco vincerà chi avrà preso meno goal.

varianti

- il gioco può svolgersi a squadre
- assegnazione di punti solo per le uscite corrette
- variare tempo di gioco

MODULO 5

LEZIONE 10: RESTRINGI LA VISUALE

Obiettivo tecnico dominante:
USCITA INCONTRO ALL'AVVERSARIO CON LA PALLA

Successione della seduta:

- Prendila mentre palleggia
- Percorso tecnico motorio con rotolamenti
- Uscita obbligata
- Conquista il rigore
- Due contro uno al limite dell'area
- Partita con avversario fisso

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino

*"Il tuo solo dovere in ogni
esistenza è di essere fedele
a te stesso"*

R. Bach



SOCIETÀ: _____

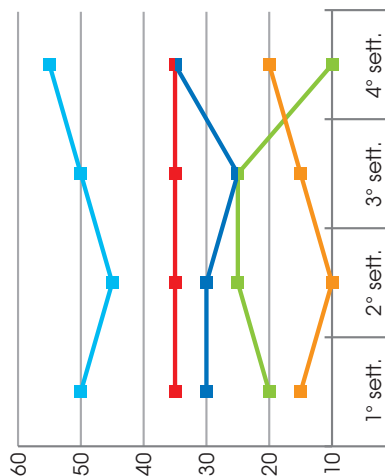
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" su azione di retro-passaggio volontario, dimostra una maggiore sicurezza del controllo della palla, ma il rinvio non sarà in chiave tattica, anzi cercherà di disfarsi del pallone il prima possibile.
- È opportuno svolgere il lavoro fisico moderando le intensità degli esercizi e proponendo quindi sempre un lavoro a carico naturale. Il gioco deve comunque caratterizzare l'ambiente "didattico".

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
presa del pallone alta, palmare a pollici indentro con fase di stacco presa su tiri rasoterra con azione di tuffo laterale
colpire a mano aperta di pugno in zona laterale con tuffo
lanciare dall'alto tipo bilanciare, con i piedi dopo retropassaggio del compagno
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi su calcio d'angolo
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
abilità psico-motoria e preacrobatica

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire con i piedi
- L'intreccio
- Il battimuro

10'
15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Piazzamento posizione GIOCHI COLLETTIVI E SITUAZIONI DI GIOCO
- Libera il prigioniero
- Il doganiere
- 2c1 con portiere (difensore all'interno dell'area di rigore)
- Partita libera

10'
15'
10'

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica
- Mobilità articolare
- Esercizi di coordinazione con la palla
- Esercizi di mobilità articolare con la palla
- Esercizi di coordinazione oculo/manuale, proposti dall'istruttore.
- Esercizi di mobilità articolare con la palla

10'

5'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 6

LEZIONE 11

Successione della seduta:

- Libera il prigioniero
- Esercizi di coordinazione con la palla
- Esercizi di mobilità articolare con la palla
- Dal e segui
- Il battimuro
- Il doganiere
- 2c1 con portiere
- Partita libera

10'

10'

5'

10'

15'

15'

10'

15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione della palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- reagire ad un disturbo d'azione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- ritmizzazione dei movimenti

Grafico Trimestrale

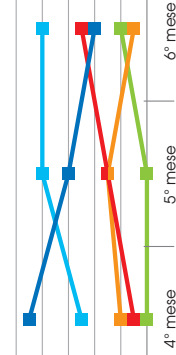


Grafico Mensile

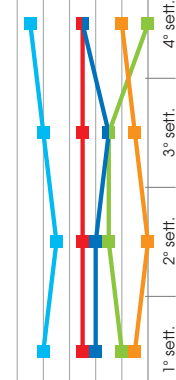
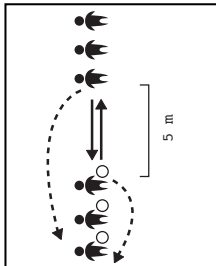


Grafico Lezione



il battimuro

Attraverso questo esercizio si favorisce il miglioramento del controllo della palla con i piedi e si sollecita un maggiore senso di collaborazione con i propri compagni.



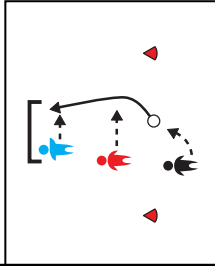
Gli allievi si dispongono su due file ed effettuano una serie di passaggi verso il compagno di fronte. Una volta effettuato il passaggio, il bambino prosegue la corsa. Distanza tra le file circa 5-6 mt.

varianti

- la serie di passaggi può avvenire con varie modalità di lancio
- ci si dispone a "croce" (4 file), cercando di evitare il contatto tra i palloni

il doganiere

La situazione di gioco proposta tende a migliorare la posizione, la lettura del gioco ed il tipo di intervento da effettuare.



Esercizio con tre allievi: un attaccante, un portiere, e un altro giocatore (opposto) che fa da disturbatore, posto sulla linea, nello spazio o all'interno dell'area. L'attaccante parte con la palla, cercando di superare il "doganiere" e concludere a rete.

varianti

- il disturbatore può realizzare sulla respinta del portiere una volta intercettata la palla ci può essere un'azione di rimessa con il portiere, che ha svolto il ruolo di attaccante, difendere una porta, distanza tra le porte 10-15 metri.



Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE CON TUFFO LATERALE

Successione della seduta:

• Libera il prigioniero	10'
• Esercizi di coordinazione con la palla	10'
• Esercizi di mobilità articolare con la palla	5'
• Dai e segui	10'
• Il battimuro	15'
• Il doganiere	15'
• 2c1 con portiere	10'
• Partita libera	15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"L'attività che caratterizza le più giovani fasce d'età deve essere svolta esaltando essenzialmente il gioco."

SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tuffo sia a terra che in volo
- Primo contatto 10'
- Vola sul materassino 10'
- Cerca la palla dopo un rotolamento 5'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Ricerca del punto di equilibrio
- GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO
- Partita rugby a meta 25'
- GIOCHI PARTITA
- Partita con goal di testa in tuffo 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Perdita d'equilibrio e stacco laterale
- Cadute sul materassino lateralmente, avanti e indietro 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 6

LEZIONE 12

Successione della seduta:

- Cadute sul materassino 20'
- Primo contatto 10'
- Vola sul materassino 10'
- Cerca la palla dopo un rotolamento 5'
- Partita con gol di testa in tuffo 20'
- Partita rugby a meta 25'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- effettuare il gesto del tuffo sempre leggermente in avanti

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca della bisettrice

FATTORE FISICO-MOTORIO

- preacrobatica generale

Gráfico Trimestrale

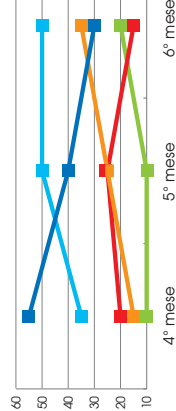


Gráfico Mensile

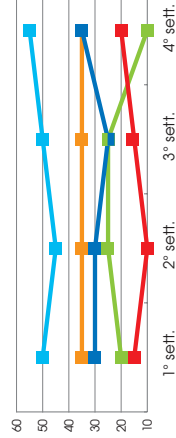
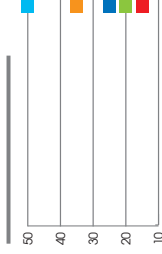
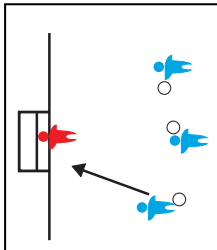


Gráfico Lezione



primo contatto

Questo gioco favorisce lo sviluppo della parata in tuffo con impatto graduale al terreno.



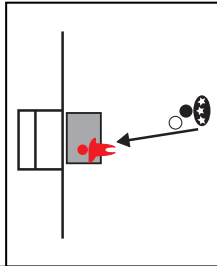
Un portiere difende "da seduto" una porta piccola larga mt. 3 con nastro colorato posizionato da palo a palo altezza di cm. 30. Gli altri portieri hanno lo scopo di realizzare dei gol lanciando la palla rasoterra sotto il nastro. Vince chi subisce meno gol al termine del giro.

varianti

- portiere in ginocchio
- partire in piedi con le ginocchia leggermente piegate
- gli avversari possono calciare di piede

vola sul materassino

Allenamento dello sfaccocio da terra e alla deviazione di una palla alta ricadendo su un materassino basso. Infonde inoltre sicurezza e automatizzazione del gesto tecnico il cui apprendimento è di difficile applicazione.



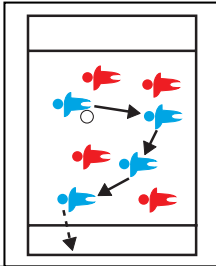
Un portiere parte da posizione in piedi, entra una porta leggermente più grande con nastro alzato ad un metro e mezzo con sotto un materassino basso. L'allenatore lancia la palla verso il portiere valutandone la forza e l'altezza di tiro. Vince chi subirà meno gol.

varianti

- alzare il nastro ed il tiro per obbligare il portiere a deviare con la mano opposta
- premiare con un punto la corretta caduta laterale sul materassino
- premiare con un punto la corretta posizione della mano che devia

partita rugby a meta

Esercizio che stimola la difesa della palla, la sicurezza nel contatto fisico, lo smarcamento, la precisione del passaggio ed il contatto con il terreno.



In un campo senza porte ma con linee di meta, si affrontano due squadre di portieri che possono segnare la meta solo in tuffo. La palla può essere passata anche in avanti ma non trattenuta nella fase di possesso per più di tre passi: la squadra avversaria può impossessarsi della palla solo intercettando il passaggio.

varianti

- squadra in inferiorità numerica
- passaggio effettuato di pugno

MODULO 6

LEZIONE 12: TUFFARSI SENZA PAURA

Obiettivo tecnico dominante:

IL TUFFO SIA A TERRA CHE IN VOLO

Successione della seduta:

- Cadute sul materassino
- Primo contatto
- Vola sul materassino
- Cerca la palla dopo un rotolamento
- Partita con gol di testa in tuffo
- Partita rugby a meta

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

*"La saggezza è poesia
che canta alla mente"*
K. Gibran



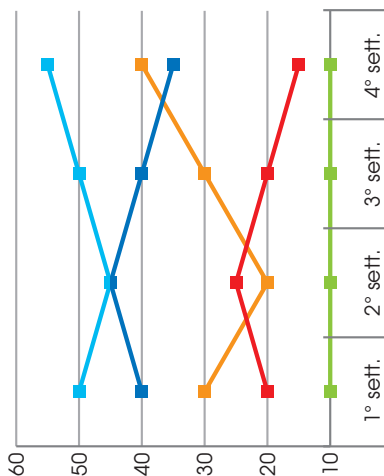
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "pulcini" predilige rilanciare la palla con i piedi, piuttosto che con le mani.
- Nelle lezioni, buona parte delle esercitazioni deve essere finalizzata alla sollecitazione ed allo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali del portiere di calcio.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
intercettare: presa su tiri rasoterra con azione di tuffo laterale con pressione spaziale
colpire: a mano aperta o di pugno in zona laterale con azione di tuffo.
lanciare: tipo bilanciare. Con i piedi su retropassaggio con pressione spaziale.

- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi: su calcio di rigore
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
abilità psico-motoria e rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire con i piedi
- Posizionarsi dopo perdita di equilibrio
- Propedeutica per il tuffo, a coppie 15'
- Tiro all'angolo - gioco a confronto 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Chiamare la palla in fase di "uscita"

GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO

- Uscita su palloni di vario colore 20'
- GIOCHI PARTITA 10'
- Partita con meta 15'
- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Intercepta il pallone 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 13

Successione della seduta:

- Partita con meta 10'
- Uscita su palloni di vario colore 20'
- Propedeutica per il tuffo, a coppie 15'
- Intercepta il pallone 10'
- Tiro all'angolo - gioco a confronto 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- vari tipi di presa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità attentive

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività

Grafico Trimestrale

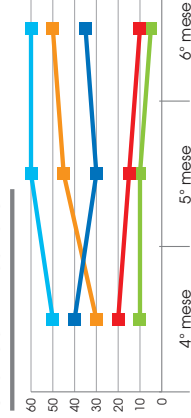


Grafico Mensile

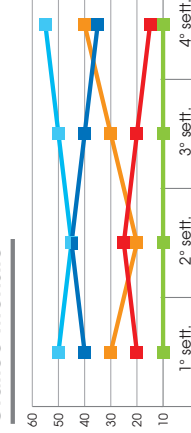
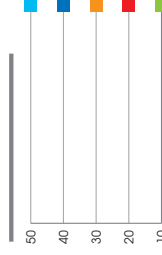
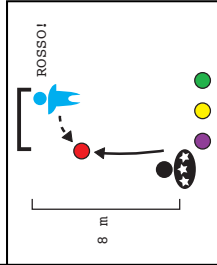


Grafico Lezione



uscita su palloni di vario colore

Attraverso questa esercitazione si favoriscono le capacità attentive e si sollecita la visione periferica attraverso la capacità di discriminare gli elementi meno importanti



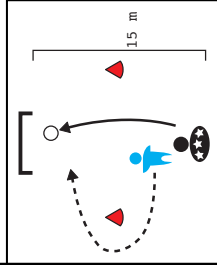
L'istruttore ha a disposizione palloni di diverso colore che lancia in alto verso la porta. Il portiere, prima di intercettare la palla, deve dichiarare a voce alta il colore della palla. Il lancio viene effettuato da circa 8-10 mt.

varianti

- la partenza viene eseguita con le spalle rivolte all'istruttore
- la partenza viene eseguita seduto con spalle all'istruttore
- la partenza viene eseguita decubito prono con spalle all'istruttore
- la palla viene lanciata facendo fare un rimbalzo alla palla

intercetta il pallone

Viene stimolata la capacità di reazione con sviluppo della rapidità di movimento e degli aspetti tecnici legati al gioco.



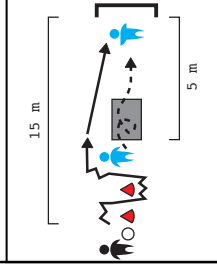
Si parte dai 1,5 metri davanti alla porta. L'allenatore lancia il pallone verso la porta. Il portiere corre e, dopo aver aggirato uno dei coni posti davanti a lui, cerca di intercettare il pallone prima che entri in porta. I coni sono posti 5-6 metri all'interno del campo lateralmente alla porta.

varianti

- in partenza il portiere esegue una capovolta
- i portieri si calciano la palla da soli
- la palla viene lanciata a parabola
- un portiere parte dalla porta, supera un percorso e tenta di intercettare la palla prima del compagno

tiro all'angolo - gioco a confronto

Con questo gioco viene sollecitata la capacità di reazione, e si favorisce la combinazione di aspetti coordinativi e tecnici



Dopo una capovolta in avanti, effettuata su un materassino posto a 5-6 metri dalla porta, il bambino che in questo caso è il portiere, si posiziona in porta. L'attaccante parte con la palla al piede e dopo uno slalom tira in porta. L'attaccante parte da circa 15-20 mt.

varianti

- la capovolta va fatta all'indietro
- la capovolta va fatta con un pallone in mano
- l'attaccante non guida la palla, ma, dopo aver superato un percorso, tira direttamente in porta

MODULO 7

LEZIONE 13: ...IN TUFFO... "ALL'ANGOLETTO"

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE CON TUFFO LATERALE

Successione della seduta:

- Partita con meta 10'
- Uscita su palloni di vario colore 20'
- Propedeutica per il tuffo, a coppie 15'
- Intercetta il pallone 10'
- Tiro all'angolo - gioco a confronto 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"La motivazione è il pane della crescita e deve essere coltivata evitando errori che potrebbero inibirla"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Migliorare la tecnica generale di base
- Conta i palleggi
- Il campo minato
- Torello semplice

10'

10'

15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Lettura rapida della situazione di gioco

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- Slalom, tiro e vado in porta

GIOCHI PARTITA

- Partita: ogni fallo un rigore

20''

25'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Dribbling
- Stop, controllo e trasmissione della palla con i piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- Sviluppo della visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- Resistenza generale

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilita' articolare degli arti inferiori
- Esercizi con palloni diversi

10'

MODULO 7

LEZIONE 14

Successione della seduta:

- Conta i palleggi
- Esercizi con palloni diversi
- Il campo minato
- Torello semplice
- Slalom, tiro e vado in porta
- Partita ogni fallo un rigore

10'

10'

10'

15'

20'

25'

Numero bambini:

90'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Aste
- Casacche
- Porte bifrontali
- Sagome singole
- Ostacoli

Grafico Trimestrale

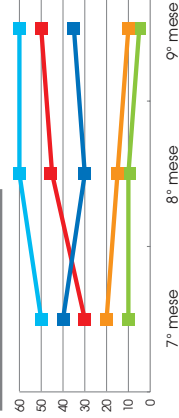


Grafico Mensile

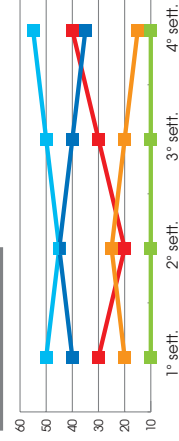
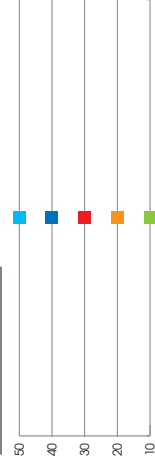
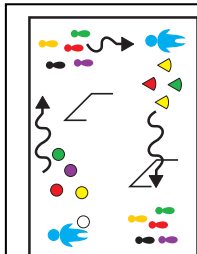


Grafico Lezione



il campo minato

Esercizio che migliora il controllo della palla e lo sviluppo della visione periferica.



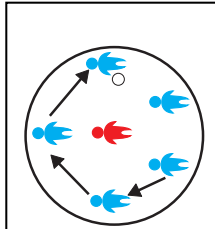
In uno spazio delimitato, grande in proporzione al numero dei portieri da allenare, si posizionano a caso palloni, birilli, ostacoli, aste ecc che rappresentano oggetti da evitare. Tutti i portieri contemporaneamente si muovono ognuno con la propria palla per un determinato tempo al termine del quale chi ha avuto meno penalità vince: viene penalizzato chi tocca gli oggetti, chi perde il controllo della palla ecc.; se si scontrano due portieri vengono penalizzati entrambi.

varianti

- gioco a squadre
- con rimbalzo della palla a terra con le mani
- continui palleggi alti con le mani

torello semplice

L'esercizio proposto sollecita e favorisce la stabilizzazione delle condotte motorie del passaggio e la ricezione in saggio e la ricezione in forma dinamica portando gli allievi a risolvere il compito motorio in un ambiente didattico flessibile. Sollecitazione sensoriale, rapidità e precisione d'esecuzione



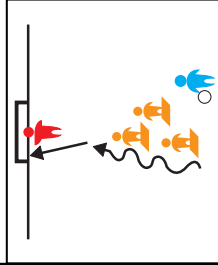
Il classico "torello" adattato al ruolo del portiere. L'allievo che andrà più volte dentro in base all'intercettazione del passaggio sarà il perdente.

varianti

- gioco a squadre
- i giocatori esterni possono toccare più di una volta la palla
- giocare con le mani, palleggiandola una o più volte prima di passarla (naturalmente in questo caso anche il portiere può intervenire con le mani)

slalom, tiro e vado in porta

Allenamento per il miglioramento del dribbling e del tiro in porta abbinato alla classica parata. Il bambino che tira in porta si dispone nella fila per il gioco a muro mentre il compagno che ha effettuato il passaggio di ritorno prende la palla e si dispone per il tiro successivo. L'azione viene svolta a turno tra le due file.



La palla viene guidata in un percorso tecnico con dribbling tra le sagome e tiro in porta finale. Il portiere dopo aver superato l'ultima sagoma calcia la palla e si dispone in porta per la parata del tiro successivo. Vincerà chi subirà meno goal.

varianti

- il vincente è chi fa più goal
- gioco a squadre
- il controllo tra le sagome può essere effettuato palleggiando a terra con le mani con tiro al volo o di controbalzo ecc.

MODULO 7



LEZIONE 14: MIGLIORIAMO LA TECNICA DI BASE

Obiettivo tecnico dominante:

MIGLIORARE LA TECNICA GENERALE DI BASE

Successione della seduta:

- Conta i palleggi 10'
- Esercizi con palloni diversi 10'
- Il campo minato 10'
- Torello semplice 15'
- Slalom, tiro e vado in porta 20'
- Partita ogni fallo un rigore 25'

Numero bambini:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Aste
- Porte bifrontali
- Ostacoli
- Sagome singole

"La saggezza è poesia che canta alla mente" K. Gibran

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Parare tiri con pressione spaziale e temporale
- Attività con la palla, a coppie 10'
- Gioco a due porte 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Trovare il prima possibile la giusta posizione in porta
- GIOCHI COLLETTIVI
E SITUAZIONI DI GIOCO
- Partita con porte grandissime 15'
 - Partitine a campo ridotto 30'
 - Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo delle capacità tecnico-coordinative
- Percorso motorio, con tiro finale 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 8

LEZIONE 15

Successione della seduta:

- Partita con porte grandissime 15'
- Attività con la palla, a coppie 10' (con i piedi e con le mani; effettuando diversi tipi di andature)
- Percorso motorio 10'
- Gioco a due porte 15'
- Partitine su campo ridotto 30'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- vari tipi di presa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità attentive

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione

Grafico Trimestrale

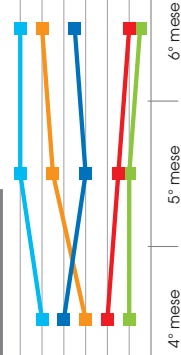


Grafico Mensile

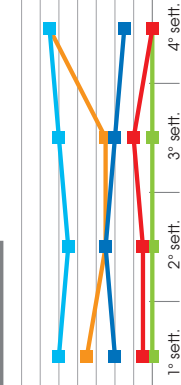
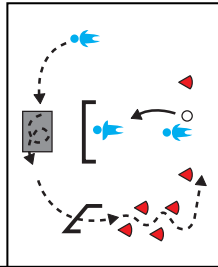


Grafico Lezione



percorso motorio, con tiro finale

Questa esercitazione determina un miglioramento delle capacità coordinative, sollecitando anche l'abilità tecnica del tiro in porta



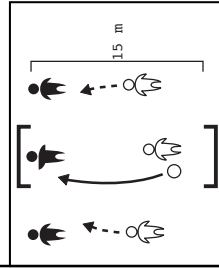
Intorno ad una porta bifrontale si costruisce un percorso che prevede un tiro finale. All'interno del percorso sono previste varie stazioni coordinative da superare (salto, rotolamento, capovolta, slalom, ecc.)

varianti

- il percorso viene eseguito con andature di tipo diverso: quattro zampe, strisciando, all'indietro, saltellando, ecc.
- "Gatto e topo": uno scappa, l'altro lo insegue (il "gatto" parte quando il "topo" ha superato la prima stazione). Il "topo" deve parare il tiro del "gatto".

gioco a due porte

Attraverso questo gioco si favorisce il miglioramento del senso della posizione, l'apprendimento dei gesti tecnici del tiro (calcicare) e della presa (afferrare), oltre alle capacità di attenzione e reazione.



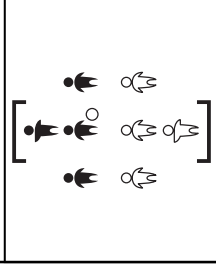
Gioco a due squadre con due porte. Si calcia a "ripetizione", alternativamente, da una distanza di circa 10-15 metri. Sulla eventuale respinta si può replicare a rete (tutta la squadra può partecipare sia nel replicare a rete, sia nel difendere la porta).

varianti

- si calcia al volo
- si lancia con le mani
- si calcia di drop

partitine su campo ridotto

Con questo tipo di gare vengono sollecitate la collaborazione e la socializzazione del gruppo



Si disputano partitine su campo ridotto, con confronti tra 3 o 4 giocatori per squadra. A turno viene svolto il ruolo del portiere con la possibilità di giocare con il portiere "volante".

varianti

- variazioni di regole di diverso tipo: dimensioni del campo, si para solo con i piedi ecc.

MODULO 8

LEZIONE 15: ATTENTO ALLA RESPINTA

Obiettivo tecnico dominante:

RESPINGERE CON LE AMM. E/O CON I PUGNI

Successione della seduta:

- Partita con porte grandissime 15'
- Attività con la palla, a coppie 10' (con i piedi e con le mani; effettuando diversi tipi di andature)
- Percorso motorio 10'
- Gioco a due porte 15'
- Partitine su campo ridotto 30'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

90'

Durata:

90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Da un bambino ad un adulto: non zittirmi quando faccio domande oneste, se lo fai, scoprirai che smetto di chiedere e io cercherò e mie informazioni altrove"
l'Erbavoglio

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Miglioriamo il punto di equilibrio ("posizione di attesa" prima che l'avversario calci in porta)
- Chiama sempre la palla
- Le tre corsie
- Quale porta sceglierà? 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Scelta del punto di partecipazione

GIOCHI COLLETTIVI

E SITUAZIONI DI GIOCO

- Gara di rigori

GIOCHI PARTITA

- Partita a 4 porte ridotte

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Capacità di combinazione motoria
- Piccoli percorsi complessi

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 8

LEZIONE 16

Successione della seduta:

- Percorsi complessi 10'
- Chiama sempre la palla 10'
- Le tre corsie 10'
- Quale porta sceglierà? 10'
- Gara di rigori 15'
- Partita a 4 porte 35'

Numero bambini:

Durata: 90'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tecnica generale di base

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- valutazione del tempo di chiamata della palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- elementi di acrobatica

Grafico Trimestrale

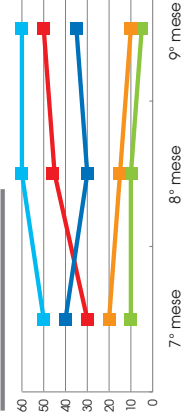


Grafico Mensile

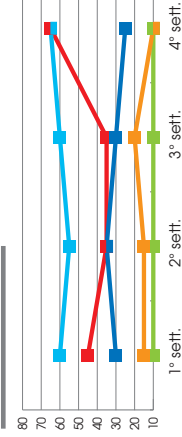
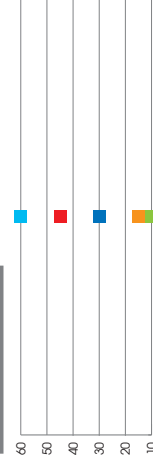
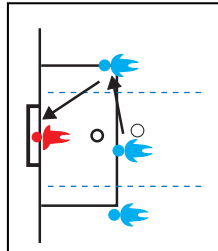


Grafico Lezione



le tre corsie

Con questo esercizio il portiere migliora la ricerca immediata della nuova bisettrice rispetto al movimento della palla e del giusto punto di equilibrio prima che l'attaccante calci in porta.



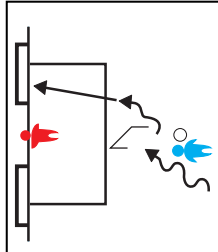
Tre portieri (attaccanti) partono da fuori area verso la porta avversaria procedendo ognuno nella propria corsia (evidenziata dai delimitatori) e solo quello che occupa la corsia centrale ha la palla; poco prima del dischetto del rigore egli dovrà passare la palla al compagno di destra o di sinistra. L'attaccante che riceverà il passaggio sarà costretto a controllare la palla prima di tirare, per dare modo al portiere-difendente di calcolare la nuova bisettrice. A turno, in base ad un numero di azioni, tutti i portieri andranno in porta e alla fine vincerà chi avrà subito meno goal.

varianti

- l'attaccante centrale può andare al tiro
- gli attaccanti laterali possono calciare di prima

quale porta scegliere?

Esercizio che sollecita l'attenzione verso gli elementi che caratterizzano la situazione di gioco, la ricerca della bisettrice e del punto di equilibrio



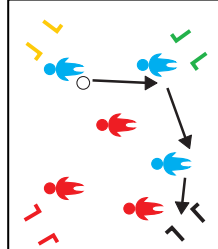
Un portiere si dispone tra due porte una accanto all'altra (distanti un paio di metri). Un portiere (attaccante) parte con la palla da fuori area in zona centrale per arrivare a circa 10 metri dove è situata un'asta e scegliere di andare verso destra o verso sinistra, con il portiere che andrà a difendere rapidamente la porta corrispondente per parare il tiro. A turno andranno tutti in porta e al tiro e vincerà chi subirà meno goal.

varianti

- gioco a squadre
- gli attaccanti possono pallare e calciare al volo o di controbalzo
- valida la ribattitura su respinta corta

partita a quattro porte

Con questo tipo di partita i portieri sono stimolati a coprire gli spazi, ad essere pronti a trovare la bisettrice e il punto di equilibrio. Inoltre si sviluppano alcuni gesti della tecnica generati di base.



Con un buon numero di partecipanti ed un campo adeguatamente grande si sistemano quattro porte (due porte per squadra) ai quattro angoli del rettangolo di gioco e due squadre (possibilmente equilibrate) si affrontano cercando di segnare in una delle due porte avversarie e difendere la porta che subisce l'attacco. Il gioco ed i ruoli sono abbastanza liberi e può parare solo il portiere che si viene a trovare più vicino alla porta da difendere. Vince naturalmente chi fa più goal nell'arco di tempo stabilito.

varianti

- si può giocare con le mani e segnare in modi diversi
- si può giocare con due palloni
- si possono scegliere portieri fissi e poi alternarli

MODULO 8

LEZIONE 16: STAI SEMPRE ATTENTO!

Obiettivo tecnico dominante:

MIGLIORARE IL PUNTO DI EQUILIBRIO

Successione della seduta:

- Percorsi complessi
- Chiama sempre la palla
- Le tre corsie
- Quale porta sceglierà?
- Gara di rigori
- Partita a 4 porte

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Materassino

"Tutti ci arrampichiamo verso la vetta del desiderio che abbiamo nel cuore"

K. Gibran



CATEGORIA ESORDIENTI



La categoria esordienti rappresenta, all'interno dell'organigramma della struttura giovanile federale, l'apice di una piramide definita attività di base.

La sintesi culturale di questa attività, deve avere come comune denominatore alcune definizioni o parole chiave che devono rappresentare la linea guida per coloro che si occupano di formazione e di attività sportiva infantile: gioco, divertimento, entusiasmo, passione, programmazione, cultura sportiva, professionalità.



Per molti giovani il calcio non costituisce solo il primo amore ma gli dimostrano pure una fedeltà sconosciuta ai praticanti della maggior parte delle altre discipline sportive. Infatti, da un'indagine condotta dal Settore Giovanile Scolastico della FIGC emerge chiaramente che 86,1% di 694 calciatori intervistati (11-18 anni) appartenenti alle principali società sportive ha iniziato a praticare sport proprio con il calcio senza mai impegnarsi in un'altra disciplina. Questo dato sale, inoltre, al 100% se i genitori sono in possesso della licenza elementare, mentre scende al 75% per quelli che hanno il padre laureato. In relazione alla categoria esordienti già questi risultati permettono di formulare alcune considerazioni pratiche, ma accanto a ciò va preso in considerazione un altro aspetto importante che caratterizza il calcio in questa fascia di età. Ci riferiamo all'introduzione dell'11 contro 11, che avvicina sempre più i ruoli e il gioco a quello del calcio praticato nei campionati. In sintesi cosa ci dicono queste informazioni:

- lo sport per questi preadolescenti s'identifica quasi unicamente con il calcio,
- i genitori che portano i loro figli a giocare a calcio, e con maggiore frequenza quelli di livello socioculturale più basso, sono particolarmente motivati a sostenere la pratica del calcio come unico sport,
- gli istruttori e gli allenatori devono prendere in considerazione nell'organizzare l'attività che per molti bambini lo sport si è caratterizzato come esperienza monosportiva.

Dal punto di vista dei contenuti e delle modalità di organizzazione degli allenamenti diventa quindi necessario orientare le sedute non solo all'acquisizione delle competenze motorie e tecnico-tattiche specifiche per questa disciplina ma anche sviluppare tutte quelle abilità motorie che non sono tipicamente sollecitate dal gioco ma che sono essenziali a uno sviluppo globale del giovane.

12.1

COSA È IMPORTANTE PER DIVENTARE
UN CALCIATORE

I giovani esordienti che hanno partecipato a questa indagine ritengono che per diventare un calciatore di buon livello sono molto importanti le seguenti condizioni: avere fiducia in se stessi (è molto importante per l'85,5%), allenarsi molto (78,7%), fare sacrifici



(70%), sapersi divertire giocando (56,7%), avere accanto persone che credono in te (52,4%) e avere un buon allenatore (50,6%). Quindi, si evidenzia che già a 11 anni questi ragazzi credono nell'impegno personale come elemento principale per avere successo nel calcio. È interessante notare come questi ragazzi delle medie inferiori hanno idee abbastanza precise su cosa è importante per un bambino che comincia a giocare. Si riscontra che l'81,8% pensa che sia molto importante il divertimento mentre sono poco importanti il vincere molte partite (66,9%) e il ricoprire un ruolo specifico in campo (47,96%). L'avere un bravo allenatore è molto rilevante per il 53,3% di loro. Altri aspetti che dovrebbero essere soddisfatti dall'avviamento al gioco del calcio riguardano l'essere inseriti in un buon gruppo-squadra (47,5%) e l'essere seguiti dai genitori (34,7%). Gli aspetti specifici del gioco del calcio, come imparare la tecnica calcistica e imparare a stare in campo e il giocare sempre sono considerati come necessari ma meno importanti rispetto a quelli citati in precedenza. Infine avere come punto di riferimento un campione è molto importante solo per il 21,4%: sembra in ultima analisi che l'orientamento sia quello di dare centralità alla propria persona, piuttosto che delegare ad altri meriti o responsabilità.



12.2 LA MOTIVAZIONE DEGLI ESORDIENTI

Il gruppo degli esordienti si caratterizza per un'ampia distribuzione dei dati che portano ad evidenziare ben nove fattori motivazionali, rispetto ai sette riscontrati nei giocatori di età superiore. Ciò dipende in larga parte dal loro sviluppo cognitivo ed emotivo che non permette ancora di fornire risposte alle 32 affermazioni del questionario in maniera così coerente come è stato invece registrato per i ragazzi di età superiore.

I fattori identificati sono i seguenti:

- 1)** Acquisizione di status – è composto da sei motivi che identificano il desiderio di diventare famosi e popolari tramite il calcio. Si evidenzia, pertanto, che lo sport già nei più giovani viene vissuto in termini di promozione sociale e di aspirazione a raggiungere i livelli più elevati di partecipazione.
- 2)** Rinforzi estrinseci – è composto da tre ragioni: le prime due si riferiscono al ruolo svolto dai genitori e dai migliori amici nel sostenerli nella loro attività calcistica mentre la terza riguarda il desiderio di viaggiare. Si conferma l'importanza del ruolo svolto dalle persone per loro più significative nel favorire il coinvolgimento sportivo.
- 3)** Forma fisica – è composto da tre ragioni che esaminano il ruolo



attribuito all'ottenimento e al mantenimento della forma fisica.

- 4) **Abilità** – evidenzia il bisogno di acquisire e migliorare le abilità sportive e di far parte di una squadra.
- 5) **Aspetti della competizione** – è composto dalle seguenti ragioni: gareggiare, rapporto con l'allenatore, spendere energia, essere in forma e piacere tratto dall'azione. Ognuno di questi quattro aspetti motivazionali sono tra loro correlati positivamente.
- 6) **Amicizia** – riguarda il desiderio di stare con gli amici e di farsene di nuovi a cui si aggiunge un terzo motivo relativo al fare qualcosa in cui si è bravi. Pertanto, a questa età lo stabilire relazioni di amicizia è positivamente correlato con la percezione di sentirsi competenti nel calcio.
- 7) **Divertimento** – è composto dalle tre seguenti ragioni: divertirsi, spirito di squadra e piacere tratto dalle sfide. In altri termini, il divertirsi si associa con l'appartenenza a un gruppo e alla percezione di porsi delle sfide che suscitino emozioni.
- 8) **Esercitarsi in gruppo** – è composto da due ragioni che riguardano il desiderio di fare esercizio e il lavoro di squadra. Anche in questo, si conferma che nei più giovani il gruppo è il mediatore essenziale di aspetti motivazionali fondamentali.
- 9) **Spendere energia** – è composto da tre ragioni; due si riferiscono allo scaricare il nervosismo e al desiderio di entusiasarsi mentre la terza riguarda il piacere di stare fuori casa. Anche questo fattore motivazionale si caratterizza in termini di soddisfazione emotiva, evidenziando come l'attività calcistica si possa presentare come situazione regolatrice dell'energia psicologica individuale.

In sintesi si rileva che i giovani di questa età, come i ragazzi di età superiore, praticano calcio per un insieme abbastanza ampio di ragioni. Rispetto ai calciatori delle categorie successive si evidenzia che il bisogno di far parte di una squadra, di collaborare insieme e di avere uno spirito di squadra, che costituiscono il fattore squadra, non formano un unico fattore indipendente. In tal senso, il raggiungere obiettivi sportivi di squadra sembra non essere ancora una componente fondamentale del loro modo di vivere il calcio. Infatti, ognuna di queste tre ragioni si correla a fattori motivazionali distinti e riguardanti l'abilità sportiva, il divertimento e l'esercitarsi in gruppo. La coesione di squadra non è considerata come aspetto indipendente dagli altri e sembra che i giovani non la considerino un obiettivo da perseguire se si vuole competere con soddisfazione. Viceversa, dopo i 13 anni l'unione della squadra diventa un fattore motivazionale specifico, che viene riconosciuto dai ragazzi come uno degli elementi essenziali che li mantiene coinvolti nella pratica del calcio.

Pensando a un gruppo di bambini di 11-12 anni, che gioca a calcio nei vari tornei esordienti, ci vengono in mente immagini tra loro in antitesi: una rappresentata da quel bellissimo film "Il gladiatore" di Ridley Scott, dove nell'arena lottano e combattono i gladiatori, strumenti indifesi, utilizzati ad uso e consumo dei potenti; l'altra un oratorio dove un gruppo indemoniato di bambini si sfida nell'ennesima interminabile partita che nel loro immaginario vale una finale di Champion's League.

Questa traslazione fantastica vuole porre l'accento, su una realtà che sovente non è a misura di bambino. Senza fare dissertazioni di natura sociologica che non ci competono, l'influenza che determina il calcio d'élite sull'ambiente che vive intorno all'evento sportivo giovanile, i genitori in primis, produce a volte, soprattutto se il fenomeno non è mediato opportunamente, qualche problema di carattere psicologico.

La mistificazione di una realtà, costruita troppe volte per soddisfare bisogni e attenuare frustrazioni tipici del mondo degli adulti, porta i bambini ad assumere comportamenti innaturali (proteste contro l'arbitro, violenze contro l'avversario, non accettazione delle scelte tecniche dell'allenatore) che conducono a dei disagi, a una mancanza di serenità e infine ad un rallentamento anche del processo di formazione tecnica.

Inoltre le sollecitazioni di natura tecnica, riprodotta su comportamenti e procedure didattiche tipiche del calcio d'élite, contribuiscono a generare aspettative di prestazione.

I nostri giovani avrebbero bisogno viceversa di misurare le proprie qualità in un ambiente libero da condizionamenti esterni, dove la guida esperta del tecnico viene valorizzata ed apprezzata per il continuo interesse che suscita, per la quantità di entusiasmo che genera, dove spontaneità e libertà di sbagliare sono accettati come passaggio obbligato per migliorarsi socialmente e calcisticamente.

Solo così si potrà favorire un accesso non traumatico a una dimensione calcistica legata più alla performance e al risultato agonistico. Sicuramente questa fascia d'età, soprattutto nel secondo anno d'attività, rappresenta l'inizio di un travaglio che investe la sfera psico-fisica del giovane, attraverso mutamenti che avranno ripercussioni significative sulla qualità delle prestazioni.

Il tecnico dovrà relazionarsi spesso con bambini motorialmente in



difficoltà, dovrà predisporre delle fasi di recupero tecnico, e avere cura di attendere coloro che non avendo avuto un precoce sviluppo mostrano nei confronti dei più maturi difficoltà a relazionarsi agonisticamente.

Non può essere il risultato agonistico la variabile che condiziona il nostro comportamento didattico e la gestione della squadra, perché se così fosse daremmo spazio maggiormente a quei bambini che per esempio, come abbiamo sottolineato precedentemente, avendo un'età biologica e una maturità fisica anticipata ci garantiscono buoni rendimenti agonistici. Facendo così trascureremmo quei ragazzi che seppur dotati di buone predisposizioni calcistiche incontrano difficoltà ad esprimerle in gara, in relazione a difficoltà di ordine prevalentemente fisico.



13.1 PRINCIPI DI BASE PER LA PROGRAMMAZIONE NELLA CATEGORIA ESORDIENTI

La programmazione, sappiamo, rappresenta l'itinerario che conduce alla realizzazione di determinati obiettivi che ancora a questa età, parliamo di bambini di 10-12 anni, deve essere tarata sul gioco, su una attività che dovrà tendere sì all'assimilazione di certi comportamenti ma senza accentuare richieste e aspettative di performance.



13.1.1 IL FATTORE TECNICO-COORDINATIVO

Entrando nella natura delle attività da proporre, facendo riferimento ai tre fattori che regolano la formazione calcistica, su le indicazioni poste dalla Scuola Calcio della F.I.G.C. dell'Acquacetosa di Roma (GRAFICO 5) osserviamo che una componente importante e non poteva essere altrimenti è rappresentata dalla sfera tecnica. Non finiremo mai di ripeterci sul fatto che deve esistere una stretta corrispondenza e contiguità tra i tre parametri prestazionali che vanno condivisi, soprattutto a questa età, nella natura delle esercitazioni che proponiamo.

Nella TABELLA 13, osserviamo come la sollecitazione didattica che investe la sfera tecnica deve essere proposta al fine di realizzare una capacità d'azione efficace, questo avviene attraverso forme di movimento che interessano sia l'area senso-percettivo-coordinativa che cognitivo-elaborativa.

Gli obiettivi didattici specifici devono stimolare l'apprendimento di forme di movimento (tecniche fondamentali) che devono tendere



“IL CALCIO-TENNIS È UN ESERCIZIO VALIDO PER TUTTE LE ETÀ”

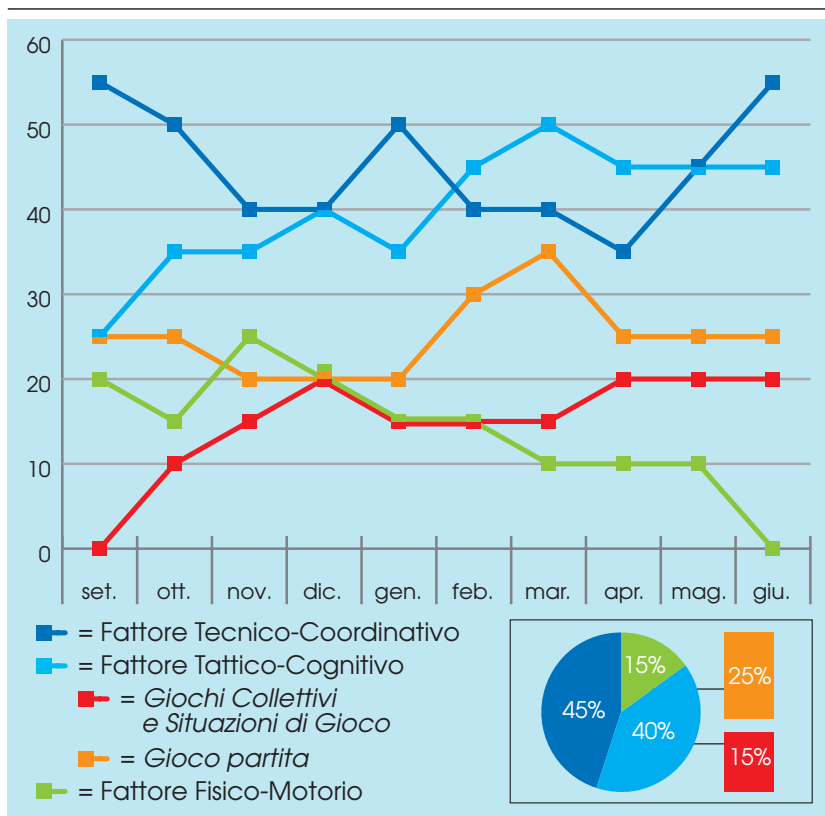


GRAFICO 5 – Programmazione didattica annuale – categoria Esordienti

Fattore Tecnico-Coordinativo			
Variabile	Obiettivo	Esercizi	Caratteristiche
• Sollecitazioni coordinative	Automatizzazione dei comportamenti tecnici – correzione di eventuali errori	Azioni tecniche cambiando forma e direzione	Rapporto con la palla 1:1 Stabilità didattica
• Pressione temporale	Controllo tecnico in regime di rapidità	Giochi di staffetta/avversario che insegue	Poche variabili esecutive Creare gruppi omogenei
• Sollecitazioni percettive	Favorire la presa d'informazione	Attività psicocinetiche	I movimenti tecnici sono regolati dall'ambiente di gioco instabile
• Difficoltà cognitiva	Stabilizzare il comportamento tecnico	Attività condizionate dal movimento di altri giocatori	
• Con avversario	Automatizzare il comportamento tecnico	Avversario che difende su una linea	Avversario semiattivo

TABELLA 13 – Programmazione categoria Esordienti

dall'automatizzazione, a quella coordinazione fine del gesto, utile a distogliere l'attenzione dall'attrezzo, per renderla disponibile ad una presa d'informazione ambientale. In altre parole ad una sempre più efficace capacità di rendere stabile il proprio comportamento tecnico a fronte dell'incertezza e della precarietà della situazione, obiettivo e direzione di una formazione tecnica in continuo divenire (TABELLA 14).

I contenuti delle attività, devono subire una periodizzazione che tenga conto del vissuto calcistico del giovane e delle sue disponibilità motorie. Nelle TAVOLE 2 e 3 viene illustrato il percorso formativo di un gruppo esordienti, relativo al fattore tecnico-coordinativo. Una fondamentale considerazione che va fatta, riguarda l'avvenuta capacità del preadolescente (11-12 anni) di valutare oggettivamente gli eventi, di porsi in una situazione critica riguar-

Fattore Tecnico-Coordinativo
• Perfezionamento del gesto tecnico individuale
• Stabilizzazione del gesto tecnico in regime situazionale
• Adattabilità del gesto tecnico in funzione dell'applicazione di schemi operativi di gioco

TABELLA 14

correre	• Guida della palla, variando forma, direzione e ritmo • Azione di guida combinata con altre azioni tecniche, in regime di attivazione cognitiva, con pressione temporale • In regime situazionale semplificato con combinazione di movimento a più giocatori
colpire per passare	• Passaggio in movimento, palla in movimento, bersaglio fermo • Passaggio in movimento, palla in movimento, bersaglio mobile • Combinare l'azione ad altre forme di movimento, in regime di attivazione cognitiva, con pressione temporale • In regime situazionale semplificato con combinazione di movimento a più giocatori

TAVOLA 2 – Obiettivi Tecnico-Coordinativi

do sia le proprie azioni che quelle degli altri.

Egli assimila e definisce la realtà in termini di eventi immaginati e desunti, in altre parole comincia in questo periodo ad acquisire una certa autonomia intellettuale che lo vuole vedere protagonista del proprio apprendimento. La capacità di formulare ipotesi, di pensare astrattamente, di trattenere nella mente concetti in grado di essere tradotti operativamente, orientano la direzione del modello didattico verso una "metodologia di concetto", che si traduce nell'applicazione di pattern di movimento che definiscono il modello di gioco collettivo.

Il preadolescente dovrà acquisire schemi operativi o unità tattiche funzionali da collegare costantemente in ambito situazionale, fornendo un contributo personale, creativo e originale al progetto tattico della squadra.

La capacità di gioco individuale e collettiva ha il suo codice genetico nella capacità di saper gestire in maniera funzionale il proprio

colpire per tirare	• Tiro in porta, variando forma, direzione e ritmo • Tiro in porta con azione semi-attiva di un avversario, con pressione temporale • In regime situazionale semplificato con combinazione di movimento a più giocatori
prendere afferrare ricevere	• Ricevere traiettorie radenti e a parabola, stop orientati • Azione di ricezione dinamica seguita da altre forme di movimento tecnico • Ricevere in regime di attivazione cognitiva e pressione temporale • Ricevere con un disturbatore semi-attivo

TAVOLA 3 – Obiettivi Tecnico-Coordinativi

comportamento tecnico. L'azione tecnica rappresenta un divenire in stretta simbiosi con l'evolversi della situazione, deve quindi adattarsi, trasformarsi e coniugarsi "on-line" con il gioco.



"MANIFESTAZIONE NAZIONALE DEL SEI BRAVO A... SCUOLA DI CALCIO PRESSO IL CENTRO TECNICO FEDERALE DI COVERCIANO"



13.1.2 IL FATTORE TATTICO-COGNITIVO

Il carico d'allenamento orientato alla formazione tattica individuale e collettiva, rappresenta una quota complessiva rilevante nella formazione del giovane calciatore, e nella fascia esordienti, come abbiamo visto rappresenta il 40% del carico totale. Tale quota va concepita in stretto collegamento con la parte tecnica, che assume sempre maggior significatività come strumento per risolvere problemi tattici.

Come chiaramente viene espresso nel quadro sopra esposto, la componente mirata a costruire comportamenti adeguati al gioco in forme di attività semplici e non rigidamente controllate assume rilevanza nelle categorie di avviamento. La strutturazione di comportamenti più specifici, verrà realizzata quando le esigenze prestazionali abbinate a una maggiore maturità psicofisica richiederanno una più spiccata specializzazione e maggiori capacità di attenzione da parte del giovane calciatore.

correre con la palla	• Dribbling/ricerca del lato debole • Ricerca dello spazio libero • Combinare l'azione in accordo col movimento dei compagni
colpire passare	• Passaggio a muro/dai e vai/dai e taglia • Passaggio a zona • Gioco con l'appoggio e cambio fronte
colpire tirare	• Col portiere fermo/che esce • Con avversario che ostacola frontale/laterale
ricevere stop	• Con avversario che insegue/frontale
correre spostarsi	• Muoversi per ricevere • Concetto di appoggio/sostegno • Movimento per creare spazio in larghezza e profondità

TAVOLA 4 – Fattore Tattico-Cognitivo (in fase di possesso)

correre spostarsi	• Movimenti combinati in riferimento alla posizione della palla • Collaborazione difensiva/aiuti in marcatura e copertura • Concetto di zona/uomo • Movimenti difensivi/concetto di presa di posizione-marcamento-temporeggiamento-scaglionamento-concentrazione

TAVOLA 5 – Fattore Tattico-Cognitivo (in fase di non possesso)

Così come la componente tecnica ha nella categoria esordienti il suo decorso, anche quella tattica (TAVOLE 4 - 5) possiede un suo dinamismo didattico; resta inteso come i concetti e i comportamenti tattici devono essere appresi prevalentemente attraverso una metodologia induttiva. I ragazzi a questa età sono in grado di trovare risposte comportamentali pertinenti al problema situazionale; il tecnico produce interesse, e aiuta la squadra a trovare la soluzione più efficace, questo senza intervenire direttamente ma valorizzando le scelte dei ragazzi.

13.1.3 IL FATTORE FISICO-MOTORIO

Ritornando all'oratorio, che purtroppo non c'è più e non è qui il momento di approfondire il problema, i ragazzi quando giocano liberamente senza eccessive tensioni, aspettative e attese di prestazione, avvertono raramente la stanchezza. Senza favoleggiare quei momenti, oggi è necessario, viste le esigenze dei nostri giovani, somministrare una quota di carico fisico orientata a recuperare una parte del deficit motorio accumulato da una ipocinesia figlia dei nostri tempi.



Sono consigliabili esercitazioni per il miglioramento della coordinazione e del riordino degli schemi motori, influenzati, soprattutto nel secondo anno esordienti, da una crescita staturale che per alcuni è visibile da un giorno all'altro. Improvvisamente i nostri ragazzi sembrano goffi, maldestri nei loro movimenti, il pallone non risponde più ai loro comandi, c'è bisogno di un ripasso tecnico sostanzioso. È quindi preferibile usare sempre il pallone, anche per ottenere miglioramenti di natura organico-metabolica; i contenuti dell'allenamento devono, è bene sempre ribadirlo, privilegiare attività che esprimono una sintesi dei fattori prestativi: tecnici, tattici e fisici. Presso la Scuola Calcio Federale abbiamo visto (lavoro sperimentale sui mezzi di allenamento - lavoro non pubblicato - Roticiani, Lucarelli 2002) come gli stessi incrementi nell'ambito delle potenzialità aerobiche in ragazzi di 11 anni, fosse attribuibile ad attività di tipo intermittente eseguiti in situazione 2c2, con rapporto lavoro/pausa 10"/15" x 6' x 2-3 serie (protocollo sperimentale D'Ottavio e coll. 1997), rispetto a un lavoro intermittente o continuo senza palla della stessa durata. Lavori a secco sono giustificati evidentemente per qualificare la componente neuromuscolare ed è consigliabile quindi utilizzare over e ostacoli bassi, sprint a carattere aciclico e attività per migliorare la capacità di reagire rapidamente a stimoli ambientali.

14

GLI ASPETTI ORGANIZZATIVI E LE NORME DIDATTICO-REGOLAMENTARI CHE REGOLANO IL GIOCO NELLA CATEGORIA ESORDIENTI



In questa fase del percorso dell'Attività di Base, i ragazzi quindi iniziano a confrontarsi sul campo utilizzando nuove e più complesse regole, prima di essere catapultati nelle competizioni agonistiche previste nella categoria Giovanissimi. Le difficoltà che possono incontrare inizialmente i ragazzini di questa categoria, in particolare nel primo anno, sono dovute, nella maggior parte dei casi, all'inesperienza e alle poco corrette informazioni che hanno ricevuto riguardo a regole di gioco e modo di affrontare l'impegno agonistico. Nella categoria Esordienti le gare vengono disputate attraverso partite a cui partecipano 7, 9 o 11 giocatori per squadra. Naturalmente, come vedremo, le modalità di gioco sono state individuate tenendo in considerazione vari aspetti, in primis le capacità e i requisiti cognitivi, fisici e tecnico-coordinativi dei bambini nelle diverse fasce d'età, proponendo "un calcio a misura di bambino". Altro aspetto non trascurabile, riguarda il fatto di far giocare di più tutti i bambini in particolare nella fascia di età più piccola. Per attuare tale principio le società vengo-

no invitate ad organizzare, nella stessa gara, più partite contemporaneamente, con la conseguente possibilità di far giocare tutti i bambini a disposizione, a costo di giocare partite con un numero di giocatori minore rispetto a quello previsto (per esempio 6c6) o a comporre squadre "miste", nel caso in cui una delle due società abbia più giocatori in lista dell'altra. Pertanto, in tale categoria, sarà possibile organizzare due incontri contemporaneamente, nel caso di attività 7c7 o anche 9c9. Ma non finisce qui. Infatti anche la determinazione del punteggio sarà diversa: ogni tempo di gioco sarà una gara a sé, quindi le successive frazioni di gioco inizieranno nuovamente con il risultato di 0-0 ed i nuovi entrati avranno l'opportunità di giocare con le giuste motivazioni, anche se la frazione di gara precedente è terminata con un risultato svantaggioso. Il punteggio finale, quindi (pur non essendo previste classifiche e pubblicazioni di risultati) non sarà più la somma dei goal realizzati, ma il numero degli incontri (frazioni di gioco) vinti. Altra particolarità di questa categoria riguarda l'introduzione graduale del fuorigioco, che nel 7c7 e nel 9c9 è valido dal limite dell'area di rigore avversaria, anziché dalla linea di centrocampo. Ma andiamo per gradi illustrando le caratteristiche di questa attività e gli aspetti regolamentari che caratterizzano i modelli di gara con la possibilità di essere maggiormente approfonditi nel Comunicato Ufficiale n°1 del Settore Giovanile e Scolastico, disponibile presso il sito: www.settoregiovanile.figc.it.

14.1 IL 7 CONTRO 7

Relativamente alla categoria esordienti, ci sembra opportuno citare alcune esperienze fatte in altri paesi europei ed anche fuori del continente. Infatti in alcuni tornei sia a carattere locale che internazionale, l'organizzazione ha previsto che bambini di 10-12 anni si incontrassero con squadre composte da sette giocatori, naturalmente su campi di dimensioni ridotte.

Questa esperienza, che fra l'altro è stata riportata nel recente seminario UEFA organizzato a Coverciano e dedicato al calcio di base (appuntamento biennale per le cinquantadue Federazioni Associate), sembra essersi dimostrata estremamente interessante. Le azioni di gioco si sviluppavano con maggiore fluidità tanto che la circolazione della palla e la precisione nei passaggi risultavano notevolmente migliorate.

Il rappresentante della Federazione Scozzese ha per esempio parlato in modo molto positivo di questa esperienza. I bambini di questa età, normalmente giocano anche lì con squadre composte da 11 gioca-



Grassroots
Programmi

tori. Dopo averli fatti giocare per alcuni mesi 7 contro 7, gli è stato chiesto se giocando in questo modo si erano divertiti di più: la risposta è stata affermativa, tanto che non volevano più giocare in 11.

Forse certe esperienze andrebbero proposte con più frequenza, integrandole, nel processo didattico, come forma alternativa e integrativa al gioco a 11. In effetti giocare 7 contro 7 per la categoria esordienti, come avviene del resto per gli adulti, assume evidentemente significati tecnico-didattici completamente diversi rispetto al 7 contro 7 giocato a 7-8 anni.

Quando si parla di calcio giovanile, viene conseguente pensare ad una attività sportiva adattata alle diverse caratteristiche che i bambini, di qualsiasi età si tratti, presentano rispetto agli adulti. Ciò accade comunque nella totalità degli sport in quanto il soggetto in età evolutiva, che possiamo definire quel periodo che va dalla nascita fino alla età adulta (18-20 anni), è soggetto durante questo percorso di crescita a molteplici cambiamenti dovuti sia alla *spinta biologica* che in parte alle *esperienze motorie effettuate*.

Il primo fattore non risulta modificabile in quanto si riferisce al quadro genetico (ereditario) individuale, mentre il secondo può risultare di notevole influenza per la prestazione.

L'azione di entrambi i fattori diviene positiva se si determinano le opportune sinergie, in base alla qualità ed al tipo delle proposte tecnico-didattiche, e se l'interazione avviene secondo tappe evolutive ben precise. Varie classificazioni vengono riportate nella letteratura che tratta ambiti auxologici (scienza biologica che studia fenomeni dell'accrescimento e dello sviluppo organico dell'uomo) riguardo alle tappe del periodo evolutivo, e di massima tutte più o meno concordano nel riconoscere i seguenti periodi:

- fase o periodo prescolare (da 0 a 6 anni)
- fase o periodo prepuberale (da 6 a 11-12 anni rispettivamente per maschi e femmine)
- fase o periodo puberale (da 11-12 a 13-14 anni)
- fase o periodo della seconda fase puberale o adolescenza (dalla fine del periodo puberale fino a 16-17 anni)

Da ricordare tuttavia che i riferimenti anagrafici non sempre coincidono con quelli biologici, dato che ogni individuo si porta dietro un corredo genetico che potrebbe discostarsi dalle norme di riferimento. In tal caso si parla di soggetti **accelerati** o **ritardati**. Queste eventuali differenze si riscontrano maggiormente in prossimità della

pubertà in quanto questo periodo prevede una forte increzione ormonale che determina altrettante accentuate perturbazioni sul piano organico e strutturale (caratteri sessuali, spinta di crescita, forza muscolare ecc.) (TABELLA 15).

Differenze morfologiche funzionali e tecniche fra le ctg esordienti e giovanissimi

11-12 anni

- Fase di prevalente aumento in larghezza
- Sviluppo accentuato delle capacità coordinative
- Acquisizione di movimenti complessi
- Periodo molto sensibile all'apprendimento
- Fase di forte maturazione (funzionale) degli analizzatori sensoriali (quasi come gli adulti)
- Fase di forte stabilizzazione e incremento delle abilità tecniche
- Predisposizione a frequenze elevate e rapidità di movimento

12-14 anni

- Fase di prevalente sviluppo in altezza
- Fase di grande sensibilità all'allenamento fisico
- Fase difficile per il controllo motorio e tecnico
- Fase di forte increzione di Testosterone e GH

Le variazioni del tasso di testosterone (ng/100 ml) nell'età infantile e nell'adolescenza

Età	Femmine	Maschi
8-9	20	21-34
10-11	10-65	41-60
12-13	30-80	131-349
14-15	30-85	328-643

TABELLA 15 - (da Weinec modificato da D'Ottavio 2004)

Diverso quindi risulterà l’impegno fisico (soprattutto organico) e diversa sarà anche la partecipazione al gioco. I giovani di 10-12 anni con questo modalità di confronto sono maggiormente coinvolti nel gioco, la precisione nei rilanci e nelle rimesse in gioco del portiere diviene molto più determinante e perdere una palla a centrocampo (nel campo ridotto n.d.r.) significa rischiare di più rispetto alla stessa eventualità sul campo grande e con più giocatori. In generale tutti i giocatori devono prestare, durante il gioco, maggiore attenzione al mutamento degli eventi. Tale **maggior costo** però crea in definitiva anche un maggior divertimento per i giocatori (più coinvolgimento in rapporto al tempo di gara).

INDICE DI PARTECIPAZIONE AL GIOCO=
NUMERO DEI CONTATTI CON LA PALLA/UNITÀ DI TEMPO

Nell’11 contro 11 oltre al fatto quindi che i bambini giocano meno palloni, ci sono meno tiri e meno goal, ecc. ecc., si rilevano altri ed ulteriori aspetti limitanti l’apprendimento e la relativa crescita tecnica:

- l’organizzazione tattica tende ad essere meno flessibile (modelli degli adulti)

- se risulta palesemente diversa la differenza tecnica fra le due squadre, nella squadra più debole i giocatori maggiormente attivati saranno i difensori; viceversa nella squadra più forte saranno gli attaccanti. Nel 7 contro 7 questa eventualità è sicuramente più attenuata dato che la tendenza è di coinvolgimento totale sia in fase di attacco che di difesa
- incapacità fisica e tecnica di calciare e quindi “dialogare” con compagni che si trovano relativamente distanti (>20-25 m.). Ciò si rileva anche nei calci d’angolo, nelle punizioni, nei calci di rinvio ecc.). In pratica, il piccolo calciatore, anche se disponesse delle necessarie potenzialità cognitive per individuare l’obiettivo tattico da realizzare (p.e. cambio di gioco), i limiti di forza muscolare e della relativa integrazione delle qualità di forza con i fattori tecnico-coordinativi, non gli permettono di esprimersi come invece avrebbe voluto. Nel campo ridotto evidentemente questa soluzione invece sarebbe stata possibile data **la maggior coincidenza** fra la “disponibilità dell’ambiente di gioco”(campo e numero di giocatori) ed il potenziale prestativo del bambino.

Si è notato inoltre che la frequenza cardiaca, registrata sullo stesso bambino in situazione di 11c11 (campo grande) e 7c7 (campo piccolo), si attestava su valori pressoché uguali.

In definitiva si riscontrava nel 7c7 una maggiore “qualità tecnica” con uno sforzo simile e quindi determinando un miglior rendimento.

Come si nota da uno studio effettuato alcuni anni fa (D’Ottavio, 1994), la superficie e la relativa traiettoria dello spostamento di un bambino di 11,6 anni rilevata durante una partita del Campionato Esordienti giocata 11 contro 11 su campo regolamentare risulta decisamente più contenuta (ristretta) rispetto ad un giocatore adulto dello stesso ruolo. Tali risultati furono notati con lievi differenze in tutti gli altri ruoli della squadra (FIGURA 16). Cercando di interpretare tecnicamente quanto emerso, ci trovammo d’accordo nell’individuare una serie di motivi a tali comportamenti. Nei bambini di questa età si evidenziano:

- *Limiti fisici* tali da non poter ampliare la propria superficie di spostamento. Questa possibile eventualità, potrebbe essere fortemente influenzata dal **fattore rischio-sicurezza**, ed il bambino (o l’allenatore per lui) sentono che un eventuale sbilanciamento non gli permetterebbe di ritrovare (a causa di una maturazione bio-fisica incompleta) la giusta posizione relativamente ai compiti in seno alla squadra (ruolo).

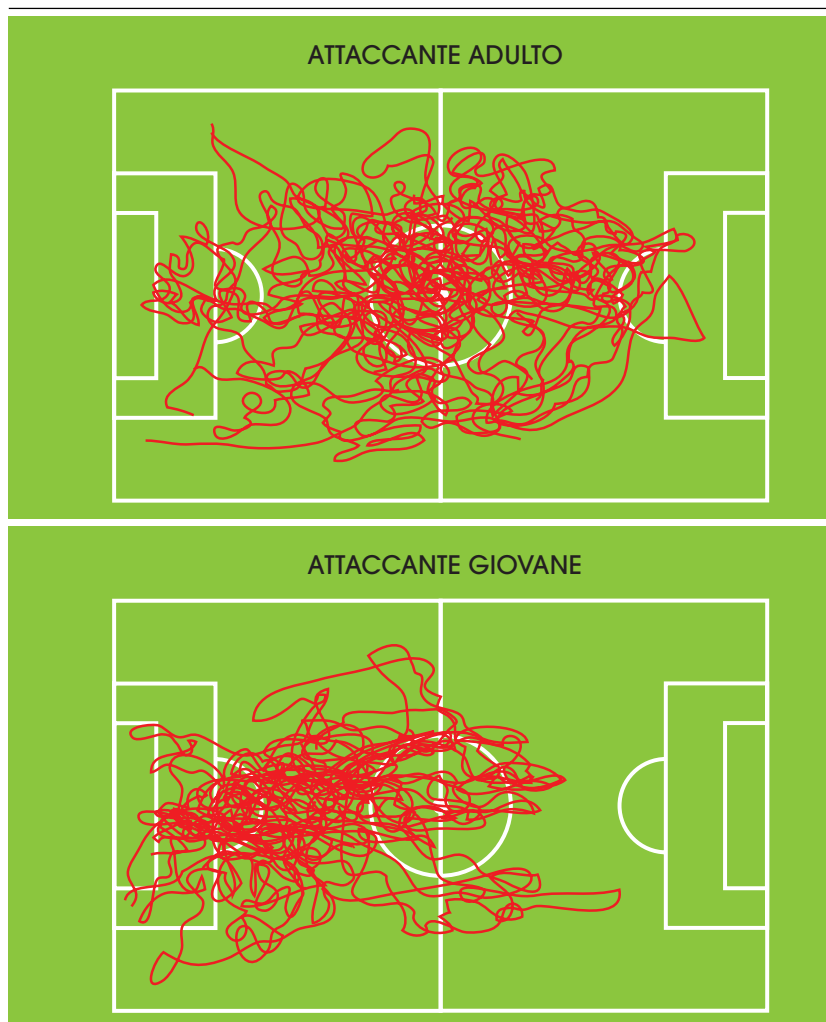


FIGURA 16 – Superficie e traiettoria di spostamento durante una partita, comparazione tra attaccante giovane e adulto. (D'Ottavio, 1994)

- *Limiti di tipo cognitivo* in quanto il bambino a questa età non dispone della possibilità di analizzare situazioni di gioco che si svolgono relativamente lontano. Lo **spazio tecnico di relazione** (sociale) risulta più contenuto rispetto all'adulto, infatti il dialogo avviene prevalentemente fra giocatori che operano in zone adiacenti alla propria.
- *Limiti elaborativi*, dovuti alla difficoltà di controllare più variabili nello stesso tempo. Il campo grande con 11 giocatori per squadra prevede teoricamente **maggiori relazioni-interferenze** rispetto alla situazione ridotta. Il bambino inoltre tende a trattare gli elementi della situazione di gioco attraverso elaborazioni in serie,

cioè una dopo l'altra. La visione olistica (globale) del problema, si riduce e si racchiude intorno alla propria centralità tecnica.

Questi aspetti sottolineano le cause principali per le quali una squadra di bambini formata da 11 giocatori, in realtà rappresenta un assieme composto da tante *sub unità* che operano per risolvere il proprio problema contingente, considerando solo marginalmente ed esclusivamente dai bambini più dotati, i problemi che riguardano il collettivo (la squadra). Il gioco risulta per forza di cose più lento in quanto la manovra si articola senza variazioni improvvise, a causa dei limiti di cui si faceva cenno in precedenza.

Anni fa, cercando di individuare risposte quantitative ai problemi della riduzione strutturale del campo di gioco per bambini delle scuole calcio, si provò a ridisegnare le porte per le tre categorie (piccoli amici, pulcini, esordienti). I parametri che vennero presi in considerazione furono **statura e capacità di salto verticale**. Attraverso procedure matematiche di comparazione fra bambini ed adulti relativamente a tali fattori ed alle dimensioni ufficiali delle porte (2,44 x 7,32 m.), fu possibile ipotizzare tre dimensioni diverse, sicuramente più vicine alle caratteristiche morfologiche e funzionali dei bambini di questa fascia d'età (D'Ottavio, 1996). Considerando quindi che uno dei limiti precedentemente evidenziati che caratterizzano il bambino di 10-11 anni è la **potenza nel calciare** nelle sue varie espressioni tecniche quali il passaggio, il lancio, il cross, il tiro, il calcio d'angolo, il calcio di rinvio ecc., al fine di trovare le misure del campo di gioco ideali per queste età, abbiamo provato a prendere in considerazione questo fattore. I dati utilizzati sono stati presi da vari studi sia italiani che stranieri. I dati sui bambini si riferiscono ad esperienze condotte presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma.

Velocità massima della palla (valori medi) in giocatori adulti 100 km/h
Velocità massima della palla (valori medi) in bambini di 11 anni 58 km/h
Lunghezza campo regolamentare 110 m.
Larghezza campo regolamentare 70 m.

Utilizzando la procedura matematica della proporzione:

$$\begin{array}{l} \text{per la lunghezza} \\ 100:110=58:x \\ x=110 \times 58 / 100 = \mathbf{63,8 \text{ (m.)}} \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \text{per la larghezza} \\ 100:70=58:y \\ y=70 \times 58 / 100 = \mathbf{40,6 \text{ (m.)}} \end{array}$$

Dimensione del campo ideale per la categoria esordienti risulta essere: **65x40(metri)**

Tali misure, che corrispondono all'incirca alle dimensioni del campo utilizzate per la categoria pulcini (1/2 campo in senso trasversale), possono essere proposte, almeno fino alla fase iniziale della categoria esordienti, continuando a giocare 7 contro 7 giocatori.

Occorre tuttavia tener presente un altro aspetto, che condiziona non poco lo svolgersi delle azioni durante la partita. Ci riferiamo al parametro **densità di gioco**. Essa rappresenta **il rapporto fra lo spazio di gioco ed il numero dei giocatori** in campo:

- se la densità è **maggiore**, e le distanze fra compagni e avversari sono quindi più ravvicinate, il giocatore durante il gioco è maggiormente sollecitato sul piano cognitivo e tecnico (anticipazione, decisioni, esecuzioni tecniche ecc.). In pratica si vengono a restringere i tempi d'azione
- se la densità è **minore** invece, il giocatore avrà teoricamente più facilitata la sua azione sul piano spazio-temporale sia in fase elaborativa che in fase esecutiva.

L'ideale a nostro avviso, sostenendo una didattica che tenda promuovere sia la varietà che la qualità delle esperienze, dovrebbe essere di potersi esercitare attraverso entrambe le situazioni didattiche. Se calcoliamo le due densità di gioco riscontrate sul campo regolamentare e con 11 giocatori per squadra, e quella relativa alla situazione ridotta (65x40 m. con 7 giocatori per squadra) avremo:

densità nella situazione regolamentare $110 \times 70 = 7700 / 22 = 350 \text{ m}^2$
per giocatore (quindi minore densità)

densità nella situazione ridotta $65 \times 40 = 2600 / 14 = 186 \text{ m}^2$
per giocatore (quindi maggiore densità)

La prima situazione si articola attraverso un gioco più lento in generale, e **favorisce lo sviluppo e soprattutto l'applicazione delle tecniche di base in situazione di gara**. La seconda, predispone invece maggiormente al **gioco di prima**, e si avvicina molto di più alle prestazioni di livello superiore. Per assurdo, come sembrava del resto difficile ipotizzare, negli *esordienti* giocando 7 contro 7 in campo ridotto, alcuni aspetti caratteristici del gioco risultano più presenti rispetto all'11 contro 11 in campo grande.

Gli adulti in effetti pur esprimendosi in un contesto di gioco avente densità minore, tale fattore rappresenta solo un indice teorico in

quanto la densità diviene drasticamente più elevata a causa di un maggior spazio d'azione ricoperto da ciascun giocatore (p.e. squadre ultracorte sia sul piano longitudinale che trasversale).

Come abbiamo visto in precedenza (fig. tracciato della traiettoria di spostamento) nei bambini questa caratteristica non risulta presente.

Alla luce di tali fatti, nella formula del 7 contro 7, si dovranno tenere presenti le seguenti ulteriori considerazioni:

- selezione specifica di porte ridotte nelle dimensioni verticali ed orizzontali (soprattutto garantendo il fattore sicurezza dato che le postazioni nel campo trasversale potrebbero divenire stabili)
- normativa che preveda squadre composte da almeno 14 giocatori: questo significa che giocando contemporaneamente due partite (utilizzo di due 1/2 campo in senso trasversale) avremo il coinvolgimento di 56 (14x4) bambini alla volta. Nell'11 contro 11, anche pensando a squadre composte da 20 giocatori, avremo durante lo stesso tempo di gioco, 40 bambini coinvolti. Circa il 28% in meno.
- in base a quanto esposto in precedenza, in fase introduttiva, e a quanto presente nella guida, relativamente alle attività sperimentali condotte su campi di dimensioni ridotte e numero ridotto di giocatori, possiamo concludere affermando che quello che conta in fase di formazione del giovane calciatore non è il tempo di gioco (teorico), ma il tempo effettivo in cui si è giocato (tempo a contatto con la palla).

14.2 IL 9 CONTRO 9



Al fine di garantire al giovane calciatore un processo formativo graduale e idoneo alla propria età, è stato inserito un modello di gioco intermedio tra il gioco in 7 ed il gioco in 11, assicurando, quindi, un confronto con difficoltà adeguate all'età del giovane sul piano dell'organizzazione del gioco, sul piano tecnico-tattico e sul piano fisico, attenuando in questo modo eventuali problematiche che potevano emergere nel bambino al passaggio dal gioco in 7 al gioco in 11.

Nelle conseguenti osservazioni e ricerche, che avevano l'obiettivo di verificarne l'ipotesi e di conseguenza le dimensioni del campo di gioco più adeguate, si è intervenuto su variabili quantitative

quali le dimensioni del campo di gioco ed il numero di giocatori. Sono stati osservati alcuni indici significativi in diverse situazioni di gioco (7c7, 7c7 in campo di dimensioni maggiori, 9c9 in campo delle stesse dimensioni del 7c7, 9c9 con campo di dimensioni maggiori, 11c11 in campo regolamentare), confrontandoli con i parametri evidenziati nel confronto 11c11 ufficiale.

I risultati ottenuti hanno dato esiti che hanno confortato l'ipotesi iniziale relativamente alle soluzioni tecnico-tattiche che i ragazzi coinvolti trovavano durante il gioco (passaggi a buon fine, passaggi errati, numero azioni pericolose, dribbling, ecc.), come possiamo vedere nel GRAFICO 6.

Ulteriormente, sono state effettuate esperienze con gare 9c9 che si articolavano contemporaneamente su due campi affiancati

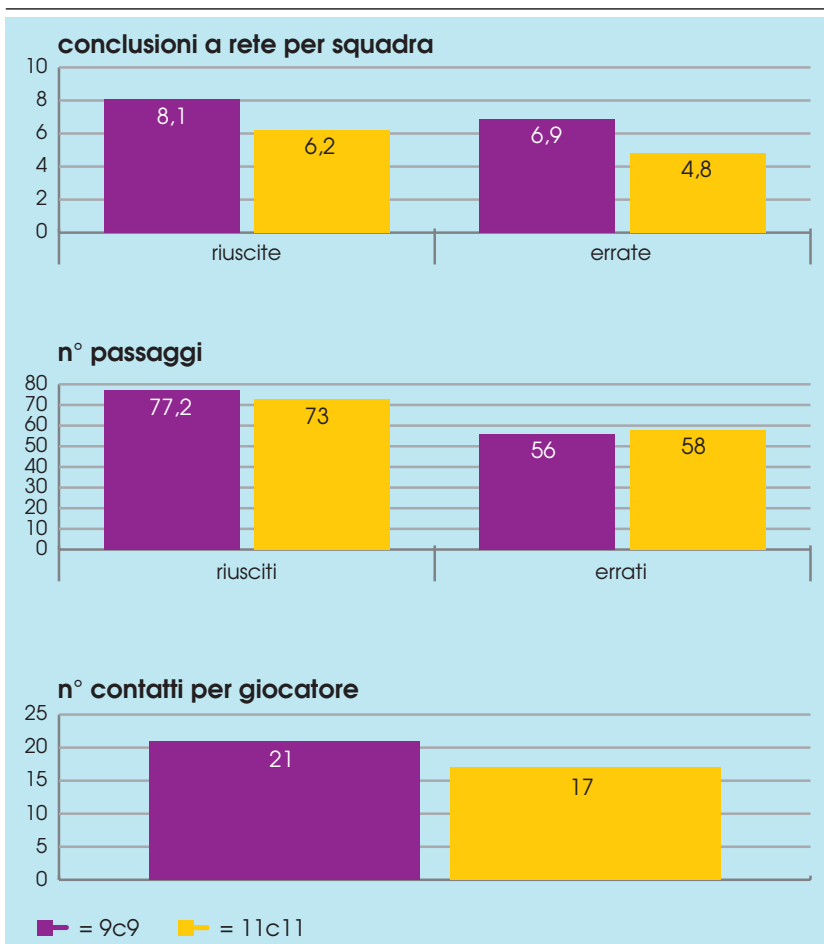


GRAFICO 6 - Il 9 contro 9 a confronto con l'11 contro 11

posti trasversalmente all'interno di un campo regolamentare. Tali attività, rivissute anche in ambito internazionale attraverso la partecipazione ad attività proposte dalla Federazione Francese, hanno dato soddisfacenti risultati sia sul piano tecnico-didattico che su quello della partecipazione, vista la possibilità di far giocare contemporaneamente 18 giovani calciatori in campi di dimensioni ridotte.

14.3 PRIMO CONTATTO CON LE REGOLE DEL CALCIO A 11



Il giovane calciatore, dopo aver effettuato il percorso didattico con i vari modelli partita, si confronta in gare che prevedono 11 giocatori per squadra su campi di dimensioni maggiori.

Ci saranno quindi diversi riferimenti spaziali e temporali, diversi spazi in cui muoversi e maggiori dimensioni delle porte da difendere o in cui fare goal.

Pertanto ci si trova a dover comprendere, e soprattutto a risolvere, situazioni di gioco legate alle regole del calcio a 11, quali il fuorigioco o il retropassaggio al portiere, che sono parte delle cosiddette "conoscenze tattiche" del calciatore (vedi sottoparagrafo "Considerazioni e riferimenti culturali" del paragrafo "Le componenti tattiche").

14.4 L'11 CONTRO 11 SU CAMPO RIDOTTO



Uno dei disagi che facilmente possiamo notare nel primo approccio dei giovani calciatori che si confrontano in un campo regolamentare, è la loro difficoltà ad orientarsi con i diversi riferimenti spaziali, con le maggiori distanze da percorrere o da "controllare". Molte volte nei campi di periferia si osservano bambini della categoria esordienti che non riescono ad organizzarsi in modo corretto nel ricoprire un determinato ruolo. Probabilmente gli spazi risultano troppo ampi ed i riferimenti non adatti.

Da qui lo studio di una nuova strutturazione dello spazio rispetto al numero di giocatori schierati in campo. Si è pensato infatti ad una situazione-partita che aumentasse le difficoltà di tipo tecnico e cognitivo, rispetto al modello di gara precedente,

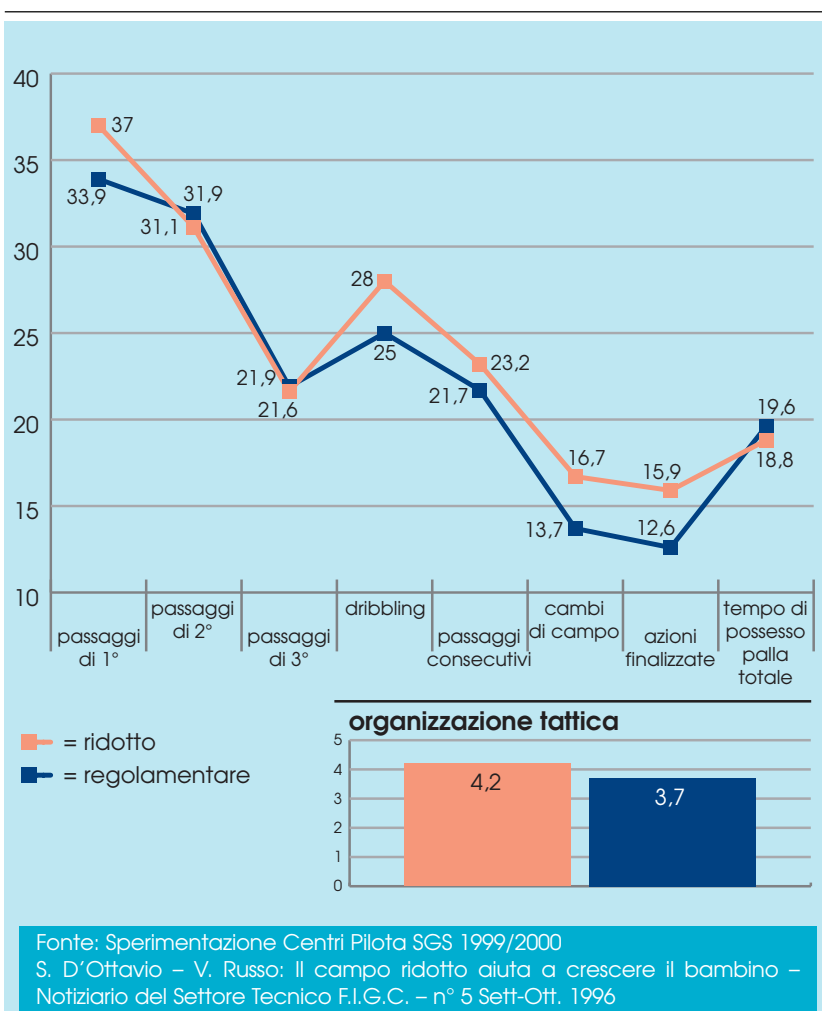


GRAFICO 7 – Comparazione tra il modello del calcio a 11 in campo regolamentare ed in campo ridotto - Categoria Esordienti 1° anno (11 anni)

ma che mantenesse un certo grado di facilità nell'adattamento ad una nuova organizzazione dei giocatori che si dispongono in campo.

Il GRAFICO 7 descrive i risultati di una sperimentazione che ha messo a confronto i ragazzini del primo anno Esordienti nel gioco 11:11 su campo ridotto e su campo regolamentare.

Come possiamo notare nel gioco su campo ridotto si determinano un maggior numero di conclusioni a rete, maggior numero di passaggi di prima intenzione, maggior numero di dribbling effettuati oltre ad una migliore organizzazione dei giocatori in campo.



14.5 IL TORNEO "FAIR PLAY"

Il Settore Giovanile e Scolastico, nell'intento di promuovere e sviluppare un corretto concetto di cultura sportiva, ha indetto da alcuni anni una formulazione del Torneo Esordienti, denominata "Fair Play", in cui diventano assai importanti le norme comportamentali tenute dai singoli protagonisti del gioco, siano essi giovani calciatori, tecnici, dirigenti, società o genitori, nei diversi ambiti.

Vengono infatti stilate delle graduatorie da parte dei Comitati periferici in base a determinati requisiti che considerano ad esempio l'aspetto organizzativo delle società (es. presenza alle riunioni), l'aspetto partecipativo (numero di giocatori che giocano in ogni partita o partecipazione delle bambine), ecc.

Vengono tuttavia esaminati anche aspetti negativi, come il comportamento scorretto o il non regolare utilizzo dei giocatori iscritti nella lista di gara.



14.6 TRE TEMPI DI GIOCO E PARTECIPAZIONE OBBLIGATORIA ALLA GARA

Anche qui, come nella categoria Pulcini, le gare si disputano utilizzando i tre tempi di gioco, che danno la possibilità ai tecnici ed ai ragazzini di giocare di più e di comunicare in modo più costruttivo avendo due intervalli a disposizione. Tutti gli iscritti nella lista, infatti, debbono prendere parte alla gara per almeno uno dei tre tempi di gioco ed un cospicuo periodo di gioco di uno dei successivi, in conformità con quanto illustrato nel C.U. n°1 del Settore Giovanile e Scolastico e nella Carta dei Diritti dei Bambini. Perché anche in questa categoria, seppur il confronto è tra 11 giocatori, come negli adulti, non bisogna dimenticare che a confrontarsi sono dei ragazzini pronti ad apprendere nuove abilità dagli errori commessi o dalle nuove situazioni che si presentano: tutti hanno bisogno di fare esperienza, quindi tutti devono avere l'opportunità di giocare il più possibile.

È nelle gare domenicali, infatti, che i ragazzini provano le emozioni più forti. Emozioni e motivazioni che devono necessariamente essere mediate al meglio da parte di tecnici e dirigenti (come pure dai genitori) al fine di convogliare le tensioni del giovane verso canali positivi, per permettere al giovane di esprimere al massimo le proprie qualità.

14.7 IL CAMBIO VOLANTE

Le società pertanto vengono invitate a presentarsi alla gara con più giocatori possibili (fino ad un massimo di 18) e proprio il cambio volante risulta efficace al fine di determinare una minore perdita di tempo per l'effettuazione dei numerosi avvicendamenti previsti.



14.8 IL TIME-OUT

In linea con gli aspetti didattici e metodologici che legittimano i tre tempi di gioco ed il cambio volante, anche in questa categoria viene utilizzato il time-out.

Questo strumento, sommato alle due interruzioni previste durante i tre tempi di gioco, consente al tecnico di evitare inutili urla rivolte ai bambini che cercano di districarsi nelle diverse situazioni di gioco applicando quelle conoscenze apprese nel percorso didattico della Scuola Calcio. Il tecnico avrà così la possibilità di interrompere il gioco nel momento che ritiene più opportuno per parlare ai ragazzi e dare le giuste indicazioni nel modo migliore e sicuramente più efficace.



14.9 LA "GREEN CARD"

Di recente introduzione è la cosiddetta "Green Card", un cartellino verde che, affiancato a quello giallo (per l'ammonizione) e a quello rosso (espulsione), vuole invece premiare gesti positivi dei giovani calciatori che partecipano alla gara, ovvero quelle azioni che l'arbitro valuta come azioni sintomatiche di gioco onesto e giusto (Fair Play) o di gioco bello e divertente (Fun Play), che in quest'ultimo caso evidenzia l'esecuzione di particolari ed inusuali gesti tecnici.

Le "Green Card" assegnate verranno segnalate sul referto arbitrale, specificando la tipologia dell'assegnazione (Fair Play o Fun Play), mentre dovranno essere segnalate in modo specifico le "Green Card" relative a gesti di Fair Play di particolare significatività, riconosciuti tali da tecnici e dirigenti delle squadre partecipanti, descrivendo l'accaduto e motivando l'assegnazione. Solamente tali "Green Card" potranno essere inserite nella graduatoria delle categorie di base, previa ratifica del competente Comitato Provinciale.





14.10 LE DIMENSIONI DELLE PORTE

Per quanto riguarda le dimensioni delle porte a questa età sono consigliabili porte di dimensioni mt 5,50 x 2 o di mt 6x2, come è risultato da alcune ricerche effettuate presso la Scuola Calcio della F.I.G.C. Acquacetosa di Roma e presso i Centri Pilota Regionali (D'Ottavio in Notiziario del Settore Tecnico n° 6 – novembre/dicembre – 1996).

	Esordienti 1° anno (11 anni) e misti (10/12 anni)	Esordienti 2° anno (12 anni)	Esordienti 2° anno (12 anni)	Esordienti 2° anno (12 anni)
Confronto	7:7	9:9	11:11	11:11
Tempi di gioco	3x18'	3x18'	3x18'	3x18'
Dimensioni campo (m.)	65x40	70x50	85x55	Regolamentari
Dimensioni porte (m.)	5,50x1,80 op. 6x2	5,50x1,80 op. 6x2	5,50x1,80 op. 6x2	Regolamentari
Dimensioni pallone (n.)	4	4	4	4
Variazioni regolamentari	Non c'è fuorigioco op. fuorigioco al li- mite dell'area di ri- gore (13 m. dalla linea di fondo)	Fuorigioco al limite dell'area di rigore (15 m. dalla linea di fondo)		
Indicazioni varie	Svolgimento di due gare in contemporanea	Svolgimento di due gare in contemporanea		

TABELLA 16 – Caratteristiche tecnico-organizzative delle gare nella categoria Esordienti



14.11 L'ARBITRAGGIO DELLE GARE

Riteniamo molto importante che ancora in questa fase le gare di questa categoria vengano dirette da dirigenti o da tecnici qualificati. Anzi, a dire il vero una delle proposte del Settore Giovanile e Scolastico per le Scuole di Calcio è quello di avvalersi di calciatori della stessa società che giocano nelle categorie Allievi o Juniores.

14.11.1

CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO

Quanti giocatori e quanti tecnici nell'arco della loro attività hanno letto il "Regolamento del gioco del calcio"? La possibilità di arbitrare favorisce la presa di coscienza delle difficoltà che si incontrano, di conoscere il regolamento di gioco e di comportarsi, di conseguenza, meglio, sia in campo che sugli spalti.

Tutto quindi è mirato ad una formazione culturale dell'individuo, e per questo il Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri, propone, nei propri Comitati periferici, corsi di Arbitro per i dirigenti e i tecnici che dovranno essere impiegati in questa opera nelle diverse categorie di base. È pertanto importante che gli istruttori conoscano nel modo più dettagliato possibile il regolamento di gioco, che dovranno far conoscere correttamente al proprio gruppo, con modi e termini adeguati all'età dei ragazzini. Pertanto l'invito per tutti, giocatori, tecnici, dirigenti e genitori, è di visitare il sito dell'Associazione Italiana Arbitri (www.aia-figc.it) per consultare il regolamento del gioco del calcio e la guida pratica ed eventualmente organizzare un corso informativo all'interno della società.



14.11.2

L'APPROCCIO CON L'ARBITRO

Il fatto che sia un dirigente ad arbitrare anziché un vero e proprio arbitro, serve a garantire ai ragazzini un confronto che non sia sinonimo di "campionato", bensì un proseguimento della formazione di base che si sta ancora completando e che continuerà in maniera ancora più specifica nelle successive categorie giovanili.

Molto spesso infatti accade che i ragazzi, oltre a dover risolvere i problemi di natura tecnico-tattica del caso, debbono misurarsi secondo dei parametri che riguardano un modello di gara più vicino agli adulti, con tutte le conseguenze.

Ci sentiamo quindi in dovere di ribadire alcuni consigli a giocatori, tecnici, dirigenti e società di calcio sugli aspetti riguar-



danti le relazioni tra dirigenti-tecnici-arbitro-ragazzini. Ragazzini che giocano, per la prima volta, con tutte le regole degli adulti. Per quanto riguarda i giocatori è bene dire che se in assoluto è vero che solo il capitano può rivolgersi all'arbitro per chiedere spiegazioni, in queste categorie giovanili le cose sono un pochino diverse.

È facilmente intuibile che i giovani calciatori di questa fascia d'età abbiano bisogno di continue e significative spiegazioni, data la loro poca esperienza a riguardo (e non sono sempre sufficienti i 6-7 anni di Scuola Calcio). Pertanto è opportuno che tutti abbiano la possibilità di consultare il dirigente-arbitro e chiedere le spiegazioni del caso.

D'altro canto i tecnici ed i dirigenti non devono pensare all'arbitro come colui che fa vincere o perdere una partita, ma come un mezzo con cui i ragazzini imparano meglio il regolamento di gioco.

Molte volte tutto ciò non accade. Forse perché le cose si vedono in maniera diversa. Quindi, come già detto prima, diventa fondamentale che il tecnico, prima di tutti, conosca il regolamento e le dinamiche che entrano in gioco nell'arbitraggio di una partita.

14.11.3

UN SUGGERIMENTO PER GLI ARBITRI



Quindi la funzione dell'arbitro in questa categoria deve essere evidentemente di formazione per i giovani calciatori che si confrontano sul campo rimanendo all'interno di regole di gioco che determinano la loro libertà di azione.

Diventa importante utilizzare le gare per spiegare loro fin dove ancora possono arrivare o quali sono i limiti che sono stati oltrepassati. Far ripetere un fallo laterale rimesso in maniera poco corretta o spiegare il motivo per cui è stato fischiato un fallo per un gioco pericoloso o un fuorigioco, piuttosto che la concessione della norma del vantaggio (che non è una regola...), determina una migliore conoscenza delle regole del gioco e quindi una migliore applicazione delle abilità tecniche nelle situazioni.

-
- dalla fase del pensiero concreto a quello astratto (ipotetico-deduttivo); dalla descrizione verbale ricostruisce l'azione motoria;
 - formula altre ipotesi; anticipazione elaborazione e programmazione di situazioni problema (attacco-difesa);
 - sviluppa capacità di autocritica;
 - si forma il pensiero creativo;
 - migliora l'integrazione con il gruppo; sviluppo dello spirito di squadra; identificazione nel gruppo;
 - i rapporti interpersonali si trasferiscono anche al di fuori dell'ambiente sportivo;
 - risponde alle indicazioni tattiche richieste; formazione creativa dell'abilità;
 - migliora la precisione e l'attenzione al particolare;
 - fase della disponibilità variabile;
 - stasi (regresso) e ripresa delle possibilità motorie;
 - sviluppo guidato delle capacità fisiche;
 - prime risposte di una certa sensibilità a determinate sollecitazioni; maggiori risposte in competizioni
 - rispetto del ruolo dell'allenatore.

TABELLA 17 – Profilo psicomotorio e caratteristiche generali – categoria Esordienti

Obiettivi Generali	Fattore Tecnico-Coordinativo	Fattore Tattico-Cognitivo	Fattore Fisico-Motorio
• creare i presupposti per rendere stabili le abilità tecniche in condizioni di variabilità: - In regime di pressione temporale (rapidità); - in regime di situazione; • perfezionamento tecnico/riadattamento tecnico alle mutate proporzioni corporee		• consolidamento della capacità di autocontrollo, autonomia e integrazione • risoluzione di problemi individuali e collettivi in fase di attacco e di difesa • elaborazione di compiti tattici in relazione ai compiti dei compagni • formazione del pensiero ipotetico a partire dalla forma verbale • perfezionamento nell'applicazione degli schemi operativi che caratterizzano il sistema di gioco • acquisizione di principi tattici individuali e collettivi, in fase di attacco e in fase di difesa • Sapersi relazionare nel 7:7, nel 9:9 e nell'11:11	• stabilizzazione e consolidamento dell'area coordinativa • riadattamento della matricità generale • sviluppo capacità condizionali generali
Obiettivi Specifici	• guida della palla con avversario • controllo della palla orientato • miglioramento del tiro in porta con palla in movimento • controllo tecnico del gesto in regime di velocità (con avversario) • sviluppo del colpire di testa • miglioramento piede debole • colpire al volo • correre: con avversario in opposizione-inseguimento; • formazione struttura mentale e motoria della finta;	• capacità di applicare il gesto in situazioni di gara • principi tattici generali della fase di possesso e di non possesso • spostarsi: finte senza palla; utilizzazione di riferimenti e precisazioni tattiche (schemi, azioni organizzate attacco-difesa); • consolidamento del concetto di zona attiva e zona passiva • sviluppo tattico individuale e collettivo in fase di possesso palla: conquista dello spazio in guida della palla e in collaborazione	• incremento della potenza aerobica (versante metabolico) • miglioramento della reattività neuromuscolare • incremento della rapidità • mantenimento della mobilità articolare

	• colpire: passaggio in zona libera con più direzioni d'intervento (cross e tiro in porta) • colpire con la testa, al volo, in acrobazia; • ricevere: capacità di anticipazione	• sviluppo tattico individuale e collettivo in fase di non possesso palla: marcatura a uomo e a zona • sapersi proporre rispetto al p.p. a sostegno o in appoggio	• sviluppo meccanismo aerobico in situazione (lavoro intermittente) • giochi a staffetta con e senza palla (sprint, combinazioni tecniche, ecc.) • giochi ed attività con la palla per sollecitare la mobilità delle varie articolazioni (sensibilizzazione) • esercizi preatletici (andature varie, ecc.) • percorsi motori e sensibilizzazione con la palla
Contenuti	• situazioni ad handicap (avversario che insegue, variazione di velocità, ecc.) • avversario sulla linea, • azioni in superiorità ed inferiorità numerica • sollecitazione del gesto tecnico in pressione temporale e con avversario semi attivo • attività tecnica a coppie in varie forme: studio e sensibilizzazione passaggio e ricezione palla radente, a parabola, ecc. • situazioni di gioco 1c1 in varie forme: finta e dribbling • calcio tennis, torello, calcio tedesco, sollecitazione dei gesti tecnici in forma variata	• azioni individuali di tiro con avversario • 1c1 in zona di attacco • situazioni di gioco con difensore che contrasta lateralmente (contropiede) • 1c1 in diverse situazioni di gioco (con appoggio laterale, frontale, ecc.) • 2c1;2c2;3c2;3c3;4c3 situazioni semplici • giochi a confronto • partite attacco contro difesa • situazioni di gara di reparto • studio ed analisi di semplici situazioni con palla inattiva • giochi e partite con vincoli tecnici, spaziali, di tempo, di soluzioni offensive • gare e giochi a confronto con forte superiorità numerica	

TABELLA 18 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Esordienti



SCHEDA OPERATIVE

CATEGORIA ESORDIENTI



CATEGORIA ESORDIENTI

SOCIETÀ: _____

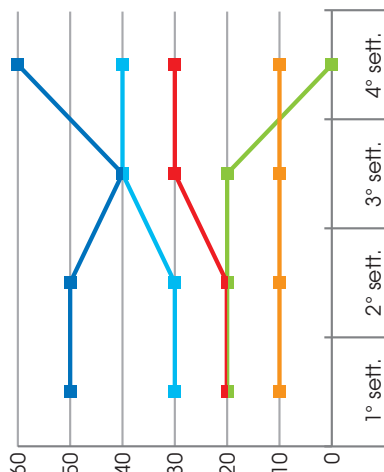
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- In questo mese inizia l'attività didattica programmata dopo che nel periodo precedente si è verificata la conoscenza fra i bambini e gli istruttori. Durante questo periodo, si ricorda che le attività erano state prevalentemente ludiche ed erano stati somministrati i test tecnici/fisici di ingresso.
- In questo periodo si è scelto di dare all'attività didattica un maggior contributo tecnico/percettivo/sensoriale per stimolare il richiamo di abilità già strutturate.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Glioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
passaggio/ricezione
colpire la palla al volo
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
presa posizione modello di gioco 4-3-3
smarcamento
inserimento laterale
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
capacità di reazione/rapidità

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 1

LEZIONE 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tecnica individuale
 - Sensibilità neuro-muscolare
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Attività di sensibilizzazione con la palla

20' 15'

- Calcio tennis
- STABILITÀ DIDATTICA
- Calciare sopra e sotto il nastro

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento

SITUAZIONI DI GIOCO

- 4 contro 2 - Goal nelle porticine

20'

GIOCHI PARITTA

- Gioco libero 9c9

10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità - velocità

FISICO CON PALLA

- Navetta 8 mt + 8 mt e 2c1

20'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Calcio Tennis 15'
- Navetta 8+8 mt. e 2c1 20'
- Sensibilizzazione con la palla 20'
- Calciare sopra/sotto il nastro 15'
- 4 contro 2 - Goal nelle porticine 20'
- Gioco Libero - 9 contro 9 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla
- sostegno

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione
- mobilità articolare

Grafico Trimestrale

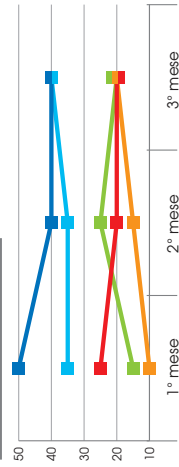


Grafico Mensile

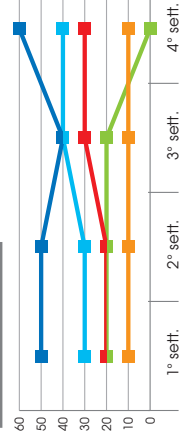
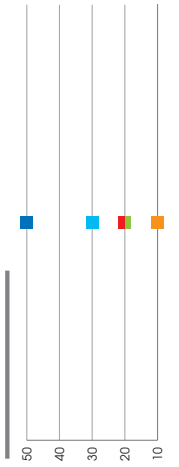


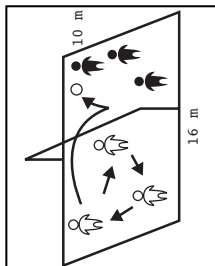
Grafico Lezione





calcio tennis

Questo gioco favorisce la capacità di orientarsi nello spazio e di colpire al volo di precisione, favorendo l'apprendimento delle traiettorie a parabola.



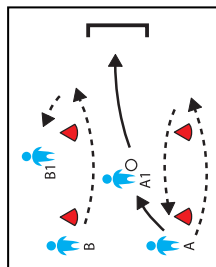
Si gioca in 3 contro 3 in uno spazio di gioco di mt. 16 x 10 diviso da un nastro (rete). Le squadre mandano la palla nel campo avversario dove i giocatori cercheranno di impedire che faccia due rimbalzi consecutivi. La palla può rimbalzare una volta prima di ogni tocco. Si gioca a tre tocchi massimo di palla per ciascuna squadra prima di rimandare la palla nel campo avversario.

varianti

- rotazione dei giocatori
- ogni tocco di palla per un giocatore diverso

navetta mt. 8+8 e 2c1

Nella prima parte l'esercizio a navetta stimola la frequenza dei movimenti e la velocità. Nella seconda parte si richiede una soluzione rapida di un compito motorio (2c1).



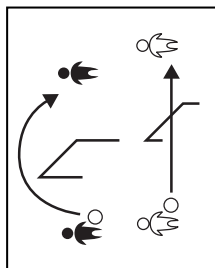
I giocatori A e B effettuano due spostamenti a navetta (andata e ritorno) di 8 metri. Il primo che arriva sulla palla la passa al compagno (A1 o B1). La coppia che ha conquistato la palla attacca, mentre l'altra difende con un difensore e un portiere (chi ha perso la gara della navetta). Viene effettuata una esecuzione ogni 45/50 secondi. Ogni serie è composta da 6 esecuzioni. Per ogni serie è previsto un recupero "attivo" di 3 minuti.

varianti

- B1 e A1 si passano la palla
- palleggiano
- effettuano saltelli sul posto
- saltano con la funicella

calciare sopra/sotto il nastro

Migliora la capacità di calciare radente di collo/interno collo e a parabola interno/collo (sopra o sotto il nastro), favorendo l'apprendimento dell'abilità di calciare per spostare la palla in zone di campo relativamente lontane.



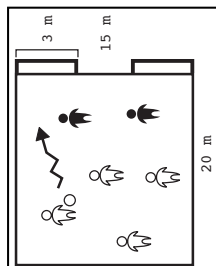
Esercizio a coppie. Gli allievi calciano e ricevono facendoci passare la palla o sopra (parabola) o sotto il nastro, con palla ferma.

varianti

- calciare con il piede destro e piede sinistro
- calciare con palla in movimento

4 contro 2 - goal nelle porticine

Spostamento (smarciamento) in relazione al movimento della palla e dell'avversario. Il possesso palla favorisce la capacità di orientarsi nello spazio in posizione di sostegno (passaggio e ricezione in situazione di gioco). I difensori verranno sollecitati ad adattarsi in una situazione di inferiorità.



In un campo di gioco di mt. 20x15, 4 attaccanti contro 2 difensori si confrontano tra loro cercando di fare goal in conduzione nelle porticine laterali, larghe 3 metri. I difensori sono attivi.

varianti

- inserimento di un quinto attaccante che funge da centrale di attacco (gioco a muro)

Obiettivo tecnico dominante: TECNICA INDIVIDUALE

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Navetta 8+8 mt. e 2c1 20'
- Sensibilizzazione con la palla 20'
Rapporto palla 1:1, esercizi di tecnica individuale, guida e palleggi, ricerca della sensibilità senso-motoria, del giusto dosaggio neuro-muscolare.
- Calciare sopra/sotto il nastro 15'
- 4 contro 2 - Goal nelle porticine 20'
- Gioco libero - 9 contro 9 10'
Verifica della capacità di trovare soluzioni di gioco valide

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

*"Quello che decidi
di fare dipende da te"*

R. Bach



MODULO 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio/ricezione con pressione
- SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
- Andature calcistiche su base ritmica (tamburello) 15' 10'
- Calcio tennis
- FLESSIBILITÀ DIDATTICA
- Quadrato di smarcamento con 2 difensori attivi 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Movimento degli attaccanti
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Movimento degli attaccanti 15'
- Movimento e inserimento
- Presa di posizione modello di gioco 4-3-3 15'
- GIOCHI PARTITA
- Gioco a tema 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità e velocità
- FISICO CON PALLA
- Navetta mt 8+8 e 2c1 con inseguitore 20'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Calcio Tennis 10'
- Navetta con inseguitore 20'
- Andature calcistiche 15'
- Quadrato di smarcamento 15'
- Movimento degli attaccanti e inserimento 15'
- Presa di posizione nel 4-3-3 15'
- Gioco a tema (possezzo palla/inserimenti laterali) 10'

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

100'

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo
- sensibilità percettiva

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcamento/marcamento
- inserimenti laterali

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione
- mobilità articolare

Grafico Trimestrale

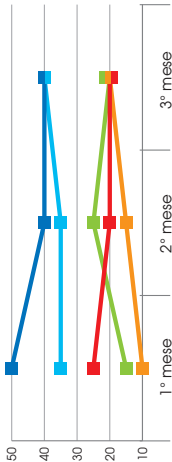


Grafico Mensile

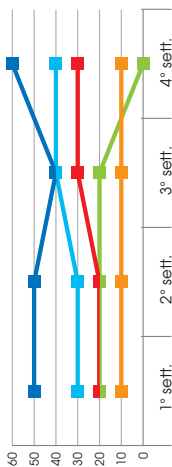
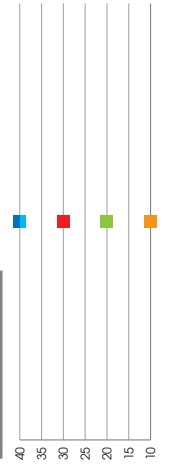


Grafico Lezione

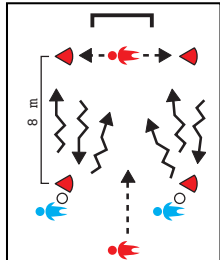




MODULO 1

navetta con inseguitore

La prima parte dell'esercizio stimola lo sviluppo della velocità e della coordinazione neuromuscolare. Nella seconda parte, la fase di gioco 2c1, l'azione del difensore che insegue stimola ad una scelta rapida della soluzione.



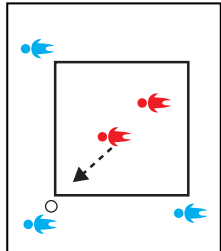
Il gioco si svolge con due attaccanti e due difensori (con uno che affronta gli attaccanti e l'altro che insegue). Al via ogni giocatore effettua una navetta veloce di 8+8 mt., dopodiché parte un'azione di gioco di 2 contro 1 con un difensore che insegue. Viene effettuata una esecuzione ogni 45/50 secondi. Ogni serie è composta da 6 esecuzioni. Per ogni serie sono previsti 3 minuti di recupero attivo.

varianti

- ogni attaccante ha una palla ed effettua guida e tiro in porta

quadrato di smarcamento

Ricevere in movimento (smarcamento) e favorire il passaggio di precisione sotto la pressione dei difensori (marchamento)



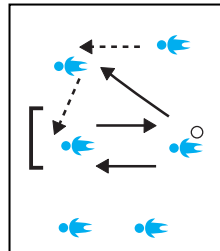
L'allievo che ha la palla deve avere due possibilità di passaggio. La difesa è attiva. Difesa a "L"; un difensore che va sulla palla, l'altro che temporeggia.

varianti

- ricezione a seguire
- passaggio dopo 5 secondi

movimento degli attaccanti e inserimento

Favorisce l'apprendimento di schemi di azione-guida collettivi permissi dall'assenza di difensori. Ricerca del gioco a muro ed inserimento laterale.



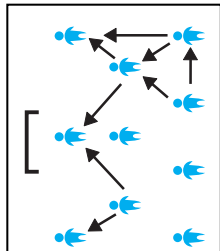
3 attaccanti (1 centrale e 2 laterali) e 3 centrocampisti disposti come in figura. Il centrocampista centrale gioca a muro con l'attaccante centrale ed al volo serve il centrocampista laterale che dopo un movimento dell'attaccante laterale verso l'interno permette tale inserimento. L'azione terminerà con un cross o con un tiro.

varianti

- inserimento di due difensori semi-attivi/attivi
- inserimento laterale sul lato debole

presa di posizione nel 4-3-3

Schema di azione collettiva. Compito tattico in relazione alla posizione in campo e alla palla. Fase di formazione di un pensiero tattico collettivo e ricerca di soluzioni di gioco.



Posizione dei giocatori in campo secondo il modello di gioco 4-3-3. Movimento coordinato dei giocatori in relazione alla posizione della palla in fase di possesso e non possesso. Creazione dei triangoli di gioco.

varianti

- verificare la fase di possesso e di non possesso
- inserimento di difensori semi-attivi (in inferiorità)

Obiettivo tecnico dominante: PASSAGGIO E RICEZIONE	
Successione della seduta: 10'	• Calcio Tennis • Gioco al volo
20'	• Navetta con inseguitore
15'	• Andature calcistiche su base ritmica Guida della palla con varie parti del piede. Esecuzione tecnica all'interno di un tempo ritmico (tamburello)
15'	• Quadrato di smarcamento
15'	• Movimento degli attaccanti e inserimento
15'	• Presa di posizione nel 4-3-3
10'	• Gioco a tema (possesso palla/inserimenti laterali)
Numero bambini: 100'	
Materiali:	• Delimitatori • Casacche • Porte bifrontali • Palloni n° 4 • Nastro • Coni • Paletti

"La motivazione è il motore dell'apprendimento"



MODULO 1

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio e ricezione
- Passaggio e ricezione al volo

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Partita con le mani 30'

COMBINAZIONE MOTORIA

- Passaggio e ricezione a coppie nello spazio 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Smarcamento

SITUAZIONI DI GIOCO

- 3 c 1 in successione 30'

GIOCHI PARTITA

- Partita 5 c 5 con possesso palla 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

FISICO CON PALLA

Successione della seduta:

- Passaggio e ricezione a coppie nello spazio 30'
- Partita con le mani (passaggio e ricezione al volo) 30'
- 3 c 1 in successione 30'
- Partita 5 c 5 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- disimpegno in relazione all'appoggio

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- concetto di appoggio e relativa spiegazione tattica nel possesso palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

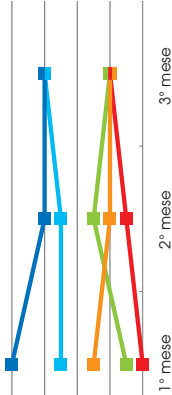


Grafico Mensile

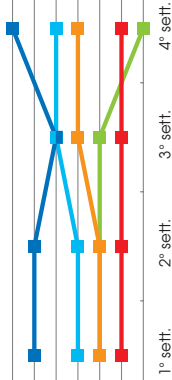
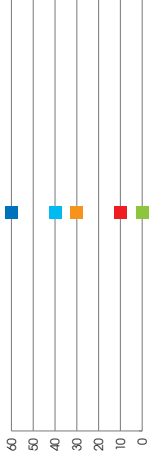


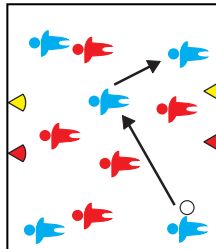
Grafico Lezione





partita con le mani (passaggio e ricezione)

Capacità di reazione/rapidità in uno spazio ridotto facilitando l'occupazione dello spazio



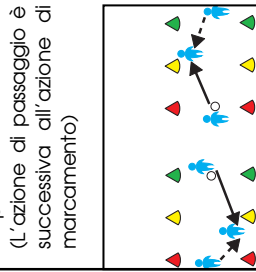
Il gioco consiste in una partita con le mani in un campo ridotto di dimensioni (10x15). La palla non deve toccare terra ed il passaggio avviene con due mani con traiettoria orizzontale al terreno (non a parabola). È vietato correre con la palla tra le mani (passaggio rapido in un max di 2") ed il contatto fisico. Si ricerca lo spazio libero da occupare da ogni bambino in fase di possesso palla e il goal è valido colpendo la palla di testa dentro una porticina a capanna

varianti

- il passaggio con le mani può avvenire con traiettoria orizzontale e a parabola
- la palla può toccare terra
- si passa la palla al volo con l'interno piede

passaggio e ricezione a coppie nello spazio

Per migliorare la qualità del passaggio e la ricezione, attraverso diverse traiettorie della palla nello spazio adiacente.



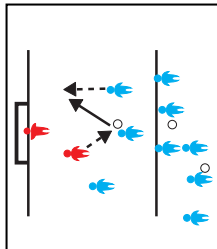
A coppie in due quadrati adiacenti (10x15 mt. + 10x15 mt.). Si eseguono passaggi e ricezioni nelle varie direzioni ricercando la precisione e la qualità dello smarcamento che deve avvenire prima del passaggio. La palla viene calciata radente al terreno e colpita con forza di interno piede nello spazio del compagno, il quale, in base alla traiettoria della palla deve analizzare lo spazio e il tempo della ricezione. Dopo la ricezione il bambino passa la palla al compagno e si ridispone al centro.

varianti

- passaggio a parabola
- con gioco a muro

gioco di situazione 3 c 1 in successione

La superiorità numerica permette, in fase di possesso palla, di trovare le soluzioni migliori per eseguire il passaggio dopo uno smarcamento del compagno. Questa situazione di gioco serve per ricercare il continuo movimento senza palla del compagno e di conseguenza migliorare, per chi difende, la copertura della porta in base al portatore di palla.



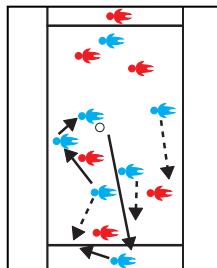
In una porta, azioni offensive in successione di 3 c 1 con tiro in porta finale. La conclusione in porta deve avvenire in velocità. In base al numero di bambini è consigliabile inserire ogni due azioni un altro difensore a sostituire il compagno che ha difeso precedentemente.

varianti

- dopo 5 passaggi consecutivi si può finalizzare in porta

partita 5 c 5 - possesso palla con passaggio in profondità

Attraverso il possesso palla si ricerca il "contatto dello smarcamento del passaggio in profondità". Il passaggio avviene dopo che il compagno si è smarcato quindi una volta ricevuta la palla un altro compagno si dovrà smarcarsi per riceverla.



In un rettangolo (25 x 40), dopo sei passaggi consecutivi si passa la palla in profondità al compagno posto nella zona attraverso un passaggio radente o a parabola. Il punto è valido quando il compagno che riceve la palla, esegue un passaggio di ritorno per uno dei compagni che è andato in appoggio.

varianti

- dopo 6 passaggi il goal è valido quando un compagno si è smarcato per ricevere la palla all'interno della zona.

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- Passaggio e ricezione a coppie nello spazio 30'
- Partita con le mani (passaggio e ricezione al volo) 30'
- 3 c 1 in successione 30'
- Partita 5 c 5 10'

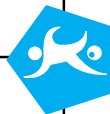
Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I tecnici hanno il dovere di favorire lo sviluppo delle potenzialità sportive e umane degli allievi"
Carta dei diritti SGS



SOCIETÀ: _____

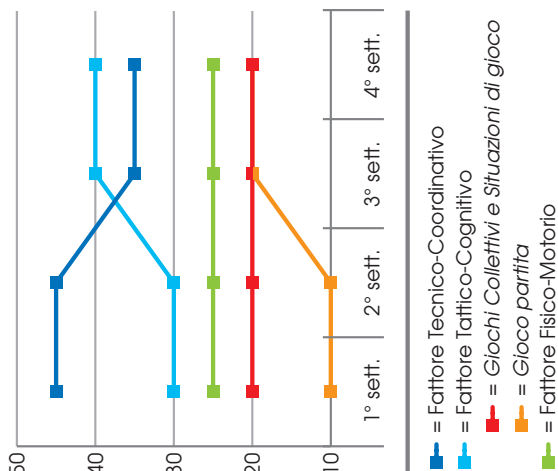
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Le particolarità di questa fascia d'età è che i bambini diventano abili nell'automatizzare il gesto e gradualmente distolgono l'attenzione dagli elementi più legati alla sensorialità di tipo propriocettivo, per orientarla verso le caratteristiche esterne della situazione-esercizio. Perciò nella costruzione delle abilità tecnico/tattiche, oltre al metodo della ripetizione analitica del gesto tecnico, risulta utile sperimentare le abilità apprese in situazioni didattiche stabili, cioè senza grandi variazioni, e man mano in situazioni di gioco sempre più aperte al cambiamento. Le variabili situazionali proposte stimoleranno una maggiore capacità di risolvere problemi di gioco in situazioni più vicine alle condizioni reali ed in forma sempre più creativa.

Grafico Mensile



OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: passaggio e ricezione in movimento colpire per crossare – tirare colpire al volo
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: sostegno nel possesso palla marcamento (presa della posizione)
- FATTORE FISICO-MOTORIO: resistenza

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 2

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio e ricezione in movimento

SOLECAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis - Torneo 10'

COMBINAZIONE TECNICA

- Guida, dribbling e tiro 15'
- 2 contro 1 in continuità 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- dribbling
- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla
- inserimenti laterali

FATTORE FISICO-MOTORIO

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo resistenza

FISICO CON PALLA

- Metodo intervallato in gioco 2 contro 2 25'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Calcio tennis - Gare Torneo 10'
- 2 contro 2 intervallato (vedi lezione successiva) 25'
- Guida, dribbling e tiro 15'
- 2 contro 1 in continuità 20'
- Gioco 4 porte 20'
- Gioco a tema (possesso palla/sostegno/inserimenti laterali) 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

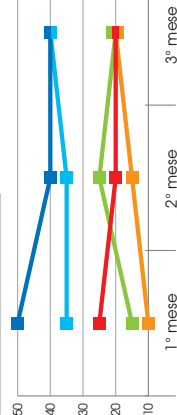
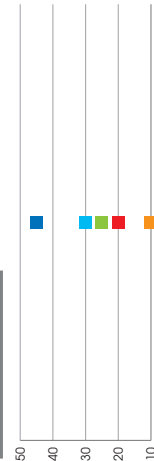
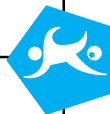


Grafico Mensile



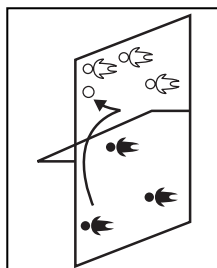
Grafico Lezione





calcio tennis - torneo

Questo tipo di attività viene proposta con un torneo all'interno del gruppo. In questa fase di sensibilità percettiva (calcio dopo un rimbalzo per ogni tocco della palla), l'allievo viene sollecitato nel calciare la palla al volo e ad orientarsi nello spazio.



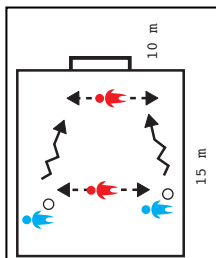
Torneo interno 3 contro 3 con girone all'italiana. In ogni lezione si gioca una partita. Ad ogni tocco può precedere un rimbalzo. Ad ogni tocco deve intervenire un giocatore avversario. Rotazione delle posizioni ad ogni cambio di palla. La battuta va effettuata "semplice" (cioè accessibile alla risposta dell'avversario) e può essere rifiutata. Vince la squadra che arriva per prima a 16 punti.

varianti

- nel caso in cui ci sono squadre dispari, i giocatori della squadra che riposa si usano per le sostituzioni
- variare l'altezza del nastro

2 contro 1 in continuità

Favorisce la capacità di stabilizzare le condotte del passaggio/ricezione in forma dinamica e creativa per risolvere una situazione di gioco



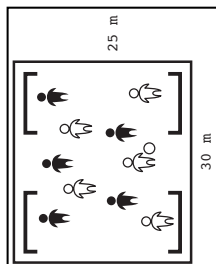
In uno spazio di gioco di mt. 15x10 si affrontano due coppie di giocatori. Scopo del gioco fare goal in conduzione nelle due linee difese dagli avversari avendo a disposizione 10 tentativi. Cambio dei ruoli. Il difensore può avanzare molto.

varianti

- usare solo il piede esterno rispetto alla direzione
- usare solo il piede interno

gioco 4 porte

Adattamento tattico in fase di possesso e non possesso in un gioco che propone un obiettivo divergente (4 porte). Favorisce il possesso della palla. Stimola il cambio di gioco e la fase di sostegno.



Due squadre composte da 5/6 giocatori si affrontano su un campo 30x25 mt. Ogni squadra attacca su due porticine e difende su altrettante porte. Gioco divergente. Crea adattamenti specifici sul cambio di gioco e sul controllo periferico. (D Ottavio S. 1990)

varianti

- giocare a tre tocchi
- ogni sovrapposizione vale un punto (dare un obiettivo tattico al gioco)

Obiettivo tecnico dominante:

PASSAGGIO/RICEZIONE
IN SITUAZIONE DI GIOCO

Successione della seduta:

- Calcio tennis - Gare Torneo 10'
 - Calcio di volo. Orientarsi nello spazio 2 contro 2 intervallato (vedi lezione successiva) 25'
 - Guida, dribbling e tiro 15'
 - 2 contro 1 in continuità 20'
 - Gioco 4 porte 20'
 - Gioco a tema (possesso palla/sostegno/inserimenti laterali) 10'
- Viene stimolato il possesso palla, il sostegno (in attacco e in difesa) e gli inserimenti laterali

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Il calcio è un gioco per tutti e deve poter essere praticato ovunque"

UEFA



MODULO 2

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per crossare/tirare

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis – Torneo interno 5'

COMBINAZIONE TECNICA

- Sovrapposizione e tiro 15'
- 3 contro 2 passa la palla 15'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Marcamento

SITUAZIONI DI GIOCO

- Studio dei movimenti difensivi 20'

GIOCHI PARITTA

- Gioco a tema 10'

possezzo palla/presa della posizione/inserimento laterale

- Gioco libero 10'

Verifica apprendimenti del periodo

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza

FISICO CON PALLA

- 2 contro 2 intervallato con palla 25'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

Successione della seduta:

- Calcio tennis 5'
- 2 contro 2 intervallato 25'
- Sovrapposizione e tiro 15'
- 3 contro 2 – passa la palla 15'
- Movimenti difensivi 20'
- Gioco a tema 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini: 100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- presa della posizione
- sostegno difensivo

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

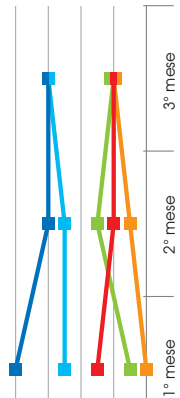


Grafico Mensile

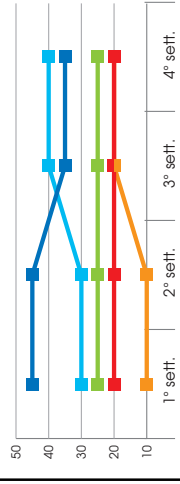
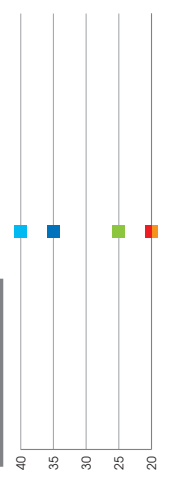
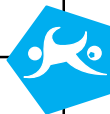


Grafico Lezione

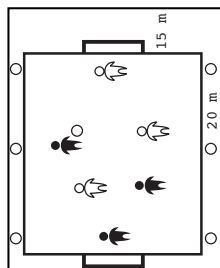




MODULO 2

2c2 intervallato

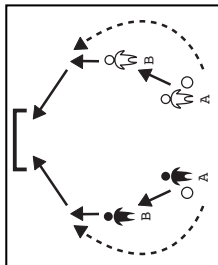
Questo tipo di esercizio effettuato con la palla sottoforma di gara, favorisce l'incremento delle potenzialità aerobiche.



In uno spazio di mt. 20x15 si confrontano due squadre, composte ciascuna da 2 giocatori più i 2 portieri, in una gara senza soluzione di continuità. La palla quindi deve essere sempre in gioco (i palloni di riserva devono essere pronti sui lati del campo, pronti per essere giocati). La durata della gara è di 4', in cui ogni 20" di gioco sono previsti 15" di riposo. Il gioco deve essere ripetuto per 3 volte (serie). Tra una serie e l'altra sono previsti 2' di recupero.

sovrapposizione e tiro

Stimola al concetto di inserimento (dai e segui). Favorisce la fase di aggiustamento del tiro in porta con palla in movimento.



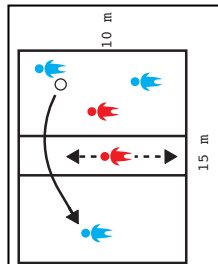
Il giocatore "A" passa la palla a "B" ed esegue una sovrapposizione (dai e segui), riceve il passaggio di ritorno e stringendo al centro, va al tiro. Stessa cosa avviene nell'altro lato.

varianti

- "A" non tira ma esegue un cross per "B" che segue e tira
- inserire un difensore "attivo"

3 contro 2, passa la palla

Con questa situazione di gioco si favorisce la stabilizzazione delle abilità tecniche di passaggio e ricezione in una situazione didattica variabile, con difensori attivi.



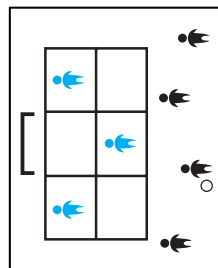
Uno spazio di mt. 15x10 viene diviso in due. In una metà campo si gioca un 2 contro 1 con lo scopo di passare la palla al compagno posizionato nell'altra metà. L'altro difensore difende centralmente in un corridoio. Quando la palla passa la metà campo si ricrea la stessa situazione nell'altro campo (il difensore nel corridoio entra nella zona, l'altro difensore entra nel corridoio, l'attaccante che ha effettuato il passaggio segue la palla).

varianti

- a tre tocchi
- si riduce lo spazio di gioco

studio dei movimenti difensivi

Fase di marcamento. Serve a favorire la consapevolezza di schemi di azione difensivi. Si determinano dei compiti di reparto, sollecitando la mentalità nella difesa collettiva.



Lo spazio di gioco viene suddiviso in sei parti. I giocatori assumono delle posizioni difensive in relazione allo spostamento della palla. Fase di marcamento.

varianti

- difesa a 4
- aumentare il numero degli attaccanti

Obiettivo tecnico dominante:

TIRO IN PORTA

Successione della seduta:

- Calcio Tennis 5'
- 2 contro 2 intervallato 25'
- Sovrapposizione e tiro 15'
- 3 contro 2 - passa la palla 15'
- Movimenti difensivi 20'
- Gioco a tema presa di posizione difensiva. Possesso di palla. Inserimenti laterali. 10'
- Gioco libero Verifica apprendimenti del periodo 10'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimittatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino viene trattato con tolleranza impara ad essere paziente e sarà lui stesso più tollerante."



MODULO 2

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire la palla al volo

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Passaggio e ricezione a parabola con nastro

35'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Marcamento (presa di posizione)

SITUAZIONI DI GIOCO

- 3 contro 1 in due spazi adiacenti

GIOCHI PARITTA

- 5 c 5 con presa di posizione

20'

20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza specifica
- Ricezione e passaggio in successione e palla a parabola

25'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

Successione della seduta:

- Passaggio e ricezione a parabola con nastro
- Ricezione e passaggio in successione e palla a parabola
- 3 contro 1 in due spazi adiacenti
- Partita 5 contro 5

35'

25'

20'

20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio, temporeggiamento e posizione del corpo in fase difensiva

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità e velocità di movimento

Grafico Trimestrale

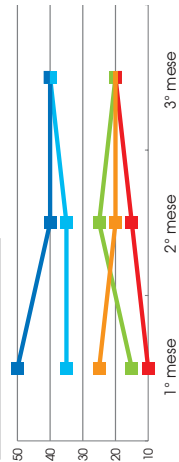


Grafico Mensile

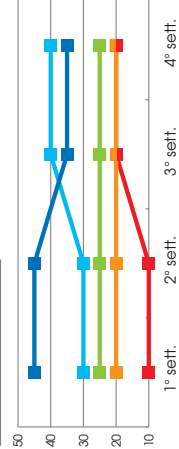
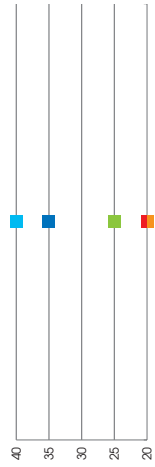


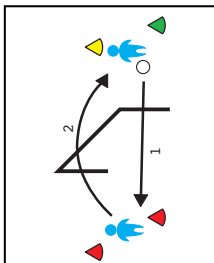
Grafico Lezione





passaggio e ricezione a parabola con nastro

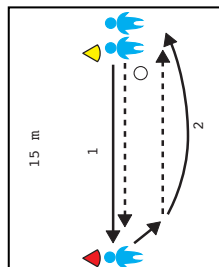
L'opportunità di utilizzare il passaggio a parabola semplifica alcune situazioni che il bambino precedentemente non era in grado di fare e lo proietta in una visione più globale del campo di gioco. Potrà risolvere situazioni difficili, come un cambio di gioco da zona attiva a zona passiva o conquistare lo spazio in profondità con un calcio in verticale.



In un rettangolo, si trasmette la palla radente sotto il nastro per il compagno posto frontalmente a mt. 15, il quale calciando di prima intenzione dovrà superare, con una traiettoria a parabola, il nastro disposto all'altezza di un metro e mezzo circa. La conseguente ricezione del compagno deve essere di interno piede a seguire.

ricezione e passaggio in successione e palla a parabola

La ricezione a seguire e successivo cross permette al bambino una soluzione immediata per risolvere eventuali pressioni o contrasti dell'avversario e una migliore capacità di resistere alla fatica. Velocizzare l'azione permette una più rapida e dinamica azione offensiva.



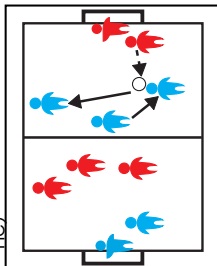
Tre bambini sono disposti uno di fronte all'altro per una distanza di almeno 15 mt. (distanze variabili). Dopo un passaggio radente in dai e seguiti, si effettua una ricezione a seguire di interno piede con successivo cross verso il compagno posto in difesa. (sprint)

varianti

- a tre, con un compagno posto centralmente che esegue un gioco a muro e cambia di posto con il compagno.

3 contro 1 in due spazi adiacenti

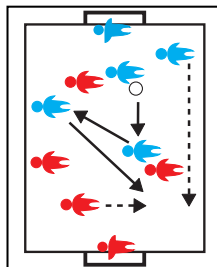
La situazione di 3 contro 1 in fase offensiva in due spazi adiacenti è una forma di partita che coinvolge simultaneamente 8 bambini in forma dinamica e divertente. La superiorità numerica esalta in questo caso la continua ricerca dello spazio, per cui i difensori dovranno, in riferimento al portatore di palla, trovare la giusta posizione per una efficace azione difensiva. L'obiettivo principale è il marciamento (presa di posizione)



In due spazi adiacenti si gioca un 3 contro 1+ portieri. La palla quando viene in possesso del difensore deve passare, o con un passaggio radente o con un passaggio a parabola ai compagni posti nell'altro spazio di gioco. I difensori non possono oltrepassare la linea mediana. Il gol è

partita 5 contro 5 con presa di posizione

L'utilizzazione del gioco a muro permette di riproporre in partita il gesto tecnico che è stato sviluppato nelle precedenti esercitazioni.



In un campo da gioco grande (25x50), si gioca 5 contro 5. In fase offensiva, utilizzando la regola del gioco ammu- ro, il terzo passaggio si verifica in profondità per un altro compagno che è andato a liberarsi nello spazio. I difensori devono applicare una difesa passiva sull'attaccante che esegue il gioco ammu- ro, mentre diventa attiva dopo il passaggio a parabola nella chiusura degli spazi e della collaborazione del reparto offensivo.

varianti

- zona mediana per l'attaccante che riceve il passaggio in verticale ed esegue il gioco a muro (zona neutra)

Obiettivo tecnico dominante:
CALCIARE LA PALLA AL VOLO

Successione della seduta:

- Passaggio e ricezione a parabola con nastro 35'
- Ricezione e passaggio in successione e palla a parabola 25'
- 3 contro 1 in due spazi adiacenti 20'
- Partita 5 contro 5 20'

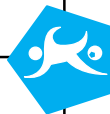
Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini hanno il diritto di beneficiare di un ambiente sano e di praticare sport in assoluta sicurezza a salvaguardia della propria salute"
Carta dei diritti SES



SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

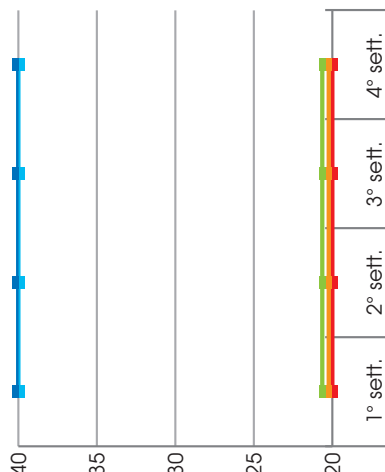
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il modello di prestazione del gioco del calcio è di tipo situazionale. Nella strutturazione delle abilità tattiche risulta più opportuno utilizzare una metodologia che selezioni le principali azioni del gioco e le configuri come "azioni-chiave".

- La conoscenza e il riconoscimento dell'azione-chiave da parte dell'insegnante e da parte del bambino, faciliterà, durante lo svolgimento dell'esercizio, la soluzione del compito in forma creativa. In questo periodo cominceremo ad affrontare il grande tema del "gioco a muro" inteso come elemento fondamentale di riferimento per molte soluzioni tattiche (inserimenti laterali, cambi di gioco, palla in profondità).

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

OSSERVAZIONI:

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:

colpo di testa

tiro in porta

colpire/ricevere

contrasto frontale

- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:

gioco a muro centrale/laterale

movimento incrociato degli attaccanti

inserimenti laterali

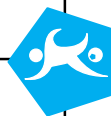
- FATTORE FISICO-MOTORIO:

resistenza

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____



MODULO 3

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpo di testa

SOLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis 10'

STABILITÀ DIDATTICA

- Colpo di testa a coppie 15'

COMBINAZIONE TECNICA

- Scegli il lato 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Gioco a muro

SITUAZIONI DI GIOCO

- 4c4 gioco a muro 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema 6c6 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo resistenza
- Attività intervallata con palla 20'

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Attività intervallata con palla 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Colpo di testa a coppie 15'
- Scegli il lato 15'
- 4c4 a muro 20'
- Gioco a tema 6c6 con gioco a muro 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo • ricezione
- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla
- inserimenti laterali

FATTORE FISICO-MOTORIO

- incremento relativo della forza muscolare

Grafico Trimestrale

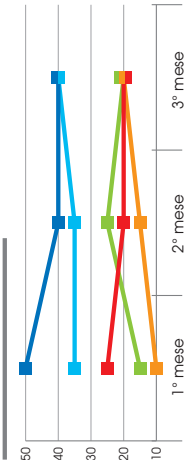


Grafico Mensile

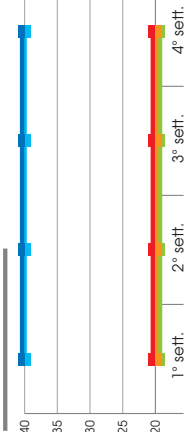
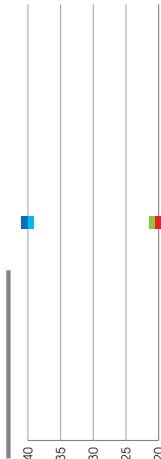
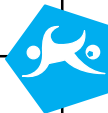


Grafico Lezione

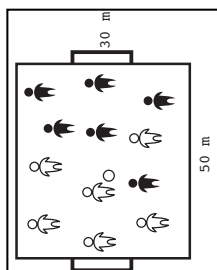




MODULO 3

6 contro 6 a tema

Favorisce l'apprendimento dell'elemento tattico del "gioco a muro" in una situazione di gara.



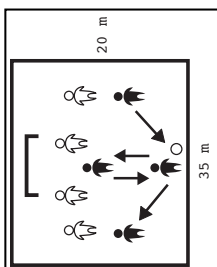
Mini partita 6c6/7c7 a campo ridotto 30x50. Il tema del gioco prevede che è possibile andare alla conclusione solo dopo aver eseguito una fase di gioco a muro.

varianti

- goal valido dopo una triangolazione
- gioco a tre tocchi
- qualora i giocatori siano 18 od oltre si può giocare in continuità; terminata l'azione di attacco la squadra riposa, mentre la squadra che difende attacca verso l'altra metà in cui è in attesa il terzo gruppo, e così via...

4 contro 4 e gioco a muro

Strutturare "l'azione chiave" del gioco a muro; comprensione e ricerca delle soluzioni. Ricerca della collaborazione nel reparto.



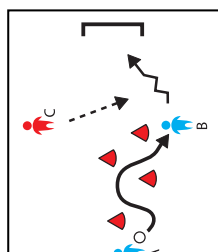
In uno spazio di gioco di mt. 20x35 si confrontano due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. L'azione si sviluppa con una fase di gioco a muro in zona centrale e con un successivo cambio di gioco (vedi figura). Si dovranno ricercare continue soluzioni di gioco per arrivare al goal passando per il gioco a muro.

varianti

- impegno dei difensori attivo/semiativo
- dopo la fase di muro, palla in profondità per un inserimento laterale

scegli il lato

Obiettivo principale è la conclusione a rete. Favorisce la presa di coscienza di una situazione di gioco, reagendo allo stimolo visivo. Favorisce l'apprendimento del dribbling e del superamento dell'avversario (situazione di 1c1).



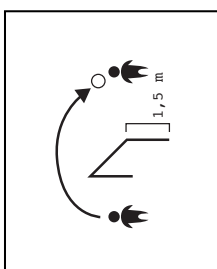
Il gioco prevede la partecipazione di 3 allievi. "A" esegue uno slalom e si dirige verso un lato. Se sceglie di andare verso "B" passando gli la palla, "B" va in partita per concludere a rete, mentre "C" fa il difensore.

varianti

- variare le distanze
- gli allievi B e C nell'attesa eseguono un elemento tecnico (palleggi/passaggi)

colpo di testa

Impostazione analitica al colpo di testa con esecuzione frontale. Ricerca della correttezza del gesto e la precisione del colpo.



Esercitazione a coppie: colpire frontale superando il nastro posto a 1,5 mt. di altezza.

varianti

- sul posto
- saltellare, arresto a piedi pari e colpire
- con rincorsa e arresto a piedi pari
- con rincorsa saltare su un appoggio

Obiettivo tecnico dominante:
COLPO DI TESTA

Successione della seduta:
10'

- Calcio Tennis
- Colpire al volo. Studio delle traiettorie; stimolare la coordinazione motoria dell'anticipazione

• Attività intervallata con palla 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Colpo di testa a coppie 15'
- Scegli il lato 15'
- 4c4 a muro 20'
- Gioco a tema 6c6 con gioco a muro 20'

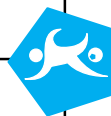
Numero bambini:
100'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Il calcio è creatività e dinamicità"
UEFA



MODULO 3

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Passaggio/ricezione in situazione

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis 10'

COMBINAZIONE TECNICA

- Passa la palla (1) 15'
- Contrasto frontale 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Gioco a muro

SITUAZIONI DI GIOCO

- 4c6 gioco a muro 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema 9c9 10'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza
- Attività intervallata con la palla 20'

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Attività intervallata con la palla 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Passa la palla (1) 15'
- Contrasto frontale 15'
- 4c6 a muro 20'
- Gioco a tema 9c9 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire/ricevere in forme situazionali

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- movimento degli attaccanti ed inserimenti laterali

FATTORE FISICO-MOTORIO

- incremento relativo della forza muscolare

Grafico Trimestrale

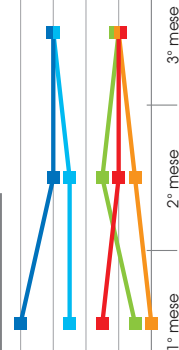


Grafico Mensile

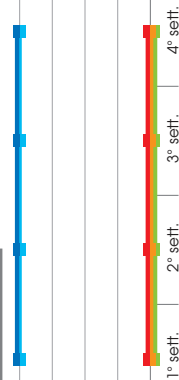
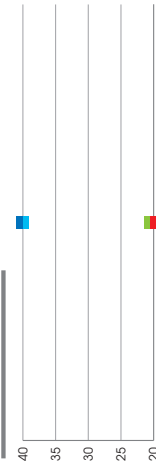


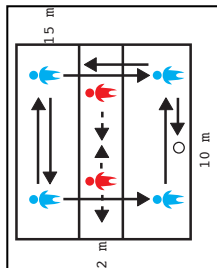
Grafico Lezione





passa la palla (1)

Favorisce la stabilizzazione delle condotte del calciatore e del ricevere in un ambiente didattico flessibile e sotto pressione



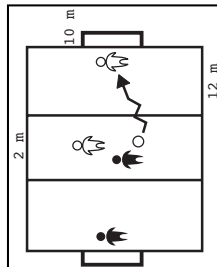
In uno spazio di gioco di mt. 15x10 i 4 attaccanti hanno come compito quello di passarsi la palla da una metà campo all'altra. I due difensori, posti in una zona centrale di 2 mt. di profondità, cercano di impedire. Rotazione dei ruoli.

varianti

- I due difensori si posizionano ognuno in una metà campo per creare una situazione di 2c1
- gioco libero 4c2, si conta il numero dei passaggi.

contrasto frontale

Stimola la presa di coscienza del gesto tecnico del "contrasto" e favorisce il coraggio e la determinazione.



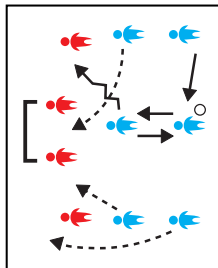
In uno spazio di gioco di mt. 12x10 i giocatori "a1" e "b1", posti nella zona centrale, cercano di vincere il contrasto utilizzando l'interno del piede dx/sx (azione di pressione-contatto con la palla). Vinto il contrasto si conclude l'esercizio con un goal in conduzione sulla linea di porta avversaria che è difesa da altrettanti compagni.

varianti

- vinto il contrasto si conclude con una fase di 2c1 ("b1" e "b" contro "a"), "a1" che ha perso il contrasto non interviene fuori dalla linea dei 2 mt.

4 contro 6 - gioco a muro

Studio dello schema d'azione di una fase di gioco. Favorisce la collaborazione e la coordinazione dei movimenti nel reparto.



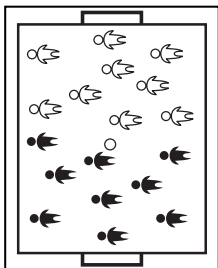
6 attaccanti contro 4 difensori. Fase di gioco a muro centrale con azione di incrocio degli attaccanti. Se l'attaccante centrale taglia a destra, il laterale destro va verso il centro

varianti

- muro laterale con inserimento esterno e successivo incrocio degli attaccanti

gioco a tema 9c9

Il tema della partita sollecita il gioco a muro ed il conseguente incrocio degli attaccanti o l'inserimento laterale sulle fasce.



È una gara tra 9 giocatori per squadra in cui non è possibile andare in goal se non si è combinata un'azione di gioco a muro precedente alla conclusione in porta.

varianti

- goal sempre validi, il goal realizzato con l'azione di gioco a muro vale doppio

MODULO 3

LEZIONE 8: CONQUISTA LA PALLA E AVANZA

Obiettivo tecnico dominante:
CONTRASTO FRONTALE

Successione della seduta:

- Calcio Tennis 10'
- Attività intervallata con la palla 20'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Passa la palla (1) 15'
- Contrasto frontale 15'
- 4c6 a muro 20'
- Gioco a tema: partita 9c9 10'
- Gioco libero 10'

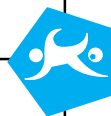
Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimittatori
- Casacche
- Palle bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini hanno il diritto di non essere campioni, ma di essere circondati e preparati da personale qualificato, seguendo allenamenti adeguati ai loro ritmi"
Carta dei diritti SGS



MODULO 3

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpo di testa
- Tiro in porta

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis a coppie

COMBINAZIONE MOTORIA

- A tre nel quadrato e tiro in porta

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Movimento incrociato degli attaccanti

SITUAZIONI DI GIOCO

- 4 c 2 con movimenti incrociati

GIOCHI PARITTA

- 5 contro 5 con attaccante oltre la linea

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza allo sprint
- Trova la profondità

20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calciare al volo, passaggio e ricezione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio libero, possesso palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Successione della seduta:

- Esercitazioni con nastro (calcio tennis) 20'
- Trova la profondità 20'
- A tre - gioco a muro nel quadrato e tiro in porta 20'
- 4 contro 2 con movimenti incrociati 20'
- 5 contro 5 con attaccante oltre la linea 20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

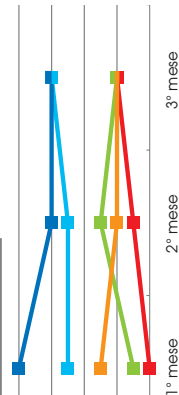


Grafico Mensile

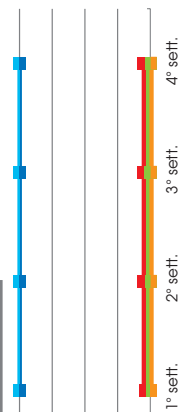
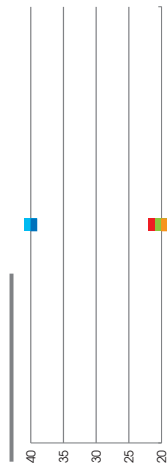
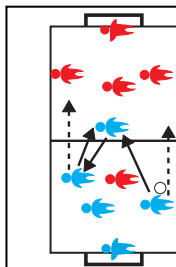


Grafico Lezione



5 contro 5 con attaccante oltre la linea

Questo gioco favorisce, vi-
sta la superiorità numeri-
ca, la fase di possesso pal-
la nella zona difensiva e di
eseguire passaggi in veri-
ficale sull'attaccante oltre
a linea proponendosi in
appoggio per il gioco a
mmuro. Inoltre si sollecita la
conquista dello spazio nel-
le zone laterali o centrali.



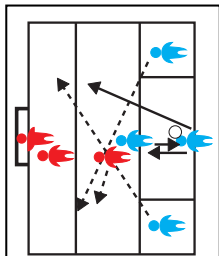
In un campo di gioco della grandezza di 20 x 35 mt, si giocano in 5 contro 5, con 1 portiere e 1 attaccante che si trova oltre una linea mediana. I difensori non possono ostacolare l'attaccante (difesa passiva) prima del gioco a muro, dopo possono intervenire. 2 difensori possono superare la linea mediana in fase offensiva creando una situazione di 3 contro 3.

varianti

- passaggio in dai e vai sull'attaccante
- passaggio a parabola sugli esterni (spazio di gioco ampio lateralmente)

4 contro 2 con movimenti incrociati

In questa situazione di gioco i bambini vengono sollecitati attraverso un gioco a muro centrale o laterale, ad eseguire movimenti incrociati e laterali con la presenza di difensori.



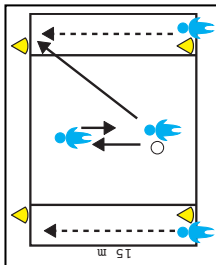
In uno spazio di gioco di metri 35x20 diviso in tre settori, si confrontano 4 attaccanti contro 2 difensori. I 3 attaccanti e 1 centrocampista sono disposti come da figura. Il centrocampista gioca a muro con l'attaccante centrale ed esegue un passaggio in profondità sul difensore lasciato libero dall'attaccante centrale. Ogni difensore difende. Ogni difensore difende il proprio settore. L'attaccante centrale e il centrocampista partecipano all'azione per la finalizzazione in porta.

varianti

- gioco a muro esterno con incrocio dell'attaccante centrale
- inserire un altro difensore

**trova la
profondità**

Resistenza allo sprint utilizzando contenuti che prevedono l'utilizzo della palla. Obiettivi tecnici: rapidità e precisione d'esecuzione.



Passaggio in diagonale in profondità dopo gioco a muro centrale.

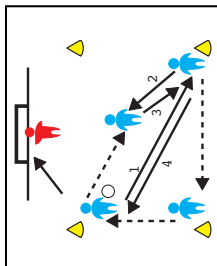
I due centrali si alternano con i due esterni per ogni sprint. Lo start allo sprint viene dato nell'istante in cui avviene il passaggio dietro. Sprint a coppie con 30" - 40" di recupero - 4 sprint per ciascuna coppia. Si effettuano 5 ripetizioni.

varianti

- con tiro in porta finale
- gioco a muro diagonale e passaggio in profondità verso il lato non occupato dal compagno che ha eseguito il gioco a muro

**a tre - gioco
a muro nel
quadrato
e tiro in porta**

Questa situazione viene ad esercitare l'attaccante quando si trova con le spalle alla porta.

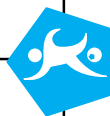


in un quadrato grande (20 x 20 mt.) si dispongono tre bambini a triangolo prendendo come punti di riferimento tre angoli del quadrato. Dopo un passaggio e un'azione d'appoggio (smarcamento) dell'attaccante verso il compagno posto frontalmente e successivo gioco a muro, si effettua un passaggio radente per il terzo compagno che si è andato a smarcare in profondità verso uno degli angoli lasciati liberi dall'attaccante. Una volta ricevuta la palla al di fuori del quadrato si tira in porta. La rotazione dei ruoli avviene in senso orario.

varianti

- con cross e tiro in porta finale (passaggio finale a parabola)
- passaggio di ritorno ad un altro compagno

"I genitori hanno il dovere di considerare il proprio figlio come una persona da educare e non come un campione da allenare"
Carta dei diritti SCS



SOCIETÀ: _____

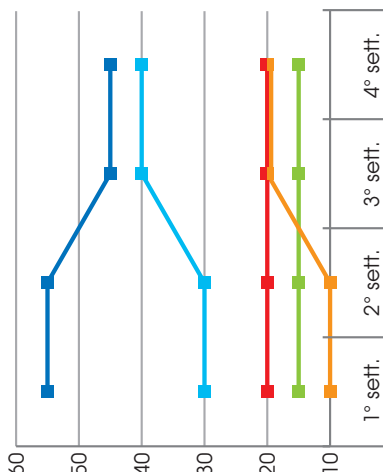
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

• Il gioco iniziale, che in questo caso è il calcio tennis, può essere strutturato in modo da influenzare più qualità, caratteristiche ed obiettivi didattici ricercati durante tale periodo. È quindi opportuno scegliere giochi che motivino i ragazzi ad arrivare prima dell'inizio della lezione, magari facendogli trovare pronto il campo per il calcio tennis.

• Avrai certamente notato come anche per lo sviluppo di obiettivi di tipo fisico, come per i contenuti di carattere specifico, utilizziamo sempre (dove è possibile) l'elemento palla.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
colpire/ricevere in stabilità didattica
colpo di testa in stabilità didattica
colpire/ricevere in flessibilità didattica
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
muro per inserimento laterale e cross
movimento per movimento degli attaccanti
studio delle situazioni di gioco da rimessa laterale

- FATTORE FISICO-MOTORIO:
resistenza

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 4

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpo di testa
- Passaggio e ricezione in stabilità didattica

SOLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis "al volo" 15'

Stabilità Didattica

- Sopra/sotto 20'
- Colpo di testa 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Studio del fallo laterale

SITUAZIONI DI GIOCO

- Soluzioni da rimessa laterale 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza
- Attività intermittente con la palla 15'

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Attività intermittente con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Sopra/sotto 20'
- Colpo di testa 20'
- Rimessa laterale 20'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- movimenti degli attaccanti
- inserimenti laterali

FATTORE FISICO-MOTORIO

- mobilità articolare

Grafico Trimestrale

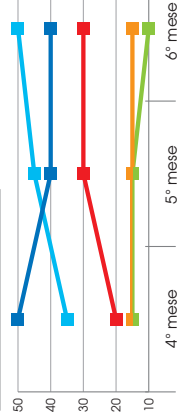


Grafico Mensile

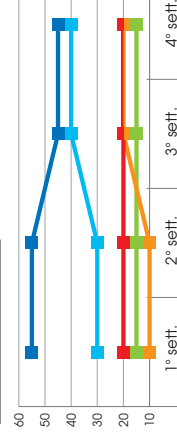
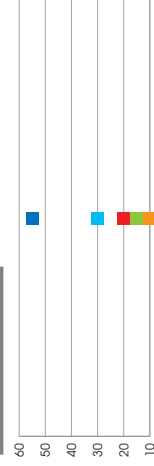
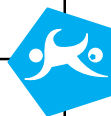


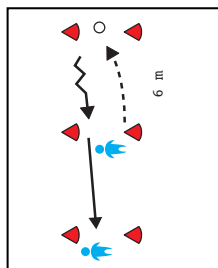
Grafico Lezione





attività intervallata con la palla

Potenziamento alla resistenza specifica intermittente utilizzando contenuti che prevedono l'utilizzo della palla. Obiettivi tecnici: rapidità e precisione d'esecuzione.



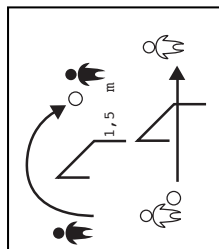
L'allievo esegue una corsa a navetta di 6 mt. di lunghezza. Corre, prende la palla, la guida per altri 6 mt. e poi la passa di precisione ad un compagno. Questo per 15" di lavoro (circa 3 volte consecutive) e 15" di riposo (lavora l'altro compagno). Vengono effettuate 3 serie di 2' (tra una serie e l'altra 2' di riposo).

varianti

- tiro in porta al posto del passaggio

sopra/sotto

Stabilità del gesto calciare di interno-collo (sopra), collo del piede (sotto) in condizioni relativamente stabili. Correzione analitica del gesto tecnico (precisione esecutiva).



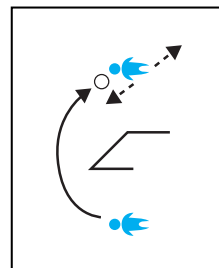
A coppie: calciare sopra e sotto il nastro con palla ferma o in movimento. Curare la parte analitica del gesto sia del calciare che del ricevere.

varianti

- eseguire dopo una fase di muro con il compagno che poi riceverà il passaggio

colpo di testa a coppie

Sviluppo delle abilità relative al colpo di testa. Spiegazione delle posizioni fondamentali e correzione analitica del gesto. Utilizzare anche palloni di gomma.



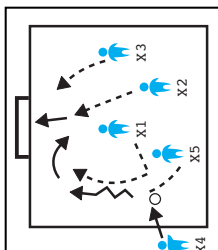
Esecuzione del colpo di testa da fermo o in movimento per superare il nastro. Curare la parte analitica del gesto.

varianti

- da fermo "semplice" posizione esatta
- in movimento/con appoggi laterali
- con l'ostacolo di un compagno posto davanti (difensore) o dietro (attaccante)
- palleggio di testa a coppie sul nastro

rimessa laterale

Studio di un'"azione chiave", attraverso lo sviluppo di una "intelligenza" collettiva che favorisca la ricerca di soluzioni al compito tattico.



Studio di una situazione di gioco da rimessa laterale. In cui "X4" rimette in gioco la palla. "X1" va incontro e riceve. "X5" si inserisce, riceve e va sul fondo per eseguire un "cross". "X1", "X2", "X3" vanno alla conclusione (movimento degli attaccanti). Stessa cosa si esegue dall'altro lato.

varianti

- inserire i difensori uno alla volta quando si è compreso lo schema "d'azione"
- difensori attivi

MODULO 4

LEZIONE 10: PASSO SOPRA O PASSO SOTTO?

Obiettivo tecnico dominante:
CALCIARE E RICEVERE IN STABILITÀ DIDATTICA

Successione della seduta: 15'

- Calcio tennis
Colpire al volo senza rimbalzo. Sviluppo delle capacità sensoriali e della capacità di anticipazione.

- Attività intermittente con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI:

- Sopra/sotto 20'
- Colpo di testa 20'
- Rimessa laterale 20'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"il calcio è un gioco popolare che viene dalla strada: è onestà e semplicità"
UEFA



MODULO 4

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire/ricevere sotto pressione

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis al volo

5'

COMBINAZIONE TECNICA

- Passa la palla (2)
- Protezione la palla

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro
- possesso palla

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Inserimenti laterali e cross

SITUAZIONI DI GIOCO

- Andiamo al cross

20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema
- Gioco libero

10'

10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza
- 2c1 in continuità (lavoro intermittente)

15'

Successione della seduta:

- Calcio tennis
- 2c1 in continuità

5'

15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Passa la palla (2)
 - Protezione la palla
 - Andiamo al cross
- GIOCO A TEMA
GIOCO LIBERO

20'

20'

20'

10'

10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

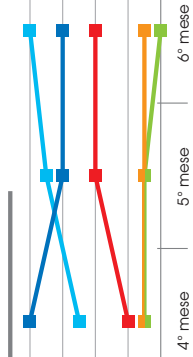


Grafico Mensile

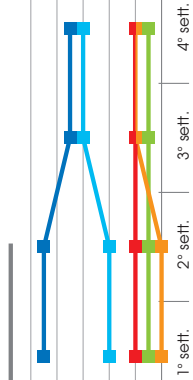
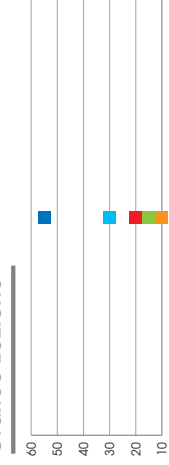
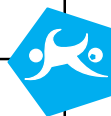


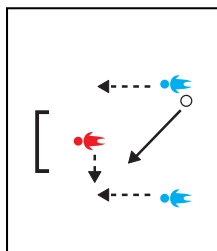
Grafico Lezione





2c1 in continuità

Potenziamento alla resistenza specifica intermittente utilizzando contenuti che prevedono l'utilizzo della palla. Obiettivi tecnici: rapidità e precisione.



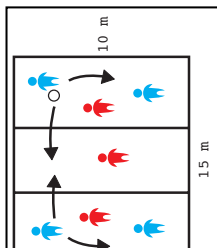
Serie di azioni di gioco di 2c1 eseguite in continuità. Gli attaccanti lavorano 20" + 15" di riposo per un totale di 3', effettuando 2 serie (dopo una serie chi difende va ad attaccare). Il recupero è quindi di 3'.

varianti

- possono variare le distanze
- variare i tempi di lavoro o di riposo

passa la palla (2)

Favorisce la stabilizzazione delle condotte motorie del calciatore/ricettore anche in fase di pressione didattica derivata dalla situazione. Incremento della rapidità decisionale.



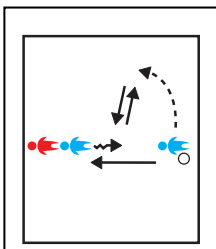
In uno spazio di gioco di mt. 10x10, 1-4 attaccanti hanno l'obiettivo di passare la palla ai compagni dell'altro campo, eludendo l'opposizione attiva dei 3 difensori. Per eludere l'avversario si può passare la palla all'interno dello stesso spazio.

varianti

- si può inserire un quinto attaccante
- il difensore se conquista la palla può fare punto passando la palla al compagno situato nel corridoio.

proteggio la palla

Favorisce la stabilizzazione del ricevere sotto pressione dell'avversario e la capacità di trovare un'adeguata risposta tecnica. Favorisce la fase di cambiamento che prevede un minor controllo da parte dell'attaccante interna a vantaggio di quella esterna.



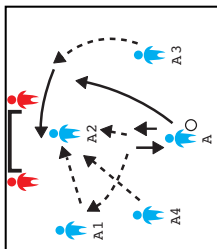
L'attaccante riceve la palla sotto la pressione di un difensore attivo. Dopo aver effettuato alcune finte si libera dell'avversario, protegge la palla, e poi la restituisce al compagno.

varianti

- restituisce la palla di prima intenzione
- passa la palla ad un terzo giocatore che si muove liberamente

andiamo al cross

"Azione chiave" per favorire l'apprendimento del gioco collettivo che permetta al reparto di creare una soluzione di inserimento sulla fascia.



Viene effettuato un muro centrale (con ritorno della palla) e con conseguente passaggio in profondità. Il giocatore laterale che si è inserito a ricevere la palla effettua un controllo e crocchia dal fondo. Gli attaccanti si incrociano mentre "a3" effettua il cross, "a1", "a2" e "a4" vanno a calciare. Nella fase di apprendimento passare dalla difesa semiattiva alla difesa attiva.

varianti

- si può chiedere il muro anche con il giocatore laterale che poi si inserisce o determina l'inserimento del laterale opposto.

Obiettivo tecnico dominante:
RICEVERE/COLPIRE IN SITUAZIONE DI PRESSIONE DELL'AVVERSARIO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 5'
- 2c1 in continuità 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Passa la palla (2) 20'
- Proteggio la palla 20'
- Andiamo al cross 20'
- GIOCO A TEMA 10'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"...non aver paura di sbagliare un calcio di rigore, non è da questi particolari che si giudica un giocatore..."
F. De Gregori



MODULO 4

LEZIONE 12

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire e ricevere in flessibilità didattica

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Porticine dislocate nel quadrato 20'

STABILITÀ DIDATTICA

- Passaggi e ricezione a tre in movimento 25'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Movimento degli attaccanti

SITUAZIONI DI GIOCO

- 5 contro 2 con zona franca 20'

GIOCHI PARITTA

- Gioco libero 20'

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Resistenza
- Resistenza specifica 3 contro 3 in uno spazio ridotto 15'

Successione della seduta:

- Porticine dislocate nel quadrato 20'
- Passaggi e ricezione a tre in movimento 25'
- 3 contro 3 in uno spazio ridotto 15'
- 5 contro 2 con zona franca 20'
- Gioco libero 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggi e ricezione in movimento

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- smarcarsi nello spazio libero, adattamento difensivo in inferiorità numerica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità

Grafico Trimestrale

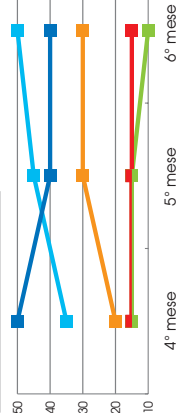


Grafico Mensile

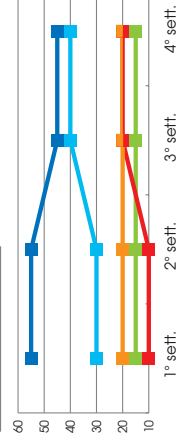
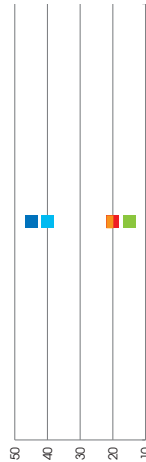


Grafico Lezione

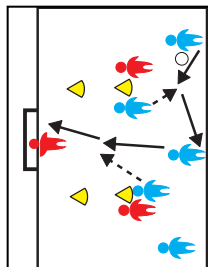




MODULO 4

5 contro 2 con zona franca

Questa situazione di gioco si favorisce il movimento degli attaccanti nella zona franca (quadrato) nel ricevere in flessibilità didattica con difensori attivi esterni alla zona.



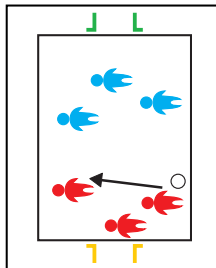
In un campo di gioco 40x30 con zona franca centrale grande 15x10 si confrontano 2 attaccanti e 3 centrocampisti contro 2 difensori. Uno dei due attaccanti deve, attraverso un movimento in profondità, inserirsi nel quadrato per ricevere la palla mentre è contrastato dal difensore che lo insegue. I difensori non possono entrare nella zona franca.

varianti

- nella zona franca può entrare anche uno dei centrocampisti
- eseguire un dai e vai nella zona con l'attaccante e tirare in porta

3 contro 3 in uno spazio ridotto

Attraverso una mini partita con intensità elevata si favorisce l'incremento delle potenzialità aerobiche. In base all'occupazione dello spazio libero (smarcarsi) in rapidità, del dribbling, della copertura della palla, del contrasto e dell'intercettamento influisce notevolmente sulla resistenza alla fatica.



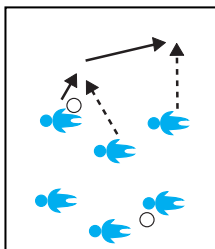
In campo ridotto di mt. 25x20 si gioca 3 contro 3 con portiere a capanna. L'obiettivo è di giocare alla massima intensità evitando il più possibile le pause durante la mini partita. Quindi la palla deve essere sempre in gioco. La durata della gara è di 5' in cui ogni 20" di gioco sono previsti 15" di recupero. 3 serie, con 2' di recupero tra una serie e l'altra.

varianti

- utilizzare due palloni

passaggi e ricezione a tre in movimento

Con questo tipo di esercizio sollecitiamo l'aprendimento delle abilità tecniche del passaggio in diagonale, della ricezione laterale in corsa e la giusta posizione in relazione alla palla. Apprendimento del cambio di gioco attraverso serie di passaggi.



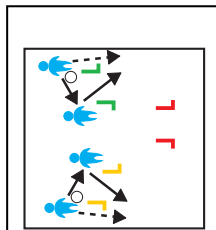
L'esercizio si svolge a gruppi di 3 giocatori disposti in linea e distanti l'uno dall'altro mt. 5. I 3 giocatori si passano la palla correndo in avanti e mantenendo le dovute distanze prestabilite. Il passaggio deve essere effettuato in diagonale con inizio dell'esterno che passa la palla al centrale il quale la riceve con stop a seguire in avanti e la passa al compagno esterno opposto. Percorrere una distanza minima di mt. 50 in andata e ritorno.

varianti

- con passaggio in diagonale tra gli esterni
- con cambio di posto

porticine dislocate nel quadrato

L'esercizio proposto stimola il controllo tecnico delle condotte motorie del passaggio e della ricezione in forma dinamica. Viene stimolato inoltre l'allievo a risolvere il compito motorio in un ambiente didattico flessibile dovuto agli spostamenti continui delle altre coppie di giocatori.



In uno spazio di gioco di mt. 25x25 sono dislocate delle porticine di larghezza di mt. 1,5. A coppie si eseguono una serie di passaggi e ricezioni in movimento attraverso le porticine non occupate in quell'istante dalle altre coppie di giocatori. Il passaggio deve avvenire con palla radente. La ricezione può essere eseguita sia con uno stop sul posto che a seguire.

varianti

- in dai e segui nella porticina
- in dai e vai nella porticina
- con tempo prestabilito

Obiettivo tecnico dominante:
COLPIRE E RICEVERE

Successione della seduta:

- Porticine dislocate nel quadrato 20'
- Passaggi e ricezione a tre in movimento 25'
- 3 contro 3 in uno spazio ridotto 15'
- 5 contro 2 con zona franca 20'
- Gioco libero 20'

Numero bambini:
Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Quale giocatore formare?"

Quello che possiede una buona padronanza della palla, un ampio bagaglio tecnico e sa interpretare e risolvere le situazioni di gioco" SGS



SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

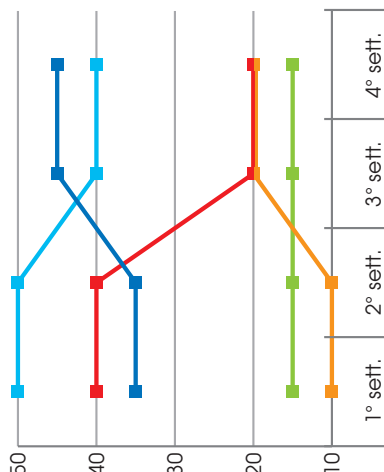
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Dobbiamo considerare attentamente l'età biologica del bambino e le prime modificazioni che avvengono dal punto di vista fisico. L'accrescimento sia staturale che ponderale, con conseguente miglioramento delle capacità condizionali, deve indurci ad utilizzare esercizi che restino nell'ambito della bassa intensità di carico (carico naturale), con un maggiore volume di allenamento, ed in particolare con attività e mezzi didattici che prevedono il prevalente impiego della palla.

- In questo periodo vengono studiati i movimenti, l'organizzazione e l'utilizzo dello spazio di gioco in riferimento al modulo di gioco 4-4-2.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Cognitivo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE: _____

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:

tiro in porta

tecnica individuale

- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:

possesso palla

sovrapposizione

soluzioni di gioco con centrocampo a rombo

- FATTORE FISICO-MOTORIO:

frequenza movimenti/rapidità

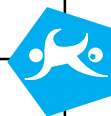
mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 5

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpire per tirare

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis al volo 15'

COMBINAZIONE MOTORIA

- Mi inserisco e tiro 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Movimenti di reparto

SITUAZIONI DI GIOCO

- Passa la palla (3) 20'

- Centrocampo a rombo 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Frequenza movimenti
- Rapidità

- Circuito con la palla 15'

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Circuito con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Mi inserisco e tiro 20'
- Passa la palla (3) 20'
- Centrocampo a rombo 20'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire di volo
- calciare per crossare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- possesso palla
- ricerca soluzioni di gioco

FATTORE FISICO-MOTORIO

- mobilità articolare

Grafico Trimestrale

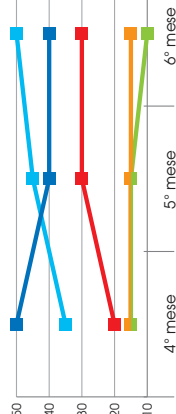


Grafico Mensile

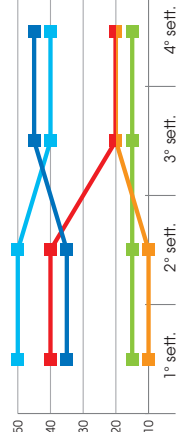
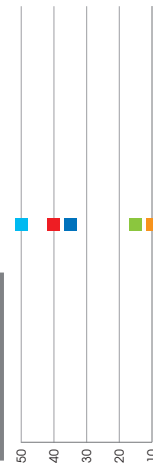


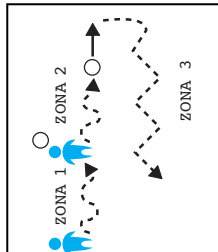
Grafico Lezione





circuito con la palla

Sviluppo della capacità neuro-muscolare e della frequenza dei movimenti/rapidità con l'utilizzo della palla. Influenza positiva nello sviluppo della sensibilizzazione ritmica.



In un circuito vengono eseguite le seguenti attività:

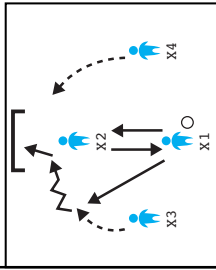
- nella zona 1, skip rapido (basso) e salto per effettuare un colpo di testa in avanzamento (3 volte) su distanza di 4-5 mt.
- nella zona 2, skip rapido e colpo di interno piede (3 volte) su distanza di 4-5 mt.
- nella zona 3, scatto e cambio di direzione su tati di 4-5 mt.
- effettuare tutto 2 volte in andata e ritorno, per 2 volte (tra una fase e l'altra si cambia il compito con i compagni che passano la palla)

varianti

- alternare allo skip la corsa calciata dietro

mi inserisco e tiro

Con questo tipo di esercizio favoriamo il miglioramento del tiro in porta con palla in movimento



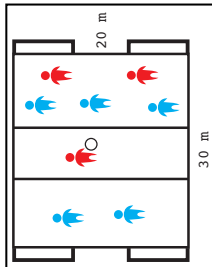
"x1" gioca a muro con il giocatore "x2". La palla ritorna e "x1" fa inserire "x3" o "x4" che controllano e vanno al tiro. Stessa cosa dall'altro lato e rotazione dei compiti.

varianti

- chi riceve allarga la palla direttamente
- chi riceve va al cross basso per "x2" o "x4"

passa la palla (3)

L'esercizio proposto sollecita il passaggio e la ricezione in situazione di gioco (difensori attivi), inducendo gli allievi a trovare soluzioni valide in situazione di 5c3, favorendo, attraverso le 4 porte, una migliore percezione dello spazio di gioco, sia offensivo sia difensivo.



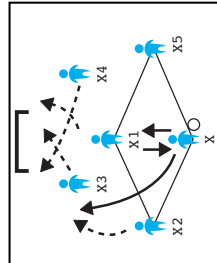
In uno spazio di gioco di mt. 30x20 diviso in due metà, si confrontano 5 attaccanti contro 3 difensori. In ogni metà campo si devono trovare solo 3 attaccanti e 2 difensori. Ciò vuol dire che il corridoio centrale, da cui ripartono le azioni, sarà occupato alternativamente da uno dei giocatori di entrambe le squadre.

varianti

- si può finalizzare il possesso palla facendo goal nelle porticine (4, laterali)

centrocampo a rombo

Fase di formazione di "azioni chiave" per il reparto di centrocampo nel sistema di gioco 4-4-2. Studio delle situazioni per la ricerca di soluzioni con il reparto di centrocampo disposto a "rombo".



6 attaccanti (4 centrocampisti disposti a rombo e 2 attaccanti) sperimentano comportamenti utili alla ricerca di soluzioni di gioco valide in un sistema di gioco 4-4-2. "x" gioca a muro e fa inserire "x2" che scende e incrocia. "x3", "x4" e "x1" si incrociano e cercano la conclusione a rete.

varianti

- inserimenti laterali con cross
- incrocio degli attaccanti
- inserimento di 2 o 3 difensori

MODULO 5

LEZIONE 13: GIOCA A ROMBO E TIRA IN PORTA

Obiettivo tecnico dominante:
TIRO IN PORTA

Successione della seduta:
15'

- Calcio tennis
Sollecita la capacità di colpire al volo e la capacità di anticipazione

• Circuito con la palla
15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Mi inserisco e tiro
20'
- Passa la palla (3)
20'
- Centrocampo a rombo
20'
- GIOCO LIBERO
10'

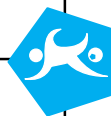
Numero bambini:
100'

Durata:

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

*"Il gioco è proprio della fierezza dell'umanità; chi non sa più giocare si fossilizza, è prigioniero; abbiamo bisogno del gioco per ridiventare più liberi."
(E. Brunner)*



MODULO 5

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tecnica individuale

SELETTAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis al volo 15'

COMBINAZIONE DIDATTICA

- Guida e finte 30'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro
- possesso palla

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

- mobilità articolare

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Frequenza movimenti
- Rapidità
- Circuito con la palla 15'

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Circuito con la palla 15'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Tecnica individuale - guida e finte 30'
- Gioco con la sponda neutra 20'
- Gioco a tema 10'
- GIOCO LIBERO 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

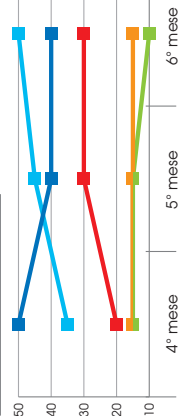
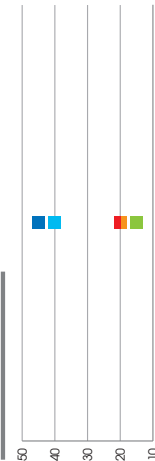


Grafico Mensile



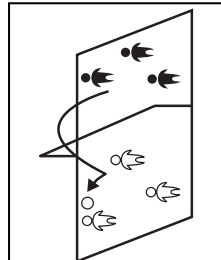
Grafico Lezione





calcio tennis

Sollecita l'abilità di colpire la palla al volo e la capacità di anticipazione



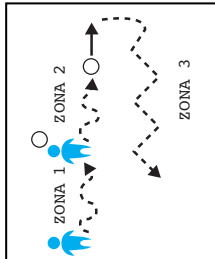
La palla può effettuare un solo rimbalzo. Al cambio palla viene effettuata una rotazione. La battuta iniziale deve essere facile per consentire lo sviluppo del gioco.

varianti

- dopo ogni tocco di palla correre a toccare la linea di fondo
- toccare un cono posto fuori dal campo

circuito con la palla

Sollecita il miglioramento della frequenza dei movimenti e della rapidità. È importante l'utilizzo della palla. Sensibilizzazione ritmica.



In un circuito vengono eseguite le seguenti attività:

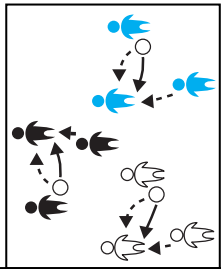
- nella zona 1, skip rapido (basso) e salto per effettuare un colpo di testa in avanzamento (3 volte)
- nella zona 2, skip rapido e colpo di interno piede (3 volte)
- nella zona 3, scatto e cambio di direzione
- effettuare tutto 2 volte in andata e ritorno, per 2 volte (tra una fase e l'altra si cambia il compito con i compagni che passano la palla)

varianti

- usare il tamburello per esecuzione a ritmo

tecnica individuale - guide e finte

Esercitazioni con forme di movimento che tendono all'automatizzazione del gesto tecnico, in particolare della guida della palla e delle varie forme di finta



Esercitazioni con gruppi di tre allievi. Una palla ogni gruppo.

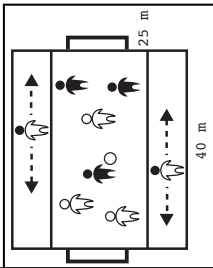
Esempi: "b" guida e finta per rientrare, "c" difende semi-attivo, "a" riceve la palla passata da "b" che a sua volta difende su "a", e così via.

varianti

- treccia
- treccia con pallonetto
- guida, finte e passaggio

gioco con la sponda neutra

Applicazione di movimenti chiave "segnali di riconoscimento" al fine di favorire il concetto di sovrapposizione e cross



Campo di gioco 40x25 mt. con tre giocatori più il portiere per ciascuna squadra. Le sponde giocano con la squadra da cui ricevono palla. Con lo scopo di sfiorare la sovrapposizione, con cross conseguente, il gioco prevede un possesso palla finché la stessa non raggiunge il giocatore centrale. A questo punto il giocatore può passare la palla alla sponda e fare una sovrapposizione per ricevere indisturbato sulla fascia laterale.

varianti

- la sponda entra in campo e crea sovrannumero

MODULO 5

Obiettivo tecnico dominante: GUIDA E FINTA

Successione della seduta:

- 15' Calcio tennis
- 15' Circuito con la palla
- ATTIVITÀ A STAZIONI
- 30' Tecnica individuale - guida e finte
- 30' Gioco con la sponda neutra
- 20' Gioco a tema
- 10' In questo gioco andranno sollecitati movimenti quali il muro per gli inserimenti laterali ed il centrocampo a "rombo"

GIOCO LIBERO

Verifica degli apprendimenti tattici del periodo

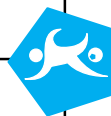
Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini hanno il diritto di divertirsi giocare e fare sport"
Carta dei diritti SGS



MODULO 5

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tiro in porta
- Tecnica individuale

SOLECITAZIONE PERCETTIVA

- Attività di sensibilizzazione con palla

STABILITÀ DIDATTICA

- Tiro in porta con sovrapposizione

20'

25'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Possesso palla

SITUAZIONI DI GIOCO

- Tieni palla e tira

GIOCHI PARTITA

- Partita 6c6 con campana

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Frequenza movimenti/rapidità

- Circuito a coppie con palla

15'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con palla
- Tiro in porta con sovrapposizione
- Circuito a coppie con palla
- Tieni palla e tira
- Partita 6 c 6 con campana

20'

25'

15'

20'

20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- cross, colpo di testa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- inserimenti in profondità e ricerca dello spazio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività neuromuscolare

Grafico Trimestrale

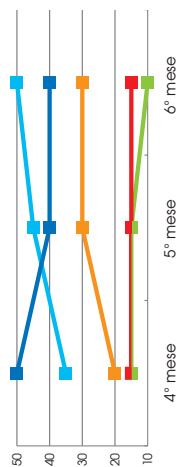


Grafico Mensile

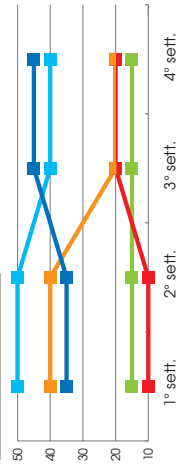
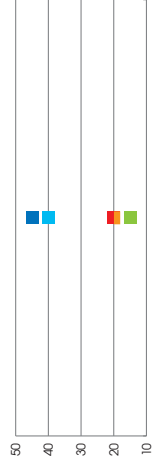


Grafico Lezione

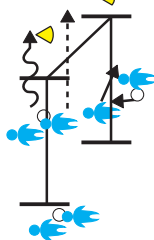




MODULO 5

circuito a coppie con palla

Attraverso questo circuito vengono sollecitati la frequenza dei movimenti e la rapidità utilizzando la palla effettuando vari gesti tecnici. Si ricerca inoltre la precisione e la velocità di esecuzione.



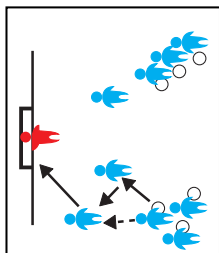
In uno spazio di mt. 15x15 i bambini si dispongono in 2 file partendo a coppie con una palla. L'esercitazione prevede che il bambino senza palla, esegue vari esercizi di skip intervallati da passaggi laterali della palla verso il compagno situato oltre un nastro posto all'altezza di 10/15 cm. Al termine si effettua uno sprint con palla (guida) e non per mt. 10 di lunghezza, per andare i bambini.

varianti

- skip (4 appoggi bassi) interno piede sotto il nastro
- skip (4 appoggi alti) al volo di interno piede
- skip (4 appoggi - 2 bassi 2 alti) al volo di collo piede

tiro in porta con sovrapposizione

Questo esercizio sollecita un corretto e funzionale apprendimento del passaggio in dai e segui (in situazione dinamica) e del movimento nello spazio con tiro in porta finale.



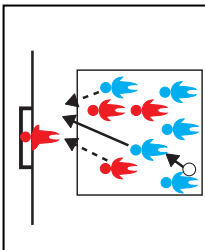
Due gruppi di bambini disposti in due file, alternandosi si passano la palla a due compagni posti frontalmente a una distanza di mt. 10. A turno il bambino che ha passato la palla ed è andato al tiro prende il posto del compagno che si trova in appoggio.

varianti

- passando la palla in diagonale
- con pressione da dietro del compagno in appoggio

tieni palla e tira

Con questo gioco si favorisce il miglioramento del possesso palla in relazione agli avversari e il movimento dell'attaccante in profondità per ricevere e andare al tiro in porta.



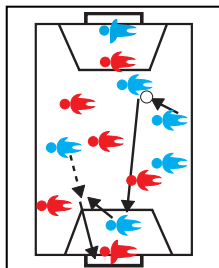
In uno spazio delimitato di mt. 20x20 si confrontano 5 attaccanti contro 3 difensori. La squadra in superiorità numerica dopo 5 passaggi consecutivi può andare al tiro in porta eseguendo un passaggio in profondità per il compagno (a turno) che si è smarcato per il tiro. E permesso solo ad un difensore (a turno) impedire all'attaccante la conclusione in porta. Il difensore che conquista palla può uscire dal quadrato e andare al tiro in porta senza essere ostacolato.

varianti

- il passaggio in profondità avviene dopo una sovrapposizione
- il passaggio viene effettuato lateralmente per andare al cross e tiro in porta al volo

partita 6 c 6 con campana

Tale partita sollecita il mantenimento del possesso palla per una valida ed efficiente azione offensiva attraverso soluzioni di gioco in profondità. Favorisce inoltre il calcio in verticale radente e a parabola, il gioco a muro e il tiro in porta in movimento e con pressione.



Partita 5c5 in cui si ricerca la continua gestione della palla con preparazione dell'azione offensiva (cross, penetrazione, tiro). Attaccanti situati all'interno della campana che effettuano un gioco a muro per l'inserimento in profondità dei compagni con tiro in porta finale. I difensori non possono entrare nella campana ma opposti nel restante spazio di gioco.

varianti

- con difensore nella campana (1c1)
- goal al volo all'interno della campana

Obiettivo tecnico dominante:
TIRO IN PORTA IN MOVIMENTO

Successione della seduta:

- Attività di sensibilizzazione con palla 20'
- Tiro in porta con sovrapposizione 25'
- Circuito a coppie con palla 15'
- Tieni palla e tira 20'
- Partita 6 c 6 con campana 20'

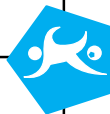
Numero bambini:
Durata:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Quale giocatore formare? Quello che gioca per il collettivo, ma è anche in grado di produrre iniziative originali" SGS



SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

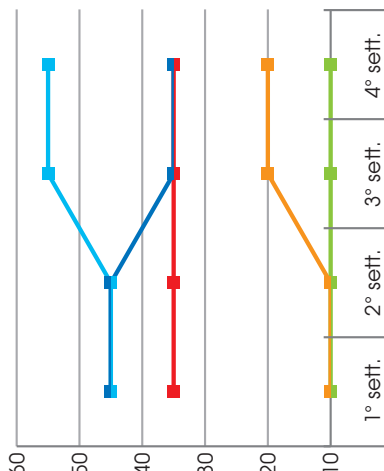
STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- L'aspetto tattico ha una prevalente percentuale nell'organizzazione didattica, perché si vuole approfondire la presa di posizione dei vari giocatori sul campo nel modello di gioco 4-3-3, attraverso l'utilizzo di situazioni di gioco che prevedono l'assenza della difesa o una presenza semi-attiva di essa. È importante che tutti i componenti della squadra, attraverso opportune rotazioni, abbiano la possibilità di avere esperienze significative, relativamente ai vari compiti del gioco.

- In questo mese si effettueranno i test di valutazione per la verifica degli apprendimenti.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Cordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE: _____

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
colpo di testa
calciare a parabola per: cambio fronte/cross/inserimento laterale
- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
gioco a muro per: inserimento attaccanti/contropiede
presa di posizione modello di gioco 4-3-3
cambio gioco: lato debole/in profondità
- FATTORE FISICO-MOTORIO:
mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 6

LEZIONE 16

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Colpo di testa

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis 10'
- Tecnica individuale "controllo e finte" 15'

REGIME SITUATIVO (variabilità didattica)

- I due crossatori 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Inserimento in profondità e cross
- Movimento degli attaccanti

SITUAZIONI DI GIOCO

- Passaggio in profondità 20'
 - Sviluppo azione di contropiede 15'
- ##### GIOCHI PARITTA
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare 10'
- "Controllo e finte" 15'
- I due crossatori 20'
- Passaggio in profondità 20'
- Sviluppo azione di contropiede 15'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

100'

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo della palla e finte
- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- superiorità con inserimento laterale

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale con palla

Gráfico Trimestrale

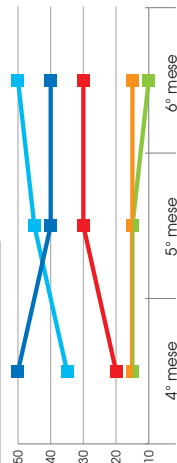


Gráfico Mensile

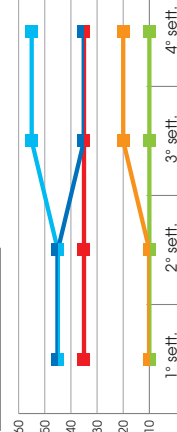
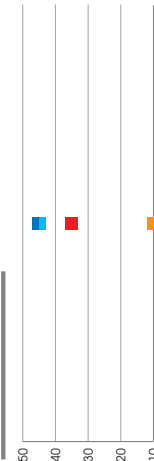
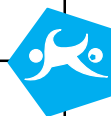


Gráfico Lezione

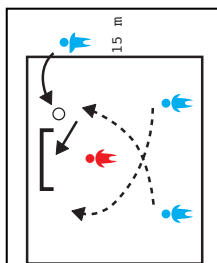




MODULO 6

i due crossatori

Favorisce il colpo di testa in forma dinamica.



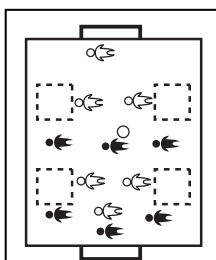
Simulando una situazione di gioco, gli allievi, a turno, crossano con le mani mentre i compagni, attraverso dei movimenti coordinati, si liberano del difensore e vanno alla conclusione di testa.

varianti

- cross effettuato con i piedi
- gioco effettuato con due difensori

passaggio in profondità

Consente di stimolare soluzioni di gioco in profondità, favorendo il raggiungimento di obiettivi a carattere divergente.



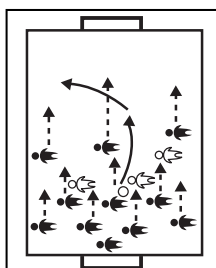
Il confronto avviene tra due squadre composte ciascuna da 5 o 6 giocatori. Obiettivo del gioco è di fare goal, e per favorire gli inserimenti laterali vengono conteggiati 2 punti per ogni passaggio che avviene in una delle due aree poste nella zona d'attacco di ciascuna squadra.

varianti

- il passaggio nell'area si può effettuare con palla a parabola

il contropiede

Schema d'azione chiave per il contropiede. Gioco a muro con attaccante centrale per stabilizzare le azioni d'attacco e trovare così soluzioni laterali o centrali.



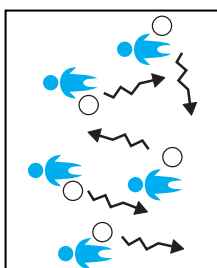
Viene simulata una ripartenza di contropiede. L'attaccante centrale inizialmente corre in avanti, poi si ferma, gioca a muro, fissando così l'azione per un eventuale inserimento centrale o laterale degli altri attaccanti.

varianti

- inserimento centrale dell'attaccante

controllo e finte

Favorisce il controllo sensoriale e coordinativo attraverso esercizi di tecnica individuale.



Ogni allievo controlla una palla e senza opposizione esterna (attenzione interna) cerca di risolvere le situazioni tecniche proposte:

- rullaggio con la pianta del piede
- rullaggio per cambio di direzione
- finta e spostamento della palla con l'esterno
- finta e rientro con l'interno
- finta a "forbice" e guida del piede apposto

varianti

- stesso gioco con opposizione passiva di un avversario
- finalizzare i movimenti di finta con un passaggio ad un compagno

Obiettivo tecnico dominante:
COLPO DI TESTA IN SITUAZIONE DI GIOCO SEMPLIFICATA

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare 10'
- "Controllo e finte" 15'
- I due crossatori 20'
- Passaggio in profondità 20'
- Sviluppo azione di contropiede 15'
- Gioco libero 10'
- Verifica degli apprendimenti tattici del periodo

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino vive nell'ostilità impara ad aggredire, ma se vive nella lealtà impara la giustizia"



MODULO 6

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis

15'

COMBINAZIONE DIDATTICA

- Calcio a parabola - controllo e tiro - cross e tiro

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Marcamento/ smarcamento

SITUAZIONI DI GIOCO

- Presa di posizione modello di gioco 4-3-3

15'

- Gioco in superiorità/inferiorità numerica

20'

GIOCHI PARITTA

- Gioco tattico 9c9 (gioco a muro con inserimenti laterali)

10'

- Gioco libero (verifica apprendimenti)

10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione palla a parabola
- tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- presa di posizione difensiva

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale con palla

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare
- Esercizi per la mobilità articolare con la palla

10'

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi per la mobilità articolare 10'
- Calcio a parabola 20'
- Gioco in superiorità/inferiorità numerica 20'
- Presa di posizione 4-3-3 15'
- Gioco tattico 9c9 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

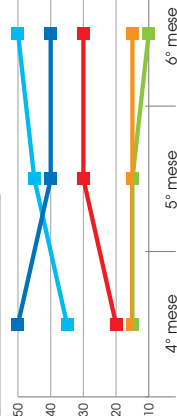


Grafico Mensile

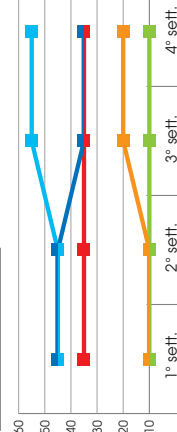
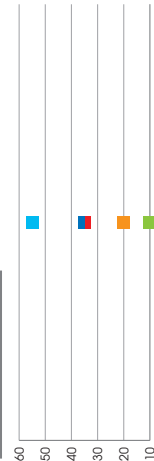


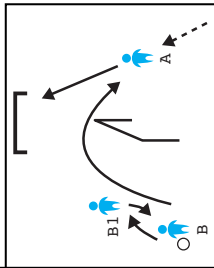
Grafico Lezione





calcio a parabola

Calciare a parabola piede destro/sinistro con palla in movimento. Fase di regolazione della forma.



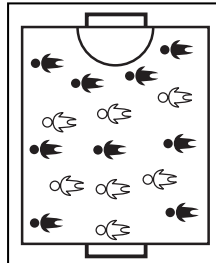
L'allievo B gioca a muro con B1 e calcia a parabola sopra il nastro con il piede sinistro. "A" si inserisce, arresta e tira in porta. Stessa cosa di seguito, avviene partendo da destra con tre allevi in attesa.

varianti

- variare l'altezza del nastro
- inserire un difensore che parte da dietro l'attaccante e tenta di ostacolarlo (in pressione)

gioco in superiorità/inferiorità numerica

Ricerca di soluzioni valide in fase di possesso, ed in fase di non possesso di palla, per mezzo di una mini-partita 7 contro 9.



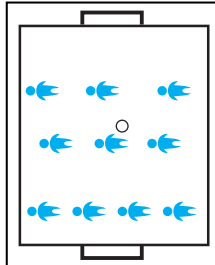
Partita tra due squadre composte da 9 e da 7 giocatori. Chi gioca in superiorità numerica deve segnare ad una porta difesa da un portiere. La squadra che gioca in inferiorità numerica segna in una porta senza portiere ma che presenta un'area di rigore dove nessuno può entrare.

varianti

- il goal realizzato dalla squadra in inferiorità numerica, se viene segnato con tiro a parabola, vale doppio.

presa di posizione nel 4-3-3

Movimento dei giocatori coordinato tra i reparti senza pressione dei difensori per l'acquisizione della presa di posizione e di schemi d'attacco nel modello di gioco 4-3-3.



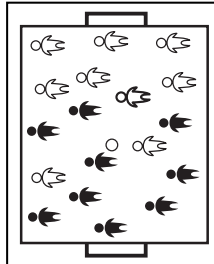
Presa di posizione nel modello di gioco 4-3-3: ricerca di nuove soluzioni di gioco con difesa passiva o semi-attiva. L'opposizione offensiva costringe gli attaccanti a trovare la soluzione idonea, verificando gli apprendimenti.

varianti

- spostare rapidamente la palla in zone diverse e osservare l'esattezza della nuova posizione presa.

gioco tattico 9c9

Favorisce il ripasso di elementi tattici studiati in precedenza ed ancora in evoluzione (stabilizzazione). In questo caso vengono sollecitati gli inserimenti laterali con conseguente cross e movimento degli attaccanti con palla in profondità.



Partita 9c9, in cui i ragazzi debbono ricercare continue soluzioni per il gioco in profondità per favorire gli inserimenti laterali ed il movimento degli attaccanti.

varianti

- goal valido se si è combinata un'azione di gioco a muro con l'azione del goal
- goal sempre validi, il goal realizzato con l'azione di gioco a muro vale doppio

MODULO 6

LEZIONE 17: IL CALCIO A PARABOLA

Obiettivo tecnico dominante:
CALCIO A PARABOLA PALLA IN MOVIMENTO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi per la mobilità articolare 10'
- Calcio a parabola 20'
- Gioco in superiorità/inferiorità numerica 20'
- Presa di posizione 4-3-3 15'
- Gioco tattico 9c9 10'
- Gioco a muro con inserimenti laterali 10'
- Gioco libero 10'
- Verifica degli apprendimenti tattici del periodo

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Da un bambino ad un adulto: non essere incoerente; questo mi sconcerta e mi costringe a fare ogni sforzo per la farla franca tutte le volte che posso"
l'Erbavoglio



MODULO 6

LEZIONE 18

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola per: cambio fronte/cross/inserimento laterale

COMBINAZIONE TECNICA

- Cambio di gioco e cross...

35'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Cambio di gioco: lato debole/in profondità
- SITUAZIONI DI GIOCO
- 3 contro 1 in successione

20'

GIOCHI PARTITA

- partita a tema - 5 contro 5 + 2 con zona franca centrale
- Gioco libero

20'

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare

FISICO CON PALLA

- Esercizi di mobilità articolare con palla

10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio/ricezione e tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro, inserimenti laterali e conquista dello spazio attraverso verticalizzazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

Successione della seduta:

- Cambio di gioco e cross... 35'
- Mobilità articolare con palla 10'
- 3 contro 1 in successione 20'
- 5 contro 5 + 2 con zona franca centrale 20'
- Gioco libero 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

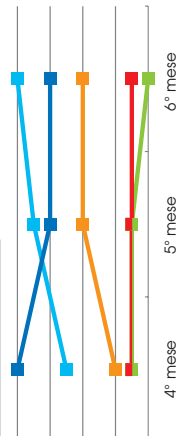


Grafico Mensile

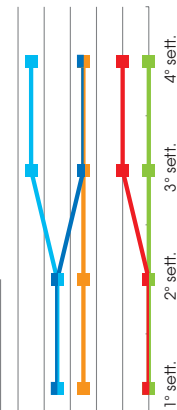
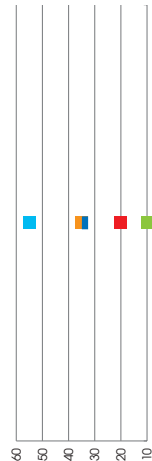
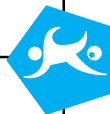


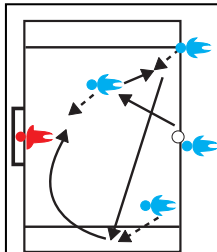
Grafico Lezione





cambio di gioco e cross ...

Attraverso questa esercitazione si favoriscono azioni offensive finalizzate al cambio di gioco (calcio a parabola) e verifica. Continua ricerca di stabilizzare le azioni d'attacco stimolando soluzioni di gioco in profondità (inserimenti laterali).



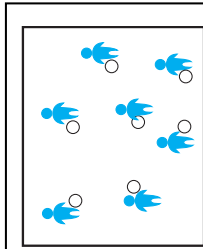
Si parte da mt. 40 davanti alla porta, con tre allievi disposti come da figura. Le zone laterali vengono delimitate (spande) per dare dei riferimenti precisi per i movimenti in profondità e per la ricezione della palla. Il centrocampista centrale gioca a muro con l'attaccante il quale serve il centrocampista laterale che al volo serve con un passaggio a parabola il compagno esterno. L'azione terminerà con un cross o con un tiro in porta con la partecipazione dei 4 giocatori.

varianti

- centrocampista laterale inizia il gioco
- centrocampista centrale in sovrapposizione e cross

mobilità articolare con palla

Favorisce il miglioramento della mobilità articolare ed il suo apprendimento. Attraverso l'utilizzo della palla vengono stimolati i bambini ad effettuare svariate forme di movimento in forma statica e dinamica.



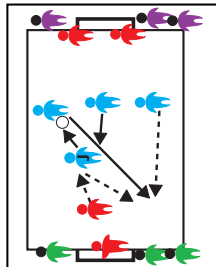
I bambini sono posti all'interno di uno spazio con ognuno una palla. Dopo una breve forma di riscaldamento attraverso la guida della palla ed effettuando vari esercizi tecnici, si eseguono movimenti di allungamento utilizzando la palla come punto di riferimento

varianti

- a coppie con una palla
- due gruppi in due spazi adiacenti scambiandosi di spazio (fase di riscaldamento con sprint brevi)

3 contro 1 in successione

Consolidamento del concetto del cambio di gioco. Miglioramento della capacità di acquisire il tempo di smarcamento in una situazione di pressione determinata dal difensore che viene sollecitato nella giusta e corretta presa di posizione (portatore di palla)



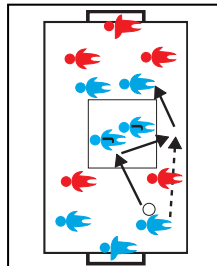
3 gruppi di lavoro si alternano in azioni offensive con 1 attaccante fisso e 2 difensori. Lo start per gli inserimenti laterali avviene quando l'attaccante esegue il passaggio di ritorno. Il difensore non può ostacolare l'attaccante ma interviene successivamente. Il cambio di gioco può avvenire con palla rotante o a parabola.

varianti

- con due difensori
- con attaccante posto lateralmente per il gioco a muro

5 contro 5 + 2 con zona franca centrale

Favorisce il possesso palla nella costruzione del gioco, il dai e vai in una situazione di stabilità difensiva e il concetto della verticalizzazione come conquista dello spazio di gioco.



In uno spazio di gioco di mt. 20x40 si gioca 5 contro 5, con 2 centrocampisti neutri posti nella zona franca centrale. I 2 centrocampisti giocano con la squadra che è in possesso palla ed hanno il compito di appoggio e sostegno per l'azione offensiva. Non si può intervenire nella zona franca.

varianti

- con obbligo del gioco a muro nella zona franca
- con obbligo di passaggio in verticale a parabola per l'attaccante, gioco a muro per uno dei due centrocampisti e tiro in porta
- inserimento di un difensore nella zona franca (2c1)

MODULO 6

Obiettivo tecnico dominante:

CALCIO A PARABOLA

Successione della seduta:

- Cambio di gioco e cross... 35'
- Mobilità articolare con palla 10'
- 3 contro 1 in successione 20'
- 5 contro 5 + 2 con zona franca centrale 20'
- Gioco libero 15'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

*"Sei un buon allenatore se:
programmi le attività riferite
alla tecnica, all'impegno e
all'atteggiamento dei tuoi
ragazzi" SGS*



SOCIETÀ: _____

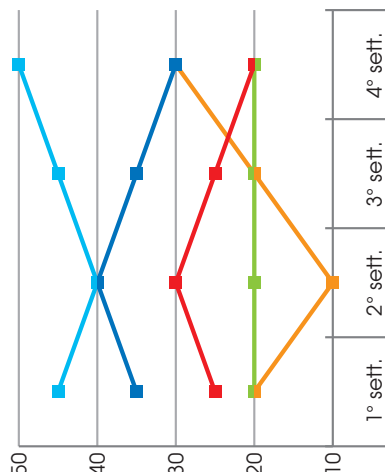
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Dopo aver lavorato nei periodi precedenti per stabilizzare l'abilità tecnica del calciatore a parabola, in questo periodo vogliamo verificare se questa abilità si trasforma in una abilità tattica. Il gioco "supera il castello" stimola lo spostamento della palla per cambiare lato del gioco imprimendo una traiettoria a parabola. L'uso del nastro, oltre che di semplice utilizzo, è risultato basilare in funzione didattica.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO: calciatore a parabola destro e sinistro ricezione e tiro

- FATTORE TATTICO-COGNITIVO: possesso palla allargamento del fronte del gioco

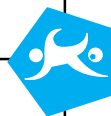
- FATTORE FISICO-MOTORIO: coordinazione neuromuscolare potenziamento muscolare a carico naturale

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calcio a parabola con palla in movimento per ricezione e tiro
- Percezione della traiettoria della palla in arrivo

- Calcio tennis 15'
- Calciare sopra il nastro 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Gioco a muro, cambio di gioco con palla a parabola
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Supera il castello (almeno 6 contro 6) 25'

GIOCHI PARTITA

- Partita a tema 10'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Potenziamiento muscolare a carico naturale
- Salti in coordinazione con la funicella (10' + 10')
- Step e over per pliometrica (effettuare fase di allungamento muscolare) 20'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Funicella-balzi 20'
- Calcio sopra il nastro 20'
- Supera il castello 25'
- Partita a tema 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti
- Mini-porte
- Sagome
- Funicelle

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- ricezione a parabola e tiro in porta

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- inserimento laterale e cross

FATTORE FISICO-MOTORIO

- coordinazione neuro-motoria

Grafico Trimestrale

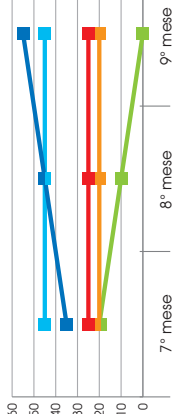


Grafico Mensile

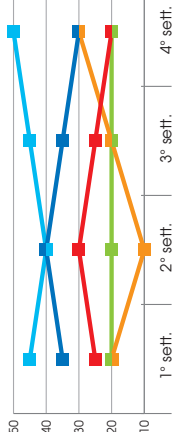
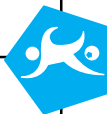


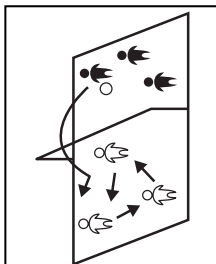
Grafico Lezione





calcio tennis al volo

Sviluppa l'abilità di calciare al volo e sollecita la sensibilità propriocettiva nella regolazione del grado di forza impiegata nel gesto.



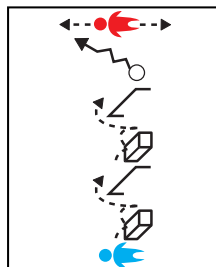
Il gioco si svolge come nelle precedenti lezioni, con la variante che dopo il primo rimbalzo si eseguono 3 colpi al volo. Ogni colpo deve essere effettuato da un giocatore diverso. La battuta dovrà essere semplice, altrimenti viene ripetuta. Ad ogni cambio di palla avviene una rotazione delle posizioni (cambiando anche il giocatore che effettua la battuta).

varianti

- calciare di interno piede
- calciare solo di piede destro o solo piede sinistro

step e over per pliometria

Con questo tipo di esercizi sollecitiamo il coordinamento neuromuscolare e sviluppiamo il potenziamento muscolare a carico naturale.



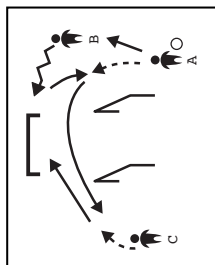
Posizionare una serie di step (gradini) ed over (ostacoli bassi) come in figura. Quindi, salire sullo step (gradino), lasciarsi cadere ed elasticamente reagire per superare l'over (ostacolo basso). Dopo l'ultimo ostacolo è posizionato un pallone per effettuare, in forma rapida, un 1 contro 1 (difensore sulla linea).

varianti

- per stimolare il gioco 1c1 in rapidità aggiungere un difensore che insegue

calcio a parabola per ricezione e tiro

Favorisce l'apprendimento dell'abilità di effettuare il cross d'interno collo a parabola. L'attaccante viene anche sollecitato a migliorare la ricezione della palla alta per effettuare il tiro in porta. Si calcia con entrambi i piedi.



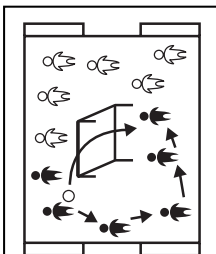
Esercitazione con tre allievi, in cui il giocatore "A" passa la palla in diagonale a "B" che a sua volta simula un affondo e ripassa la palla ad "A" che si pone in sostegno. A questo punto "A" effettua un calcio a parabola (cross), superando entrambi i nastri, facendo arrivare la palla a "C" che riceve e tira in porta.

varianti

- avvicinare/allontanare i nastri dalla zona del cross

supera il castello

Consente di indurre i giocatori ad allargare il fronte del gioco (obiettivo di vergente) con cambio di gioco effettuato con palla a parabola.



Il gioco si realizza con un confronto tra due squadre, ogni squadra è composta da 6 giocatori e difende 2 porte. I punti possono essere realizzati con un goal nelle porticine oppure scavalcando il castello con un calcio a parabola. In questo caso vengono assegnati 2 punti (il castello è formato da 4 paletti uniti da un nastro). Il cambio gioco può essere effettuato anche aggirando il castello.

varianti

- si può usare, al posto del castello, un muro di nastri posto in diagonale

Obiettivo tecnico dominante:
CALCIARE A PARABOLA

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Funicella-balzi 20'
- Calcio sopra il nastro 20'
- Supera il castello 25'
- Partita a tema 10'
- Gioco a muro, cambio gioco con inserimento dei laterali
- Gioco libero 10'
- Verifica degli apprendimenti del periodo

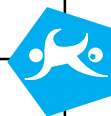
Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti
- Mini-porte
- Sagome
- Funicelle

"Da un bambino ad un adulto: non fare promesse, potresti non essere in grado di mantenerle. Questo farebbe diminuire la mia fiducia in te."
L'Erbavoglio



MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calcio con il collo piede, palla in movimento
- Calcio tennis (torneo) 10'
- Tiro in porta, combinazione a 2, dat e vai 25'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Passaggio nello spazio vuoto
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Gioco in profondità! 25'

GIOCHI PARTITA

- Partita a tema 10'
- Gioco libero 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Coordinazione neuro-muscolare
- Potenziamento muscolare a carico naturale
- Traslocazioni e balzi con l'uso della funicella 20'

Osservazioni:

Varianti:

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Funicella 20'
- Dai e vai con tiro in porta 25'
- Gioco in profondità 25'
- Partita a tema 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti
- Mini-porte
- Sagome
- Funicelle

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- attenzione alla linea del fuorigioco

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza e rapidità

Gráfico Trimestrale

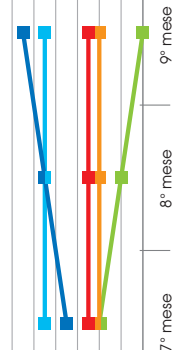


Gráfico Mensile

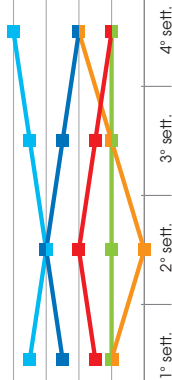
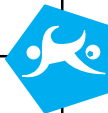


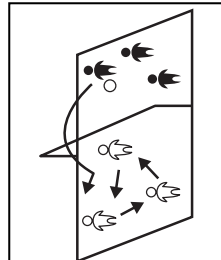
Gráfico Lezione





calcio tennis al volo

Calciare al volo e ricerca della sensibilità neuromuscolare. Sollecitazione sensoriale.



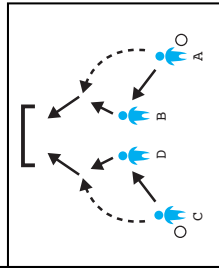
Il gioco si svolge come nelle precedenti lezioni, con la variante che dopo il primo rimbalzo si eseguono 3 colpi al volo. Ogni colpo deve essere effettuato da un giocatore diverso. La battuta dovrà essere semplice, altrimenti viene ripetuta. Ad ogni cambio di palla avviene una rotazione delle posizioni (cambiando anche il giocatore che effettua la battuta).

varianti

- calciare di interno piede
- calciare solo di piede destro o solo piede sinistro

“dai e vai” con tiro in porta

Tiro in porta con il collo del piede destro/sinistro di potenza e con precisione con palla in movimento



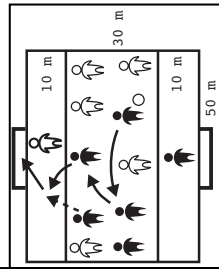
Il gioco viene effettuato a coppie con i giocatori posizionati come in figura. Il giocatore “A” passa la palla a “B”, il quale effettua una sponda interna verso “A” che ha seguito l’azione e va’ al tiro (interno collo). Eseguire l’esercizio da entrambi i lati.

varianti

- “D” riceve ed esegue uno stop a seguire verso l’esterno e chiude il “dai e vai” all’interno per “C”, che effettua il tiro in porta

gioco in profondità

Studio attivo della linea di fuorigioco, possesso palla e verticalizzazione. Movimento ad “incrocio” degli attaccanti.



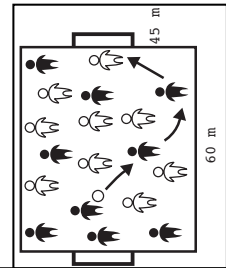
L’esercizio proposto consiste in una situazione di gioco semplice in cui due squadre, composte da 6 giocatori ciascuna, si confrontano in un campo di mt. 50x30. Viene segnata una linea parallela alla linea di fondo campo e distante da essa 10 mt., creando così due “zone franche” dove può sostare solo il portiere o un attaccante che entra nella zona per ricevere un passaggio in profondità. Il tiro conclusivo dovrà essere effettuato di prima intenzione.

varianti

- la linea dei 10 metri vale anche come linea di fuorigioco

partita a tema - ricerca del gioco in profondità

Con questo tipo di partita sollecitiamo la ricerca del gioco in profondità, verificando gli apprendimenti acquisiti.



Partita 9c9 in uno spazio di gioco di mt. 45x60 con tema tattico. In cui bisogna trovare continue soluzioni per il gioco in profondità..

varianti

- limitare il numero di tocchi (es. 2 o 3) per velocizzare la ricerca di soluzioni (elaborazione mentale e rapidità di esecuzione)
- il goal realizzato con il tema tattico proposto vale doppio

MODULO 7

Obiettivo tecnico dominante:
TIRO IN PORTA CON PALLA IN MOVIMENTO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Funicella 20'
- Dai e vai con tiro in porta 25'
- Gioco in profondità 25'
- Partita a tema 10'
- Gioco libero 10'
- Verifica degli apprendimenti

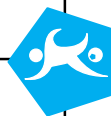
Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Nastro
- Casacche
- Palloni n° 4
- Paletti
- Delimitatori
- Coni
- Mini-porte
- Funicelle
- Porte bifrontali
- Sagome

“Sei un buon allenatore se: ti impegni nel prevenire l’abbandono dei tuoi ragazzi dallo sport e fai giocare tutti”
SGS



MODULO 7

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Calciare a parabola

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'

COMBINAZIONE DIDATTICA

- A due coppie con palla in movimento 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Possesso palla e cambio di gioco da zona attiva a quella passiva

SITUAZIONI DI GIOCO

- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'

GIOCHI PARITTA

- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare 20'

Successione della seduta:

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- Mobilità articolare 20'
- A due coppie con palla in movimento 15'
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- passaggio e ricezione, tiro in porta al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- verticalizzazione, conquista dello spazio e gioco a muro

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

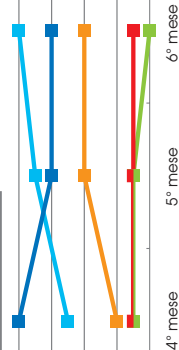


Grafico Mensile

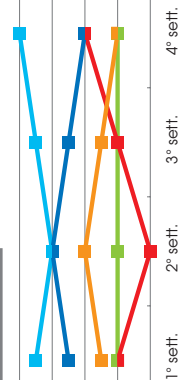
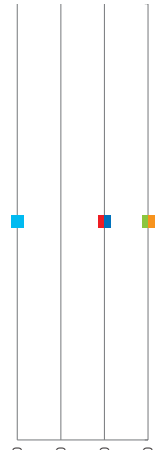


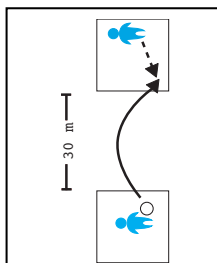
Grafico Lezione





calcio a parabola in uno spazio delimitato

Stabilità del gesto tecnico del calciatore di interno - collo a parabola con palla ferma e in movimento. Si ricerca la precisione esecutiva attraverso spazi ben definiti e distanti.



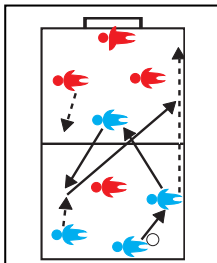
In due spazi uguali di mt. 10x10 e distanti mt. 30, si frontano una coppia di giocatori. Il gioco consiste nel calciare la palla a parabola nello spazio apposto, eseguire uno stop e passarla al compagno che si trova al di fuori del quadrato. Dopo un gioco a muro si ripete l'azione calciando di prima in funzione la palla a parabola nel quadrato apposto.

varianti

- passaggio radente e al volo calciare la palla a parabola frontalmente
- passaggio radente, ricezione a seguire verso l'esterno del quadrato e calciare a parabola

4 contro 4 con superiorità in zona offensiva

Con questa situazione di gioco si sollecita i difensori al mantenimento del possesso palla in fase difensiva, di ricercare la verticalizzazione, il gioco a muro e il cambio di gioco da zona attiva a quella passiva.



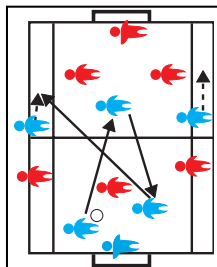
Uno spazio di mt 40x25 viene diviso in due. In una metà campo si gioca un 3 contro 1 con lo scopo di mantenere il possesso palla e di passare all'attaccante posizionato nell'altra metà campo (1 contro 2 + portiere). I 3 centrocampisti per oltrepassare la linea mediana dovranno ricercare il gioco a muro con successivo cambio di gioco (vedi figura). La difesa dei 2 difensori è passiva solo per il gioco a muro, mentre diventa attiva nelle altre situazioni di gioco.

varianti

- con 2 attaccanti in fase offensiva
- con 2 centrali e 2 esterni nelle sponde laterali

6 contro 6 con sponde laterali offensive

Obiettivo principale è il cambio di gioco da zona attiva a zona passiva; comprensione degli inserimenti laterali; ricerca della profondità e del gioco a muro come elementi indispensabili per la ricerca di soluzioni offensive.



In uno spazio di gioco di mt. 30x50 diviso in due metà da una linea mediana e da sponde laterali, si frontano due squadre con 2 giocatori centrali, 1 attaccante e 2 giocatori esterni che sostano nelle sponde offensive. Il gioco consiste nel ricercare il gioco a muro con successivo cambio di gioco per uno dei due esterni. La difesa è passiva solo con l'attaccante che esegue il gioco a muro, mentre il centrale che passa la palla in verticale può oltrepassare la linea mediana e partecipare all'azione offensiva.

Obiettivo tecnico dominante:

CALCIARE A PARABOLA

Successione della seduta:

- Calcio a parabola in uno spazio delimitato 15'
- Mobilità articolare 20'
- A due coppie con palla in movimento 15'
- 4 contro 4 con superiorità in zona offensiva 20'
- 6 contro 6 con sponde laterali offensive 30'

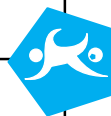
Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Sul sentiero della nostra felicità troveremo il sapere"
R. Bach



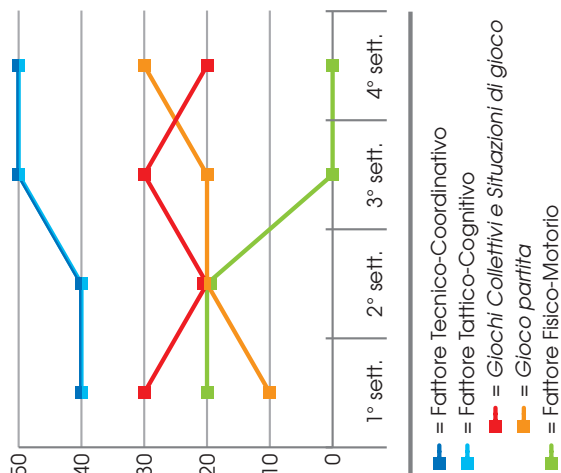
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- In questo periodo che conclude la nostra programmazione è bene affiancare alla didattica proposta, alcuni tornei a carattere interno attraverso i quali i ragazzi mettono a confronto le proprie abilità individuali e collettive, immersi in un contesto didattico sereno e motivante. A volte noi insegnanti, pur non volendo, conduciamo gli allenamenti con atteggiamenti e comportamenti troppo seriosi.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE: _____

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:
fase di perfezionamento percettivo/abilità tecniche
colpo di testa

- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:
verticalizzazione
velocizzazione delle scelte
sostegno tra i reparti

- FATTORE FISICO-MOTORIO:
rapidità - velocità - mobilità articolare

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:



MODULO 8

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Tecnica individuale

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Calcio tennis 10'

FLESSIBILITÀ DIDATTICA

- Sensibilizzazione con la palla - Fase di rinforzo delle abilità tecniche 30'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Verticalizzazione

SITUAZIONI DI GIOCO

- Gioco a settori 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema 10'
- Gioco libero 10'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Velocità

- Navetta 6 mt + 6mt, guida e tiro in porta 20'

Osservazioni: _____

Varianti: _____

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Sensibilizzazione con la palla 30'
- Navetta 6 mt. + 6mt. 20'
- Gioco a settori 20'
- Gioco a tema 10'
- Gioco libero 10'

Numero bambini: 100'

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire al volo
- anticipazione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- velocizzare il gioco (risposta motoria)

FATTORE FISICO-MOTORIO

- mobilità articolare

Grafico Trimestrale

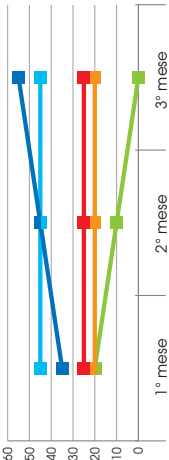


Grafico Mensile

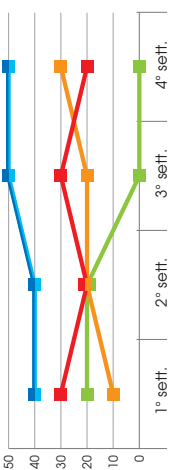
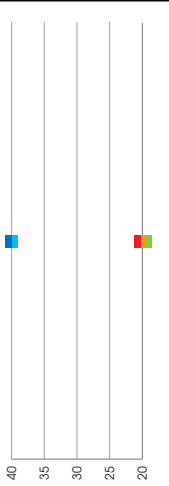
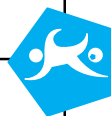


Grafico Lezione

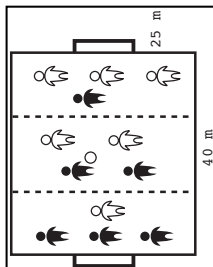




MODULO 8

gioco a settori

Facilita il concetto di verticalizzazione del gioco. Velocizza la fase decisionale (pressione cognitiva) anche nel tiro in porta che deve essere effettuato rapidamente.



Il gioco consiste in una partita 6c6 o 7c7 in uno spazio di gioco di mt. 25x40, diviso in tre settori uguali.

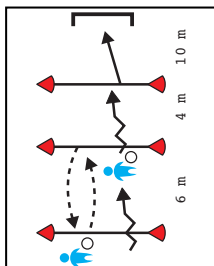
Il gioco prevede che a seconda del settore in cui viene giocata la palla c'è un numero limite di tocchi che possono essere effettuati, ad esempio: 3 tocchi nel settore difensivo, 2 tocchi in quello centrale ed 1 tocco nel terzo settore (attacco).

varianti

- variare il numero e la disposizione dei settori
- variare il numero di giocatori e lo spazio di gioco

navetta 6 mt. + 6 mt.

Sollecita il miglioramento della rapidità, della velocità e della frequenza dei movimenti, attraverso l'utilizzo della palla.



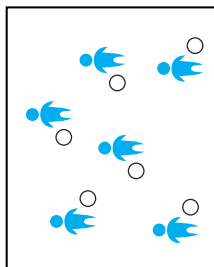
I ragazzi eseguono una corsa veloce di 6 mt. in andata e ritorno, dopodiché si impossessano della palla raggiungendola velocemente la zona di tiro, da dove effettuano una conclusione a rete. Vince chi fa entrare per primo il proprio pallone nella porta.

varianti

- cambiare di volta in volta il gesto tecnico per andare al tiro
- posizioni di partenza diverse

sensibilizzazione con la palla

Sviluppa e stabilizza le abilità tecniche attraverso un ripasso e un potenziamento con contenuti vecchi e nuovi.



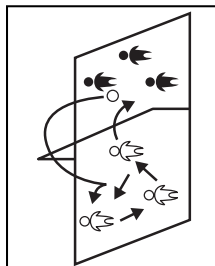
Ogni giocatore ha a disposizione un pallone. In questa esercitazione vengono sfruttate le capacità sensoriali. L'attività viene svolta soprattutto con palloni effettuati nei diversi modi. Effettuare anche esercizi proposti dagli allievi.

varianti

- guide su base musicale
- guida, finta e dribbling
- esercitazioni a due o tre giocatori

torneo interno di calcio tennis al volo

Sollecitazione percettiva per il calcio al volo, curando l'abilità del calciatore di precisione, differenziando forza e direzione del gesto



Si organizzano delle squadre da 3-4 giocatori all'interno del gruppo. Vengono disputati incontri di andata e ritorno con tabellone dei risultati e gare finali. Il regolamento del gioco prevede che dopo il primo rimbalzo si eseguono almeno 3 colpi al volo. Ogni colpo deve essere giocato da un giocatore diverso. La battuta dovrà essere eseguita in modo che la squadra possa giocare facilmente. Ad ogni cambio palla verrà eseguita la rotazione dei ruoli e cambiato il turno di battuta.

Obiettivo tecnico dominante:

RINFORZO ABILITÀ TECNICHE

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Sensibilizzazione con la palla 30'
- Navetta 6 mt. + 6mt. 20'
- Gioco a settori 20'
- Gioco a tema 10'
- Gioco di interno piede con passaggio palla radente (all'uomo, non a zona)
- Gioco libero 10'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Da un bambino ad un adulto: non permettere che i miei timori suscitino la tua ansia, perché allora diventerai più pauroso; indicami il coraggio!"
L'Erbavoglio



MODULO 8

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Sviluppo abilità tecniche SOLLECITAZIONE PERCETTIVA
 - Calcio tennis – Torneo al volo
- FLESSIBILITÀ DIDATTICA
- Pallamano con colpo di testa
 - Sensibilizzazione con la palla - Tecnica individuale – rinforzo abilità tecniche

10'

20'

20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Sostegno tra i reparti

SITUAZIONI DI GIOCO

- Gioco a reparti vicini

20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema
- Gioco libero

10'

20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpo di testa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- controllo dello spazio di relazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità e coordinazione specifica

Successione della seduta:

- Calcio tennis – Torneo

10'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Sensibilizzazione con la palla

20'

20'

- Pallamano

20'

- Gioco a reparti vicini

20'

- Gioco a tema

10'

- Gioco libero

20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Grafico Trimestrale

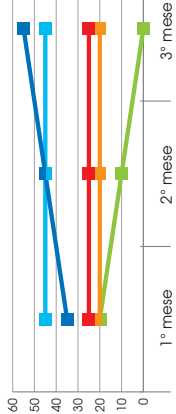


Grafico Mensile

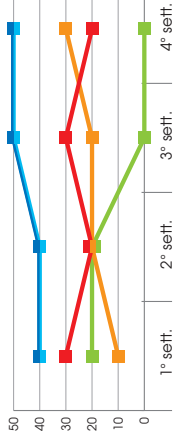
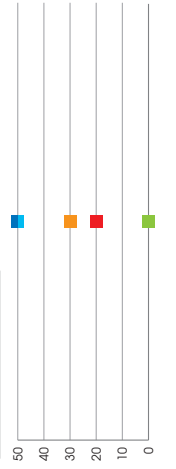
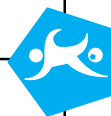


Grafico Lezione

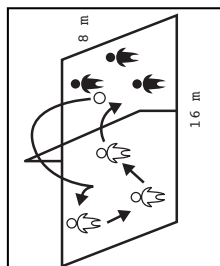




MODULO 8

torneo interno di calcio tennis al volo

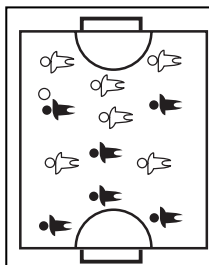
Sollecitazione percettiva per il calcio al volo, curando l'abilità del colpire di precisione, differenziando forza e direzione del gesto.



Si organizzano delle squadre da 3-4 giocatori all'interno del gruppo. Vengono disputati incontri di andata e ritorno con tabellone dei risultati e gare finali. Il regolamento del gioco prevede che dopo il primo rimbalzo si eseguono 3 colpi al volo. Ogni colpo deve essere giocato da un giocatore diverso. La battuta dovrà essere eseguita in modo che la squadra possa giocare facilmente. Ad ogni cambio palla verrà eseguita la rotazione dei ruoli e cambiato il turno di battuta.

pallamano

Sollecita il colpo di testa in forma dinamica con pressione dell'avversario.



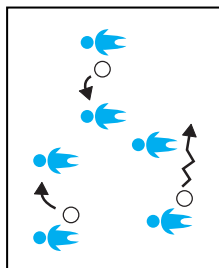
Il gioco consiste in una partita con le mani (6c6 o 7c7), con goal valido di testa. Nell'area di porta delimitata, in fase di conclusione, si possono soffermare al massimo 3 attaccanti, ma un solo difensore, oltre al portiere. Lo spostamento con la palla può essere effettuato palleggiando la palla a terra (fippo basket).

varianti

- analizzare il movimento degli attaccanti (incrocio)

sensibilizzazione con la palla

Fase di perfezionamento e di rinforzo delle abilità tecniche



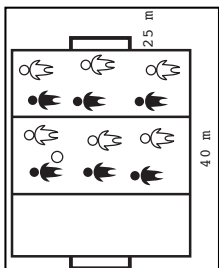
Questa esercitazione prevede un lavoro a coppie o a gruppi di tre allievi. Queste esercitazioni servono prevalentemente ad affinare le capacità senso-percettive specifiche del calcio. La creatività e l'inventiva sia degli allievi che dell'istruttore possono favorire altri esercizi.

varianti

- lavoro a coppie o a gruppi di tre
- guida e finta
- finta e dribbling
- dribbling e passaggio
- treccia
- treccia con palla a parabola
- uso del tamburello

gioco a reparti vicini

Facilita il sostegno tra i reparti e favorisce l'occupazione dello spazio.



L'esercizio consiste in una partita 6c6 o 7c7 in uno spazio di gioco di 25x40 mt., diviso in tre settori uguali. Il gioco prevede che le due linee di giocatori (linea offensiva e linea difensiva) si trovino in settori vicini in relazione alla palla, sia in fase di possesso che di non possesso. Il goal è valido se tutti i giocatori si trovano nella posizione corretta (reparto).

varianti

- utilizzare un numero di tocchi precisato nei vari settori

Obiettivo tecnico dominante:

RINFORZO ABILITÀ TECNICHE

Successione della seduta:

- Calcio tennis – Torneo 10'

ATTIVITÀ A STAZIONI

- Pallamano 20'
- Sensibilizzazione con la palla 20'
- Gioco a reparti vicini 20'
- Gioco a tema Obbligo di due tocchi, un tocco solamente per la conclusione 10'
- Gioco libero 20'

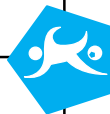
Numero bambini:

100'

Materiali:

- Delimittatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Paletti
- Coni

"Anche tra i bambini il rispetto si fonda sul riconoscimento dei diritti e della dignità di chi gioca in modo diverso, veste e parla diversamente"
UNICEF



MODULO 8

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Sviluppo abilità tecniche

SOLLECITAZIONE PERCETTIVA

- Guida tra coni e tiro in porta

25'

FLESSIBILITÀ DIDATTICA

- Passa la palla e vai al cross...

25'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Velocità nelle scelte/sostegno tra i reparti

SITUAZIONI DI GIOCO

- 2 contro 1 nella zona di difesa e 2 contro 2 zona mediana

20'

GIOCHI PARTITA

- 6 c 6 con inserimento
- Gioco libero

20'

10'

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

Successione della seduta:

- Guida tra coni e tiro in porta
- Passa la palla e vai al cross...
- 2 c 1 in zona di difesa e 2 c 2 in zona centrale
- 6 c 6 con inserimento
- Gioco libero

25'

25'

20'

20'

10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

Osservazioni:

Varianti:

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- Tiro in porta, dai e vai e dai e segui

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- gioco a muro, dai e vai e cambio di gioco

FATTORE FISICO-MOTORIO

Grafico Trimestrale

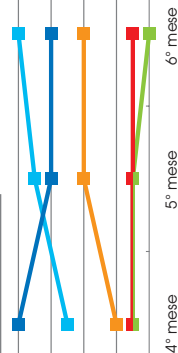


Grafico Mensile

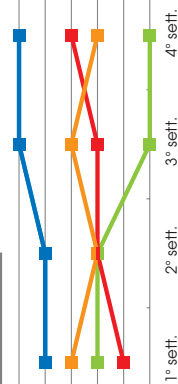
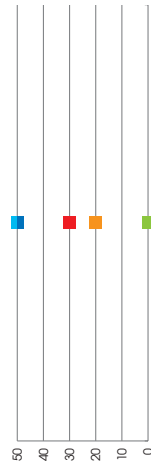


Grafico Lezione

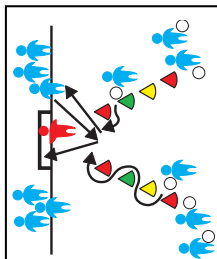




MODULO 8

guida tra i coni e tiro in porta

L'esercizio permette di sviluppare la tecnica della guida, del passaggio e del tiro in porta in rapidità e precisione.



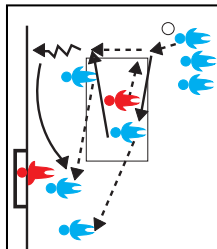
Quattro file di giocatori posizionate 2 al di fuori dell'area di rigore e le altre ai lati della porta, a turno guidano la palla e calciano in porta. La palla viene guidata in un percorso di coni e al termine si effettua un passaggio radente al compagno posto frontalmente nel lato destro della porta. Quest'ultimo gioca a muro per il tiro in porta del compagno che arriva in corsa. Il bambino che tira in porta si dispone nella fila per il gioco a muro mentre il compagno che ha effettuato il passaggio di ritorno prende la palla e si dispone per il tiro successivo. L'azione viene svolta a turno tra le due file.

varianti

- si corre tra i coni senza palla e si tira in porta in corsa (passaggio frontale)
- si corre tra i coni senza palla e si tira in porta in corsa (passaggio diagonale)

passa la palla e vai al cross...

Con questo tipo di gioco si stimola il concetto di inserimento laterale attraverso la stabilizzazione delle abilità tecniche di passaggio e ricezione in una situazione didattica variabile con difensore attivo. Ricerca della rapidità in zona attiva e della collaborazione



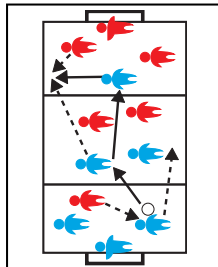
In uno spazio di mt. 15x10 sono posizionati 2 attaccanti contro 1 difensore. Il compito degli attaccanti è quello di smarcarsi nello spazio per ricevere la palla passata dal compagno in dai e vai. Quest'ultimo guida verso la linea di fondo per poi eseguire un cross per 1/2 attaccanti. L'esercizio si svolge in successione sia a destra che a sinistra con rotazione dei ruoli

varianti

- aumentando lo spazio con due difensori
- con gioco a muro con 1 attaccante e passaggio laterale per il secondo attaccante che si è smarcato in profondità.

2 c 1 in zona di difesa e 2 c 2 in zona centrale

Favorisce la capacità di verticalizzare e di inserimento (dai e seguì), la fase di sostegno tra i vari reparti e la continua ricerca dell'apprendimento del gioco collettivo.



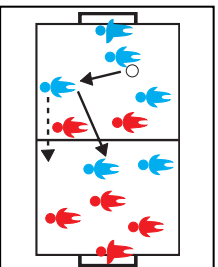
Uno spazio di gioco di mt. 50x20 viene diviso in tre zone. Nella zona centrale si gioca 2 contro 2 mentre nelle altre due zone (difesa) 2 contro 1. L'obiettivo è di far pervenire la palla da una zona all'altra attraverso un passaggio radente in dai e seguì creando nella zona centrale superiorità numerica e nella zona dove è posizionato 1 attaccante la parità numerica.

varianti

- possono inserirsi 2 giocatori nella zona offensiva (3 contro 2)
- passaggio diretto verso l'attaccante in dai e seguì

6 c 6 con inserimento

Stimola il concetto di inserimento e di coinvolgere in fase offensiva la libera iniziativa di conquistare lo spazio in profondità. Inoltre migliora la collaborazione e l'organizzazione tra i reparti.



Partita 6 c 6 in uno spazio diviso a metà da una linea mediana. La disposizione in campo dei bambini è di 3 dietro e 2 avanti. Quando si è in possesso palla si ricerca no continue soluzioni per il gioco in profondità per gli inserimenti laterali o centrali dei giocatori posizionati dietro la linea mediana. Gli attaccanti sono in continuo movimento per la ricezione Solo il giocatore che ha eseguito il passaggio può superare la linea mediana.

varianti

- con sponde laterali
- inserimento di due giocatori (4c3)
- obbligo del gioco a muro per l'inserimento

Obiettivo tecnico dominante:
PASSAGGIO E RICEZIONE

Successione della seduta:

- Guida tra coni e tiro in porta 25'
- Passa la palla e vai al cross... 25'
- 2 c 1 in zona di difesa e 2 c 2 in zona centrale 20'
- 6 c 6 con inserimento 20'
- Gioco libero 10'

Numero bambini:
Durata:

100'

Materiali:

- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Palloni n° 4
- Nastro
- Coni
- Paletti

"Impara le parole che escono dalla bocca del saggio e mettile in pratica nella tua esistenza"

K. Gibran





SCHEDA OPERATIVA PORTIERI



CATEGORIA ESORDIENTI





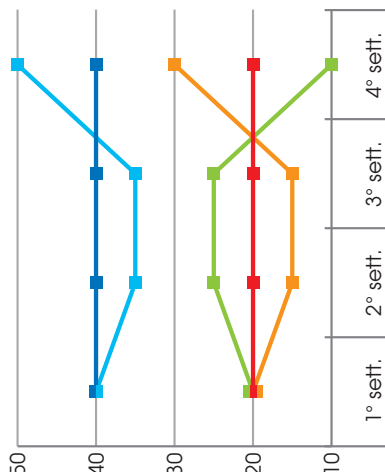
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" riesce generalmente ad effettuare la presa anche in azioni di tuffo laterale.
- Una procedura didattica utile per facilitare l'apprendimento risulta l'osservazione del gesto tecnico eseguito dall'istruttore o da un compagno.
- Soprattutto in questa categoria dell'attività di base, verifica la crescita delle qualità fisiche.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
presa del pallone centrale e diagonale (con spostamento), a gambe unite e con ginocchio a terra
colpire di pugno o a mano aperta con e senza fase di volo
lanciare a bilanciere
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi sulla bisettrice
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
rapidità

preacrobatica: combinazione di più elementi

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Capacità di reazione
- Calcio tennis 15'
- Afferra la palla al volo 15'
- Sensibilizzazione con la palla 10'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Lettura dell'azione dopo fase acrobatica.

SITUAZIONI DI GIOCO

- Ricerca della giusta posizione 20'

GIOCHI PARITTA

- Partita libera 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- colpire la palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- uno contro uno

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di ritmo

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Percorso motorio a punteggio 20'

MODULO 1

LEZIONE 1

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Percorso motorio a punteggio 20'
- Sensibilizzazione con la palla 10'
- Afferra la palla al volo 15'
- Ricerca della giusta posizione 20'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

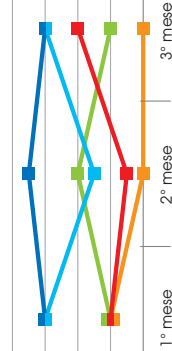


Grafico Mensile

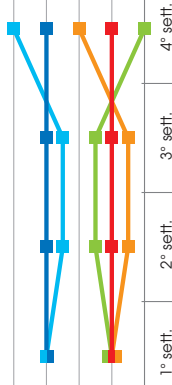
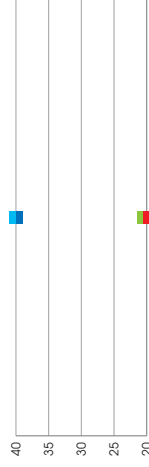
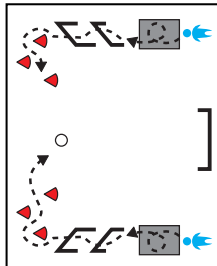


Grafico Lezione



percorso motorio a punteggio

Questo gioco migliora gli aspetti tecnico-coordinativi, sollecitando movimenti preacrobatici



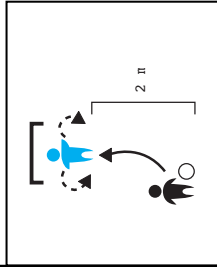
I portieri dovranno eseguire il percorso (per esempio come quello indicato in figura) nel minor tempo possibile. Chi arriva per primo calcia in porta, il secondo para.

varianti

- la partenza viene eseguita in varie posizioni (seduti, decubito prono, supino, ecc.)
- variare il percorso sistemandovi diversi e nuovi tipi di attrezzi

afferri la palla al volo

Con questo esercizio viene sollecitata la capacità di reazione e si favorisce il miglioramento dell'aspetto tecnico del tuffo.



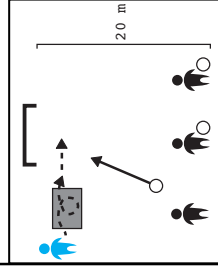
L'esercizio si svolge a coppie. Un portiere è posizionato di spalle, l'altro, a sorpresa, farà carambolare la palla sul corpo del primo. Il quale dovrà, in tempi brevissimi, afferrare il pallone. La distanza fra i due è di 1 o 2 metri.

varianti

- la palla deve essere intercettata prima che cada a terra
- con due palloni, dopo aver afferrato il primo, verrà lanciato anche il secondo che dovrà essere intercettato il prima possibile

ricerca della giusta posizione

Con questo esercizio vengono sollecitate le capacità di reazione e orientamento dopo una fase acrobatica e si favorisce lo sviluppo della capacità di combinare più movimenti.



Si posiziona un tappetino all'altezza del palo. Il portiere, dopo aver effettuato una capovolta, ricercherà la posizione più idonea in relazione a palloni calciati dal limite dell'area (distanza: 16-20 metri).

varianti

- capovolta indietro.
- i palloni vengono calciati dopo autopassaggio
- uno calcerà, gli altri effettueranno una finta

MODULO 1



LEZIONE 1: PRENDI LA PALLA AL VOLO

Obiettivo tecnico dominante:

TUFFO CON FASE DI VOLO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Percorso motorio a punteggio 20'
- Sensibilizzazione con la palla 10'
- Afferri la palla al volo 15'
- Ricerca della giusta posizione 20'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Il gioco è una sfida al mondo intero per provare quanto si è grandi senza dimenticare di essere piccoli."
UNICEF

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Presa delle palle alte e tenuta in sicurezza al petto
- A coppie nel quadrato 10'
- Passaggi in gruppo con le mani 15'
- Se ti sfugge ti attaccano 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Tempo di chiamata della palla

SITUAZIONI DI GIOCO

- Torello con le mani 20'

GIOCHI PARTITA

- Partita con le mani 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Percorso motorio a staffetta: passa la palla al volo e corri 25'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 1

LEZIONE 2

Successione della seduta:

- A coppie nel quadrato 10'
- Percorso motorio 25'
- Torello con le mani 20'
- Passaggi in gruppo con le mani 15'
- Se ti sfugge ti attaccano 15'
- Partita con le mani 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte con misure ridotte

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- valutazione spazio-tempo
- sviluppo della visione periferica
- corretta posizione delle mani per la presa

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca del punto di partecipazione
- scelta d'intervento tra presa e respinta

FATTORE FISICO-MOTORIO

- stacco del piede destro e del piede sinistro

Grafico Trimestrale

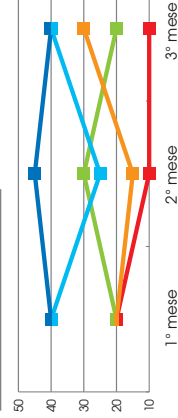


Grafico Mensile

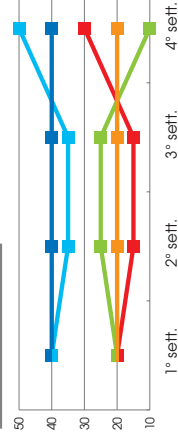
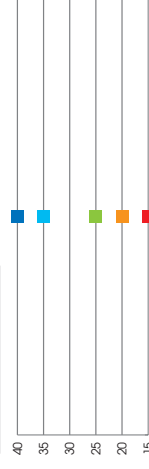
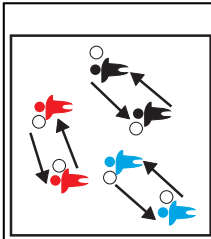


Grafico Lezione



a coppie nel quadrato

Sviluppo della visione periferica e della capacità di bloccare la palla con pressione dell'avversario



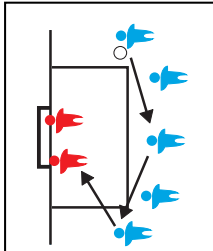
A coppie, in uno spazio delimitato grande mt. 10x10, 8/10 portieri si dividono con casacche dello stesso colore. Il gioco consiste nel passarsi la palla con le mani, nei vari modi e al segnale dell'istruttore, effettueranno uno scambio contemporaneo dei palloni, ognuno con il proprio compagno. Le coppie che faranno cadere la palla saranno penalizzate.

varianti

- prima dello scambio della palla possono effettuare un rotolamento in avanti
- penalizzazione della coppia che finisce per ultimo lo scambio
- gli scambi possono essere effettuati calciando la palla in alto con i piedi

passaggi in gruppo con le mani

Questo gioco stimola il giovane portiere nella valutazione spazio/temporale della traiettoria della palla che arriva alta nella sua zona di competenza. Inoltre lo spinge ad acquisire sicurezza nei propri mezzi nelle uscite alte.



Si formano delle coppie di portieri equilibrate e a turno ogni coppia difende la porta per un periodo di tempo (es. 2 minuti). Tutti gli altri portieri (attaccanti), posizionati intorno all'area piccola, si passeranno la palla alta con le mani cercando di realizzare un goal di testa.

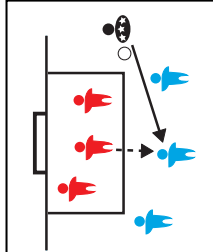
Quest'ultimi possono entrare nell'area piccola solo in pallone e sullo slancio del colpo di testa, per dar modo ai portieri difendenti di calcolare la possibilità di uscita. Vince la coppia che alla fine di tutti i turni avrà subito meno goal.

varianti

- tempo di gioco variabile

se ti sfugge ti attaccano

L'esercizio sollecita il miglioramento del gesto tecnico dell'uscita e la presa (o la respinta) su palle alte. Inoltre abitua il giovane portiere al contatto fisico in stacco con sviluppo della determinazione e della sicurezza dei propri mezzi.



A squadre, si gioca al limite dell'area piccola con un gruppo di portieri che difende e l'altro che attacca. I portieri difendenti si posizioneranno tutti dentro la porta e un solo portiere (a turno) effettuerà l'uscita su cross dell'allenatore venendo ostacolato da un avversario. Il portiere valuterà se effettuare la presa o la respinta di pugno. In base alla respinta (corra) entrano in gioco tutti gli altri attaccanti che in pochi secondi dovranno concludere a rete. In gioco possono entrare anche gli altri portieri difendenti che potranno aiutare il loro compagno ad evitare di prendere il goal.

MODULO 1

LEZIONE 2: PRESA E TENUTA DELLA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:

PRESA E TENUTA DELLE PALLE ALTE

Successione della seduta:

- A coppie nel quadrato 10'
- Percorso motorio 25'
- Tiro con le mani 20'
- Passaggi in gruppo con le mani 15'
- Se ti sfugge ti attaccano 15'
- Partita con le mani 15'

Numero bambini:

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte con misure ridotte

"Il gioco è un paradiso per quelli che amano appassionatamente molte cose" L. Buscaglia



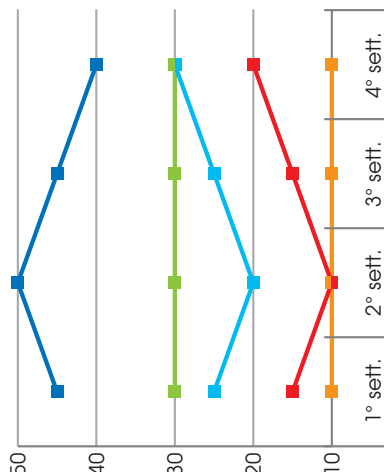
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria esordienti usa in modo corretto e in chiave tattica, sia il rinvio con i piedi sia quello con le mani.
- I giochi devono avere poche regole ed essere facilmente comprensibili.
- Verifica ogni tanto anche il comportamento tecnico del portiere, facendolo giocare in altri ruoli.
- Arricchisci le sue esperienze tecniche.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
intercettare la palla con presa alta, con o senza fase di stacco
intercettare tiri rasoterra con azione di tuffo laterale
colpire di pugno o a mano aperta con o senza fase di stacco
lanciare a bilanciere
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi sulla bisettrice dopo spostamento laterale
uscite radenti sui piedi in 1c1
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
preacrobatica: capovolta, rotolamenti
ambidestria nello stacco, staccare con piede destro e con piede sinistro

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Lanciare con le mani
- Calcio tennis 10'
- Sensibilizzazione con la palla 15'
- Lanci con le mani 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Uscita radente sui piedi in 1c1

SITUAZIONI DI GIOCO

- 1 contro 1 15'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Ambidestria nello stacco
- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Percorso con stacco e presa alta 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

LEZIONE 3

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Sensibilizzazione con la palla 15'
- Lanci con le mani 20'
- Percorso con stacco e presa alta 20'
- 1 contro 1 15'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- presa su cross laterale

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di anticipare le mosse dell'avversario

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di ritmo

Grafico Trimestrale

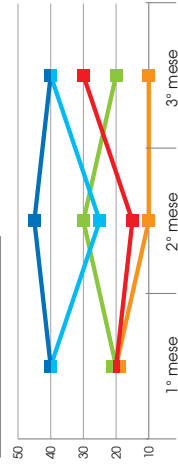


Grafico Mensile

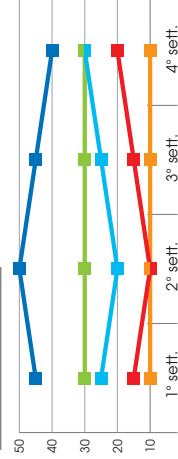
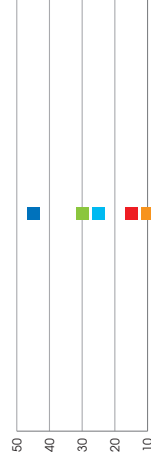
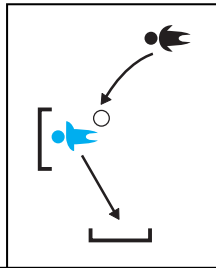


Grafico Lezione



lanci con le mani

Sollecita la capacità di anticipazione e favorisce il miglioramento dell'abilità tecnica del lancio con le mani.



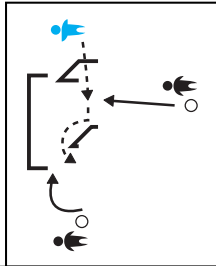
Il portiere è posizionato nella porta ed intercetta un tiro proveniente dalla sua sinistra. Il suo compito consiste nel rilanciare immediatamente la palla in una porticina posta lateralmente sul lato opposto (idem dall'altro lato).

varianti

- stessa procedura ma ora il portiere non potrà usare le mani.
- nella porticina laterale passerà un secondo portiere (senza mani)

percorso con stacco e presa alta

Migliora la capacità tecnico-coordinativa dei portieri, sollecitati a combinare gesti tecnici ed azioni motorie specifiche.



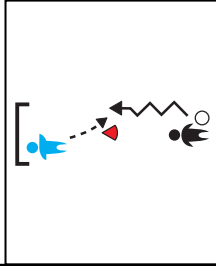
Si posiziona un nastro e un ostacolo. Il portiere dovrà intercettare la palla in tuffo senza toccare il nastro e subito dopo effettuare una presa alta frontale sopra l'ostacolo

varianti

- dopo la presa alta, il portiere effettuerà un rilancio con le mani o un rinvio con i piedi

1 contro 1

Favorisce l'apprendimento dell'uscita su azioni a tu per tu (1c1) e la capacità di intuire le intenzioni dell'avversario (anticipazione).



Un attaccante parte da circa 20 metri dalla porta. Il portiere, posizionato sulla linea, dovrà uscire, con l'opportunità scelta di tempo, sui piedi dell'avversario cercando di intercettare la palla.

varianti

- una volta intercettato il pallone, il portiere dovrà riposizionarsi in porta per parare un tiro dell'istruttore.
- gioco con due porte (20 metri di distanza una dall'altra) dopo aver intercettato, il portiere può calciare nella porta di fronte a lui (a rotazione).

MODULO 2

Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE LA PALLA IN SITUAZIONE DI 1c1

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Sensibilizzazione con la palla 15'
- Lanci con le mani 20'
- Percorso con stacco e presa alta 20'
- 1 contro 1 15'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"La cerniera che unisce la programmazione (spesso teorica) e la realtà pratica della squadra, è il momento di apprendimento-lezione"
SGS

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Rilancio della palla nei vari modi possibili con sviluppo della precisione del passaggio.

- Cerca il compagno libero 10'
- Dai la palla sulla corsa 20'
- Dichiaro il passaggio 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Lettura della situazione di gioco

SITUAZIONI DI GIOCO

- Gioca 10'
- il retropassaggio 15'

GIOCHI PARTITA

- partita in superiorità numerica 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità di movimento ciclico
- Staffetta a navetta passando tra i paletti 30'
- Partita con le mani con goal di testa

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 2

LEZIONE 4

Successione della seduta:

- Cerca il compagno libero 10'
- Staffetta e partita 30'
- Dai la palla sulla corsa 20'
- Gioca il retropassaggio 10'
- Dichiaro il passaggio 15'
- Partita in superiorità numerica 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte piccole

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo della palla nei vari modi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca del compagno libero
- avvio rapido di una ripartenza

FATTORE FISICO-MOTORIO

- sviluppo dei distretti articolari e muscolari degli arti superiori

Gráfico Trimestrale

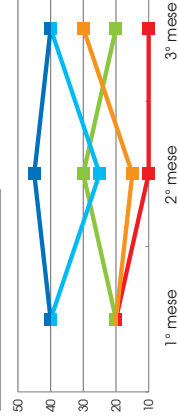


Gráfico Mensile

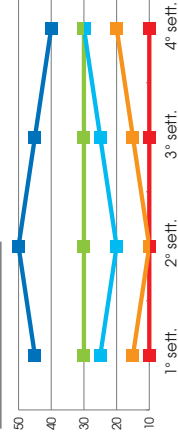
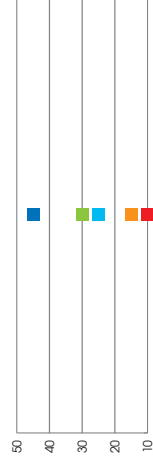
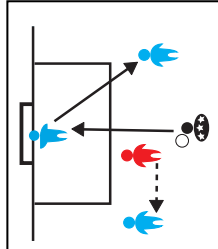


Gráfico Lezione



cerca il compagno libero

Con questo esercizio il portiere è stimolato a valutare la posizione del compagno prima di effettuare il passaggio in totale sicurezza.



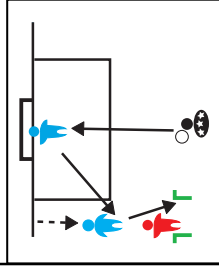
L'allenatore effettua un passaggio al portiere mentre uno dei suoi due compagni di squadra (posizionati ai due vertici dell'area) viene attaccato da un avversario; il portiere dovrà rapidamente trasmettere la palla al compagno libero. Verranno assegnati punti di penalizzazione nel caso in cui il portiere non sarà rapido, preciso nel passaggio o se passerà la palla al compagno sotto pressione avversaria.

varianti

- il lancio dell'istruttore può essere effettuato rasoterra, con rimbalzo, alto ecc.
- il rilancio del portiere può essere di mano o di piede
- prima del rilancio l'istruttore indica al portiere il nome del compagno (o il colore della casacca)

dai la palla sulla corsa

Con questo gioco si sviluppa nel portiere la propensione di avviare rapidamente l'azione di contropiede trasmettendo in modo preciso la palla al compagno in corsa.



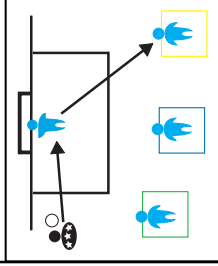
Il portiere appena ricevuto la palla dall'istruttore, rilancerà fuori area ad un compagno (portiere) il quale in corsa non potrà controllare la palla ma dovrà calciare direttamente in una porta piccola che si troverà quasi a metà campo difesa da un portiere avversario. Il compagno (istruttore) comincerà la corsa fuori area dall'altezza del dischetto del rigore nel momento stesso in cui il portiere bloccherà il pallone lanciato dall'allenatore. È evidente che se non riuscirà a calciare direttamente nella porticina vorrà dire che il passaggio del portiere non è stato preciso. Vince chi segnerà più goal nella porticina.

varianti

- la palla viene lanciata con diverse modalità

dichiara il passaggio

Miglioramento del gesto tecnico del passaggio (rinvio) e analisi della forza da applicare in base alla distanza. Ricerca della precisione.



Il portiere dopo aver ricevuto la palla dall'allenatore dovrà cercare di rinviare con i piedi al volo dopo autopassaggio in uno degli spazi delimitati di colore diverso e a distanze variabili. Dentro ogni spazio si posizionerà un altro portiere della stessa squadra che cercherà di controllare il passaggio con lo scopo di fare punti. Il portiere dovrà dichiarare, prima di rilanciare, la zona dove vuole che la palla arrivi. In base alla distanza si assegneranno più punti.

varianti

- l'allenatore può lanciare al portiere nei vari modi
- il portiere può calciare di piede di controbalzo o da terra.
- il portiere può rilanciare anche nei due modi con le mani non rasoterra (di spalle e con giro)

MODULO 2

LEZIONE 4: IL RILANCIO DELLA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:

RILANCIO PRECISO DELLA PALLA

Successione della seduta:

- Cerca il compagno libero 10'
- Staffetta e partita 30'
- Dai la palla sulla corsa 20'
- Gioca il retropassaggio 10'
- Dichiarare il passaggio 15'
- Partita in superiorità numerica 15'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Porte piccole

"Il mondo ha un'estrema necessità di persone che offrano il loro aiuto. Noi che lo abitiamo non possiamo vivere senza di loro."

L. Buscaglia



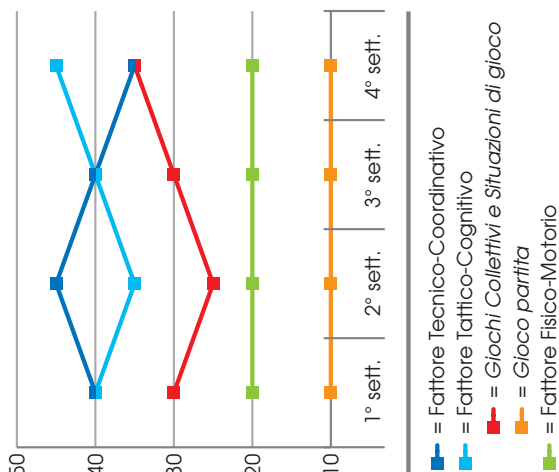
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" evidenzia ancora difficoltà nella valutazione delle traiettorie con palla alta.
- La capacità di attenzione dei giovani portieri è più limitata rispetto agli adulti.
- La motivazione ad apprendere da parte del bambino non deve mai mancare.
- Nelle uscite basse e nei tuffi, sperimentare maggiormente le sue abilità acrobatiche e di coraggio.

Grafico Mensile

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

• **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**

presa alta con fase di stacco
presa del pallone sollevato da terra con azioni di tuffo laterale
colpire di pugno con fase di stacco in zone laterali

rilancio con i piedi al volo e di controbalzo

• **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**

posizionarsi su calci piazzati (diretti e indiretti)

• **FATTORE FISICO-MOTORIO:**

preacrobatica: capovolte, rotolamenti, verticale

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Intercettare
- Calcio tennis 10'
- Propedeutica al tuffo laterale con fase di volo 15'
- Parata dopo cross radente 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Posizionamento dopo movimento di galoppo laterale

SITUAZIONI DI GIOCO

- Tiro a sorpresa 15'
 - Colpisci di pugno e fai goal 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Combinazioni di capovolte avanti e parata dietro e parata 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3

LEZIONE 5

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Combinazioni di capovolte avanti e dietro e parata 15'
- Propedeutica al tuffo laterale con fase di volo 15'
- Parata dopo cross radente 15'
- Colpisci di pugno e fai goal 15'
- Tiro a sorpresa 15'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- capacità di reazione

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- anticipazione della posizione sul tiro

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di combinazione motoria

Grafico Trimestrale

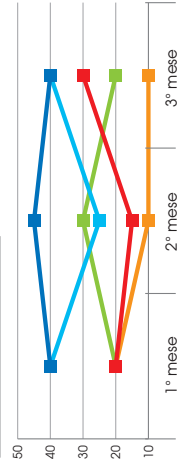
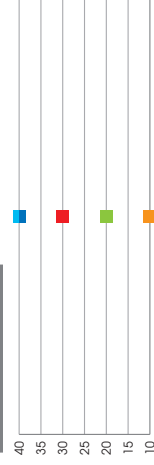


Grafico Mensile

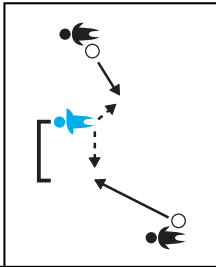


Grafico Lezione



lanciare con le mani

Questo esercizio favorisce la combinazione di azioni tecniche e sollecita la capacità di reazione.



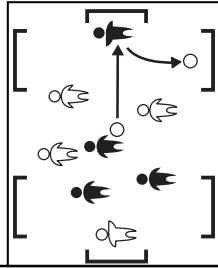
Il portiere si posiziona sul primo palo. Il compagno effettua un cross radente verso di lui. A questo punto il portiere effettua la presa ed una successiva seconda parata su tiro dal limite dell'area.

varianti

- effettuare la prima parata con deviazione e la successiva su tiro dell'attaccante che raccoglie la respinta
- l'istruttore chiamerà l'allievo che dovrà tirare in porta

colpisci di pugno e fai goal

Con questo esercizio si favorisce la collaborazione con gli altri compagni e si sollecita la capacità di colpire di pugno verso le zone laterali.



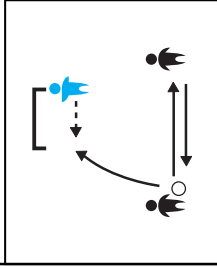
Due squadre si confrontano in una normale partita. Il portiere potrà contribuire al punteggio della propria squadra indirizzando la palla in una delle due porticine posizionate ai lati della porta, con il pugno.

varianti

- sistemare la porticina su un solo lato
- variare la distanza delle porticine dalla porta

tiro a sorpresa

Migliora lo spostamento laterale del portiere, in relazione allo spostamento della palla.



2 portieri che ricoprono, in questo caso, il ruolo di attaccanti, si passano la palla al limite dell'area. Al segnale chi ha il pallone tira in porta, mentre il portiere segue la palla effettuando uno spostamento in galoppo laterale.

varianti

- il passaggio fra i due "attaccanti" avviene con le mani, il tiro viene effettuato al volo.
- l'attaccante designato condurrà la palla, il portiere interverrà con un'uscita radente il terreno

MODULO 3



LEZIONE 5: TUFFATI E PRENDI LA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:

SPOSTAMENTO LATERALE, AVANTI E DIETRO, IN RELAZIONE ALLA PALLA

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Combinazioni di capovolte avanti e dietro e parata 15'
- Propedeutica al tuffo laterale con fase di volo 15'
- Parata dopo cross radente 15'
- Colpisci di pugno e fai goal 15'
- Tiro a sorpresa 15'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

*"Da un bambino ad un adulto:
non dimenticare che non posso
crescere bene senza
molta comprensione e
incoraggiamento"
l'Erbavoglio*

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Migliorare la deviazione cercando di indirizzare la palla verso zone non pericolose

- Indirizza la deviazione 15'
- Parata ostacolata 15'
- Da dove esce la palla? 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Evitare dopo una respinta il tiro dell'attaccante

SITUAZIONI DI GIOCO

- 1 contro 1 con respinta e tiro in porta 20'

GIOCHI PARTITA

- partita senza corner 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Reattività psico-motoria con rotolamenti vari

- Perdita dell'equilibrio e intercettazione della palla con tiro ravvicinato 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 3

Successione della seduta:

- Indirizza la deviazione 15'
- Tiro ravvicinato 20'
- Parata ostacolata 15'
- 1 contro 1 con respinta 20'
- Da dove esce la palla? 10'
- Partita senza corner 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte con misure ridotte
- Telo oscurante

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- il tuffo laterale e all'indietro
- punto di equilibrio

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- bisettrice
- visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- rapidità di movimento

Grafico Trimestrale

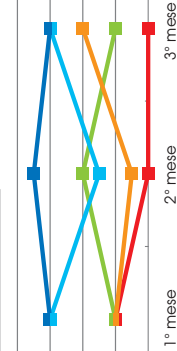


Grafico Mensile

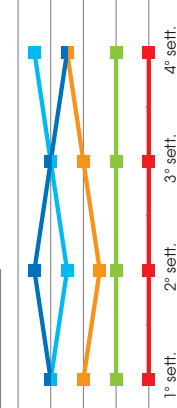
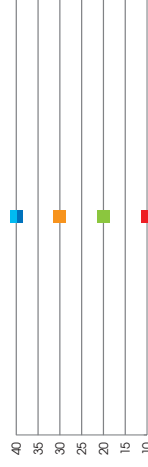
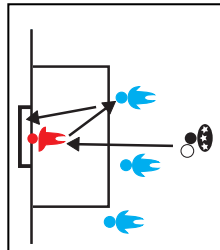


Grafico Lezione



parata ostacolata

Con questo gioco il portiere viene condizionato a cercare di bloccare la palla o a cercare di deviarla dove non può essere calciata in rete dall'avversario.



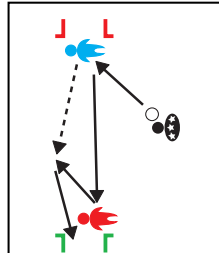
A turno per un minuto di tempo, ogni portiere difende la porta dai tiri dell'allenatore posizionato al limite dell'area di rigore. Davanti a lui, all'altezza dell'area piccola, si muovono gli altri portieri che ostacolano la visuale e raccolgono l'eventuale respinta corta per calciare in goal. Vince chi subisce meno goal al termine dei turni di parata.

varianti

- gioco a squadre
- il tiratore può essere uno della squadra avversaria
- i tiri possono essere fatti da terra in movimento, da fermo, al volo, di controbalzo, con l'altro piede
- invece del tempo (pressioni temporale) si possono contare i tiri effettuati per ciascuno

1 contro 1 con respinta e tiro in porta

Allenamento per la capacità di bloccare la palla e delle deviazioni laterali. Ricerca della reattività psico-motoria in base alla capacità di effettuare un nuovo intervento in rapidità.



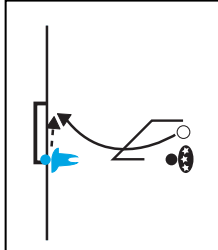
In un mini campo, con due porte ridotte (mt. 4x2), si confrontano due portieri di livello simile che a turno calcierranno l'uno contro l'altro la palla che l'allenatore ha dato loro: se il portiere difendente bloccherà o devierà fuori la palla, l'azione terminerà e quindi sarà lui a dover tirare; se invece nel suo intervento la palla viene respinta il tiratore potrà ritirare in porta.

varianti

- gioco a squadre
- il tiro può essere effettuato al volo, di controbalzo ecc.
- si possono dare punti aggiuntivi per le respinte laterali ben eseguite

da dove esce la palla?

Esercizio che richiede la massima reattività psico-motoria costringendo alla deviazione della palla calciata alla massima velocità.



Ad una distanza di 6-7 metri dalla porta si dispone un telo oscurante per evitare al portiere di vedere i palloni e l'allenatore. Il compito del portiere è di parare palle lanciate tese a parabola (laterali a destra o a sinistra) cercando in qualche modo di effettuare la parata in deviazione, vista la vicinanza e la difficoltà di individuarne la provenienza.

varianti

- il gioco può essere a squadre ed il tiratore può essere un portiere della squadra avversaria
- può essere valida la respinta se la palla rimane tra portiere e tiratore
- il telo può essere avvicinato o allontanato

MODULO 3

Obiettivo tecnico dominante:
MIGLIORARE LA DEVIAZIONE PER EVITARE DI PRENDERE GOAL

Successione della seduta:

- Indirizza la deviazione 15'
- Tiro ravvicinato 20'
- Parata ostacolata 15'
- 1 contro 1 con ribattuta 20'
- Da dove esce la palla? 10'
- Partita senza corner 20'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte con misure ridotte
- Telo oscurante

*"Molti pur conoscendo
il prezzo di ogni cosa
ne ignorano il valore".*

K. Gibran



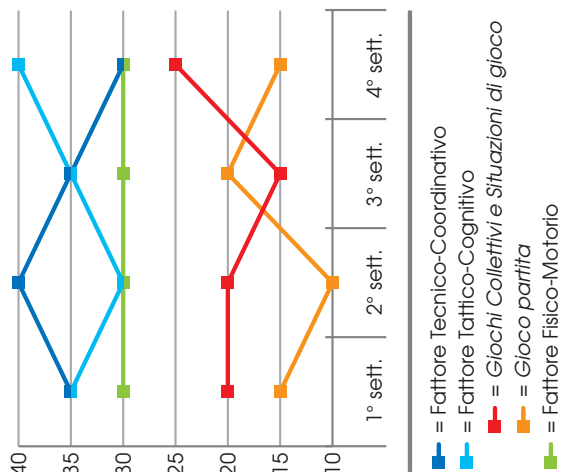
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" riceve con i piedi senza alcun problema e spesso la sua risposta motoria (se non è pressato dagli avversari) è precisa e viene effettuata in chiave tattica.
- Nella valutazione dell'allievo occorre considerare anche l'aspetto sociale, affettivo e cognitivo.
- Anche per il portiere utilizza, come forma di allenamento, le situazioni specifiche di gioco.

Grafico Mensile

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
presa del pallone calciato al volo
colpire di pugno in zone laterali
 - **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi su tiri calciati al volo
rilancio del pallone in chiave tattica (al volo)
 - **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
rapidità-preacrobatica con elementi combinati
- N° LEZIONI: _____
- N° SETTIMANE: _____
- N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Intercettare palloni calciati al volo
- Calcio tennis
- Intercetta la palla colpita al volo
- Colpisci di pugno verso le zone laterali

5'

15'

15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Rilancio con i piedi in chiave tattica

SITUAZIONI DI GIOCO

- Lancio con i piedi

20'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera

15'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calciare al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- lettura veloce della situazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Esercizi di mobilità articolare con la palla
- Lancia, corri e tira in porta

20'

In porta
Gioco a coppie, una porta, al segnale il portiere posizionato sulla porta con un pallone, lo lancia ad un compagno posto a 15/20 m. quando questo avrà posizionato il pallone a terra colui che ha lanciato andrà velocemente al tiro. l'altro andrà in porta a parare. Varianti: anche a quattro portieri, due porte.

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

LEZIONE 7

Successione della seduta:

- Calcio tennis 5'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Lancia, corri e tira in porta 20'
- Intercetta la palla colpita al volo 15'
- Colpisci di pugno verso le zone laterali 15'
- Lancio con i piedi 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

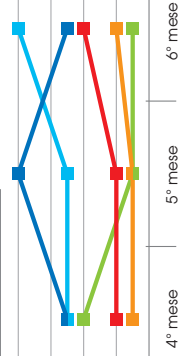


Grafico Mensile

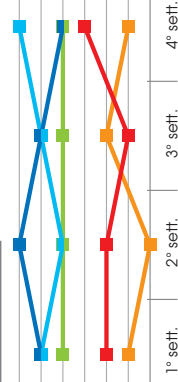
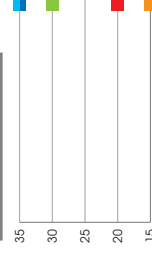
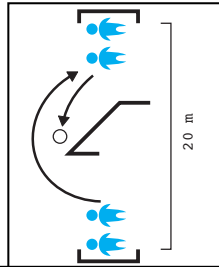


Grafico Lezione



intercetta la palla colpita al volo

Questo esercizio favorisce l'apprendimento dell'abilità di calciare la palla al volo e sviluppa la capacità di presa del pallone staccato da terra.



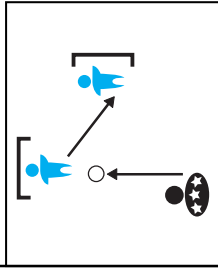
Gioco a due porte (poste a 15/20 mt.), a metà campo si posiziona un nastro sorretto da due pali. I portieri dovranno calciare, verso la porta opposta, al volo, facendo passare la palla al di sopra del nastro (gioco effettuato a due squadre, con punteggi).

varianti

- dopo aver calciato si ruota nella porta opposta, dopo aver effettuato una capovolta, un salto, uno slalom ecc.;
- la palla va lanciata o calciata anche sotto il nastro

colpisci di pugno verso le zone laterali

Attraverso questo esercizio viene migliorata la capacità tecnica del colpire la palla con i pugni, in zone laterali.



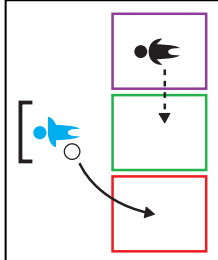
L'istruttore lancia il pallone, centralmente, il portiere dovrà indirizzare la palla, colpita di pugno, in una porticina posta lateralmente alla porta.

varianti

- la porticina laterale è difesa da un terzo portiere
- il terzo portiere, una volta intercettata la palla, può calciare nella porta difesa dall'attaccante

lancio con i piedi

Questo esercizio migliora il rilancio con i piedi al volo in chiave tattica



A 3/4 campo si delimitano tre rettangoli di colore diverso, il portiere dovrà indirizzare il pallone nella zona lasciata libera dall'avversario che si muove da un rettangolo all'altro (zona laterale punteggiata). Giudica il rilancio viene intercettato, l'attaccante può effettuare un tiro con la possibilità di ridurre il punteggio del portiere.

varianti

- lancio, dopo aver intercettato tiro dell'allenatore,
- rilancio nella zona chiamata dall'istruttore

MODULO 4

LEZIONE 7: GIOCA AL VOLO... CON I PIEDI

Obiettivo tecnico dominante:

RILANCIO CON I PIEDI AL VOLO

Successione della seduta:

- 5' Calcio tennis
- 10' Esercizi di mobilità articolare con la palla
- 20' Lancia, corri e tira in porta
- 15' Intercetta la palla colpita al volo
- 15' Colpisci di pugno verso le zone laterali
- 20' Lancio con i piedi
- 15' Partita libera

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

*"Se tu lo vedi arrancare
ansimando aiutalo:
ne guadagnerai in agilità"*

K. Gibran

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Respingere di pugno la palla cercando anche di orientare la respinta
- Con il pugno dalla parte opposta
- Parate in controtempo 10'
- Percorso complesso 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Allontanare la palla verso una zona non pericolosa per la squadra

SITUAZIONI DI GIOCO

- Valuta il corner

GIOCHI PARTITA

- Parfita con goal a un pugno in tuffo

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- tuffi sui materassini
- valutazione spazio tempo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- reattività psico-fisica

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica generale
- Percorso complesso Serie di rotolamenti avanti e indietro utilizzando la palla

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 4

LEZIONE 8

Successione della seduta:

- Can il pugno pugno dalla parte opposta 10'
- Percorso motorio 30'
- Parate in controtempo 10'
- Percorso complesso 15'
- Valuta il corner 15'
- Parfita con goal a un pugno in tuffo 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli
- Nastro colorato

Grafico Trimestrale

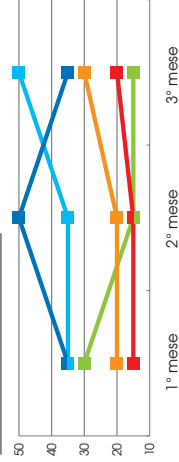


Grafico Mensile

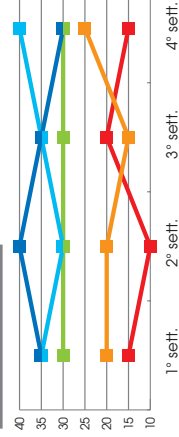
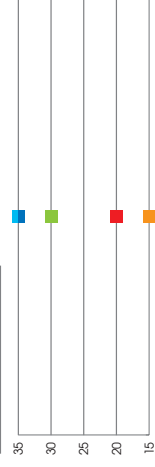
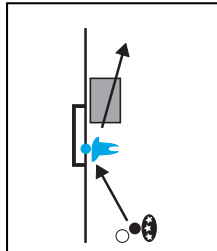


Grafico Lezione



col pugno dalla parte opposta

Con questa esercitazione si stimola la giusta coordinazione della respinta di pugno obbligando il giovane portiere a colpire con il pugno destro se si vuole indirizzare la palla verso sinistra e viceversa.



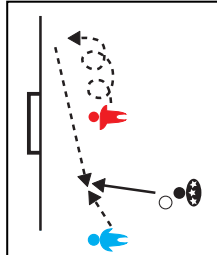
Il portiere, in tuffo sul materasso, deve colpire con un pugno la palla che l'allenatore gli lancia cercando di mandarla il più lontano possibile dalla parte opposta da dove proviene.

varianti

- piazzare un ostacolo prima del materasso
- precedere l'azione di respinta da una perdita di equilibrio (es. Una giravolta sul terreno)

parate in controtempo

Questo esercizio stimola la reattività psico-fisica nel giovane portiere ad utilizzare anche altre parti del corpo per cercare di effettuare una deviazione.



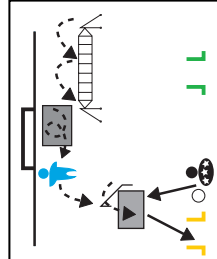
Il portiere compie un rotolamento in direzione di un palo e quando si rialza l'allenatore effettuerà un tiro verso il palo opposto. In base alla respinta gli altri portieri potranno concludere in rete e al termine della rotazione chi avrà subito meno gol sarà il vincitore della gara.

varianti

- l'allenatore può effettuare il tiro anche con rimbalzo, a mezza altezza ecc.
- il portiere effettua due rotolamenti
- i rotolamenti possono essere all'indietro
- l'esercizio va effettuato anche dall'altro lato

percorso complesso

Con questa esercitazione si stimolano varie componenti specifiche del ruolo del portiere privilegiando la respinta a due pugni in avanti in tuffo sul materasso.



Il portiere dopo aver effettuato una serie di salti, effettua un rotolamento in avanti, esce e si tuffa sul materasso superando un ostacolo basso. Al termine, effettua una respinta a due pugni con palla proveniente da posizione centrale, cercando di indirizzarla verso una delle due porte poste lateralmente dietro l'allenatore. Vince chi fa più gol nelle porte.

varianti

- Le porte possono essere denominate diversamente con il portiere che dichiara l'indirizzo della porta (mentre si tuffa prima di colpire la palla). In questo caso il punteggio raddoppia.
- le porte sono disposte a distanze diverse

MODULO 4

LEZIONE 8: LA RESPINTA DELLA PALLA

Obiettivo tecnico dominante:
RESPINTA DI PUGNO CERCANDO DI ORIENTARE LA RESPINTA

Successione della seduta:

- Con il pugno pugno 10'
- Percorso motorio 30'
- Parate in controtempo 10'
- Percorso complesso 15'
- Valuta il corner 15'
- Partita con goal a un pugno in tuffo 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli

*"Per capire nella mente
e nel cuore di un uomo, non
guardare quel che ha già
raggiunto, ma ciò che aspira
a raggiungere"*
K. Gibran



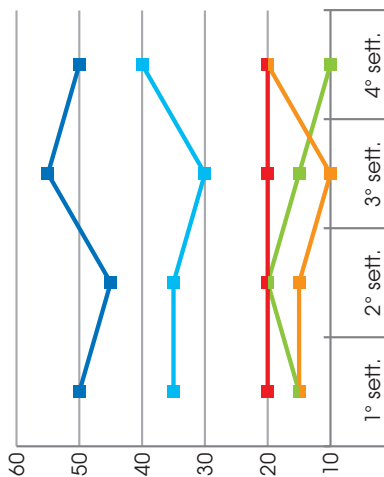
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" riesce ad indirizzare correttamente la palla colpita di pugno.
- L'istruttore dei portieri deve cercare di consolidare quelle motivazioni psicologiche che hanno spinto gli allievi a scegliere questo ruolo.
- Non dimenticare che nel calciatore e soprattutto nel piccolo portiere, le capacità di anticipazione e di reazione motoria complessa sono qualità indispensabili.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Coordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:

presa alta con fase di stacco su palloni provenienti dalle zone laterali
colpire di pugno su cross provenienti dalle fasce laterali

rilanci con i piedi con palla ferma

- FATTORE TATTICO-COGNITIVO:

posizionarsi su calcio d'angolo
organizzazione della difesa nei calci piazzati (barriera)

- FATTORE FISICO-MOTORIO:

rapidità

preacrobatica

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Interceettare palloni provenienti dalle fasce laterali
- Calcio tennis 15'
- Interceetta la palla che viene dalla fascia 15'
- Interceetta il tiro-cross 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Piazzamento della barriera

SITUAZIONI DI GIOCO

- Fai la barriera

GIOCHI PARTITA

- Partita libera

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica
- Fai la capovolta e para dopo una capovolta (avanti, dietro) parare un tiro dell'istruttore.
Variante: verticale, o ruota, e parata

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 9

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Interceetta la palla che viene dalla fascia 15'
- Interceetta il tiro-cross 20'
- Fai la capovolta e para 15'
- Fai la barriera 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- coordinazione spazio temporale

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di organizzazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- destrezza

Grafico Trimestrale

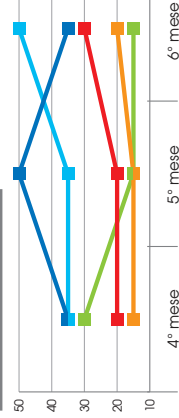


Grafico Mensile

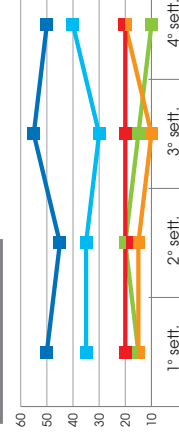
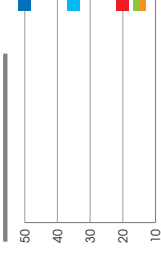
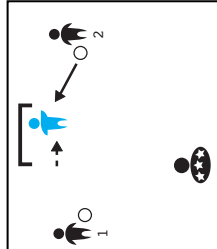


Grafico Lezione



intercetta la palla che viene dalla fascia

Con questo tipo di esercitazione viene migliorata la visione periferica. Inoltre sviluppa la capacità di anticipazione, scegliendo la modalità d'intervento più idonea.



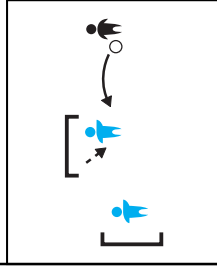
L'esercizio prevede la presenza di due assistenti, posti a lato della porta che vengono numerati (1 e 2). L'allenatore chiama un numero, il portiere dovrà intercettare il pallone chiamato.

varianti

- l'allenatore chiama operazioni (somma, moltiplicazione, colori diversi, ecc.)
- la palla viene indirizzata anche rasoterra o con rimbalzo, ecc.

intercetta il tiro-cross

L'esercizio proposto consente di migliorare la qualità dell'intervento e della valutazione della traiettoria su palloni provenienti dalle fasce laterali.



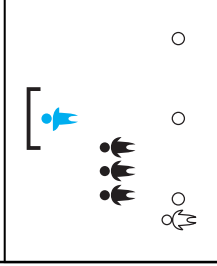
Il portiere dovrà intercettare palloni provenienti dalle fasce laterali calciati da un compagno o dall'allenatore. Per rendere più stimolante l'esercizio si posizionerà una porta sul lato opposto al cross, e si dovrà evitare che la palla entri.

varianti

- vengono posizionati inizialmente degli ostacoli fissi (paletti, coni, sagome, ecc.)
- vengono posizionati compagni, prima semi attivi, poi attivi

fai la barriera

Questo tipo di esercizio favorisce il miglioramento di una attenta e sollecita organizzazione della squadra in relazione a situazioni di gioco specifiche.



Il portiere dovrà sistemare rapidamente una barriera (compagni), rispetto ad una serie di palloni posti al limite dell'area, posizionarsi correttamente a difesa della porta e parare il tiro dell'attaccante che calcia direttamente in porta. L'allenatore nel frattempo scandisce il tempo che manca al tiro (es. 10" per organizzare il tutto).

varianti

- punizioni indirette
- la barriera viene organizzata con maggiore calma e attenzione, si contano i tiri parati e i goal subiti

MODULO 5

LEZIONE 9: INTERCETTA IL CROSS

Obiettivo tecnico dominante:
INTERCETTARE PALLONI PROVENIENTI DALLE
FASCE LATERALI

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Intercetta la palla che viene dalla fascia 15'
- Intercetta il tiro-cross 20'
- Fai la capovolta e para 15'
- Fai la barriera 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"L'allenatore è un facilitatore degli apprendimenti, non addestra ma trasmette conoscenze e favorisce lo sviluppo delle competenze"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Uscita incontro all'avversario con la palla
- Uscita bassa in anticipo 15'
- Quale avversario attaccherà? 20'
- Tre contro uno con le mani 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Anticipo della lettura di una situazione di gioco

SITUAZIONI DI GIOCO

- Difendi la metà campo 20'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità dei movimenti
- Percorso motorio con tiro in porta 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 5

LEZIONE 10

Successione della seduta:

- Uscita bassa in anticipo 15'
- Percorso motorio 15'
- Quale avversario attaccherà? 20'
- Tre contro uno con le mani 15'
- Difendi la metà campo 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Telo oscurante

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- chiusura dello specchio porta
- calcolo spazio tempo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale

Grafico Trimestrale

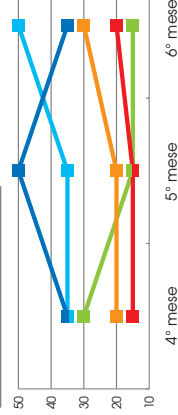


Grafico Mensile

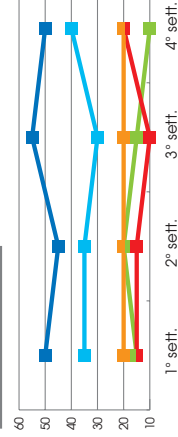
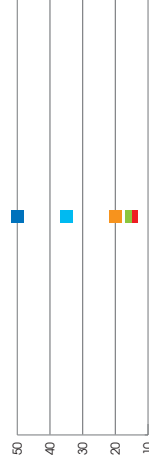
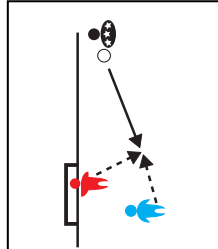


Grafico Lezione



uscita bassa in anticipo

Si stimola nel portiere la valutazione spazio temporale e l'anticipo sull'avversario. Sviluppo della sicurezza per l'impatto fisico che l'esercizio comporta.



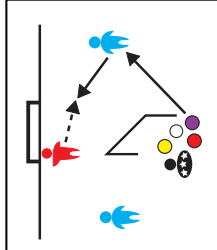
L'allenatore da una posizione laterale rispetto alla porta esegue un cross con palla radente. Il portiere cerca di bloccare, deviare o respingere la palla prima che un avversario (possibilmente della stessa età) lo anticipi. L'attaccante parte da una posizione arretrata rispetto a quella del portiere per dare modo di effettuare l'intervento. L'attaccante può far goal se la presa del portiere risulta non efficace. Al termine vince chi ha subito meno reti. Rotazione tra i portieri stabilendo per ciascuno un numero preciso di interventi.

varianti

- gioco a squadre
- cross effettuati anche dal lato opposto
- arrivo della palla al portiere con rimbalzo, a mezza altezza ecc.

quale avversario attaccherà?

Con questo esercizio si migliora la lettura di una situazione di gioco e si stimola il portiere ad uscire il più possibile per chiudere lo specchio-porta all'avversario.



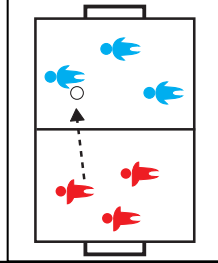
L'allenatore si posiziona dietro un telo oscuro con dei palloni e al segnale del portiere passa la palla a uno dei due portieri-attaccanti che sono posizionati lateralmente. L'attaccante riceve la palla e calcia in porta.

varianti

- gioco a squadre
- il telo può essere avvicinato o allontanato

difendi la metà campo

Questa situazione di gioco favorisce il portiere a valutare ed apprendere il gesto tecnico dell'uscita sui piedi dell'avversario da diverse distanze dalla porta. Sviluppo della sicurezza e della determinazione.



In una partita, in fase di non possesso palla, la squadra (portieri) che difende può nella propria metà campo riconquistare la palla in presa tuffandosi tra i piedi del portiere di palla avversario. Il gioco, conquistata la palla, passa ai difendenti che a loro volta attaccheranno gli avversari. Un solo portiere in porta.

varianti

- assegnazione di punti per ogni palla riconquistata con tuffo tra i piedi dell'avversario
- si può usare la superiorità numerica

MODULO 5

LEZIONE 10: L'USCITA SULL'AVVERSAIO

Obiettivo tecnico dominante:
USCITA INCONTRO ALL'AVVERSAIO CON LA PALLA

Successione della seduta:

- Uscita bassa in anticipo 15'
- Percorso motorio 15'
- Quale avversario attaccherà? 20'
- Tre contro uno con le mani 15'
- Difendi la metà campo 20'
- Partita libera 15'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Telo oscurante

"Da un bambino a un adulto: non badare troppo alle mie piccole indisposizioni, potrei imparare a godere cattiva salute se questo affira la tua attenzione"
L'erbavoglio



SOCIETÀ: _____

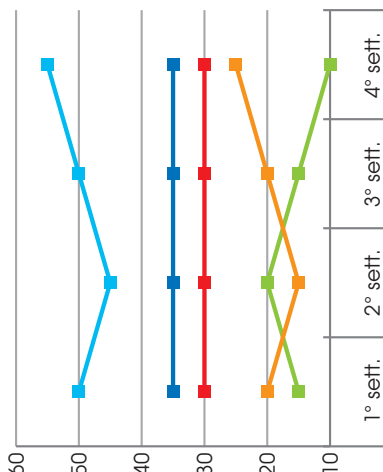
ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" si orienta molto bene nella porta, anche se le dimensioni sono eccessive (se si utilizzano le porte regolamentari degli adulti).
- Bisogna considerare il gruppo dei portieri come un gruppo di tipo "aperto". Questo significa che tutti i bambini dovrebbero sperimentare le diverse sensazioni psicologiche e tecniche che si verificano giocando in porta.
- Incoraggiare il portiere soprattutto quando "prende" un goal.

Grafico Mensile



- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

• FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:

intercettare palloni sollevati da terra con azioni di tuffo e con fase di volo colpire di pugno palloni spioventi dalle zone centrali

rilanci con i piedi dopo retropassaggio

• FATTORE TATTICO-COGNITIVO:

posizionarsi su calcio di rigore

• FATTORE FISICO-MOTORIO:

psicomotorio – percorsi misti

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Lanciare, colpire
- Calcio tennis 15'
- Calcio e lancia la palla con le mani 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Posizionarsi in una situazione stabile (rigore) e instabile (azione)
- Reagire prontamente a segnali visivi

SITUAZIONI DI GIOCO

- Colpisci il colore e para 15'
- Gara di calci di rigore 15'
- GIOCHI PARTITA
- Partita libera 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Preacrobatica
- Esercizi di coordinazione con la palla 15'
- Esercizi di coordinazione oculo/manuale, proposti dall'istruttore.

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- reagire ad un segnale visivo

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di ritmizzazione

MODULO 6

LEZIONE 11

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi di coordinazione con la palla 15'
- Calcio e lancia la palla con le mani 20'
- Colpisci il colore e para 15'
- Gara di rigori 15'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

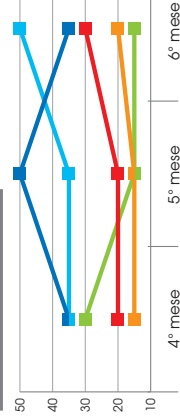


Grafico Mensile

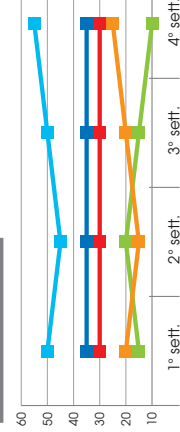
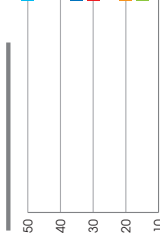
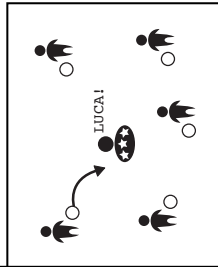


Grafico Lezione



**colpisci il
colore e para**

Con questa proposta viene sollecitata l'organizzazione spazio-temporale del ragazzo, migliorando conseguentemente le qualità decisionali

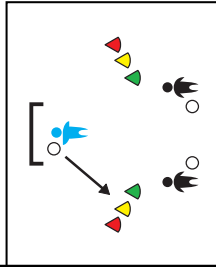


Ogni giocatore possiede un pallone ed effettua dei gesti tecnici liberamente. L'istruttore chiama un allievo, il quale dove si trova, dovrà calciare o lanciare il pallone all'istruttore che, a sua volta, lancerà la palla (alta, bassa, con rimbalzo), permettendo così all'allievo di intervenire.

- gli allievi partiranno dalla posizione seduta

**colpisci il
colore e para**

Viene sollecitata la vista periferica, migliorando la discriminazione merale degli aspetti poco determinanti, migliorando la rapidità nel prendere la corretta posizione a difesa della porta, in relazione alla provenienza della palla.

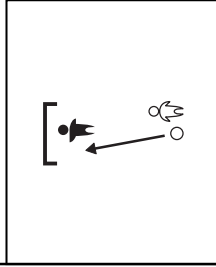


Si pongono ai lati della porta, precisamente all'altezza del vertice dell'area del portiere, dei coni colorati. Il portiere dovrà calpirne uno lanciando la palla con le mani o calciandola con i piedi. Gli calciatori in quel momento ricoprono il ruolo di attaccanti si accoppieranno con un colore. Tifera in porta l'allievo corrispondente al colore abbinato.

- varianti
- si gioca con tre o più colori
- chi non calcerà in porta effettuerà una finta di tiro

gara di calci di rigore

Con questo esercizio si pone attenzione nel curare il piazzamento e l'intervento nella situazione di calcio di rigore.



Gioco a confronto con due squadre, con calci di rigore. Si tirano serie di 5 rigori per volta per ciascuna squadra

- varianti**
- partenza con spalle all'attaccante, la partenza viene data in successione, primo segnale per il portiere, secondo per l'attaccante



Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE CALCI DI RIGORE (PIAZZAMENTO)

Successione della seduta:

- Calcio tennis **15'**
- Esercizi di coordinazione con la palla **15'**
- Calcio e tancia la palla con le mani **20'**
- Colpisce il colore e para **15'**
- Gara di rigori **15'**
- Partita libera **20'**

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

*"Da un bambino ad un adulto:
non correggermi davanti agli altri,
presterò molta più attenzione
se parlerai tranquillamente
con me a quattro occhi"*
"Erbavoglio"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- La parata in tuffo con e senza perdita di contatto con il terreno

- Attacca la piramide 15'
- Difendi il castello 10'
- Tuffati all'indietro 10'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Anticipare il punto di parata

SITUAZIONI DI GIOCO

- Parfita con goal in acrobazia 15'

GIOCHI PARTITA

- Parfita libera 20'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calcolo spazio temporale

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- ricerca della bisettrice
- ricerca del punto di equilibrio

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale
- reattività

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Corsa e caduta in rotazione all'indietro
- Cadute all'indietro sul materassino con rotazione 30'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 6

LEZIONE 12

Successione della seduta:

- Attacca la piramide 15'
- Cadute all'indietro sul materassino 30'
- Difendi il castello 10'
- Tuffati all'indietro 10'
- Parfita con goal in acrobazia 15'
- Parfita libera 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli

Grafico Trimestrale

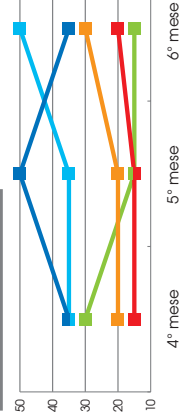


Grafico Mensile

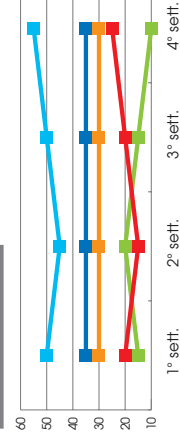
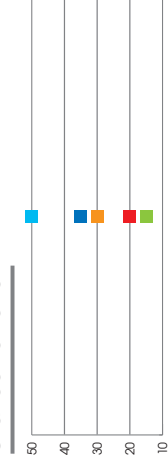
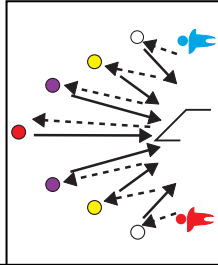


Grafico Lezione



attacca la piramide

Condizionamento ad effettuare la parata in posizione avanzata.



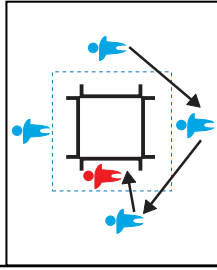
Si creano due file oblique di palloni di numero dispari con l'ultima palla che chiude la piramide. Due portieri (possibilmente dalle caratteristiche fisiche simili) partiranno al segnale dell'allenatore dallo stesso ostacolo tuffandosi uno verso la fila dei palloni di destra ed uno verso quella di sinistra. Dopo aver bloccato ogni palla (che verrà subito lasciata) i portieri torneranno a toccare l'ostacolo e così via: vince naturalmente chi conquista l'ultimo pallone.

varianti

- variare il numero dei palloni
- invertire le posizioni di partenza
- gioco a squadre
- si possono deviare i palloni

difendi il castello

Ricerca della bisettrice rispetto alla palla e alla nuova porta da difendere.



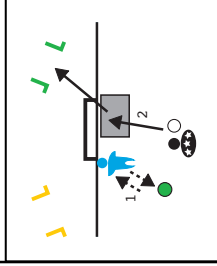
Con quattro porte bifrontali senza reti, si costruisce una specie di castello intorno al quale viene delimitata un'area quadrata al di fuori della quale si dispongono gli altri portieri attaccanti. Questi ultimi dovranno passare la palla e cercare di fare più goal possibili al portiere di turno. Il quale per parare deve cercare di trovare ogni volta la nuova bisettrice passando attraverso il castello. Gioco a tempo. Vince chi subisce meno reti.

varianti

- giocare a squadre
- aumentare o diminuire il tempo
- si possono contare un tot numero di palloni
- gli esterni si possono passare la palla con le mani e calciare al volo o di controbalzo

tuffati all'indietro

Apprendimento della corsa all'indietro: seguendo una palla con traiettoria a parabola il portiere deve evitare di essere scavalcato. Acquisizione del movimento in rotazione con deviazione in tuffo.



L'esercizio consiste nel toccare una palla posta al centro sulla linea della area piccola e cercare rapidamente di tornare indietro per deviare oltre la traversa un pallone a parabola lanciata dall'istitutore. La caduta in mezza rotazione sarà attuata da un materassino alto posto dentro la porta. Si possono posizionare delle porte di misura ridotta dietro la porta principale, una a destra e una più a sinistra con l'obiettivo per il portiere di indirizzarne la deviazione.

varianti

- tuffo effettuato anche dalla parte opposta
- deviazione dentro le porte ridotte
- gioco a squadre
- l'istitutore calca da posizioni diagonale

MODULO 6

LEZIONE 12: PARARE IN TUFFO

Obiettivo tecnico dominante:

LA PARATA IN TUFFO A TERRA ED IN VOLO

Successione della seduta:

- Attacca la piramide 15'
- Cadute all'indietro sul materassino 30'
- Difendi il castello 10'
- Tuffati all'indietro 10'
- Parata con goal in acrobazia 15'
- Parata libera 20'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali
- Ostacoli

*"Da un bambino a un adulto:
non sostenere di essere infallibile,
questo mi offre il pretesto
per non seguirli"
L'erbaavoglio*



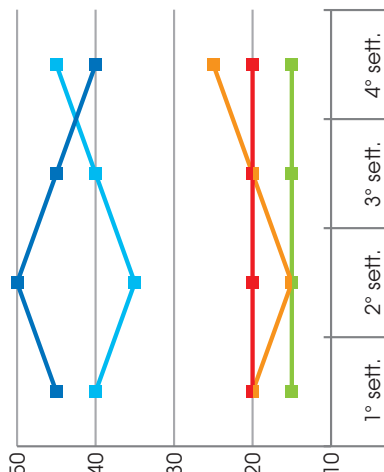
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il portiere della categoria "esordienti" non rimane a lungo sulla linea di porta, segue l'azione più da vicino (quando la palla è lontana).
- L'istruttore dei portieri dovrebbe essere possibilmente un ex-portiere.
- Il portiere è in genere l'ultimo difensore, e spesso è chiamato a "coordinare" i movimenti dei giocatori del reparto difensivo.

Grafico Mensile

■ = Fattore Tecnico-Cordinativo
■ = Fattore Tattico-Cognitivo
■ = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
■ = Gioco partita
■ = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

• **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**

intercettare con azione laterale di tuffo staccato da terra.

colpire di pugno palloni spioventi dalle zone centrali.

lanciare: rilanci con i piedi su

retropassaggio con pressione spaziale.

• **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**

posizionarsi: dopo movimento acrobatico.

• **FATTORE FISICO-MOTORIO:**

percorsi motori misti coordinativo-tecnici.

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Respite di pugno
- Calcio tennis 15'
- Attività di sensibilizzazione con la palla 10'
- Autolancio del pallone 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Posizione sui calci d'angolo

SITUAZIONI DI GIOCO

- Uscita tra gli ostacoli 20'

GIOCHI PARTITA

- Colpisci di pugno e fai goal (vedi lezione 3) 10'
- Partita libera 10'

Osservazioni:

Varianti:

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- intercettare la palla

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- reagire ad un segnale visivo

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di combinazione motoria

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Rapidità
- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Intercetta in presa dopo skipp 10'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 13

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Attività di sensibilizzazione on la palla (a coppie, con palle alte) 10'
- Uscita tra gli ostacoli 20'
- Intercetta in presa dopo skipp 10'
- Autolancio del pallone 20'
- Colpisci di pugno e fai goal 10'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

Durata: 100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

Grafico Trimestrale

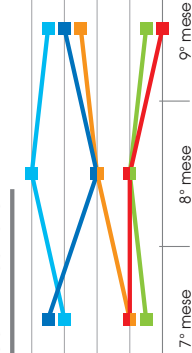


Grafico Mensile

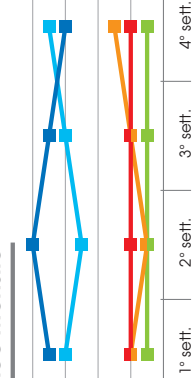
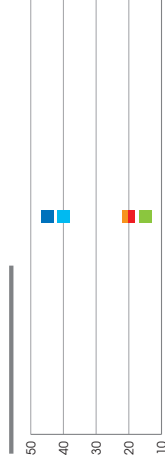
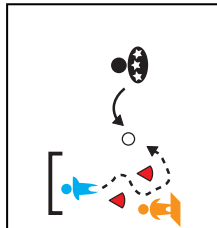


Grafico Lezione



uscita tra gli ostacoli

Con questo tipo di attività sollecitiamo la coordinazione spazio-temporale, con situazioni di difficoltà parziale, inducendoci il portiere a scegliere modi e tempi di intercettazione della palla.



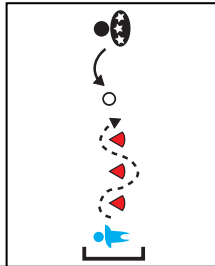
Si sistemano degli ostacoli in mezzo all'area (pallini, coni, sagome). L'istruttore calcia dall'angolo e il portiere deve intervenire senza colpire gli ostacoli.

varianti

- saranno i compagni, ora, a complicare la situazione.
- Prima semiattribui, e poi attivi
- lancio dell'allenatore effettuato con le mani

intercettare in presa dopo skipp

Questa esercitazione consente di migliorare la presa dopo aver effettuato degli skipp o andature, sollecitando il giovane portiere a rispondere prontamente alle richieste motorie dell'esercizio.



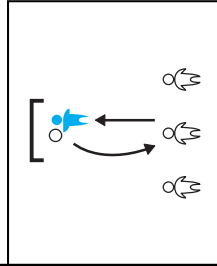
Posti a terra dei coni o dei bastoni, il portiere dovrà, dopo aver eseguito uno skipp rapido, intercettare in presa palloni lanciati dall'istruttore.

varianti

- si eseguono skipp laterali o corsa all'indietro.

autolancio del pallone

Attraverso questo tipo di esercizio miglioriamo la respinta di pugno in una situazione facilitata, e si sollecita il portiere a mantenere l'attenzione sul proseguimento dell'azione.



Il portiere effettua un lancio della palla in alto, respinge di pugno verso il limite dell'area dove sono posizionati altri compagni che effettueranno a loro volta un tiro verso la porta.

varianti

- il lancio viene effettuato dall'allenatore
- la respinta viene effettuata con e senza salto

MODULO 7



LEZIONE 13: VOLA E COLPISCI DI PUGNO

Obiettivo tecnico dominante:

COLPIRE DI PUGNO

Successione della seduta:

- Calcio tennis 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Attività di sensibilizzazione con la palla (a coppie, con palle attie) 10'
- Uscita tra gli ostacoli 20'
- Intercetta in presa dopo skipp 10'
- Autolancio del pallone 20'
- Colpisci di pugno e fai goal 10'
- Partita libera 10'

Numero bambini:

100'

Durata:

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

"Per diventare grandi spesso conta più lo slancio di un sorriso che la forza di un rimprovero"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Miglioramento della tecnica di base
- Un palla in meno 15'
- Il giro dell'area di rigore 15'
- Attento al retropassaggio 15'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Lettura rapida della situazione di gioco

SITUAZIONI DI GIOCO

- Calcio-tennis globale 20'

GIOCHI PARTITA

- Partita libera senza portieri (porte molto piccole) 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Mobilità articolare e sensibilità degli arti inferiori
- Palleggi con palloni diversi 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 7

LEZIONE 14

Successione della seduta:

- Una palla in meno 15'
- Palleggi con palloni diversi 15'
- Il giro dell'area di rigore 15'
- Attento al retropassaggio 15'
- Calcio-tennis globale 20'
- Partita libera senza portieri 20'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- dribbling e finta
- stop, controllo e trasmissione della palla con i piedi

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- sviluppo della visione periferica

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale

Grafico Trimestrale

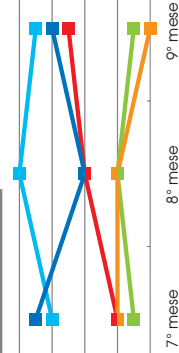


Grafico Mensile

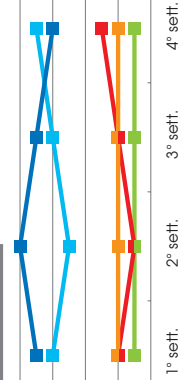
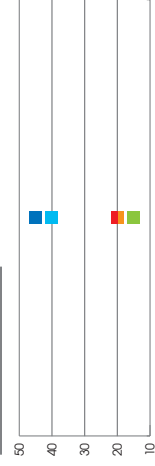
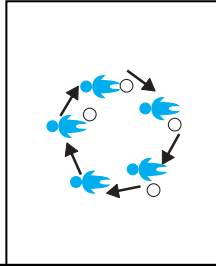


Grafico Lezione



una palla in meno

Con questo esercizio si allena contemporaneamente l'abilità nel palleggio, la visione periferica ed il senso del ritmo.



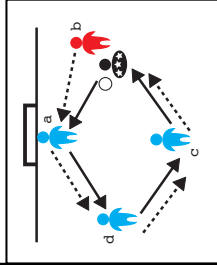
Si usa una palla in meno rispetto al numero di portieri da allenare che mettendosi in circolo si passano i palloni. In uno dei due sensi rotatori: chi ha la palla deve passarla al compagno accanto solo quando questi si sarà liberato del suo, e così via. Se il compagno vicino non si sarà ancora liberato della palla bisognerà temporeggiare nel controllo. Chi sbaglia verrà penalizzato di un punto. Vince chi totalizzerà meno penalità.

varianti

- cambia il senso di rotazione
- il controllo può essere fatto palleggiando e il passaggio eseguito al volo
- si può palleggiare con le mani verso l'alto ed effettuare anche il passaggio con le mani, o con la testa, ecc.

il giro dell'area di rigore

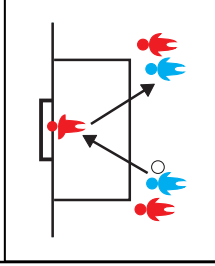
Esercizio che tende a migliorare la tecnica di base e a comprendere i tempi di contatto della palla per un retropassaggio.



Un portiere A davanti alla porta, riceve la palla indietro dall'allenatore posizionato lateralmente, e quasi contemporaneamente viene attaccato da un altro portiere B che prova a disturbare nel suo intervento. Il portiere difendente A dovrà obbligatoriamente controllare e trasmettere ad un altro portiere D, situato dalla parte opposta, la palla appena ricevuta dall'allenatore. Appena trasmessa la palla il portiere A prenderà il posto del portiere D, il portiere D trasmetterà la palla al portiere C che la guiderà di nuovo all'allenatore, e così via. Se il portiere che disturba quello davanti la porta riesce a toccare la palla, il portiere difendente viene penalizzato. Vince chi è meno penalizzato nell'arco di un periodo di tempo.

attento al retropassaggio

Miglioramento della tecnica di base e lettura in anticipo della situazione di gioco.



Al limite dell'area, due portieri difensori pressati da due portieri attaccanti, effettuano il retropassaggio al portiere tra i pali che rapidamente dovrà decidere se rinviare lontano o passare a uno dei due compagni eventualmente liberi. Se la palla viene intercettata, i due attaccanti possono tirare in porta.

varianti

- i portieri difendenti possono giocare in superiorità o inferiorità numerica
- premiare la squadra che effettua maggiori passaggi ad un compagno libero rispetto al rinvio lontano

LEZIONE 14: IL CONTROLLO DELLA PALLA

MODULO 7

Obiettivo tecnico dominante:

MIGLIORARE LA TECNICA DI BASE

Successione della seduta:

- Una palla in meno 15'
- Palleggi con palloni diversi 15'
- Il giro dell'area di rigore 15'
- Attento al retropassaggio 15'
- Calcio-tennis globale 20'
- Partita libera senza portieri 20'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

*"Il mio nemico mi ha detto
"ama il tuo nemico", ho obbedito
e ho amato me stesso"
K. Gibran*



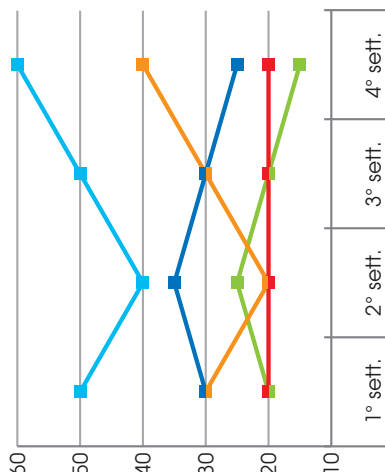
SOCIETÀ: _____

ISTRUTTORE: _____

STAGIONE SPORTIVA: _____

RICORDATI CHE

- Il soggetto principale dell'allenamento è il bambino...
- Il gruppo "portieri" è un gruppo aperto...
- Gran parte delle lezioni devono prevedere esercitazioni coordinative...
- L'elemento fondamentale dell'allenamento è il gioco.
- Il confronto con altre squadre è fondamentale. La partita è il test più importante per valutare un portiere.

Grafico Mensile

- = Fattore Tecnico-Coordinativo
- = Fattore Tattico-Cognitivo
- = Giochi Collettivi e Situazioni di gioco
- = Gioco partita
- = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI: _____

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- **FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:**
intercettare: con azione di tuffo staccato da terra dopo un movimento di preacrobatica.
colpire: oltre la traversa, dopo una corsa all'indietro.
lanciare: rilancio con i piedi dopo retropassaggio con pressione temporale.
- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**
posizionarsi in situazione di gioco.
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**
percorsi motori per lo sviluppo delle capacità coordinative.

N° LEZIONI: _____

N° SETTIMANE: _____

N° GARE/MANIFESTAZIONI: _____

OSSERVAZIONI:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Intercettare in tuffo dopo azione di preacrobatica
- Calcio tennis 10'
- Para dopo la capovoltata 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Posizionarsi correttamente in porta in situazioni di gioco a campo ridotto

SITUAZIONI DI GIOCO

- Simulazione di azioni tattiche di gioco 20'

GIOCHI PARTITA

- Gioco a tema 10'
- Partita libera 20'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Sviluppo delle capacità tecnico-coordinative
- Mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Percorso tecnico e coordinativo 15'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 8

LEZIONE 15

Successione della seduta:

- Calcio tennis 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Percorso tecnico e coordinativo 15'
- Para dopo la capovoltata 20'
- Simulazione di azioni tattiche di gioco 20'
- Gioco a tema 10'
- Partita libera 20'

Numero bambini:

100'

Durata:

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- calciare al volo

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- capacità di anticipazione

FATTORE FISICO-MOTORIO

- capacità di reazione

Grafico Trimestrale

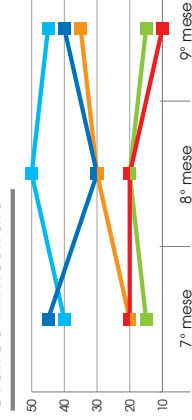


Grafico Mensile

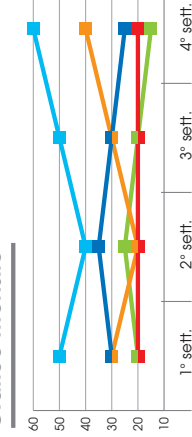
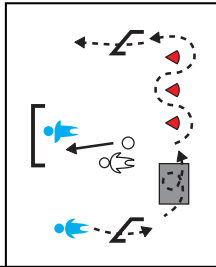


Grafico Lezione



percorso tecnico e coordinativo

Si sollecita in questo modo il miglioramento degli aspetti tecnico-coordinativi e di preacrobatica.



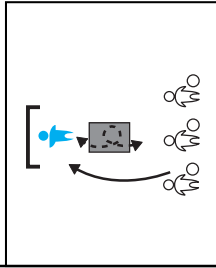
Il gruppo dei portieri uno dopo l'altro compie dei gesti tecnici in porta e un percorso con vari elementi coordinativi (salti, rotolamenti, andature), sul perimetro dell'area di porta.

varianti

- vari tipi di andature
- variare i gesti tecnici in funzione del percorso o della capacità di eseguire movimenti di preacrobatica con la palla (es. capovoltta e presa, respinta della palla e rotolamento, ecc.)

para dopo la capovoltta

Questo tipo di attività consente al bambino di migliorare l'aspetto tecnico della parata dopo perdita di equilibrio (o posizione normale).



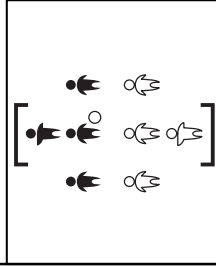
Il portiere, dopo aver eseguito una capovoltta avanti e una dietro, para il tiro effettuato dall'allenatore o dai suoi compagni.

varianti

- il portiere esegue una verticale
- il portiere esegue una ruotata (con assistenza)

simulazione di azioni tattiche di gioco

Con questo gioco partita si migliora l'aspetto tattico tramite il confronto a due squadre.



Due squadre contrapposte simulano azioni tattiche di gioco e la relativa posizione dei portiere in relazione alla posizione della palla ed al movimento della difesa.

MODULO 8



LEZIONE 15: PARA D'ISTINTO...

Obiettivo tecnico dominante: INTERCETTARE DOPO AZIONE PREACROBATICA O PERDITA DI EQUILIBRIO	
Successione della seduta:	10'
• Calcio tennis	
• Esercizi di mobilità articolare con la palla	5'
• Percorso tecnico e coordinativo	15'
• Para dopo la capovoltta	20'
• Simulazione di azioni tattiche di gioco	20'
• Gioco a tema	10'
• Partita libera	20'
Numero bambini:	100'
Durata:	
Materiali:	
• Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)	
• Coni	
• Delimitatori	
• Materassino	
• Casacche	
• Porte bifrontali	

"I bambini imparano ciò che vivono: se il bambino viene deriso impara la timidezza, ma se vive nell'approvazione impara ad apprezzare"

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

Obiettivo:

- Migliorare il punto d'equilibrio
- Parata disperata 15'
- Il rigore consapevole 15'

FATTORE TATTICO COGNITIVO

Obiettivo:

- Migliorare la comunicazione con i compagni
 - Valutare in anticipo le possibilità dell'avversario
- SITUAZIONI DI GIOCO
- Calcio tennis con chiamata obbligata 20'
 - GIOCHI PARTITA
 - partita a tre porte diverse 30'

Osservazioni:

Varianti:

FATTORE FISICO-MOTORIO

Obiettivo:

- Combinazione di gesti atletici
- Percorso a stazioni più complesso 20'

Osservazioni:

Varianti:

MODULO 8

LEZIONE 16

Successione della seduta:

- Calcio tennis con chiamata obbligata 20'
- Percorso a stazioni più complesso 20'
- Parata disperata 15'
- Il rigore consapevole 15'
- Partita a tre porte diverse 30'

Numero bambini:

Durata: 100'

Metodi

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

ALTRI OBIETTIVI DELLA SEDUTA:

FATTORE TECNICO COORDINATIVO

- controllo del movimento della palla (visione periferica)

FATTORE TATTICO COGNITIVO

- scelta di un metodo per parare il calcio di rigore

FATTORE FISICO-MOTORIO

- resistenza generale

Grafico Trimestrale

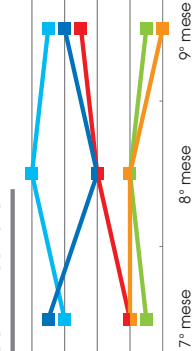


Grafico Mensile

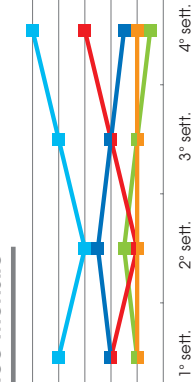
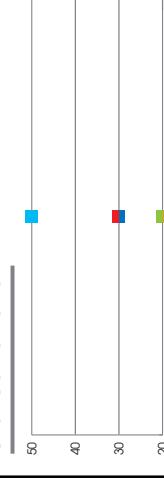
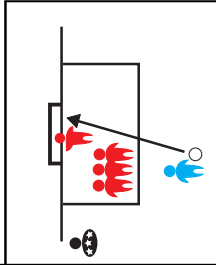


Grafico Lezione



prepara la barriera

Allenamento specifico per la preparazione della barriera sui calci di punizione. Ricerca della razionalità di decisione e della positività di decisione e del posizionamento in porta.



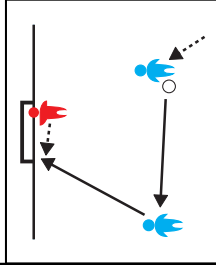
L'esercizio prevede una serie di calci di punizione tra portieri alternandosi a turno. Il portiere posizionato in porta ha 20" di tempo per chiamare il numero di compagni che desidera e per posizionarli correttamente in barriera, dopo di che l'attaccante può calcare in porta. Quest'ultimo può scegliere da dove calcare rimanendo al limite dell'area di rigore.

varianti

- assegnazione di punti ai portieri più rapidi ad organizzare la barriera
- se il portiere respinge corto, i compagni della barriera possono intervenire calciando in porta

parata disperata

Con questa situazione di gioco si sollecita la copertura del primo palo, la ricerca della bisettrice, il punto d'equilibrio e la parata in emergenza



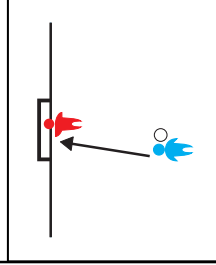
L'esercitazione consiste in una situazione di 2 portieri (attaccanti) posizionati parallelamente ad una distanza di mt. 15 contro 1 portiere. Uno dei due attaccanti, guidando la palla verso la porta da posizione diagonale e raggiungendo una distanza di 6-7 mt dalla porta, decide se calcare o passare la palla al compagno che si trova sull'altro palo alla sua altezza. Il portiere, posizionandosi sul portatore di palla, in caso di passaggio cercherà di andare a coprire l'altra porzione di porta anticipando anche in tuffo l'eventuale conclusione a rete. Alla fine dei turni vince chi avrà preso meno reti.

varianti

- palleggiando con le mani a terra (attaccante), passaggio con palla a parabola alta e colpo di testa finale

il rigore consapevole

Esercizio che stimola la valutazione del gesto tecnico del calciare e di analisi del movimento della palla in un calcio di rigore. Ricerca della concentrazione.



Il gioco prevede una classica gara di rigori basata sulle seguenti regole: si conquistano tre punti evitando il goal con una parata, un punto se si tocca la palla anche se entra e un punto se viene calciata fuori. Si perdono due punti se il portiere si fa spazzare, un punto per ogni goal. Naturalmente vince chi fa più punti.

varianti

- gara a squadre

MODULO 8



LEZIONE 16: ALLENIAMO LA CONCENTRAZIONE

Obiettivo tecnico dominante:

MIGLIORARE IL PUNTO DI EQUILIBRIO

Successione della seduta:

- Calcio tennis con chiamata obbligatoria 20'
- Percorso a stazioni più complesso 20'
- Parata disperata 15'
- Il rigore consapevole 15'
- Partita a tre porte diverse 30'

Numero bambini:

100'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Delimitatori
- Casacche
- Porte bifrontali
- Nastro colorato

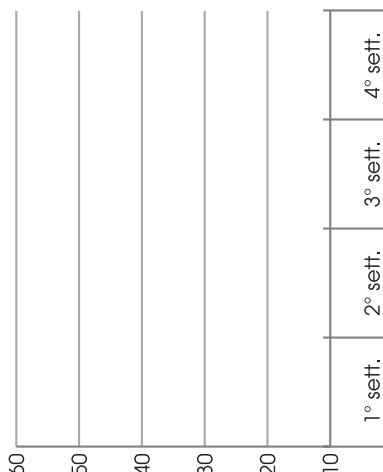
*"Non accontentarti di poco,
chi va alle sorgenti della vita
recando un vaso vuoto
ne torna con due pieni"*
K. Gibran



STAGIONE SPORTIVA:

RICORDATI CHE

Grafico Mensile



-  = Fattore Tecnico-Coordinativo
 = Fattore Tattico-Cognitivo
 =
 =
 = Fattore Fisico-Motorio

MESE DI:

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL MESE:

- FATTORE TECNICO-COORDINATIVO:

- **FATTORE TATTICO-COGNITIVO:**

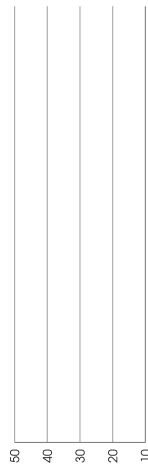
- **FATTORE FISICO-MOTORIO:**

N° LEZIONI:

N° SETTIMANE:

N° GARE/MANIFESTAZIONI:

OSSERVAZIONI:





MODULO

Esercizio 4

Obiettivo tecnico dominante:

Successione della seduta:

Numero bambini:

Durata:

Metodi

Materiali:

Una frase da ricordare:

Esercizio 3

scopo dell'esercizio:

descrizione:

varianti:

Esercizio 2

scopo dell'esercizio:

descrizione:

varianti:

Esercizio 1

scopo dell'esercizio:

descrizione:

varianti:



MODULO

Esercizio 4

Obiettivo tecnico dominante:

Successione della seduta:

Numero bambini:
Durata:
Metodi

Materiali:

Una frase da ricordare:

Esercizio 3

scopo dell'esercizio:

descrizione:

varianti:

Esercizio 2

scopo dell'esercizio:

descrizione:

varianti:

Esercizio 1

scopo dell'esercizio:

descrizione:

varianti:

BIBLIOGRAFIA

- AA. VV.**, *Atti del corso "Young coach educator"*, F.I.G.C. S.G.S., S.T., S.N.G., A.I.A.C., Chianciano terme, 26/6-5/7 2000
- AA. VV.**, *Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: il dribbling"*, F.I.G.C. S.G.S., S.T., Firenze, 10 aprile 2006
- AA. VV.**, *Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: la formazione del giovane portiere"*, F.I.G.C. S.G.S., S.T., Roma, 13 febbraio 2006
- BANGSBO J.**, *Yo-Yo Test*, Ed. Kells, Ancona, 1997
- BATESON G.**, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1986
- BERNUCCI W.**, *L'arbitro e i suoi sistemi*, Movimento n°3, ed. Pozzi, Roma, 2001
- BLASON U.**, *Il giovane calciatore, preparazione fisica e tecnica*, Edizioni Junior, Bergamo, 1993 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- BOSCO C.**, *La valutazione della forza con il test di Bosco*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1982, (ristampa 2002)
- BOSCO C.**, *Aspetti fisiologici della preparazione fisica del calciatore*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1990
- BOSCO C., D'OTTAVIO S., CIRINO F. A., LO CERTO S.**, *L'importanza dei test di forza esplosiva nei giovani calciatori*, Notiziario del Settore Tecnico n° 5, FIGC, Firenze, 1992
- BOSCO C., LUHTANEN P.H.**, *Fisiologia e biomeccanica applicata al calcio*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1992
- BRUNER J. S.**, *Psicologia della conoscenza*, Armando Armando, Roma, 1973 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- CAPRANICA L., TESSITORE A., GUIDETTI L., FIGURA F.**, *Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players*, Journal of Sports Sciences n° 19, pagg. 379 – 384, 2001
- CARBONARO G. T., MADELLA M., MANNO R., MERNI F., MUSSINO A.**, *La valutazione nello sport dei giovani*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1988 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- CARBONE F., CEI A., MUSSINO A., PARADISI P., PERELLI S.**, *Rapporto preliminare sui risultati dell'indagine sugli atteggiamenti e le motivazioni dei giovani calciatori professionisti*. Roma: FIGC, 2000*
- CARTA A.**, *La composizione del gruppo portieri nella scuola calcio*, Notiziario del Settore Tecnico n°6, FIGC, Firenze, 1999
- CARTA A.**, *La personalità del giovane portiere*, Notiziario del Settore Tecnico n°1, FIGC, Firenze, 2001
- CASTAGNA C., D'OTTAVIO S., ABT G.**, *Activity profile of young soccer players during actual match play*, Journal of Strength and Conditioning research, 2003, 17(4), 775-780
- CEI A.**, *Il concetto di movimento nei giochi sportivi*, Scuola dello Sport, n° 16, CONI, Roma, 1989 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- CEI A.**, *Psicologia dello sport*, Il Mulino, Bologna, 1998
- CIELO S., VIANA L.**, *Atti del Convegno "Dall'artigianato all'industria"*, Centro Studi di terapia familiare relazionale di Roma, Urbino, Settembre 1994
- CLAGLUNA R.**, *Comunicazioni personali*
- CLAGLUNA R.**, *Il trequartista*, Notiziario del Settore Tecnico n° 1, FIGC, Firenze, 2000
- DISPENZA A.**, *La valutazione in educazione fisica*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1992 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- DEL CIELO C.**, *"L'allenamento tattico del giovane portiere ed altre esercitazioni"*, Calzetti-Mariucci, Ponte S. Giovanni (PG), 2002

DEL CIELLO C., *"Gioco ed esercizio tecnico nell'allenamento del portiere"*, Calzetti-Mariucci, Ponte S. Giovanni (PG), 1998

DEL CIELLO C., *"L'insegnamento della tecnica di presa e tuffo ai giovani"*, Il Nuovo Calcio n° 124, Editoriale Sport Italia, Milano, Dicembre 2002

D'OTTAVIO S., *Il controllo dello spazio nella formazione dell'azione difensiva*, l'allenatore n°3, Rivista A.I.A.C., 2006

D'OTTAVIO S., *La prestazione del giovane calciatore, dall'avviamento alla prima specializzazione*, Società Stampa Sportiva - Roma 1999

D'OTTAVIO S., *Insegnare il calcio: dalle situazioni di gioco alle abilità specifiche*, Società Stampa Sportiva - Roma 1989

D'OTTAVIO S., *"Individuazione, selezione e promozione del talento giovanile"* da Atti del convegno: *"L'attività Giovanile nella Società professionistiche"*, F.I.G.C. S.G.S., S.T., Firenze – Centro Tecnico di Coverciano, 15 gennaio 1996

D'OTTAVIO S., *Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecnica degli Sport*, Università Tor Vergata, Roma, Anno Accademico 2002/2003

D'OTTAVIO S., *Controllo e valutazione del programma didattico*, Notiziario del Settore Tecnico n° 3, FIGC, Firenze, 1997

D'OTTAVIO S., *Dalla teoria all'applicazione pratica*, Notiziario del Settore Tecnico n° 3, FIGC, Firenze, 1996

D'OTTAVIO S., *Didattica del Calcio: Insegnamento delle abilità tecniche nei giovani calciatori delle quattro categorie del settore giovanile: pulcini, esordienti, giovanissimi e allievi*, n° 4 video e volume *"Didattica del calcio"*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1998

D'OTTAVIO S., *Giochi di confronto per lo sviluppo della rapidità tecnica nel calcio*, Didattica del Movimento, Società Stampa Sportiva, Roma, 1989

D'OTTAVIO S., *Più idee, più fantasia per aiutare i bambini nei giochi con il pallone*, Notiziario del Settore Tecnico n° 7-8, FIGC, Firenze, 1990

D'OTTAVIO S., *La capacità di anticipare è presupposto essenziale per programmare la finta*, Notiziario del Settore Tecnico n° 1, FIGC, Firenze, 1993

D'OTTAVIO S., *La programmazione dell'attività didattica*, Notiziario del Settore Tecnico n° 4, FIGC, Firenze, 1995

D'OTTAVIO S., *Le porte da calcio nella pratica giovanile*, Notiziario del Settore Tecnico n° 5, FIGC, Firenze, 1996

D'OTTAVIO S., *Quando cambiano le dimensioni*, Notiziario del Settore Tecnico n° 6, FIGC, Firenze, 1996

D'OTTAVIO S., *Studio e applicazione sperimentale su alcuni parametri di confronto fra il pallone di gomma ed il pallone di cuoio*, Notiziario del Settore Tecnico n° 1, FIGC, Firenze, 2000

D'OTTAVIO S., CASTAGNA C., *Activity Profile of young soccer players during actual match-play*, Journal of Sport Science (17):826, 1999

D'OTTAVIO S., CASTAGNA C., *Physiological Load Imposed On Elite Soccer Referees During Actual Match Play*, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (1):27-31, 2001

D'OTTAVIO S., CASTAGNA C., *Analysis of Match Play Activities in Elite Soccer Referees During Actual Match Play*, Journal of Strength and Conditioning Research, 15 (2):167-171, 2001

D'OTTAVIO S., ROTICIANI S., *A scuola di calcio*, Edizioni Nuova Prhomos, Città di Castello (PG), 1990

D'OTTAVIO S., RUSSO V., *Il campo ridotto aiuta a crescere il giovane calciatore*, Notiziario del Settore Tecnico n° 6, FIGC, Firenze, 1993

D'OTTAVIO S., PETROCCHI G., CEI A., *"Un momento delicato"* Il Nuovo Calcio n° 134, Editoriale Sport Italia, Milano, Novembre 2003

D'OTTAVIO S., TELL M., *"A misura di bambino"* Il Nuovo Calcio n° 139, Editoriale Sport Italia, Milano, Aprile 2004

D'OTTAVIO S., TELL M. BIGNAMI L., *"Un preparatore al servizio dei giovani"* Il Nuovo Calcio n° 140, Editoriale Sport Italia, Milano, Maggio 2004

D'OTTAVIO S., TELL M., CEI A., ANZANI A., *Come cambia il "Sei Bravo a..."*, Il Nuovo Calcio n°150, Editoriale Sport Italia, Milano, Aprile 2005

D'OTTAVIO S., TELL M., CEI A., GASPAROTTO M., CIOFI G., *Facciamo giocare le bambine*, Il Nuovo Calcio n°149, Editoriale Sport Italia, Milano, Marzo 2005

D'OTTAVIO S., TELL M., DEL CIELLO C., GASPAROTTO M., *Aiutiamoli a parare*, Il Nuovo Calcio n°142, Editoriale Sport Italia, Milano, Luglio/Agosto 2004

FERRANTE C., CRISTI A., *La formazione del giovane calciatore, dal gesto tecnico alle situazioni di gioco*, Edizioni Correre, Editoriale Sport Italia, Milano, 2000

F.I.G.C. - Settore Giovanile e Scolastico, *Comunicato Ufficiale n° 1*, Stagione Sportiva 2002-2003

F.I.G.C. - Settore Giovanile e Scolastico, *Gioco Sport Calcio*, a cura di S. D'Ottavio - P. Sotgiu - 3° edizione, FIGC - SGS, Roma 1995

F.I.G.C. - Settore Giovanile e Scolastico, *Tempo di pallone*, FIGC - SGS, Roma, 1992

FURIA G. B., *Analisi comparativa dei modelli di prestazione nell'avviamento al calcio*, Tesi di Laurea IUSM Roma, Anno Accademico 2000/2001

GUALD A., SHOTTER J., *L'azione umana*, Città Nuova, Roma, 1983 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.

HAHN E., *L'allenamento infantile*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1986

KONZAG I., *La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi*, Scuola dello Sport, numero monografico, CONI, Roma, 1991 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.

LEALI G., *Calcio, tecnica e tattica*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1998

LEGER L., LAMBERT J., MERCIER D., *Predicter VO2 max and maximal speed for a multistage 20 m. shuttle run in 7000 Quebec children aged 6 – 17*, Medicine and Science in Sport and Exercise, 1983

MAHLO F., *L'acte tactique en jeu*, Ed. Vigot, Parigi, 1969 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.

MANNO R., *Fondamenti dell'allenamento sportivo*, Zanichelli, Bologna, 1989 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.

MANNO R., *Le capacità coordinative*, Scuola dello Sport n°1, CONI, Roma, 1984

MANNO R., BECCARINI C., D'OTTAVIO S., *La formazione del giovane calciatore*, Scuola dello Sport n° 24, CONI, Roma, 1992.

MARTELLA P., *Le relazioni all'interno della Scuola Calcio*, sito internet www.sport-teasy.com, 2003

MARTIN D., CARL K., LEHNERTZ K., *Manuale di teoria dell'allenamento*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1997

MARTONE C., *Programma di formazione per il giovane portiere di calcio*, Società Stampa Sportiva, 1992 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.

MAZZALI S., *Nuovo modello di allenamento della tecnica calcistica*, Koala libri, Reggio Emilia, 1988 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.

- MEINEL K.**, *Teoria del movimento*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1984
- MOLINAS E., ARGOLAS I.**, *L'insegnamento delle abilità tecniche del gioco del calcio*, Società Stampa Sportiva, Roma 1995
- MOLON G., RANZATO D.**, *Il manuale del settore giovanile*, Edizioni Nuova Prhomos, Città di Castello (PG), 1997
- MORENO J. H.**, *I fattori che determinano la struttura funzionale degli sport di squadra*, Atti del Congresso Internazionale "L'Insegnamento nei giochi sportivi" pag. 120, Ed. Scuola Sport - CONI, Roma, 1983 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- NEISSER U.**, *Conoscenza e realtà*, Il Mulino, Bologna, 1981 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- PIAGET J.**, *Lo sviluppo mentale del bambino*, Einaudi G., Torino, 1967 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- REDA M. A.**, *Dal concetto comportamentale di ambiente a quello cognitivo di nicchia ecologica*, in Tarantini 1992, in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- RIPOLL H.**, *Comprendere e agire*, Scuola dello Sport n° 17, CONI, Roma, 1989 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- ROTICIANI S.**, *Riflessioni metodologiche*, Rivista l'ALLENATORE A.I.A.C.
- ROTICIANI S., TELL M., CEI A., GASPAROTTO M.**, *Gioco e coordinazione - Speciale Piccoli Amici*, Il Nuovo Calcio n° 126, Editoriale Sport Italia, Milano, Febbraio 2003
- ROTICIANI S., TELL M., CEI A., GASPAROTTO M.**, *La giusta misura - Speciale Esordienti*, Il Nuovo Calcio n° 127, Editoriale Sport Italia, Milano, Marzo 2003
- ROTICIANI S., TELL M., FRANCESCHI P., CEI A., GASPAROTTO M.**, *Pensiamo al futuro - Speciale Pulcini*, Il Nuovo Calcio n° 125, Editoriale Sport Italia, Milano, Gennaio 2003
- ROTICIANI, TESTA, DI MUSCIANO**, *Programma di un anno per l'avviamento al calcio*, Società Stampa Sportiva, Roma 1991
- SCHMIDT R. A., WRISBERG C. A.**, *Apprendimento motorio e prestazione*, Società Stampa Sportiva, Roma, 2000
- SEARLE J. R.**, *Della intenzionalità. Un saggio di filosofia della conoscenza*, Bompiani, Milano, 1983 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- SINGER R. N., GAINES L.**, *Effect of prompted and problem-solving approaches on learning and transfer of motor skills*, American Educational Research Journal n° 12, pagg. 395-304, 1975 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- SINGER R. N.**, *L'apprendimento delle capacità motorie*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1984 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- SOTGIU P., PELLEGRINI F.**, *Attività motoria e processo educativo*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1989
- TARANTINI F.**, *L'apprendimento motorio*, Dispense Scuola dello Sport - Divisione Attività Didattica, CONI, Roma, 1992 in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- TELL M., D'OTTAVIO S.**, *Ragazzina, gioca che ti diverti!*, Il Nuovo Calcio n° 118, Editoriale Sport Italia, Milano, Maggio 2002
- VERCHOSANSKIJ J. V.**, *La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento*, Società Stampa Sportiva, Roma 1987
- WEIMER W. B.**, *Un sistema di riferimento concettuale per la psicologia cognitivista: le teorie motorie della mente*, in Tarantini 1992, in D'Ottavio S. 1999, op. cit.
- WEIN H.**, *Imparare il calcio*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1994
- WEIN H.**, *Programmi vincenti nel calcio*, Koala Libri, Reggio Emilia, 1993
- WEINECK J.**, *L'allenamento ottimale*, Calzetti Mariucci, Ponte San Giovanni (PG), 2001

Direzione artistica:
Raffaella Libanora

Progetto grafico ed impaginazione:
Livia Perilli, Tania Russo

Illustrazioni:
David Di Pietro, Alessandro Baldasseroni, Alessandro Panuccio

Produzione e Stampa:
Madvertising s.r.l. - Dasprint · Roma

© Copyright F.I.G.C. - Settore Giovanile e Scolastico

Vietata la riproduzione anche parziale di testi e immagini.

*Prodotto ad uso esclusivo delle Società affiliate alla F.I.G.C.
e degli operatori del Settore Giovanile e Scolastico.*

