

<b>TEORIA</b> .....	pag. 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aspetti teorici</li> <li>▪ differenze allievi E e allievi D</li> <li>▪ metodologia</li> <li>▪ carta del bambino nello sport</li> </ul>	
<b>TECNICA</b> .....	pag. 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aspetti teorici</li> <li>▪ tecnica di base</li> <li>▪ condotta di palla</li> <li>▪ controllo palla e passaggi</li> <li>▪ conclusione</li> <li>▪ palleggio</li> <li>▪ colpo di testa</li> </ul>	
<b>TATTICA</b> .....	pag. 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aspetti teorici</li> <li>▪ nozioni generali di TA di blocco e squadra</li> <li>▪ esempi pratici</li> </ul>	
<b>CONDIZIONE</b> .....	pag. 23
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aspetti teorici</li> <li>▪ coordinazione</li> <li>▪ forza</li> <li>▪ velocità</li> </ul>	
<b>MENTALE</b> .....	pag. 31
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aspetti teorici</li> <li>▪ esercizi e giochi cognitivi</li> <li>▪ esercizi e giochi per capacità di decisione</li> </ul>	
<b>EXTRACALCIO</b> .....	pag. 35
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aspetti teorici</li> <li>▪ giochi senza palla</li> <li>▪ giochi con la palla</li> </ul>	
<b>VARI</b> .....	pag. 38
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bibliografia</li> <li>▪ libri consigliati</li> <li>▪ siti internet consigliati</li> </ul>	

## ASPETTI TEORICI

▪ ALLENAMENTO = DIVERTIMENTO	mantenere il piacere dell'allenamento variando le attività eseguendo pochi esercizi con molte varianti e non viceversa
▪ MOTIVARE E STIMOLARE	spiegare ai bambini il perché di determinati esercizi.  <i>"Porre il ragazzo in una situazione favorevole di fronte allo sport significa come prima cosa favorire o prevenire una buona predisposizione mentale verso un'attività sportiva"</i> <i>(Lucio Bizzini - psicologo)</i>
▪ IL BAMBINO NON E' UN ROBOT	il bambino non è un robot da strumentalizzare: lo sviluppo della fantasia e della creatività è molto importante, pertanto cercare di porre il bambino nella situazione di poter decidere da solo
▪ IL TEMPO DELLA LEZIONE NON VA SPRECATO	l'insegnamento pratico vale molto di più delle parole, evitare pertanto i tempi morti durante le lezioni
▪ TUTTI I BAMBINI HANNO DIRITTO DI IMPARARE	il lavoro collettivo è alla base della lezione, variare di conseguenza la composizione dei gruppi e dei ruoli
▪ IL BAMBINO NON E' UN UOMO IN MINIATURA	ad ogni età va proposta la lezione adatta alle capacità fisiche e mentali evitando di trasformare allenamenti di adulti per bambini
▪ ENTUSIASMO E CORAGGIO	proporre il calcio in maniera positiva: gioia nel gioco, sapere osare, giocare sistematicamente in maniera offensiva, cercare spesso la conclusione a rete
▪ L'INSEGNAMENTO NON E' CASUALE	pianificare le lezioni evitando l'improvvisazione. Pianificare a lungo termine (macrocielo), medio termine (ciclo) e corto termine (microciclo)

## DIFFERENZE DI ETA'

Tenere sempre in considerazione che un bambino al primo anno di allievo E ed un bambino al secondo anno di allievo D hanno in comune unicamente il fatto che giocano entrambi in una squadra composta da 7 elementi (eventualmente 9).

Le differenze sono invece molte sia a livello fisico che psichico e nell'allenamento in queste categorie bisogna tenere ben presente queste differenze, facendo pure attenzione non solo all'età anagrafica, ma pure alla struttura fisica del bambino.

In particolare, a seconda dell'aspetto allenato, tenere in considerazione:

	<b>ALLIEVO E (I anno)</b>	<b>ALLIEVO D (II anno)</b>
<b>T</b> ecnica	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ molte forme di gioco con brevi apparizioni di forme analitiche;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ il gioco resta sempre l'elemento principale, ma le forme analitiche aumentano così come la difficoltà degli esercizi e la loro applicazione al gioco del calcio;</li> </ul>
<b>T</b> attica	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ giochi semplici (anche extracalcistici) per apprendere l'occupazione dello spazio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prime nozioni di tattica di squadra (come stare in campo) ed introduzione dei fondamenti di tattica individuale e reparto (dall'1:1 fino al 2:2).</li> </ul>
<b>C</b> ondizione	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sviluppo delle capacità coordinative attraverso esercizi, giochi ed anche attraverso altri sport;</li> <li>▪ forza attraverso esercizi e giochi;</li> <li>▪ tecnica di corsa</li> <li>▪ lavoro aerobico sotto forma di gioco;</li> <li>▪ velocità attraverso giochi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ come per la categoria precedente, ma pure allenamento delle capacità coordinative applicate al calcio;</li> <li>▪ introduzione dei lavori di forza (non vere e proprie sedute, ma lavoro preparatorio per gli anni successivi);</li> <li>▪ forza coordinativa e tecnica di corsa;</li> <li>▪ lavoro aerobico sotto forma di gioco;</li> <li>▪ velocità attraverso giochi e velocità applicata al calcio;</li> </ul>
<b>M</b> entale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ allenamento degli aspetti emotivi (prestazione, entusiasmo, coraggio, paura)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ allenamento degli aspetti emotivi (prestazione, entusiasmo, coraggio, paura) e degli aspetti cognitivi (concentrazione, osservazione, anticipazione, decisione).</li> </ul>

## METODOLOGIA

▪ OBIETTIVO	cosa voglio raggiungere
▪ SCELTA DELLA MATERIA	giochi ed esercizi conformi all'età dei bambini
▪ PRESENTAZIONE	poche parole ma concise
▪ ORGANIZZAZIONE	occupazione razionale degli spazi
▪ CORREZIONI	correggere i principali errori, individuali e collettivi

## CARTA DEL BAMBINO NELLO SPORT

1. Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino
2. Diritto di fare lo sport
3. Diritto di beneficiare di un ambiente sano
4. Diritto di essere trattato con dignità
5. Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate
6. Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi
7. Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo
8. Diritto di partecipare a gare adeguate
9. Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza
10. Diritto di avere tempi di riposo
11. Diritto di non essere un campione

## ASPETTI TEORICI

Gesti di tecnica di base da fare apprendere a questa età:

- condotta di palla
- controllo di palla e passaggio
- conclusione
- palleggio
- colpo di testa

Principi metodologici fondamentali:

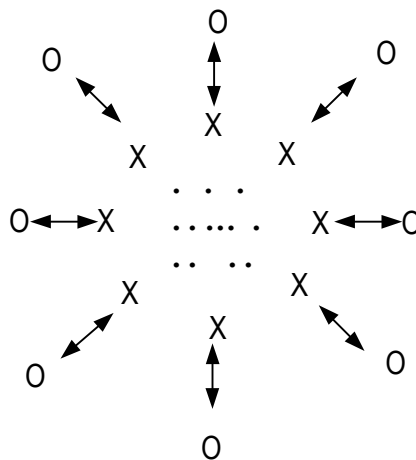
- forma ludica (gioco) maggiore a quella analitica (esercizi)
- evitare "file indiane" che sono noiose per il bambino e poco allenanti (poche ripetizioni)
- insegnare gesto per gesto e non miscelare tutti i gesti tecnici
- puntare sia sulla qualità che sulla quantità: il bambino impara e memorizza ripetizione dopo ripetizione, ma il gesto dev'essere fatto vedere e proposto nella giusta maniera;
- non angosciare i bambini per l'intero allenamento con la presenza dell'allenatore: alla fine lasciare "gioco selvaggio" dove possano dare sfogo a fantasia e creatività;
- valutare le capacità dei bambini: non proporre esercizi troppo difficili per loro;
- ogni bambino un pallone;

## TECNICA DI BASE

### ESERCIZI DIVERSI

Distribuiti in cerchio (con i palloni all'interno) il gruppo esterno gioca con le mani ai giocatori all'interno che rispondono effettuando i seguenti gesti tecnici:

- raso terra diretto
- raso terra con controllo
- volo diretto
- mezzo volo diretto
- testa diretto
- volo laterale
- ginocchio diretto
- petto e mezzo volo
- testa mezzo volo
- ginocchio d. mezzo volo s.
- ecc...

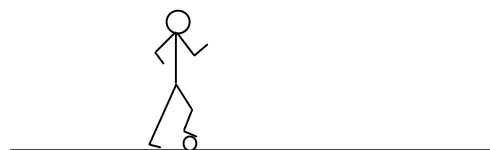


### SENSIBILITA' CON LA PALLA

Ogni giocatore con una palla eseguire i seguenti esercizi:

- spostamento laterale della palla, con la pianta del piede, senza appoggiarlo al suolo
- spostamento avanti ed indietro, con la pianta del piede, senza appoggiarlo al suolo
- spostamento avanti con il collo del piede ed indietro con la pianta del piede
- spostamento laterale della palla con la pianta del piede e ritorno con l'interno del piede

Esercizi da svolgere sia con il piede destro che con il piede sinistro.

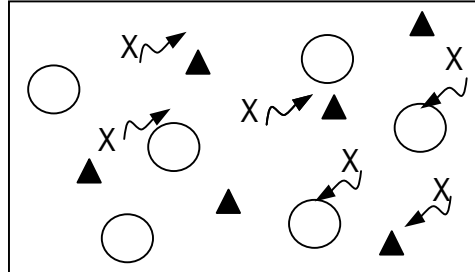


# CONDOTTA DI PALLA

## CONDOTTA TRA OGGETTI

ogni giocatore con una palla si muove liberamente all'interno di un campo dove sono stati posati coni e cerchi:

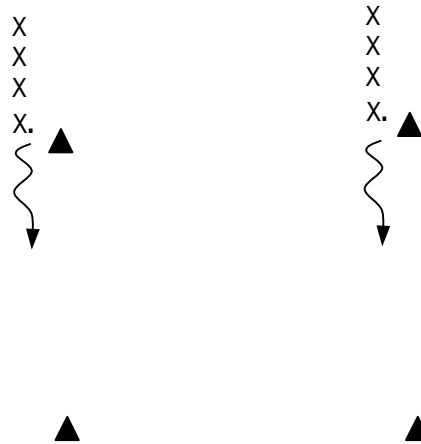
- condotta palla senza toccare gli oggetti
- disegnare un cerchio attorno all'oggetto
- disegnare un otto attorno a due oggetti
- condotta di palla ed al segnale dell'allenatore depositare il pallone vicino ad un oggetto e ripartire con un altro pallone
- il giocatore grida il numero che l'allenatore indica



## STAFFETTE

staffette in vari modi:

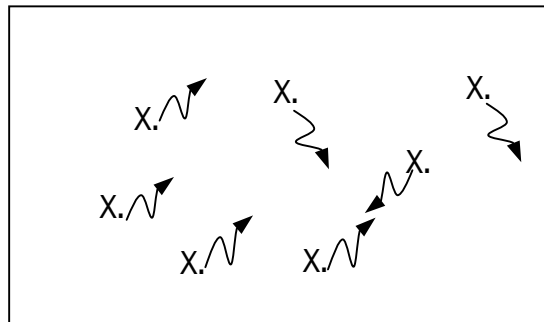
- condotta libera di palla
- condotta con un solo piede
- condotta in slalom tra coni
- condotta indietro
- condotta lateralmente
- suola del piede
- ecc.



## CACCIA ALLA PALLA

in un determinato campo ogni giocatore fa condotta con il suo pallone e realizza un punto ogni volta che riesce ad allontanare il pallone di un compagno senza perdere il controllo del suo.

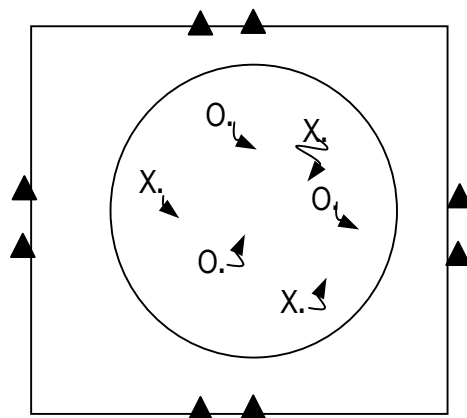
I giocatori eseguono la condotta in vari modi: solo destro, solo sinistro, suola del piede, ecc.



### FORMA DI GIOCO

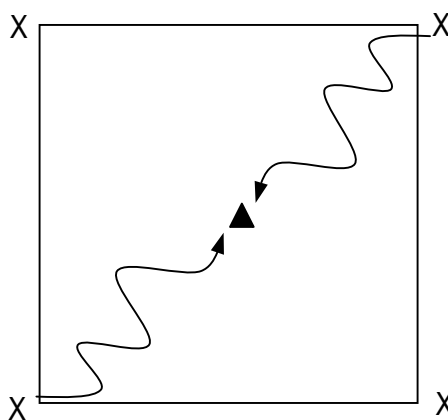
2 squadre eseguono una condotta di palla (indicata dall'allenatore) all'interno di un cerchio posto in un determinato campo.

Al segnale dell'allenatore la squadra indicata dall'allenatore dovrà portare il pallone attraverso 4 piccole porte disposte sui lati del campo, mentre l'altra squadra dovrà (con o senza palla) cercare di impedire che ciò avvenga.



### FINTE

2 giocatori partono in contemporanea da due angoli di un quadrato di 12 metri ed effettuano la finta indicata dall'allenatore al centro conducendo poi il pallone fino dalla parte opposta, quindi partono - sempre contemporaneamente - i due giocatori nei restanti angoli.

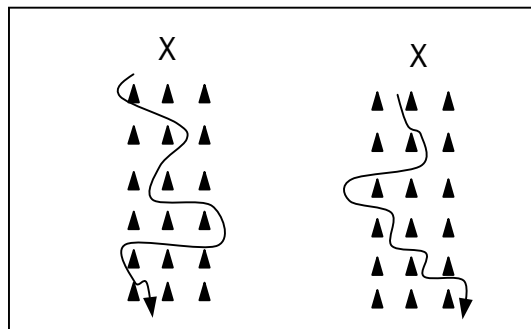


### CONDOTTA TRA CONI

condotta di palla tra i coni (o cinesini) in diversi modi (interno, esterno, combinato, ecc.) scegliendo il percorso in modo individuale.

*Variante*

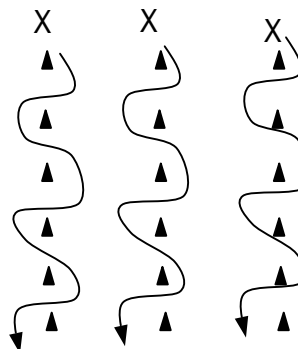
*il compagno che segue deve fare lo stesso percorso di chi lo precede*



### CONDOTTA CONTEMPORANEA

condotta di palla tra i coni (o cinesini) in diversi modi (interno, esterno, combinato, ecc.).

I giocatori partono ed arrivano contemporaneamente attraversando il percorso a slalom.



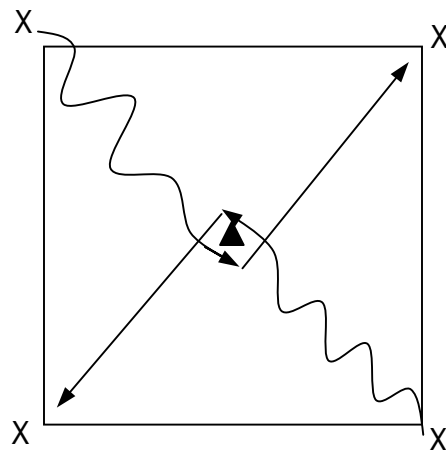


## CONTROLLO DI PALLA E PASSAGGIO

### ESERCIZIO

i giocatori si posizionano agli angoli di un determinato campo, ed i primi di ogni fila avranno un pallone ciascuno.

Partono i due giocatori con il pallone che effettuano una condotta di palla fino a superare il cono al centro e quindi effettuano un passaggio al giocatore di fronte e ne prendono il posto. Come variante dopo aver superato il cono il giocatore passa in diagonale verso il compagno e continua la sua corsa fino al cono opposto.



### ESERCIZIO/GIOCO

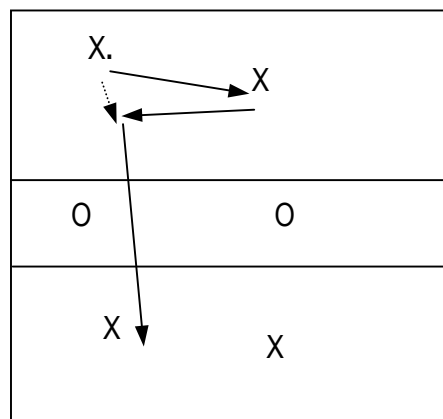
in un determinato campo diviso in 3 parti orizzontalmente, si dispongono 2 giocatori per parte.

In una parte laterale due giocatori effettuano dei passaggi tra di loro aspettando il momento buono per passare la palla ai 2 giocatori nella parte opposta senza farsi intercettare la palla dai 2 giocatori al centro.

Ogni 2' cambio dei giocatori al centro.

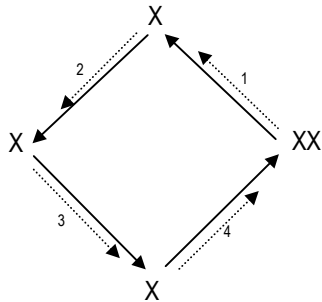
#### Varianti

- *passaggio rasoterra o passaggio aereo*
- *limitare numero passaggi in un medesimo settore*
- *aumentare il numero dei giocatori nei settori*
- *un giocatore dal centro può entrare a disturbare chi si passa la palla*

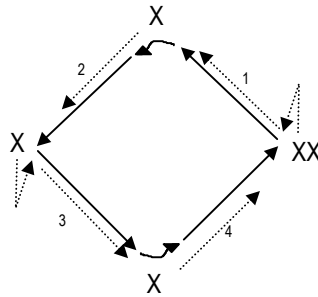


## VARI TIPI PASSAGGIO E CONTROLLO

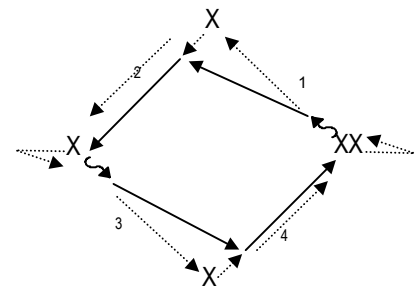
- passaggio diretto e seguire



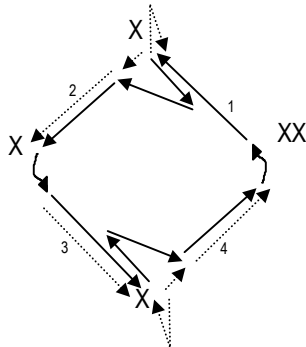
- controllo orientato (1 e 3) combinato con finta e passaggio diretto (2 e 4)



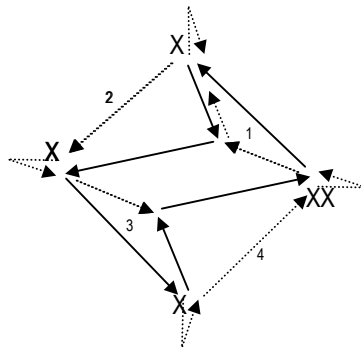
- passaggio nella corsa (1 e 3) combinato con passaggio diretto con smarcamento (2 e 4)



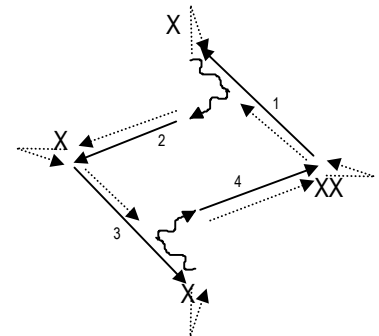
- passaggio con uno-due e passaggio nella corsa (1 e 3) combinato con controllo orientato (2 e 4)



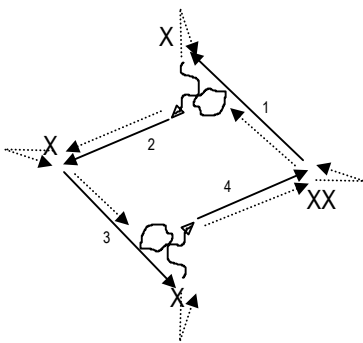
- passaggio con uno-due passaggio diretto con smarcamento



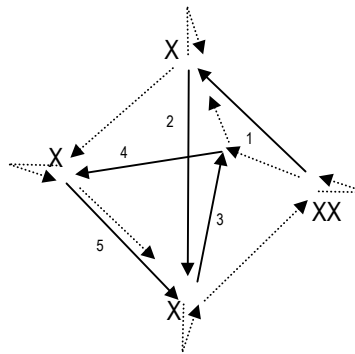
- passaggio diretto (1 e 3) combinato con controllo e cambio direzione (2 e 4)



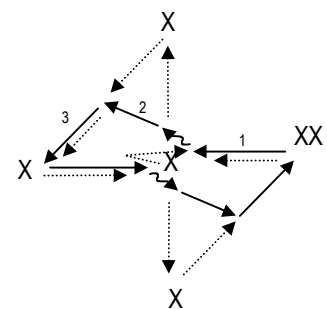
- passaggio diretto (1 e 3) con controllo orientato a rientrare (finta) e cambio direzione (2 e 4)



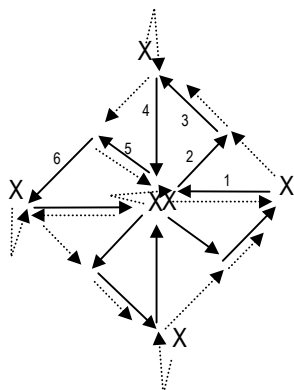
- passaggio diretto (1 e 5) e smarcamento per un successivo passaggio (3 e 4)



- controllo orientato e passaggio sulla corsa



- uno-due con passaggio sulla corsa



# CONCLUSIONE

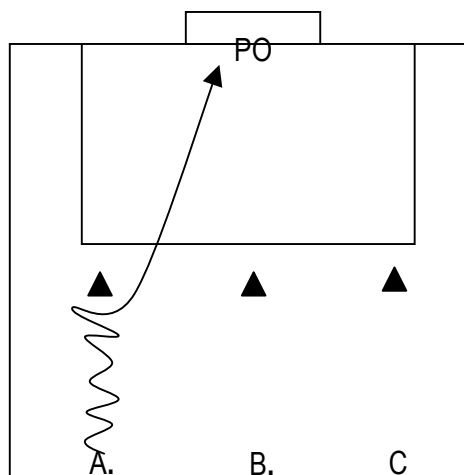
## ASPETTI TEORICI

- il piede d'appoggio dev'essere parallelo al pallone
- il movimento della gamba che calcia non è ampio, ma è la parte inferiore che va mossa in modo preciso e rapido (colpo di frusta)
- il pallone va colpito al centro con il collo del piede, né troppo sotto né troppo sopra rispetto alla superficie dello stesso
- la posizione del corpo è in avanti e le braccia servono per l'equilibrio
- la posizione del busto determina l'altezza del tiro
- la direzione della punta del piede d'appoggio determina la direzione del pallone
- le prime conclusioni dovranno essere eseguite da fermi, insegnando la tecnica corretta, poi aumentare le difficoltà (breve rincorsa, dopo condotta, ecc.)
- disporre di un grande numero di palloni e gonfiati nel modo giusto e predisporre il rapido recupero dopo le conclusioni
- disporre delle porte con le reti e dei portieri
- fare in modo che i giocatori effettuino un numero di ripetizioni elevato e senza che trascorra un lasso di tempo troppo elevato tra una conclusione e l'altra
- effettuare le conclusioni dopo un adeguato riscaldamento (motivi fisici e di "cultura")

## ESERCIZIO

il giocatore A parte ed una volta evitato il cono conclude a rete di destro, seguito da B che effettua una conclusione con il piede che desidera e da C che effettua una conclusione di sinistro.

A dopo aver concluso si posiziona nella colonna B, B in C e C in A.

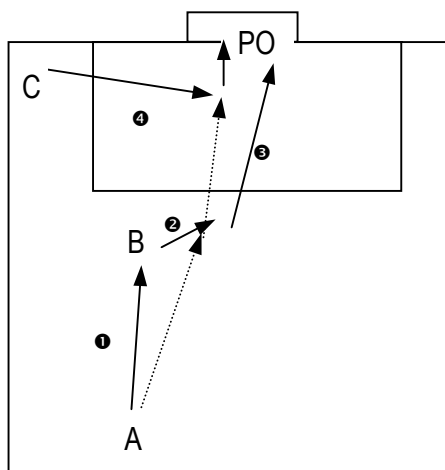


## DOPPIA CONCLUSIONE

A effettua un uno-due con B e conclude una prima volta e va poi a concludere una seconda volta su centro di C.

Rotazioni: A in C, C in B e B in A.  
Eseguire da destra e sinistra.

Dopo un determinato tempo invertire i gruppi in modo da esercitare entrambi i piedi.



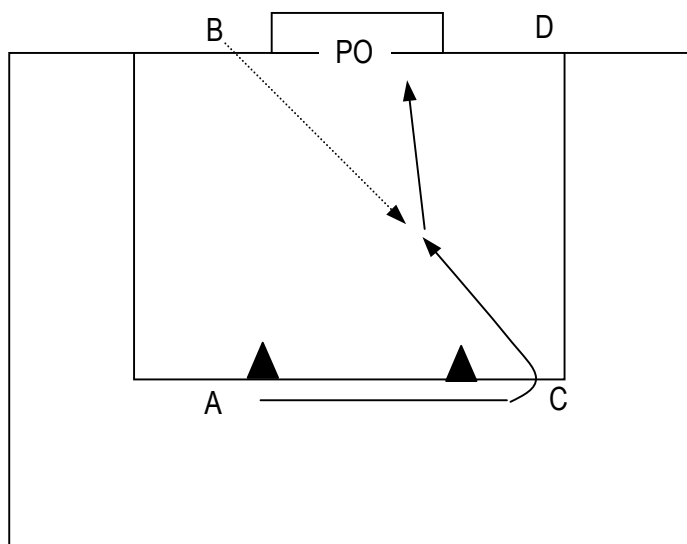
### CONCLUSIONI IN AREA

A effettua una corsa attorno ad un cono e conclude su passaggio di B.  
Una volta concluso parte C che conclude su passaggio di D.  
Cambio di posizione tra i 2 giocatori.

Dopo un determinato numero di conclusioni invertire i gruppi in modo che i giocatori effettuino le conclusioni sia con il piede destro che sinistro.

#### Variante

*i giocatori a fondo campo stanno più distanti ed effettuano dei passaggi aerei*



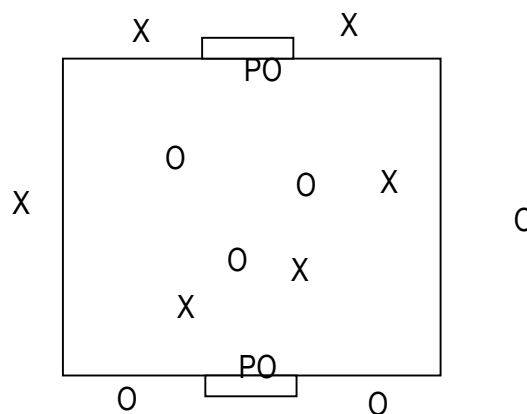
### GIOCO NO. 1

all'interno di un campo 15 x 15 giocano 3 giocatori per squadra, mentre 3 appoggi per squadra si dispongono ai lati del campo e fungono da appoggio (i 4 a fondo campo giocano unicamente con la propria squadra, mentre i 2 sui lati sono neutri).

Gioco normale, rete doppia se realizzata di prima su passaggio di un appoggio.

Cambio ogni 2'.

Quando una squadra arriva ad avere 3 reti di vantaggio vince la partita e si riprende dal risultato di 0 a 0.



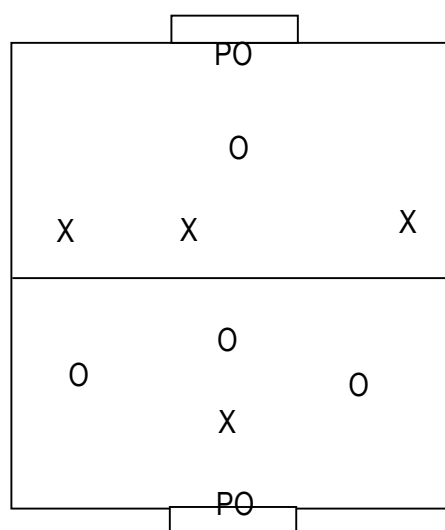
### GIOCO NO. 2

in un campo di 30 x 20 metri diviso in 2 orizzontalmente si affrontano 2 squadre disposte ognuna con 3 attaccanti ed un difensore che non possono lasciare la loro zona.

Gli attaccanti devono andare alla conclusione entro 15/20 secondi dal momento che ricevono la palla.

Il portiere può giocare direttamente agli attaccanti oppure passare al difensore - che non può essere attaccato - il quale gioca per i propri attaccanti.

Ogni 3' cambiare il difensore, in modo che possa pure lui esercitarsi nelle conclusioni.

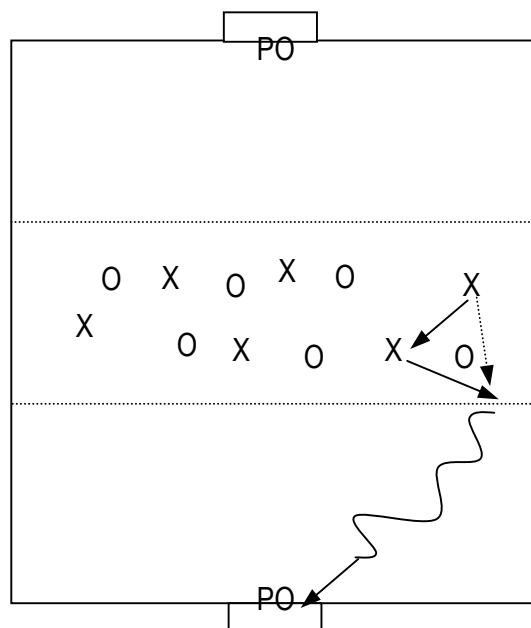


### GIOCO NO. 3

si gioca a parità numerica nella zona centrale del campo e si può andare in fase offensiva unicamente dopo un uno-due (o una sovrapposizione o un dribbling).

Progressione:

- il giocatore che riesce ad andare in fase offensiva va indisturbato a segnare
- il giocatore che riesce ad andare in fase offensiva va indisturbato a segnare in 5 secondi (al massimo)
- se il giocatore che riesce ad andare in fase offensiva si trova su una fascia, un compagno può seguire per ricevere il centro
- se il giocatore che riesce ad andare in fase offensiva si trova su una fascia, un compagno può seguire per ricevere il centro ed un avversario può andare a difendere



# PALLEGGIO

## PROGRESSIONE METODOLOGICA

- saltellare toccando leggermente il pallone fermo con la punta del piede (destro e sinistro)
- guidare il pallone con la suola del piede in avanti ed indietro
- guidare il pallone con la suola del piede lateralmente
- lasciare cadere il pallone dalle mani e lanciarlo in alto con il collo del piede per riprenderlo in mano (sul posto ed in movimento)
- lasciare cadere il pallone dalle mani e lanciarlo in alto con il collo del piede fino all'altezza della testa e continuare in questo modo, alternando il piede con cui si lancia e l'altezza del lancio
- palleggiare senza che il pallone tocchi il suolo
- palleggiare senza che il pallone tocchi il suolo in un determinato ordine stabilito dall'allenatore (uno destro-uno sinistro / due destro-due sinistro, ecc.)
- gare di palleggio
  - contare il numero di palleggi effettuato in un determinato tempo sul posto
  - contare il numero di palleggi effettuato in un determinato tempo in movimento
  - palleggio in movimento su un percorso tra coni
  - calcio-tennis con l'obbligo di palleggiare prima di ritornare il pallone dall'altra parte

# COLPO DI TESTA

## NOZIONI BASE

- all'inizio non obbligare il bambino se non se la sente, ma farlo abituare ad avere coraggio per colpire di testa
- il pallone va colpito con la fronte tenendo gli occhi ben aperti
- le gambe divaricate danno migliore precisione
- le gambe posizionate una avanti e l'altra dietro danno potenza

## PROGRESSIONE METODOLOGICA

- tenere la mano sulla fronte di un compagno: spingere e rispettivamente bloccare la spinta del compagno
- 2 giocatori tengono un pallone bloccato tra le loro fronti e lo spingono in avanti, muovendosi e senza farlo cadere
- un giocatore in piedi lancia il pallone ad un compagno seduto con il tronco leggermente indicato indietro che deve restituirglielo di testa
- stessa cosa con il compagno sdraiato sulla schiena
- stessa cosa con il compagno in piedi
- giochi a coppie: es. alzare il pallone con le mani e cercare di realizzare una rete nella porta difesa dal compagno
- giochi a tre: stessa cosa di prima, ma il pallone viene passato (con le mani) da un compagno

## ASPETTI TEORICI

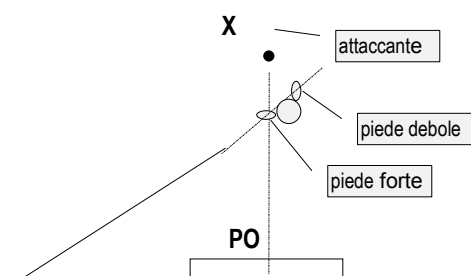
- il bambino non compie dei ragionamenti molto approfonditi e pertanto le attività tattiche saranno molto limitate
- introdurre dei giochi dove il bambino è confrontato con situazioni che ritrova in partita
- non interrompere il gioco per dare spiegazioni in quanto il bambino farà fatica a recepirle
- lasciare spazio a fantasia e creatività
- non dare un ruolo fisso al bambino, ma farlo ruotare in tutti i ruoli (anche in quello di portiere)
- per gli allievi E si eseguiranno delle esercitazioni globali atti ad apprendere soprattutto l'occupazione dello spazio tralasciando tutto il resto
- a cominciare dagli allievi D - meglio al secondo anno - si potrà iniziare un lavoro tattico un po' più approfondito: a livello individuale trattando soprattutto le situazioni di 1:1 senza portare il tutto ad una esagerazione, ma procedendo quasi esclusivamente a far capire come attaccare un avversario senza palla. A livello di squadra si potrà invece iniziare a far capire determinati movimenti ed automatismi, ma soprattutto cercando di insistere sull'occupazione razionale dello spazio

**ATTENZIONE: l'insegnamento della tattica non deve andare a pregiudicare l'insegnamento della tecnica che resta primario in queste categorie**

## NOZIONI GENERALI TATTICA INDIVIDUALE

### MARCAMENTO

posizione trasversale del difensore, leggermente scostata dalla traiettoria "palla-porta" per compensare il lato debole; inoltre questa posizione consente lo scatto laterale, avanti e indietro.

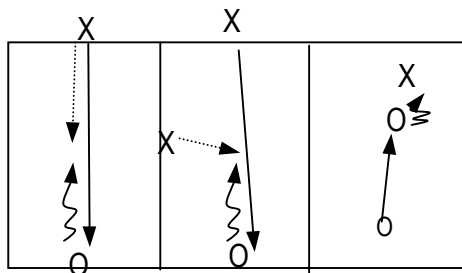


#### comportamento attivo del difensore:

- puntare veloci l'attaccante con la palla
- proteggere sulla traiettoria palla - porta
- non lasciarsi superare dall'avversario rallentando la sua azione
- impegnare l'avversario su delle diagonali portandolo in zone meno pericolose
- scelta di tempo del tackling
- pronto per il contrattacco

### ANALITICO 1

- a) una distanza di 20 metri X lancia per O e va poi ad affrontarlo (disegno 1);
- b) stessa organizzazione, ma O viene affrontato da un avversario che viene da parte (disegno 2);
- c) X affronta un avversario girato.



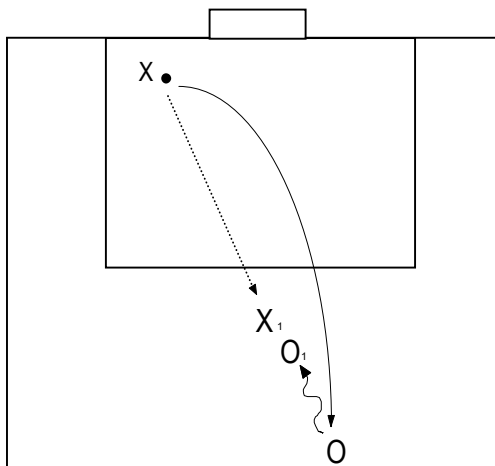
### ANALITICO 2

variante dell'esercizio precedente con l'introduzione delle porte.  
X lancia O e poi va ad affrontarlo.  
Se il giocatore X recupera la palla ha la possibilità di concludere nell'altra porta: in questo modo si abitua il giocatore che recupera palla ad un successivo compito (transizione positiva).

Dopo ogni azione cambiare coppia.

#### Variante

*il giocatore X effettua un passaggio laterale in modo che affronti il giocatore lateralmente*



### ANALITICO, 1:1 + appoggi

un'ulteriore progressione degli esercizi visti in precedenza è quella di introdurre oltre ai duelli 1:1, degli appoggi per i portatori di palla.

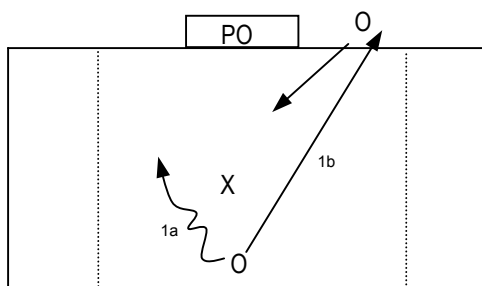
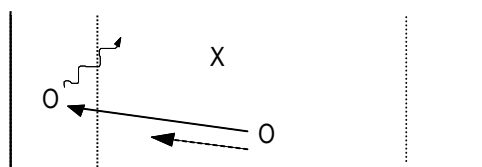
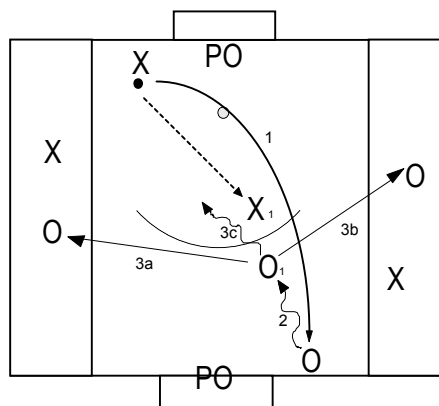
L'organizzazione è come nell'esercizio precedente, ma ogni giocatore ha un doppio appoggio laterale.

#### Variante I

*quando il giocatore di fascia riceve la palla i ruoli con il suo compagno si invertono: quello di fascia gioca l'1:1, l'altro esce come appoggio;*

#### Variante II

*gli appoggi non sono più sulla fascia, ma sulla linea di fondo per il passaggio in profondità*





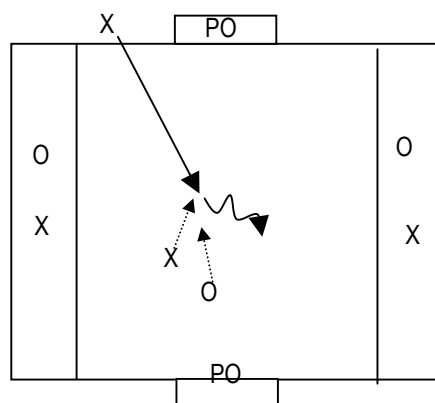
### ANALITICO 1:1 + 3 appoggi

stessa organizzazione dell'esercizio precedente, ma il giocatore X gioca nell'altra metà campo al compagno X il quale deve segnare nella porta difesa dal portiere con l'aiuto di 2 compagni sulle fasce e del primo compagno che gli ha fatto il passaggio.

In caso di conquista della palla O può andare a sua volta alla conclusione con l'aiuto dei 2 appoggi laterali, contrastato dal giocatore X che ha dato il via all'esercizio.

#### *Variante*

*gli appoggi vengono posizionati non più sulle fasce, ma a fondo campo*



## SMARCAMENTO

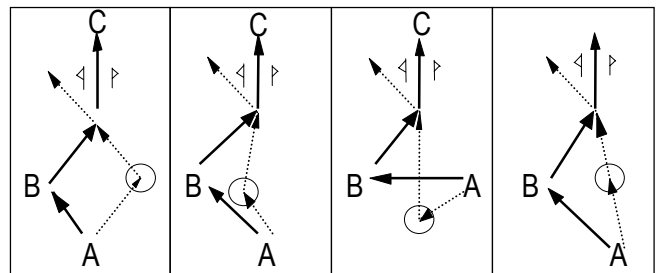
### comportamento attivo del giocatore senza palla:

- è il giocatore senza palla che comanda il passaggio con lo smarcamento che avviene con un cambio di direzione o di ritmo
- il portatore di palla dovrà attendere la sollecitazione (collaborazione)
- i 2 giocatori in possesso di palla devono evitare il tentativo di allineamento provocato dal difensore
- il passaggio della palla deve avvenire nel limite del possibile alle spalle del difensore
- importante la scelta di tempo nel passaggio della palla
- il portatore di palla deve proteggere la palla con il proprio corpo

### ANALITICO I

Introduzione ai principi dello smarcamento.  
Si formano gruppi di 3 giocatori ed eventuali porte di direzione.

Attenzione al "timing" (○ = momento dello smarcamento)

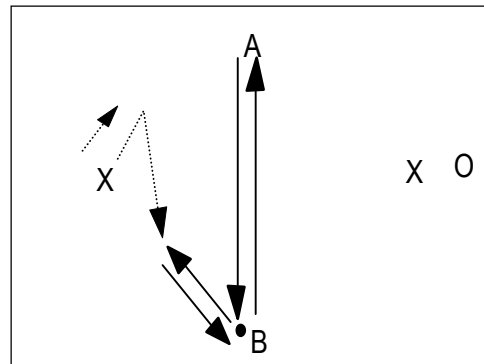


### ANALITICO 2

smarcamento e scelta del tempo ("timing") in una forma attiva con avversario.

Si formano gruppi di 4 giocatori, dove A passa a B e viceversa.

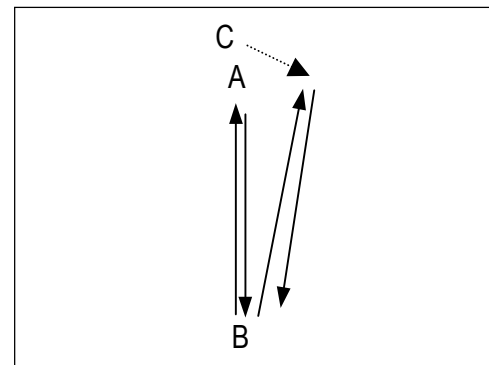
I giocatori X si smarcano con delle finte sull'avversario O e giocano la palla con i compagni A e B.



### ANALITICO 3

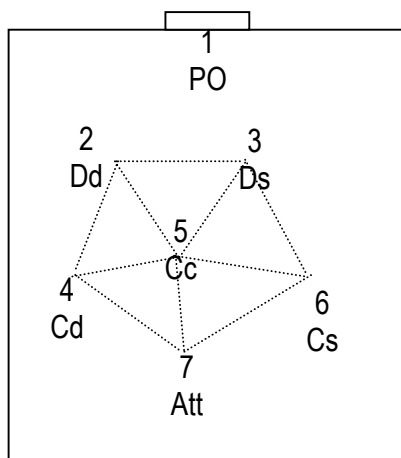
A e B si scambiano la palla e C - di tanto in tanto - esce dalle spalle di C e scambia a sua volta con B.

*Variante I*  
il giocatore C è marcato



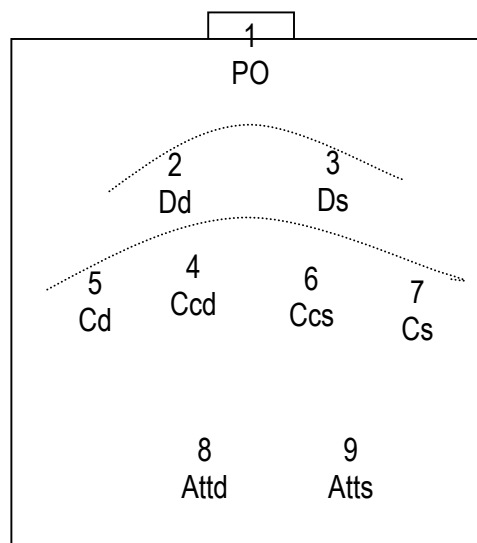
# NOZIONI GENERALI TATTICA DI BLOCCO E SQUADRA

Le squadre a 7 si orientano verso un tipo di gioco **2-3-1** con **marcamento a zona**, allo scopo di facilitare il passaggio al gioco a 9.



- 1 PO portiere
- 2 Dd difensore destro
- 3 Ds difensore sinistro
- 4 Cd centrocampista destro
- 5 Cc centrocampista centrale
- 6 Cs centrocampista sinistro
- 7 Att attaccante

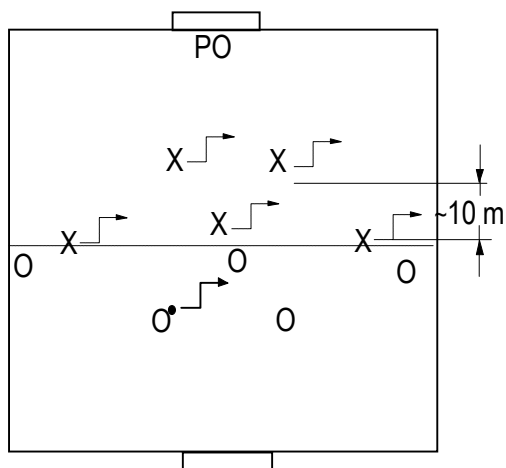
Le squadre a 9 si orientano verso un tipo di gioco **3-3-2** o **2-4-2** con **marcamento a zona**, allo scopo di facilitare il passaggio al gioco a 11.



- 1 PO portiere
- 2 Dd difensore destro
- 3 Ds difensore sinistro
- 5 Cd centrocampista destro
- 4 Ccd centrocampista centrale destro
- 6 Ccs centrocampista centrale sinistro
- 7 Cs centrocampista sinistro
- 8 Attd attaccante destro
- 9 Atts attaccante sinistro

## PRINCIPI TATTICI

- quasi tutti i giocatori devono partecipare sia alle fasi offensive che difensive (gioco di squadra).
- passaggio rapido dalla fase *difensiva* alla fase *offensiva*
- quando si subisce o si segna una rete, l'allenatore deve evitare un calo di tensione, richiamando la squadra ad una immediata applicazione del pressing



## SENZA PALLA

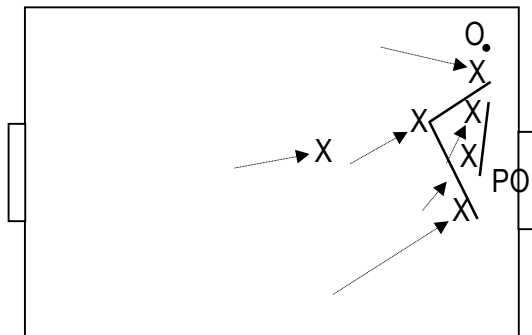
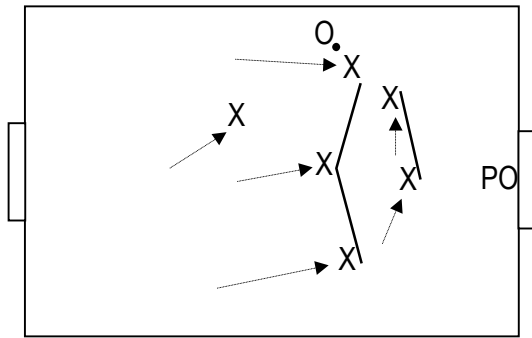
squadra compatta (quando il pallone avanza, retrocede, va a destra o sinistra, i giocatori della nostra squadra a loro volta, avanzano, retrocedono, vanno rispettivamente a destra o a sinistra, questo per mantenere una disposizione *compatta* e ridurre gli spazi agli avversari)

## CON LA PALLA

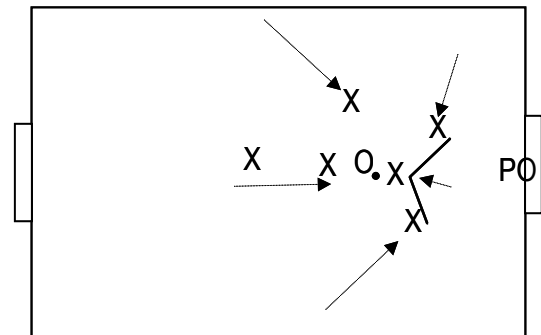
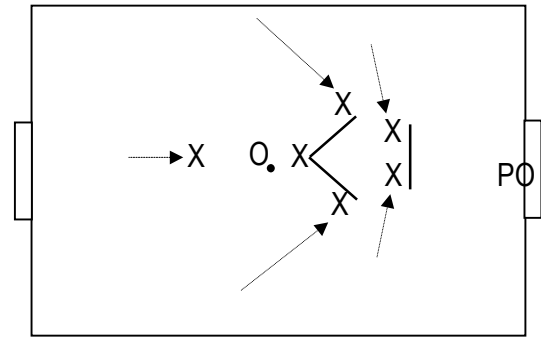
- occupazione razionale degli spazi (i giocatori si allargano sul campo e allungano la squadra cercando la profondità)
- conservazione della palla (l'attitudine del giocatore è quella di costruire delle azioni da gioco)
- coraggio nel tirare a rete
- conoscenza di certi automatismi

## COMPORAMENTO DIFENSIVO SENZA PALLA

### recupero di palla sulla fascia



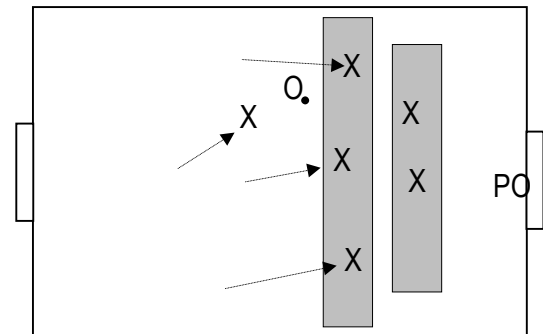
### recupero di palla nell'asse



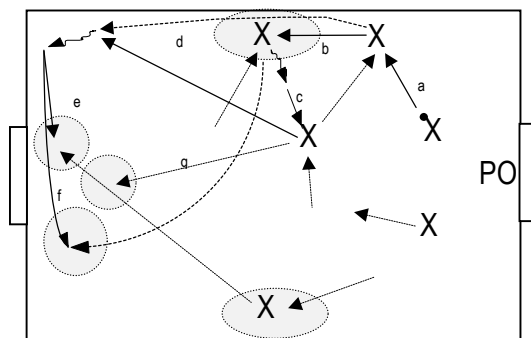
Quando si perde palla ci si raggruppa indietro e formando due sbarramenti :

### **sbarramento difensivo** **sbarramento di c.campo**

La distanza dei due sbarramenti deve variare tra 5 e 10 metri.



## COMPORAMENTO CON PALLA



### Organizzazione

Inizialmente i giocatori sono raggruppati, quando si recupera palla ci si allarga

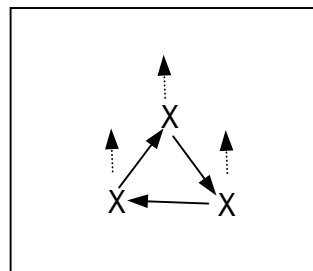
- allargare il gioco sulle fasce
- passare la palla in verticale sulla fascia e va in **sovrapposizione**
- il giocatore di fascia crea lo spazio chiudendo verso il centro
- il c.c va in **appoggio** rilanciando l'azione sulla fascia del campo
- effettuare il **cross sul 1° o il 2° palo**
- incrocio** sul 1° e il 2° palo
- inserimento** sull'asse

# OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI

## TRIANGOLO (analitico)

I bambini si dispongono a gruppi di 3 con ciascuno una casacca di colore differente:

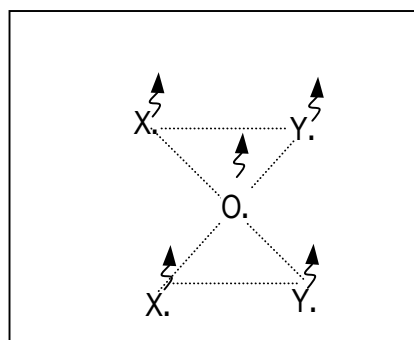
- attaccati tra di loro con un nastro conducono ognuno la propria palla per il campo mantenendo la forma di triangolo
- stesso esercizio senza nastro
- passare la palla mantenendo la forma triangolare
- passare la palla e sovrapporsi mantenendo la forma triangolare



## DOPPIO TRIANGOLO (analitico)

i bambini si dispongono a gruppi di 5 a doppio triangolo:

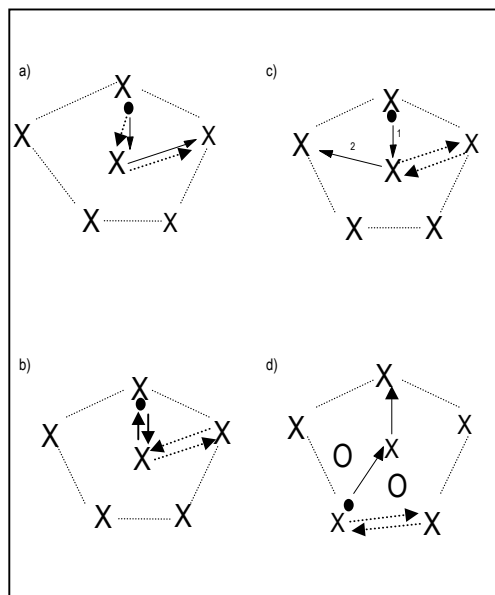
- attaccati tra loro con un nastro condotta di palla (ognuno la propria) mantenendo la forma a doppio triangolo formando una diagonale tra X, O e Y
- stesso esercizio senza nastro
- passare la palla mantendo la disposizione a doppio triangolo
- stesso esercizio in movimento



## PENTAGONO (analitico)

a gruppi di 6 giocatori (5 disposti a pentagono):

- passare e seguire la palla (a)
- passare la palla e cambio di posizione con un altro compagno (b)
- passare la palla, ritornarla ad un altro e cambiare la posizione con un terzo compagno (c)
- 5:1 o 5:2 con cambio posizione dopo ogni passaggio mantenendo la disposizione a pentagono

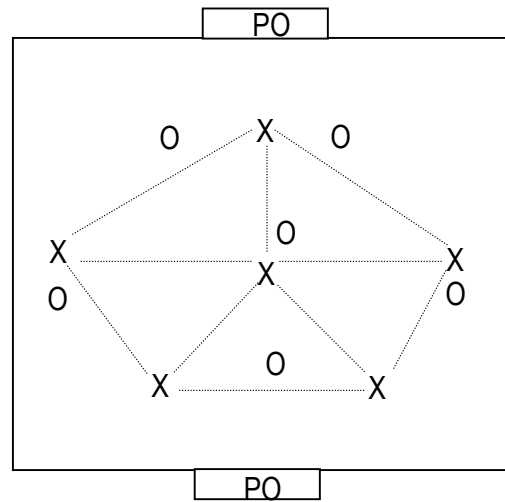


### PENTAGONO (globale)

6 squadre di 6 giocatori + il portiere si dispongono a pentagono sul campo organizzati in 2 difensori centrali, 2 c.campisti di fascia, 1 c.campista centrale ed 1 attaccante.

Progressione:

- gioco 6:6 con le mani dove non si può attaccare il portiere di palla, ma unicamente intercettare i passaggi
- gioco 6:6 con i piedi dove non si può attaccare il portiere di palla, ma unicamente intercettare i passaggi
- gioco normale

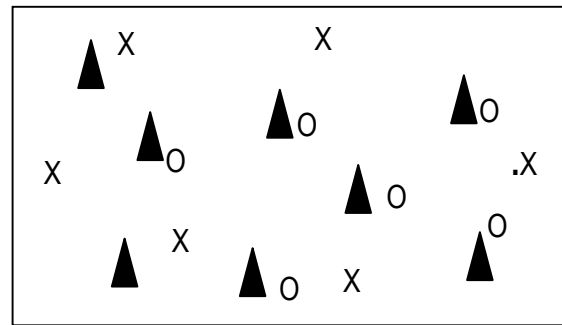


### OCCUPAZIONE DELLO SPAZIO (globale)

all'interno di un quadrato si dispongono 2 squadre a parità numerica ed un numero di coni superiori di 2 unità al numero dei componenti di una squadra.

Una squadra - tramite passaggi - deve colpire i coni disposti in campo, mentre l'altra deve posizionarsi davanti ai coni impedendo che vengano colpiti.

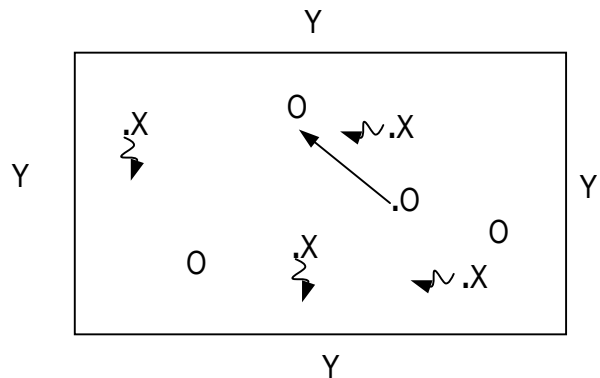
La squadra che difende deve cercare di lasciare liberi i coni più lontani dal portatore di palla.



### COLLABORAZIONE (globale)

si formano 3 squadre a parità numerica. Una squadra (X) fa condotta di palla all'interno di un determinato campo, mentre la seconda (O) deve - tramite dei passaggi - cercare di colpire i giocatori X i quali, una volta colpiti, fanno palleggi sul posto.

La terza squadra (Y) si posiziona all'esterno del campo e gioca con la squadra O, ma non può colpire i giocatori X.



# COndizione

## ASPETTI TEORICI

nell'allenamento della condizione fisica nei bambini risulta importante tenere conto non unicamente dell'età anagrafica, ma pure della struttura del bambino ed importante nell'allenamento dei vari fattori di condizione importante tenere conto dei seguenti aspetti:

### FORZA

- nessun carico supplementare;
- con allievi E unicamente in forma dinamica e ludica (nel gioco, nella tecnica, nella coordinazione, ecc.)
- con allievi D non vere e proprie sedute, ma introduzioni per il lavoro degli anni successivi;
- decompressione della colonna al termine degli esercizi di forza;
- utilizzo di scarpe da ginnastica;

### LAVORO AEROBICO

- lavoro aerobico unicamente sotto forma di gioco: da evitare corse (anche in preparazione) attorno al campo!;
- il lavoro aerobico non è una punizione e pertanto evitare di fare correre perché ci si allena male...

### COORDINAZIONE

- lavori di coordinazione devono essere presenti in ogni allenamento: quello che si guadagna ora si guadagna per sempre...

### VELOCITA'

- prevalentemente sottoforma di gioco (staffette con e senza palla) o abbinata alla tecnica (conclusioni);
- non allenare unicamente la velocità in linea retta, ma pure con cambiamenti di direzione;
- prestare attenzione ai tempi di recupero;

Nell'allenamento della condizione fisica nei bambini tenere sempre in considerazione la seguente tabella che illustra l'età ideale per il miglioramento dei vari fattori di condizione:

Età del ragazzo	7	8	9	10	11	12	13
apprendimento delle attitudine motore							
sviluppo delle capacità coordinative							
sviluppo della mobilità							
sviluppo della velocità							
sviluppo della capacità aerobica							
sviluppo della forza							
maggior motivazione per l'apprendimento motorio							

# COORDINAZIONE

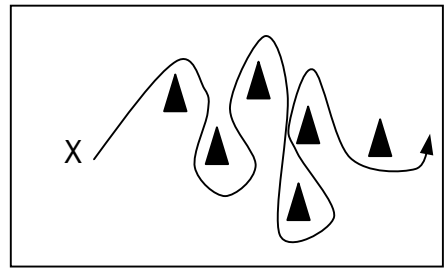
<b>DEFINIZIONE</b>		
<b>Orientamento:</b>	permette di determinare la posizione ed il movimento del corpo nello spazio e nel tempo in riferimento ai movimenti propri, dei compagni, degli avversari e del pallone: individuare gli spazi liberi e smarcarsi, individuare i compagni liberi per il passaggio, ecc.	
<b>Ritmo</b>	permette di dare un andamento ritmico alle azioni motorie, organizzando gli impegni muscolari secondo un ordine cronologico, economico e funzionale.	
<b>Differenziazione</b>	permette di coordinare in modo fine e preciso gli interventi muscolari nelle varie parti del corpo per realizzare un'azione tempestiva ed esatta, con il necessario impiego della forza: finte, controllo del pallone, dosare tiri e passaggi, ecc.	
<b>Reazione</b>	permette di eseguire rapidamente azioni motorie in risposta ad un segnale già noto in precedenza o inatteso e sconosciuto: segnali provenienti da compagni di squadra, cambiamenti di direzione del pallone, ecc.	
<b>Equilibrio</b>	permette di mantenere il corpo in posizione stabile: esecuzione di finte, salti, tiri al volo, ecc.	
<b>ESEMPI PRATICI</b>		
<b>Orientamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a coppie condurre il compagno in giro chiedendogli a volte dove si trova;</li> <li>▪ correre facendo a volte una capriola in avanti, indietro, un saltello, un mezzo giro, ecc;</li> <li>▪ a coppie con due palloni: un giocatore lancia la propria palla in aria e nel contempo effettua dei passaggi con il compagno (dapprima da fermi, poi in movimento);</li> <li>▪ dopo una capriola prendere una palla lanciata dal compagno;</li> <li>▪ mantenere più palloncini in alto contemporaneamente;</li> </ul>	<b>Ritmo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ seguire un compagno mantenendo il suo ritmo;</li> <li>▪ in ginocchio tenendosi per le caviglie avanzare ritmicamente;</li> <li>▪ saltare la corda;</li> <li>▪ palleggiare con le mani alternando un determinato numero di passi di marcia, di corsa, ecc.</li> <li>▪ piccoli percorsi di ritmo: cerchi, skip, ecc</li> </ul>	<b>Differenziazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ percorrere più volte una determinata distanza tra 2 linee con gli stessi passi o salti (in avanti ed indietro);</li> <li>▪ palleggiare con le mani contemporaneamente 2 palloni di diverso peso e dimensione;</li> <li>▪ avvicinarsi ad un cono ad una determinata distanza con diversi tipi di palle;</li> </ul>
<b>Reazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a coppie uno di fronte all'altro giocare a prendersi partendo quando uno dei due ha battuto sulle mani dell'altro (1, 2, 3 tocchi);</li> <li>▪ lanciare una palla da rugby e prenderla dopo un determinato numero di rimbalzi;</li> <li>▪ a coppie con due bastoni cambiarsi la posizione senza lasciar cadere i bastoni;</li> </ul>	<b>Equilibrio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ correre indietro il più velocemente possibile;</li> <li>▪ tenendosi per mano cercare di tirare o spingere il compagno fuori da una determinata zona;</li> <li>▪ restare in equilibrio su un pallone medicinale;</li> </ul>	



## ESEMPI PRATICI (specifici per il calcio)

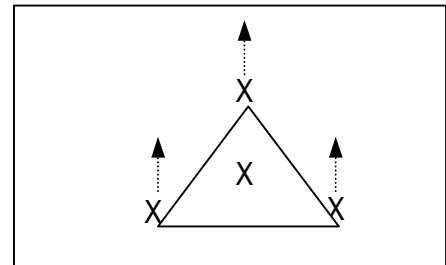
### Orientamento I

tracciare un breve percorso con coni ed i bambini, dopo averlo studiato e provato, devono cercare di percorrerlo ad occhi chiusi, dapprima senza poi con la palla.



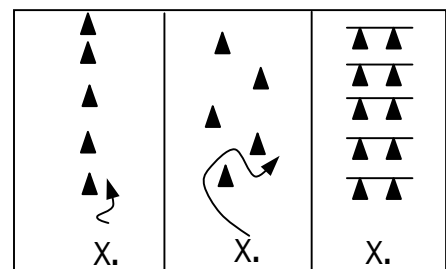
### Orientamento II

3 bambini si muovono liberamente formando tra di loro un triangolo, mentre un quarto deve cercare di rimanere all'interno del triangolo. Dapprima senza poi con la palla.



### Ritmo

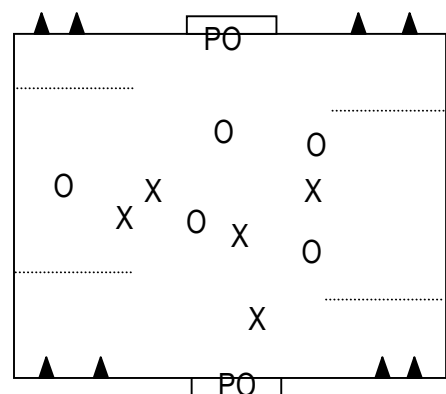
- A** su un percorso rettilineo sono posti alcuni coni a distanze uguali (o variabili) ed il giocatore effettua una condotta di palla fermando il pallone accanto ad ogni cono.
- B** stessa cosa, ma con un percorso a slalom.
- C** il percorso è ad ostacoli, il giocatore passa sopra ed il pallone sotto.



### Differenziazione

2 squadre a parità numerica si affrontano in un determinato campo. Un punto può venire realizzato segnando nella porta difesa dal portiere, oppure in una piccola porta tramite una conclusione rasoterra da oltre 5 metri, oppure in una terza piccola porta dopo una conclusione aerea da oltre 8 metri.

Giocare con palloni di diverse grandezze e pesi.



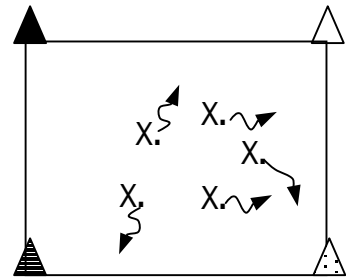
### Reazione

ogni giocatore esegue condotta di palla all'interno di un quadrato delimitato da 4 coni di colore diverso agli angoli.

Progressione:

- dirigersi velocemente sul cono chiamato dall'allenatore;
- dirigersi sul cono opposto di quello indicato dall'allenatore;
- un giocatore - precedentemente prescelto - si dirige improvvisamente su un cono, gli altri lo seguono;
- un giocatore - precedentemente prescelto - si dirige improvvisamente su un cono, gli altri vanno su quello opposto;

Alternare gli spostamenti con e senza palla.



### Equilibrio

- sostenere il pallone con le varie parti del corpo (testa, tra i piedi, petto, ecc.) senza lasciarlo cadere. Prima normalmente, poi con un piede sollevato;
- condurre il pallone sopra una linea retta o a slalom;
- un giocatore effettua con le mani dei passaggi al compagno che colpirà il pallone al volo cercando di non appoggiare a terra, tra un gesto e l'altro, il piede tecnico (con cui calcia)
- idem che precedente, ma colpire di testa su un piede solo;

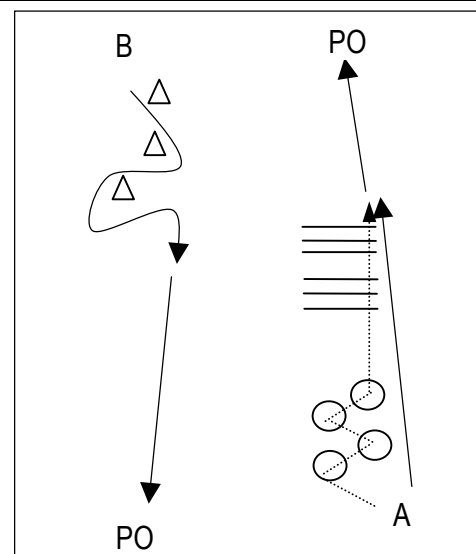
### Ritmo e differenziazione

2 giocatori (A e B) partono contemporaneamente.

A effettua un passaggio di 10 metri, effettua dei piccoli balzi nei cerchi predisposti, quindi effettua dello skip tra dei paletti ed infine conclude (di precisione) addosso al portiere.

Nel frattempo B effettua una condotta di palla in slalom tra dei coni ed effettua pure una conclusione di precisione addosso al portiere.

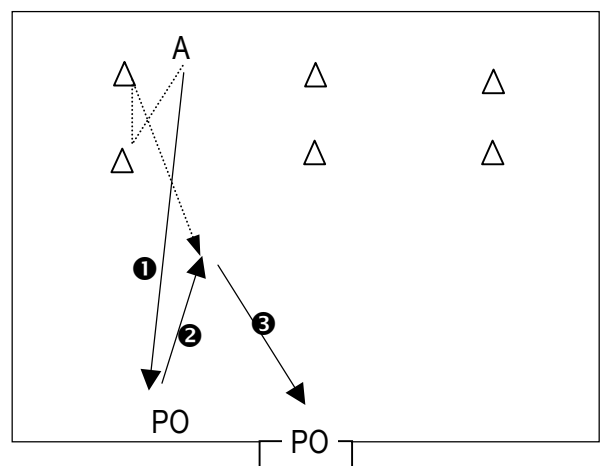
Cambio delle posizioni tra A e B.



### Tecnica e coordinazione

A passa la palla ad un portiere e quindi in massima velocità tocca un cono, ritorno su un altro e va alla conclusione (di precisione) sul passaggio rasoterra del portiere.

Cambio dei ruoli tra i 2 portieri.

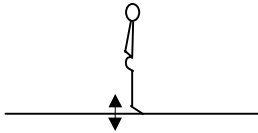


# FORZA

## CIRCUITO RESISTENZA ALLA FORZA

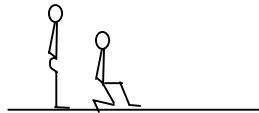
partire da 2 ripetizioni di 20" per ogni stazione con tempo di recupero tra stazione di 20" fino ad arrivare ad un massimo di 3 ripetizioni di 30" con recupero tra stazione pure di 30".

**Esercizio:** distensione avampiede  
**muscolo/i interessato/i:** tricipite surale



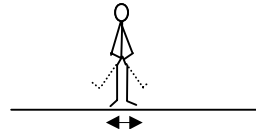
in piedi, mani sui fianchi, alzarsi sulla punta dei piedi ed abbassarsi. Attenzione a tenere una posizione eretta senza pendere in avanti o indietro.

**Esercizio:** divaricata sagittale  
**muscolo/i interessato/i:** quadricipite-glutei



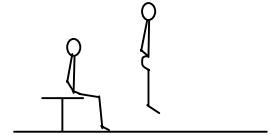
partenza in piedi con le mani sui fianchi abbassarsi, una volta con la gamba destra ed una con la gamba sinistra, piegata a 90 gradi. Esercizio da eseguire dinamicamente facendo attenzione a non toccare con il ginocchio per terra.

**Esercizio:** divaricata frontale  
**muscolo/i interessato/i:** adduttori



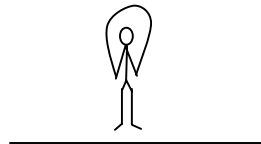
mani sui fianchi, aprire e chiudere le gambe in maniera dinamica. Attenzione a tenere una posizione eretta senza pendere in avanti o indietro e non saltare in alto, ma unicamente quel tanto per aprire le gambe.

**Esercizio:** spinta da panca  
**muscolo/i interessato/i:** quadricipite - glutei - tricipite surale



partendo da seduti su una panca con le mani sui fianchi balzo a gambe tese. Scaricare ogni balzo con 2 balzi piccoli. Esercizio da eseguire in maniera dinamica, mantenendo una posizione eretta.

**Esercizio:** funicella  
**muscolo/i interessato/i:** tricipite surale - reattività plantare



salti alla funicella in vari modi rimanendo a terra il meno possibile e senza piegare le gambe.

**Esercizio:** cruch  
**muscolo/i interessato/i:** addominali



braccia incrociate dietro le spalle (mano destra spalla sinistra e viceversa), eseguire gli addominali con movimenti regolari, costanti, ma non veloci.

**Esercizio:** azione calciata  
**muscolo/i interessato/i:** ischio crurali (posteriori coscia)



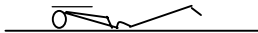
calciata dietro, alternando destro e sinistro, da eseguire in coordinazione braccia/gambe. Attenzione a tenere una posizione eretta senza pendere in avanti o indietro.

**Esercizio:** piegamenti braccia  
**muscolo/i interessato/i:** pettorali e tricipite brachiale



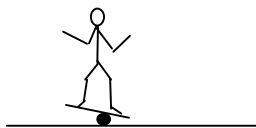
flessioni sulle braccia partendo da una posizione con appoggio sulle mani e sulle ginocchia (piedi incrociati). Attenzione che le mani, nella posizione con le braccia flesse, siano perpendicolari alle spalle e non più indietro o avanti.

**Esercizio:** tenuta  
**muscolo/i interessato/i:** dorsali e lombari



distesi sulla pancia, braccia dietro la schiena, sollevare contemporaneamente gambe e braccia, mantenendo lo sguardo per terra in modo che testa e schiena siano dritti.

**Esercizio:** tavoletta  
**muscolo/i interessato/i:** propriocettività



mantenere l'equilibrio su una tavoletta tenendo sempre lo sguardo in avanti, le gambe sono piegate e le braccia aperte.

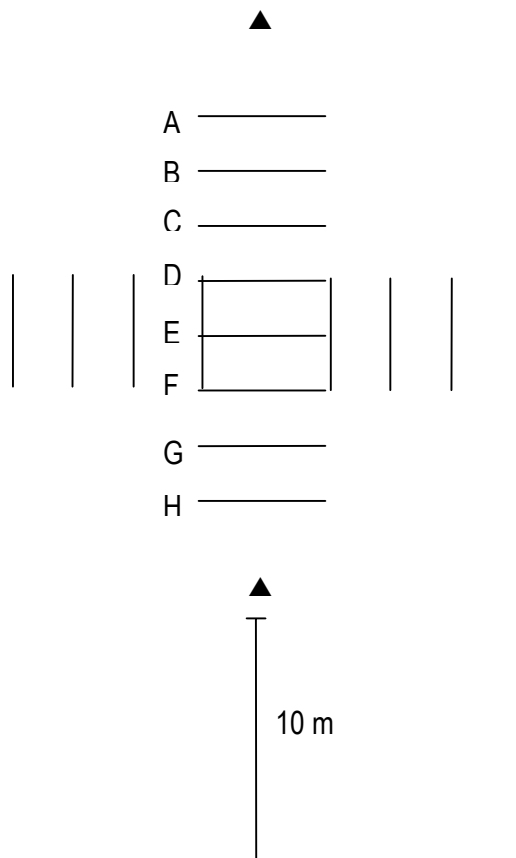
## FORZA COORDINATIVA

### Esempio I

percorso su ostacoli bassi 10 cm, distanti 50 cm uno dall'altro.

Per gli esercizi di *ritmo* 2 ripetizioni, per gli esercizi di balzi curare soprattutto la coordinazione e non la potenza.

- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - H tricipide: piccoli salti con gambe tese + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - H quadricipide: salti verticali, elevare il ginocchio con cambio piede appoggio dopo ogni salto + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - H corsa balzata ogni 2 ostacoli + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - D tricip.: 2 avanti e 1 indietro, gambe tese  
D - H accelerazione e frenata + 10 m sprint
- A - H skip basso con mani sulle anche + 10 m sprint
- A - D tricip.: 2 avanti e 1 indietro, gambe tese - skip laterale basso in uscita e rientro  
D - H accelerazione e frenata + 10 m sprint
- A - D skip basso con doppio appoggio - skip laterale in uscita e rientro con doppio appoggio  
D - H skip basso con doppio appoggio + 10 m sprint
- A - H corsa balzata ogni 2 spazi + 10 m sprint



### Esempio II

su una distanza di 20 metri eseguire delle corse in vari modi:

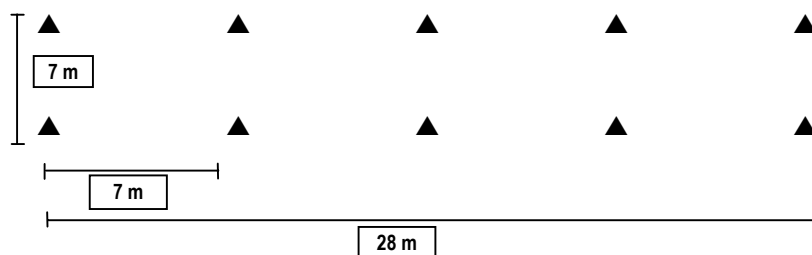
- skip basso
- skip alto
- calciata dietro
- alternando skip e calciata
- ecc.

# VELOCITA'

## VELOCITA' SENZA PALLA

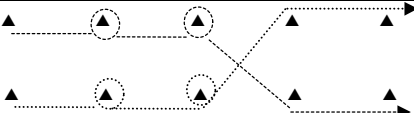
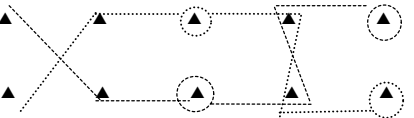
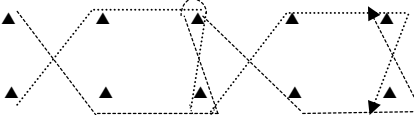
- nei cambiamenti di direzione andare diretti sui coni effettuando delle curve strette e non effettuare dei giri larghi (non tipici dei calciatori);
- le partenze vengono date dall'allenatore tramite segnali visivi (mani, spalle alzate, braccia) o uditivi;
- volume della seduta circa 360 metri;

### Disposizione campo


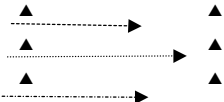
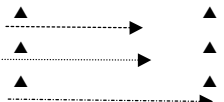
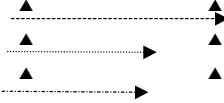
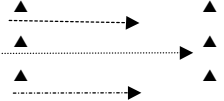
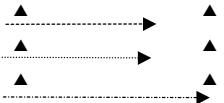


### Esecuzione

No.	Descrizione	Schema
1.	corsa diritta con giro attorno ad ogni cono senza cambiamento di fronte (guardando sempre avanti), alternando una volta a destra ed una a sinistra;	
2.	corsa diritta con giro attorno ad ogni cono con cambiamento di fronte (guardando nella direzione di corsa), alternando una volta a destra ed una a sin.	
3.	corsa in diagonale, girando attorno ad ogni cono;	
4.	partendo dritti girare attorno ad ogni cono effettuando una corsa di traverso;	
5.	corsa diritta con frenata (fermandosi) ad ogni cono;	
6.	al primo cono giro senza cambiamento di fronte, al secondo con cambiamento di fronte poi corsa in diagonale ed infine diritto;	

7.	al primo cono giro con cambiamento di fronte, al secondo senza cambiamento di fronte poi corsa in diagonale ed infine diritto;	
8.	partenza in diagonale, diritto al primo cono, giro senza cambiamento di fronte al secondo cono, diritto fino al terzo, corsa di traverso, diritto e giro senza cambiamento di fronte sull'ultimo;	
9.	diagonale fino al primo cono, diritto, di traverso, diagonale, diritto, di traverso;	

**A 3 colonne sulla distanza di 7 metri**

10.	la partenza viene data dal giocatore della prima fila: gli altri partono quando vedono il compagno partire;	
11.	partenza da seduti con braccia alzate. La partenza viene data dal giocatore in seconda fila;	
12.	seduti fronti interno, la partenza viene data dal compagno in terza fila;	
13.	seduti fronte esterno, la partenza viene data dal compagno in prima fila;	
14.	seduti guardando indietro, uscita da destra, la partenza viene data dal compagno in seconda fila;	
15.	idem come al 14, ma uscita da sinistra, la partenza viene data dal compagno in terza fila;	

## ASPETTI TEORICI

ASPETTI EMOTIVI (PSICHE)	ASPETTI COGNITIVI (cervello)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prestazione</li> <li>▪ entusiasmo</li> <li>▪ coraggio</li> <li>▪ paura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ concentrazione</li> <li>▪ osservazione</li> <li>▪ anticipazione</li> <li>▪ decisione</li> <li>▪ risolutezza</li> </ul>

## ESERCIZI E GIOCHI COGNITIVI

<p><b>GIOCO COGNITIVO</b></p> <p>Gioco su metà campo a parità numerica, ogni squadra con un pallone. 2 cacciatori, senza palla, devono intercettare i passaggi.</p> <p><i>Variante</i> passaggio unicamente ad un giocatore del colore diverso (dell'altra squadra) → vedi disegno</p>	
<p><b>TECNICA COGNITIVA</b></p> <p>In un quadrato di 25 metri (fare 2 quadrati) si dispongono 8 giocatori di 4 colori diversi (4 coppie) che restano sempre in movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5' dare sempre la palla ad un colore (seguire un ordine prestabilito)</li> <li>▪ 5' uno-due con il compagno e dare la palla ad colore diverso (seguire un ordine prestabilito)</li> <li>▪ 5' mobilità</li> <li>▪ 5'dare la palla ad un colore diverso ed aggredirlo (lasciarsi superare) dall'avversario che gioca per un altro colore (seguire un ordine prestabilito)</li> <li>▪ 5' dare la palla ad un colore diverso ed aggredirlo(lasciarsi superare) mentre il compagno aggredisce l'altro giocatore del medesimo colore</li> <li>▪ 5' allungamenti</li> </ul> <p><i>primi 2' di ogni esercizio da eseguire con le mani</i></p>	

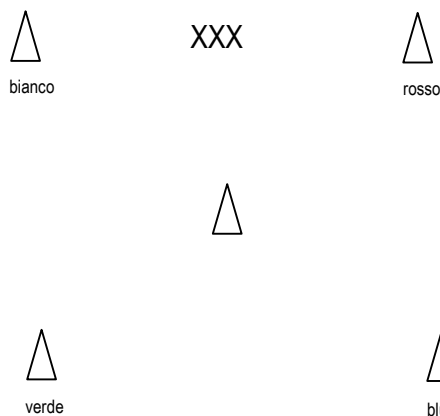
### RAPIDITA' COGNITIVA I

3 giocatori partono contemporaneamente e vanno fino ad un cono centrale dove effettuano dello skip.

Al segnale dell'allenatore:

- vanno sul cono indicato dall'allenatore (colore)
- vanno sul cono opposto a quello indicato dall'allenatore
- il giocatore al centro va sul cono indicato dall'allenatore, mentre gli altri 2 vanno su altri 2 lasciando libero l'opposto di quello indicato dall'allenatore;
- il giocatore al centro va sul cono opposto indicato dall'allenatore, mentre gli altri 2 vanno su altri 2 lasciando libero quello indicato dall'allenatore

Distanza tra coni: 15 metri

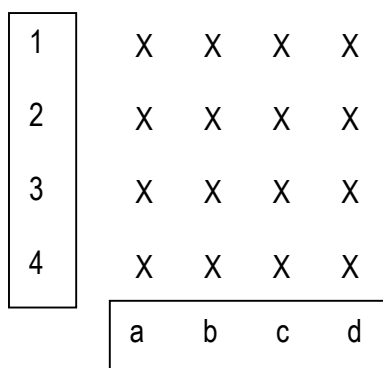


### RAPIDITA' COGNITIVA II

si dispongono i giocatori seduti con le mani sulla testa come nel disegno a fianco numerando le righe e indicando le colonne con una lettera alfabetica.

Esecuzione:

- l'allenatore chiama una lettera: l'intera colonna si alza fa uno scatto attorno ai loro compagni (partendo a destra) e si rimette nella posizione di partenza;
- l'allenatore chiama un numero, l'intera riga si alza fa uno scatto attorno ai loro compagni (partendo da dietro) e si rimette nella posizione di partenza;
- miscelare lettere e numeri;





# ESERCIZI E GIOCHI CAPACITA' DI DECISIONE

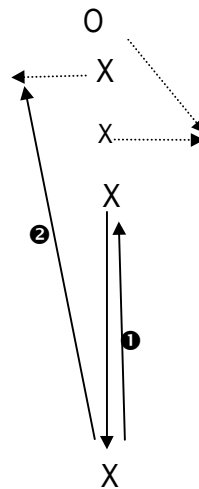
## ESERCIZIO

2 giocatori si passano il pallone, alle spalle di uno dei due si trovano 2 compagni ed un avversario. Ad un determinato momento i 2 compagni si smarcano (uno a destra e l'altro a sinistra) e nello stesso tempo l'avversario va in marcatura su uno dei due.

Il giocatore che guarda i compagni deve scegliere il compagno libero per passargli il pallone.

### Decisioni

- per i compagni dietro → quando mi smarco? da che parte?
- per il difensore → quale avversario seguo?
- per chi passa → a chi passo? come passo?



## ESERCIZIO II

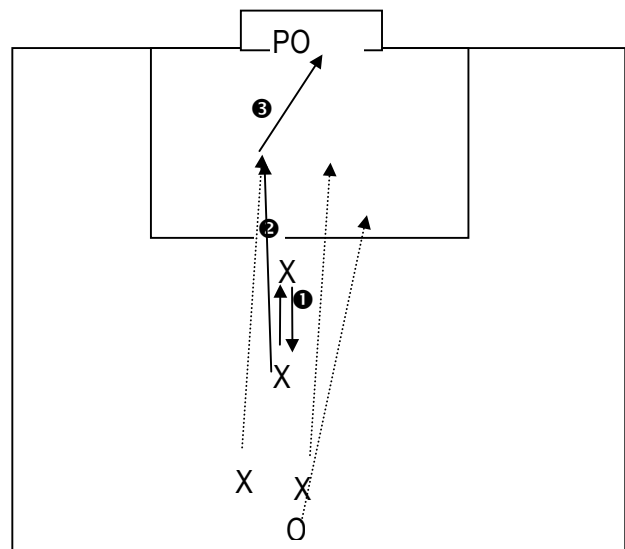
la stessa organizzazione viene più o meno ripresa in questa variante dove 2 giocatori si passano il pallone fuori dall'area (piedi, testa, ecc).

Ad un determinato momento 2 compagni alle loro spalle si smarcano in avanti: solo uno dei 2 è libero, mentre l'altro è marcato.

Passare il pallone al compagno libero che va al tiro

### Decisioni:

- per i compagni dietro → come prima
- per il difensore → come prima
- per chi passa → come prima



## GIOCO I

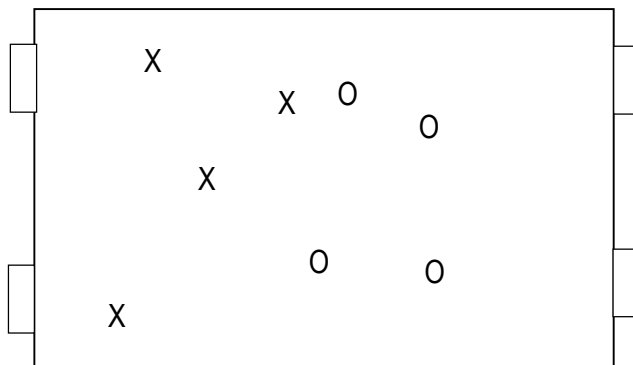
3:3 (o 4:4), ogni squadra difende ed attacca su 2 porte.

### Variante

come variante si può inserire un portiere che deve difendere entrambe le porte, questi si troverà pertanto di fronte alla scelta di quale porta difendere

### Decisioni:

- per chi attacca (squadra) → su quale porta attacchiamo?
- per chi difende (squadra) → attacchiamo? temporeg.? quale porta è meglio dif.?
- per chi attacca (singolo) → avanzo? copro?
- per chi difende (singolo) → attacco? temporeggio? quale porta difendo?
- per il portiere (variante) → quale porta difendo?

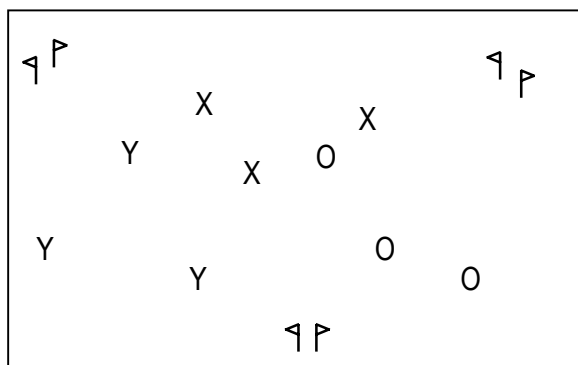


## GIOCO II

3 squadre di 3 giocatori (o 4), ogni squadra difende una porta ed attacca sulle altre 2. Un punto negativo ogni rete subita, un punto positivo ogni rete realizzata.

### Decisioni:

- per chi attacca (squadra) → idem come precedente
- per chi difende (squadra) → idem come precedente, ma con possibilità aggiunta di scegliere se poter aiutare un'altra squadra
- per chi attacca (singolo) → idem come precedente
- per chi difende (singolo) → idem come precedente



## ASPETTI TEORICI

Durante i primi anni di calcio al gioco dev'essere riservato ampio spazio e quando si intende gioco non si intende unicamente quello del calcio, ma la conoscenza del proprio corpo e la conoscenza di tante piccole regole passa anche attraverso giochi che nulla hanno a che vedere con la pratica calcistica.

A quest'età il gioco non è solamente un'attività fra le altre, ma un mondo d'esperienze essenzialmente e assolutamente necessarie per lo sviluppo armonioso del bambino.

Il gioco trova il suo posto didattico ovunque e merita di essere inserito dappertutto quando permette al bambino di scoprire più facilmente le motivazioni di una prestazione o di un'attività creativa intensa, sia sul piano fisico sia su quello psichico.

I giochi possono venire inseriti all'inizio dell'allenamento, nella parte principale come pure alla fine per il ritorno alla calma.

Non si deve perciò parlare di un'attività ginnica chiamata "gioco" e svolta in modo superficiale e disordinata, ma al contrario nell'atmosfera del gioco si possono ottenere, particolarmente nei primi anni scolastici, i migliori risultati nel campo della creazione libera, dell'espressione e dell'integrazione sociale: è in quest'occasione che si possono esprimere le proprie doti di movimento e sviluppare le attitudini generali e d'abilità.

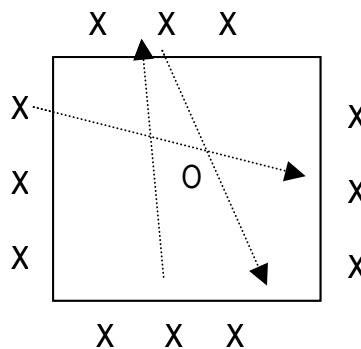
Risulta fondamentale la scelta dei giochi e bisognerà tenere conto di:

- seguire anche in questo campo una **progressione metodologica**: con i semplici giochi individuali e di gruppo vengono esercitati la prontezza motoria ed i primissimi principi tattici. Queste due componenti permettono in seguito di estendere il discorso ai giochi di squadra, tecnicamente e tatticamente più impegnativi;
- la **difficoltà** dei giochi dev'essere adattata al gruppo a cui viene proposto: non scegliere giochi troppi difficili, ma nemmeno troppo facili in modo da impegnare il bambino anche a livello mentale;
- la ricerca di una buona **intensità** di gioco obbliga tutti i giocatori, compresi i più deboli, ad una partecipazione attiva;
- una buona **organizzazione** e l'applicazione di **regole precise** sono fattori determinanti per la riuscita del gioco. Fin dall'inizio si deve esigere dai bambini la stretta osservanza delle regole e l'allenatore dev'essere molto attento nella direzione del gioco in quanto i bambini hanno uno spiccato senso della giustizia;
- l'allenatore non deve mai cercare di limitare la **gioia** per il gioco e la **spontaneità** dei bambini in quanto per loro il gioco non è un mezzo educativo, ma è un mondo di felice esistenza che può essere facilmente distrutto da interventi maldestri dell'allenatore;

## GIOCHI SENZA PALLA

### SCACCIARE LE GALLINE DAL GIARDINO

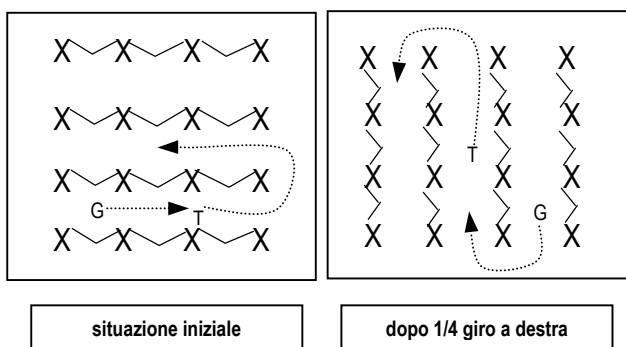
Al centro di un quadrato di 10/15 metri di lato vi è una contadina che deve cercare di prendere le galline che tentano di attraversare il giardino.  
Chi viene presa prende il posto della contadina.



### IL LABIRINTO

I giocatori si dispongono su 4-6 colonne e si tengono per mano in fila formando pertanto dei corridoi nei quali il gatto ed il topo devono passare.  
Al segnale dell'allenatore - nei momenti di difficoltà del topo - i giocatori lasciano le mani e fanno 1/4 di giro dandosi di nuovo la mano per file.  
E' così possibile formare nuovi corridoi di sorpresa.

Un volta che il gioco è capito può essere lo stesso topo (o il gatto) a dare ordine di cambiare.



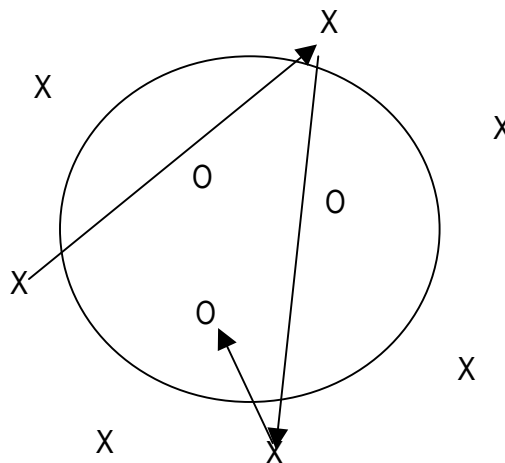
## GIOCHI CON LA PALLA

### BATTAGLIA IN CIRCOLO

In un cerchio del diametro di 15/20 metri si dispongono 3 giocatori, mentre gli altri sono all'esterno e mediante dei passaggi devono cercare di colpire i giocatori al centro.  
Chi sbaglia passaggio, chi non colpisce l'avversario con un lancio oppure chi oltrepassa il cerchio prende il posto di un giocatore all'interno.

#### Variante

- si possono introdurre più palle
- si può giocare a squadre a tempo determinato conteggiando quale squadra è maggiormente colpita



## PALLA BRUCIATA

La squadra dei battitori (O) tenta a turno e mediante un lancio della palla con la mano di dare la possibilità ai corridoi di correre da un rifugio all'altro. Il diritto alla corsa si acquisisce tramite la battuta. Ogni giro del campo viene calcolato con un punto.

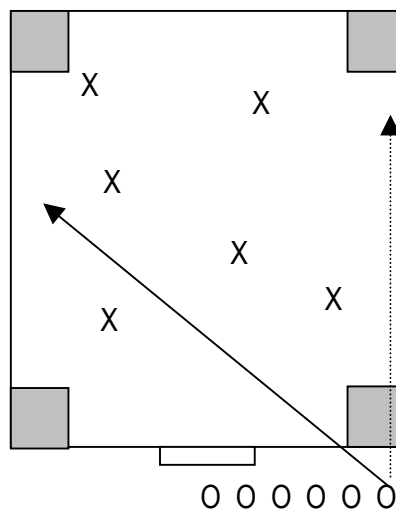
La squadra dei riceventi (X) è dispersa nel terreno da gioco e cerca, mediante passaggi rapidi con le mani, di far giungere la palla, per la via più breve possibile, nella porta incustodita.

### Regole:

- la palla non può uscire dal campo prima di avervi rimbalzato almeno una volta
- la corsa dei battitori avviene volontariamente, cioè non si è obbligati a correre dopo ogni battuta. Dopo la battuta si è però obbligati a raggiungere almeno la prima base
- la palla su battuta non può uscire dal lato dal quale si batte
- un giocatore che compie tutto il giro senza essere preso si rimette in fila con gli altri, ma anche i compagni presi possono rimettersi in fila
- i corridoi che quando la palla attraversa la linea della palla si trovano tra le basi sono eliminati e questa regola vale anche nel caso che un corridore non raggiunga la prima base dopo la battuta
- cambio dei ruoli (battitori e riceventi) dopo un determinato tempo

### Varianti

- lanciare la palla tipo servizio nella pallavolo
- lanciare la palla tipo rimessa del portiere
- lanciare una pallina con una mazza da baseball
- i riceventi devono portare la palla in porta attraverso passaggi con i piedi
- ecc.



## BIBLIOGRAFIA

- Enrico Morinini ..... materiale vario
- Aldo Venzi ..... La formazione dei giovani calciatori ..... SalvioniEdizioni
- Paolo Di Muro ..... esercitazioni varie sulla condizione fisica
- Il Nuovo Calcio..... articoli vari

## LIBRI E RIVISTE CONSIGLIATE

- Il Nuovo Calcio..... rivista mensile
- S. Bonaccorso ..... Allenare il settore giovanile ..... Edizioni Correre
- A. Pereni - M. Di Cesare ..... Il manuale dell'allenatore ..... Edizioni Correre
- G. Rusca..... Come allenare i primi calci e i pulcini ..... Edizioni Correre
- G. Rusca - A. Pereni..... Il diario del calcio ..... Edizioni Correre
- B. Bruggmann..... 1000 exercices et jeux de football..... Edizioni Vigot
- E. Arcelli ..... Alimentazione e integrazione ..... Edizioni Correre
- A. Venzi ..... La formazione dei giovani calciatori ..... SalvioniEdizioni

## SITI INTERNET CONSIGLIATI

- [www.calciogiovanile.it](http://www.calciogiovanile.it)
- [www.calciogiovanile.net](http://www.calciogiovanile.net)
- [www.calciallenando.it](http://www.calciallenando.it)
- [www.allenatore.net](http://www.allenatore.net)
- [www.settoretecnico.figc.it](http://www.settoretecnico.figc.it)
- [www.settoregiovanile.figc.it](http://www.settoregiovanile.figc.it)
- [www.alleniamo.it](http://www.alleniamo.it)
- [www.allenando.net](http://www.allenando.net)
- [www.entraineur.ch](http://www.entraineur.ch)
- [www.essm.ch](http://www.essm.ch)..... sito di Macolin anche per la comanda di libri e video
- [www.correre.it](http://www.correre.it)..... sito per la comanda di libri e video