



**PERO CERCHiate
CALCIO**



CATEGORIA PICCOLI AMICI FASCIA 5-7 ANNI

Programmazione attività annuale

Le attività che verranno proposte ai nostri bambini dovranno tenere in considerazione l'età ed i fattori ambientali.

Tutti gli obiettivi verranno sviluppati attraverso giochi, percorsi, mini gare allo scopo di mettere in competizione tra loro i bambini per stimolarli il più possibile.

Daremo risalto alle attività proposte per il miglioramento ed all'apprendimento degli schemi motori e gli aspetti cognitivi / affettivi. Facendo un'attività continua e costante prevalentemente ludico – motoria, propriocettiva e con principi di psicocinetica.

I gruppi di lavoro verranno composti secondo l'età ed alle capacità già in possesso dei bambini, con criteri di omogeneità.

Il lavoro sarà progressivo dal facile al complesso (sempre tenendo conto dell'età dei bambini) e avrà una durata pluriennale divisa in mesocicli.



PERO CERCHiate CALCIO



OBBIETTIVI

GENERALI	SPECIFICI
<i>Schemi motori</i>	<i>Camminare, correre, saltare, calciare, rotolare, capovolgersi, arrampicarsi, lanciare, ruotare, strisciare</i>
<i>Capacità coordinative</i>	<i>Differenziazione Reazione Equilibrio Orientamento spazio temporale Combinazione Ritmo Trasformazione</i>
<i>Capacità condizionali</i>	<i>Rapidità Forza veloce Resistenza</i>
<i>Fondamentali tecnici</i>	<i>Trasmissione Ricezione Conduzione Finte Tiro</i>
<i>Aspetti cognitivi</i>	<i>Collaborazione Organizzazione Autocontrollo / fiducia di sé Coraggio / intraprendenza Attenzione Valutazione situazionale Rispetto delle regole Accettazione degli altri</i>



**PERO CERCHiate
CALCIO**



CATEGORIA PULCINI ESORDIENTI

Lavori da svolgere

- 1° io e la palla
- 2° la guida e la difesa della palla
- 3° la finta ed il dribbling
- 4° ricevere e calciare
- 5° trasmissione e controllo orientato
- 6° spazi
- 7° possesi di posizione
- 8° il colpo di testa
- 9° rimessa laterale

Durante l'anno si prevede di sviluppare mensilmente un tema coordinativo motorio ed un tema tecnico gestuale, l'intervento settimanale dovrà sviluppare sia l'aspetto coordinativo che tecnico

Nei mesi di Dicembre ed Aprile compatibilmente con le condizioni climatiche (Dicembre) si andrà a fare una verifica sui temi svolti (test di valutazione individuale) tutto ciò in maniera discreta per far sì che i bambini non si sentano giudicati.

La metodologia di lavoro sarà del tipo misto (analitico deduttivo, globale induttivo)

All' inizio dell'attività daremo spazio ad un lavoro globale ed induttivo, nella fase successiva introdurremo la fase analitica e deduttiva, per poi utilizzare nella stessa seduta o nell' ciclo d'allenamento settimanale entrambe le metodologie.

La programmazione non prevede l'aspetto tattico, ma è importante che gli allievi sappiano cosa fare sia in fase di possesso che in fase di non possesso di palla, quindi gli esercizi (situazioni, partite a tema) devono tenere conto:

della posizione in campo

della ricerca della palla

del movimento per farsi passare la palla

del mantenere la palla quando si è liberi o passarla quando si è pressati



PERO CERCHiate CALCIO



Tema 1 io e la palla

ASPETTO COORDINATIVO

1° presa di conoscenza

2° andature

3° esercizi coordinativi

4° appoggi

5° gioco

ASPETTO TECNICO

1° elasticità

2° deambulazione con la palla

3° dinamica ritmata con cambio di senso

4° dinamica ritmata con cambio di direzione

5° gioco



PERO CERCHiate CALCIO



Tema 2 guida della palla

ASPETTO COORDINATIVO

1° andature

2° corde

3° percorsi di abilità in rapidità

4° la palla in relazione al corpo

5° gioco

ASPETTO TECNICO

1° tecnica in guida della palla

2° ritmo e destrezza

3° cambi di direzione con la palla

4° difesa della palla

5° gioco



PERO CERCHiate CALCIO



Tema 3 La finta ed il dribbling

ASPETTO COORDINATIVO

1° equilibrio monopodalico

2° appoggi e frequenza

3° finta e cambi di direzione

4° gioco

ASPETTO TECNICO

1° tecnica sul posto

2° tecnica in movimento

3° percorsi vincolati

4° finte in movimento contrapposto

5° situazioni



PERO CERCHiate CALCIO



Tema 4 Ricevere e calciare

ASPETTO COORDINATIVO

1° traiettorie

2° sensibilità nel ricevere e calciare

3° ricevere e calciare

4° gioco

ASPETTO TECNICO

1° ricevere da fermi sul posto

2° ricevere da fermi a seguire

3° ricevere in movimento sul posto

4° ricevere in movimento a seguire

5° situazioni

Tema 5 trasmissione e controllo orientato

Andiamo a creare esercizi e situazioni in cui gli allievi lavorino sulla trasmissione e ricezione in controllo orientato, insistendo nella dinamica, nell'intensità e nella rapidità di esecuzione secondo il livello di crescita dei nostri ragazzi.



PERO CERCHiate CALCIO



Tema 6 Spazio/i

Obbiettivi:

Gestione degli spazi

Tecnica nello spazio

Possesso palla

Movimenti / contromovimenti di smarcamento

Abituare gli allievi a ricercare la posizione adeguata per ricevere il passaggio dal compagno assumendo una postura idonea per controllare la palla tramite uno stop orientato.

Fase di non possesso palla

Ricerca della posizione rispetto :

- *l'avversario diretto (difesa a uomo)*

Ricerca della posizione rispetto:

- *Palla*
- *Porta*
- *Avversario*
- *Principi difesa a zona*

Per le categorie pulcini esordienti i principi fondamentali saranno di carattere generale senza entrare nello specifico particolare di linguaggio tecnico.

Utilizzare esercizi per l'anticipo ed il contrasto



PERO CERCHIALE CALCIO



Tema 7 Possessi di posizione

Lavori di possesso palla con l'obiettivo della specificità dei ruoli con l'ausilio dei comodini a seconda del grado di preparazione dei ragazzi.

Bisogna insistere su questo tipo di lavoro dall'inizio della stagione aumentando il grado di difficoltà quando si vede la crescita dei ragazzi.

Tema 8 Colpo di testa

ASPETTO COORDINATIVO

1° alzata

2° traiettorie ed il compagno

3° gioco

ASPETTO TECNICO

1° esercizi per il colpo di testa

2° colpo di testa in movimento

3° situazioni



PERO CERCHiate CALCIO



Tema 9 rimessa laterale

ASPETTO TECNICO

1° tecnica della rimessa laterale da fermo

2° tecnica della rimessa laterale in movimento

3° situazioni



PERO CERCHiate CALCIO



CATEGORIA GIOVANISSIMI

OBBIETTIVI

TECNICI

CONTENUTI

*Tecnica di base da consolidare
Incremento dei possessi di posizione*

*Lavoro specifico individuale
in forma statica e dinamica
Lavoro in forma
di circuiti (semplici e complessi)*

Tattici

*Tecnica applicata
Tattica individuale
Tattica di squadra (principi)
Palle inattive*

*Confronti 1vs1 - 2vs1- 2vs2
Partite superiorità / inferiorità numerica
Principi del pressing, tattica di reparto
Punizioni calci d'angoli, rimesse laterali*



**PERO CERCHiate
CALCIO**



CATEGORIA ALLIEVI

OBBIETTIVI

CONSOLIDAMENTO DEL LAVORO SVOLTO NELLA CATEGORIA GIOVANISSIMI

Sviluppo della tattica di squadra attraverso l'apprendimento dei sistemi di gioco classici.

Una volta che i ragazzi avranno le nozioni necessarie di base, l'allenatore svilupperà un proprio sistema di gioco da inserire nel modulo proposto a seconda delle caratteristiche dei propri giocatori.

Sviluppo delle capacità fisiche con aumento graduale dei carichi di lavoro (vedi paragrafo preparazione fisica)



**PERO CERCHiate
CALCIO**



PREPARAZIONE FISICA

***LINEE GUIDA PROGRAMMAZIONE MEDIO
LUNGO TERMINE NEL SETTORE GIOVANILE
DALL' ATTIVITA' DI BASE AL SETTORE
AGONISTICO***

SCUOLA CALCIO

ISTRUTTORI / ALLENATORI

FIGURA PREPARATORE FISICO MOTORIO



**PERO CERCHiate
CALCIO**



PROGRAMMAZIONE

PRESUPPOSTI MOTORI E COORDINATIVI

*Indispensabili per lo sviluppo della motricità dei bambini dai 6/12 anni, ampliamento principi di polivalenza e multilateralità, interventi generali e specifici in supporto **al LAVORO TECNICO.***



**PERO CERCHiate
CALCIO**



OBBIETTIVI DEL PREPARATORE FISICO

Sviluppo capacità motorie di base, sviluppo vasta gamma di movimenti.

COME:

Utilizzo di esercizi vari per lo sviluppo della coordinazione dei movimenti e la rapidità di esecuzione a carico naturale.

*Dopo il percorso di attività di base (piccoli amici, pulcini, esordienti) nel primo anno **Giovanissimi** i ragazzi saranno sottoposti alle prime valutazioni di controllo del carico (possiamo anticipare al secondo trimestre ultimo anno esordienti).*

PRINCIPIO E SCOPO DELLAVORO PROPOSTO

Conoscenza e sperimentazione delle proprie capacità motorie.

Apprendimento modalità di esecuzione.

SVILUPPO DEL CARICO DI LAVORO

Carico metabolico

Rapidità

Velocità

Sviluppo neuro muscolare (principalmente didattico)



**PERO CERCHiate
CALCIO**



SECONDO ANNO GIOVANISSIMI

Aumento graduale dei carichi di lavoro, tenendo presente la metodologia proposta.

Inizio esercitazioni tecnico / tattiche, con finalità sviluppo metabolico.

PRIMO ANNO ALLIEVI

Graduale crescita dei carichi di lavoro, coerenti con gli anni precedenti.

SECONDO ANNO ALLIEVI

Aumento sensibile dei carichi, che saranno supportati dal percorso di crescita effettuato.

JUNIORES

Bisogna colmare le lacune fisiche che esistono con la 1° Squadra, con un continuo sviluppo delle capacità fisiche. Utilizzare metodologie similari alla 1° squadra



PERO CERCHIALE CALCIO



IL PORTIERE

PREMESSA

Nell'ambito di un gioco di squadra come il calcio, il portiere oltre ad avere un ruolo determinante all'interno della stessa, è l'unico giocatore che può anzi deve giocare con le mani, lo so è una banalità ma che fa capire come sia difficile ed allo stesso tempo affascinante come ruolo, in più da quando è stata introdotta la regola che vieta al portiere di poter prendere la palla con le mani su un retro passaggio di un compagno le difficoltà sono aumentate ed è diventato determinante lavorare sulla tecnica di base per poter usare i piedi con sicurezza.

Nel calcio moderno il portiere è diventato il primo attaccante della squadra, in quanto sul pressing avversario crea la superiorità numerica.

Fascia età 8-11anni

Avviamento al ruolo

Primo obiettivo stagionale da sviluppare e raggiungere:

Apprendimento graduale della tecnica di base per l'interpretazione del ruolo ed in particolare delle capacità coordinative generali e speciali, criteri fondamentali per un portiere di calcio.

Attenta osservazione degli allievi che hanno il piacere di tuffarsi con facilità e predisposizione per la coordinazione nei gesti tecnici ed acrobatici.



PERO CERCHiate CALCIO



Aspetti fondamentali da allenare

Fisici

Capacità coordinative nei gesti tecnici

Tecnica

*Senso della posizione
Varie tipologie di presa
Rinvii con mani e piedi
Uscite alte basse
Tecnica del tuffo (presa e deviazione)
Destrezza con la palla
movimenti e spostamenti laterali in
coordinazione*

Fascia età 12-14 anni

Formazione del ruolo

CONSOLIDAMENTO DEL LAVORO EFFETTUATO NELLA PRECEDENTE FASCIA DI ETÀ



PERO CERCHiate CALCIO



Fascia età 14-18 anni

Specializzazione del ruolo

Obbiettivi stagionali da sviluppare e raggiungere:

Sviluppo massimale delle conoscenze tecniche e tattiche con incremento dell'intensità di lavoro.

Esercitazioni analitiche inerenti l'aspetto fisico (forza, resistenza e velocità).

Consolidamento e mantenimento delle capacità coordinative (in base all'età).

Formazione di portieri con senso spiccato di personalità

Aspetti fondamentali da allenare

Fisici

Capacità motorie:

Agilità

Reattività

Flessibilità e mobilità

Capacità coordinative nei gesti tecnici:

Equilibrio / orientamento

Capacità condizionali:

FORZA

RESISTENZA

VELOCITA'

Tecnica

Senso della posizione in porta

Postura

Varie tipologie di presa

Rinvii con mani e piedi

Uscite alte/ basse

Tecnica del tuffo (presa e deviazione

Destrezza con la palla

movimenti e spostamenti laterali in coordinazione

Diagonali/anticipi



PERO CERCHiate CALCIO



Aspetti tattici

Interpretazione del ruolo

Lettura delle situazioni di gioco

Senso della posizione rispetto la palla

Situazioni di gioco dentro e fuori l'area di rigore

Posizione in porta su palle inattive:

Punizioni

Calci d'angolo

L'allenamento degli aspetti fondamentali citati (tecnici / fisici / tattici) con obbiettivi mensili, verranno sviluppati settimanalmente.

Nell'arco della stagione si alleneranno anche i dettagli fondamentali per una formazione di qualità.

NOTE: NON ESSENDO UN PREPARATORE DEI PORTIERI HO CHIESTO GENTILMENTE DI PRESENTARE QUESTO PARAGRAFO AD UN NOSTRO PREPARATORE



**PERO CERCHIALE
CALCIO**



GLOSSARIO

***UNIFORMITA' DI LINGUAGGIO TECNICO DA
USARE CON I NOSTRI BAMBINI/RAGAZZI***

***IL LINGUAGGIO UTILIZZATO DEVE ESSERE PROPORZIONATO ALLA
CATEGORIA CHE SI FA RIFERIMENTO***



PERO CERCHiate CALCIO



GLOSSARIO

<i>Ampiezza</i>	<i>dislocamento della squadra in possesso di palla ad allargarsi sul rettangolo di gioco</i>
<i>Anticipo</i>	<i>atteggiamento individuale alla ricerca della conquista della palla</i>
<i>Appoggio</i>	<i>movimento a venire incontro la palla</i>
<i>Attacco palla</i>	<i>tattica individuale o collettiva per togliere spazio al portatore di palla (palla coperta)</i>
<i>Blocco</i>	<i>azione predisposta per liberare un compagno frapponendosi all'avversario (usata spesso sulle inattive)</i>
<i>Catena</i>	<i>zona di campo occupata da più giocatori che si muovono in collaborazione fra loro</i>
<i>Contrastare</i>	<i>contrapporsi direttamente od indirettamente (chiudere le vie di gioco) all'avversario per cercare di recuperare la palla</i>
<i>Controllo orientato</i>	<i>gesto tecnico atto a direzionare il pallone nella posizione voluta sul primo contatto della palla</i>
<i>Copertura</i>	<i>posizione di protezione rispetto al proprio compagno in possesso palla</i>
<i>Diagonale</i>	<i>movimento di reparto a scivolare stringendo verso la zona forte (possesso palla degli avversari), in copertura rispetto alla palla / porta / avversari</i>
<i>Elastico</i>	<i>movimento e contromovimento difensivo (Sali / scendi) per accorciare ed allungare il reparto creando la possibilità di mettere in fuorigioco gli attaccanti avversari</i>
<i>Inserimento</i>	<i>movimento a sorpresa per liberarsi verticalmente o diagonalmente parendo dietro la linea della palla</i>
<i>Lato debole</i>	<i>zona scoperta della squadra rispetto la difesa della palla e della porta</i>
<i>Lato forte</i>	<i>posizionamento della squadra in riferimento alla palla e alla difesa della porta</i>
<i>Lungo linea</i>	<i>palla da verticalizzare per il compagno che deve ricevere in zona laterale (la palla può essere giocata sia raso terra che sopra la testa degli avversari)</i>

<i>Marcatura</i>	<i>fase di tecnica applicata individuale, atta ad impedire all'avversario diretto di giocare la palla o concludere a rete</i>
<i>Modulo</i>	<i>disposizione dinamica degli uomini dislocati in campo secondo un <u>sistema</u> prestabilito</i>
<i>Mov./contromov.</i>	<i>Finta lungo/corto e viceversa, per ingannare l'avversario e ricevere la palla dal compagno</i>
<i>Nuvola</i>	<i>libertà dei bambini di muoversi sul campo verso la palla ed il bambino competitore</i>
<i>Palla coperta</i>	<i>posizione di copertura della squadra in fase di non possesso rispetto all'avversario che ha la palla, (non si dà la possibilità all'avversario della giocata in verticale)</i>
<i>Palla scoperta</i>	<i>posizione di non copertura della squadra in fase di non possesso rispetto all'avversario che ha la palla, (si dà la possibilità all'avversario della giocata in verticale)</i>
<i>Pressing</i>	<i>tattica di squadra coordinata, alla ricerca di togliere le linee di gioco al portatore di palla ed impedire che la stessa venga ricevuta dai suoi compagni</i>
<i>Pressione</i>	<i>azione di reparto per disturbare il portatore di palla ed i suoi compagni</i>
<i>Profondità</i>	<i>posizionamento e ricerca della verticalizzazione della palla</i>
<i>Pulce</i>	<i>simpatico modo di dire al bambino di fare l'attaccante</i>
<i>Scaglionamento</i>	<i>dislocamento della squadra ad occupare tutto il campo secondo un criterio prestabilito</i>
<i>Scivolare</i>	<i>muovere tutta la squadra verso il lato forte a difesa della palla/porta</i>
<i>Sistema</i>	<i>sistemazione statica degli uomini dislocati in campo</i>
<i>Smarcamento</i>	<i>movimento atto a liberarsi dell'avversario per poter ricevere il passaggio (finta senza palla)</i>
<i>Sopra</i>	<i>giocata in verticale a scavalcare la squadra avversaria</i>
<i>Sostegno</i>	<i>posizione in cui si può ricevere la palla sopra la linea della stessa</i>
<i>Sovrapposizione</i>	<i>movimento atto a superare il portatore di palla, creando una possibile situazione di superiorità numerica</i>
<i>Spazio</i>	<i>zona di campo libera, creata per mandare un compagno senza palla</i>
<i>Taglio</i>	<i>movimento ad inserirsi senza palla da una posizione laterale verso il centro o viceversa</i>
<i>Temporeggiare</i>	<i>atteggiamento di attesa rispetto palla ed avversario, con l'intento di ricevere aiuto da un compagno e dal reparto</i>
<i>Zona luce</i>	<i>zona di campo in cui ci si è liberati dalla copertura e dal smarcamento avversario, pronti per ricevere la palla</i>
<i>Zona ombra</i>	<i>zona di campo in cui si è coperti o marcati dall'avversario e quindi non si può ricevere la palla</i>



PERO CERCHiate
CALCIO



LA TECNICA APPLICATA

FASE POSSESSO PALLA

Smarcamento

Ricezione controllo e difesa della palla

Passaggio

Finta e dribbling

Tiro in porta

FASE NON POSSESSO PALLA

Presa di posizione

Marcamento

Intercettamento

Contrasto

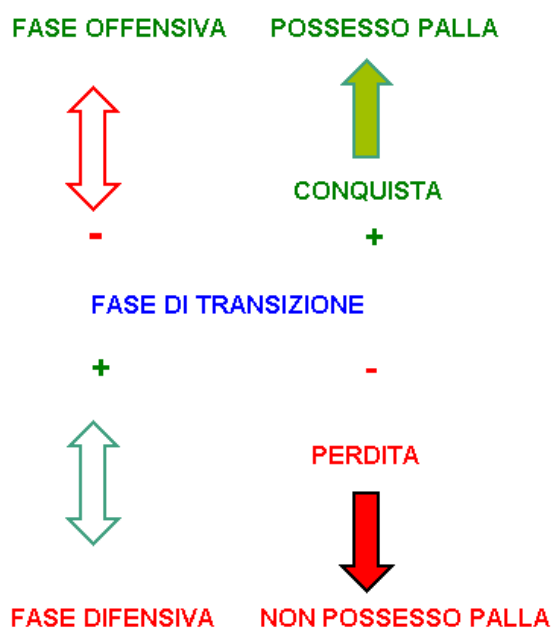
Difesa della porta



IL CONCETTO DI TRANSIZIONE NEL GIOCO DEL CALCIO

La fase offensiva e la fase difensiva

- Dove, come e perché si è perso il possesso palla.
- Dove, come e perché si è conquistato il possesso palla.



Oltre alle fasi offensiva e difensiva, quindi di possesso o non possesso palla, esiste una terza fase, cosiddetta di transizione, che identifica il momento della riconquista o della perdita della palla. Nel calcio moderno si dà molta importanza a questo aspetto poiché dai rilievi statistici, sempre più utili e avanzati, si è notato che una parte consistente dei gol che vengono realizzati, nascono da una perdita di possesso palla e dal successivo contrattacco veloce.