

PROGRAMMA PRIMO LIVELLO

PRIMA SEDUTA

- Introduzione al corso con spiegazione degli obiettivi e delle modalità di realizzazione
- Schemi motori di base: CAMMINARE
 - come riconoscere una camminata corretta/scorretta
 - saper riconoscere un piede piatto e un piede valgo, perché è importante intervenire e come farlo
 - esecuzione dei vari tipi di camminata (avampiede, retropiede, rullata ecc.)
 - sensibilizzazione e controllo dell'appoggio dei piedi
- CORRERE
 - Come riconoscere una corsa scorretta, quali parametri ricercare (appoggio dei piedi, oscillazione delle braccia e del busto, fluidità del movimento)
 - Inserimento del lavoro di preatletismo per il miglioramento dei gesti:
 - Skip basso e alto, calciata dietro, doppio impulso, calciata avanti
 - Corsa laterale, corsa all'indietro, corsa all'indietro del calciatore (come e perché)
 - Cambi di direzione e di senso: gamba frenante e gamba di spinta, appoggio dei piedi
 - Fase di accelerazione (comportamento di piedi, ginocchia, busto e arti superiori) e di decelerazione (appoggio dei piedi e movimento del busto)
- SALTARE
 - Salto da fermo, in movimento
 - Insegnamento del terzo tempo
 - Passo stacco, doppio passo stacco
 - Saltare in relazione allo spazio circostante e agli avversari
- LANCIARE/AFFERRARE
 - Consapevolezza delle dimensioni e del peso

- Precisione e dosaggio della forza
- Relazionare gli oggetti in movimento con il proprio corpo
- Arto dominante e controlaterale: perché?

SECONDA SEDUTA

- STRISCIARE ROTOLARE
 - Perché dobbiamo allenarli?
 - Cambiare la direzione, la posizione di partenza, con o senza braccia
 - Eseguire una capovolta: perché, come?
- CALCIARE
 - È nostro gesto di base: come allenarlo? Movimento del pendolo, ammortizzazione, piede rivolto verso il basso, caviglia rigida
 - Calciare da fermi, in movimento, con la palla in volo
- ARRAMPICARSI
 - Sviluppo della combinazione dei movimenti arti superiori e inferiori, equilibrio
 - Come poterlo fare in sicurezza, giocando

INTRODUZIONE ALLE CAPACITA' COORDINATIVE

- Sono alla base della qualità dei nostri movimenti e perciò vanno inserite in ogni seduta.
- Mettiamo in difficoltà i nostri ragazzi creando dei compiti da risolvere
- Importanza dei neuroni specchio
- TRASFORMAZIONE
 - Perché è importante, nel calcio, saper trasformare i gesti
 - Stop orientato a seconda del compagno
 - Movimento di conduzione seguendo un compagno
 - Movimenti a specchio con un compagno
 - Dare comandi dall'esterno all'ultimo momento
- COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI

- Esecuzione di combinazione braccia-gambe: preatletici, andature laterali ecc
- Corsa con palleggio tipo basket
- DIFFERENZIAZIONE
 - Passaggi con un compagno vicino e uno lontano
 - Gioco delle bocce con i piedi
 - Calciare/lanciare e rincorrere

TERZA SEDUTA

- EQUILIBRIO
 - Sopra oggetti destabilizzanti
 - Rimanere in equilibrio su un piede
 - Resistere alle perturbazioni esterne
 - Atterraggio con frenata su un piede
- ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE
 - Camminare ad occhi chiusi e fermarsi al posto giusto
 - Sapere “cosa succede dietro”
 - Gestire lo spazio in un quadrato con i compagni
 - Allenare il giusto “timing”: passaggio o inserimento al posto e momento giusto
- RITMO
 - Ritmo auto impostato con preatletici obbligati (skip 2 destro e 1 sx ecc)
 - Ritmo di squadra con mobilizzazioni a tempo
 - Saltelli largo stretto, avanti indietro
- REAZIONE E ANTICIPAZIONE MOTORIA
 - Anticipare per rimanere concentrati
 - Cercare di abbreviare i tempi di reazione prevedendo i movimenti di compagni avversari
 - Che cos’è una “finta” e perché deve essere efficace

SUGGERIMENTI

- Creare dei giochi: percorsi a tempo, staffette
- Creare delle sfide con punteggi e penalità (piegamenti, addominali)
- Creare dei test per quantificare in maniera numerica i miglioramenti (secondi che si impiegano per un percorso pre-ordinato, in questo caso facciamo vedere un esempio pratico)

QUARTA SEDUTA

COME STRUTTURARE LE SEDUTE DI ALLENAMENTO (METTIAMO INSIEME I PEZZI)

• FASE DI ATTIVAZIONE

- Momento in cui si inseriscono gli esercizi di corsa, preatletici e mobilizzazioni
 - Mobilizzazione arti superiori e inferiori
 - Mobilizzazioni a tempo
 - Andature laterali e combinazioni con le braccia
 - Preatletici
 - Fase di scatti

• ALLUNGAMENTO MUSCOLARE: QUESTO SCONOSCIUTO!

- Perché allungare
- Quali muscoli allungare
- Come eseguire l'allungamento
- Test di verifica

• FASE CENTRALE: PROPOSTE DI LAVORO

- La scaletta: tutte le andature possibili, perché è importante, quante volte inserirla e in che momento della seduta
- I giochi coordinativi: cosa possiamo fare?
 - A coppie con due palloni in mano: palla a terra, rimbalzata, alta-bassa
 - A coppie con un pallone in mano e uno a terra
 - A gruppi di 3 con due compagni laterali che fanno lavorare il centrale
 - A gruppi di 4-5-6 con 2-3-4-5-6 palloni contemporaneamente

QUINTA SEDUTA

- FASE CENTRALE: PROPOSTE DI LAVORO
 - La tecnica
 - A coppie, al volo o palla a terra
 - Nei quadrati con sequenze
 - Conduzione creando percorsi da abbinare alle capacità coordinative
 - Percorsi coordinativi
 - Ostacoli da superare con preatletici, corsa
 - Ostacoli sopra-sotto
 - Corsa tra cinesini-conetti con appoggi obbligati
 - Esercizi di corsa
 - Insegniamo i cambi di direzione, ma prima impariamoli
- SPAZIO ALLE DOMANDE, DUBBI, CURIOSITA'