



ASD PRO SAN CASSIANO

PROGRAMMAZIONE CATEGORIA GIOVANISSIMI CAPACITA' TECNICHE

Il mondo dei Giovanissimi è comunemente chiamato l'essenza del calcio! A questa età il ragazzo inizia a scegliere e se sono stati bravi i nostri colleghi di scuola calcio, saprà fare. **Più velocemente sceglierà e più veloce sarà la sua azione.** Nei giovanissimi possiamo tranquillamente inserire la **situationalità** perchè il ragazzo è pronto a recepirla. Ovviamente noi facciamo sempre una descrizione generale, a 12 anni ci sarà il ragazzino più preparato e pronto e ci sarà chi invece ha bisogno ancora di un pò di tempo...

Il nostro compito sarà quello di dare loro gli strumenti.. di preparargli la situazione e saranno loro a scegliere e decidere.. saranno maturi anche per capire i loro errori ma siamo sempre vigili, in questo momento far notare gli errori e correggerli subito è importantissimo.

La categoria **Giovanissimi** potrebbe essere definita come quella “del cambiamento” per gli innumerevoli aspetti che durante i 2 anni di attività mutano nei ragazzi e che riguardano sia la parte strettamente calcistica sia quella della persona in generale. Entrambe, ovviamente, si influenzano a vicenda. Tra tutte le categorie giovanili è quella che dovrebbe avere una maggior richiesta di impegno e attenzione da parte degli adulti di riferimento. Sono infatti molteplici le situazioni che si presentano quotidianamente e che, soprattutto, sono in continua evoluzione.

Lo scopo dell'allenamento deve essere chiaro a tutti:

“RICREARE LE CONDIZIONI CHE IL RAGAZZO RITROVERÀ IN PARTITA”.

La programmazione

È sempre difficile e molto spesso inutile pianificare una serie di sedute senza conoscere i ragazzi che compongono una squadra, cosa che vale per tutte le categorie.

Gli obiettivi

In materia di programmazione è determinante conoscere quali siano le finalità della categoria, per poi tarare il tutto in base ai ragazzi in organico.

Obiettivi capacità tecniche			
Capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none"> • Rafforzamento della capacità di differenziazione • Rafforzamento della capacità di orientamento spazio/temporale • Rafforzamento della capacità di adattamento e trasformazione 		
Capacità tecniche	Dominio	<ul style="list-style-type: none"> • saper controllare la palla • saper condurre la palla 	
	Trasmissione	<ul style="list-style-type: none"> • saper dare una palla rasoterra (interno piede, esterno/collo, interno/collo, collo piede, punta, tacco) • saper dare una palla alta (interno/collo, collo piede, esterno/collo) • saper dare una palla al volo (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco) • saper dare la palla di controlbalzo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo) 	
	Tiro	<ul style="list-style-type: none"> • saper calciare con palla a terra ferma (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno collo) • saper calciare con palla a terra in movimento (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco) • saper calciare una palla al volo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo, tacco) • saper effettuare una rovesciata 	
	Arresti	<ul style="list-style-type: none"> • saper arrestare la palla in arrivo rasoterra (interno piede, esterno/collo, pianta del piede) • saper arrestare la palla in arrivo dall'alto (interno piede, collo piede, coscia, interno/collo, esterno/collo, petto, addome, testa, pianta del piede) 	
	Colpo di testa	<ul style="list-style-type: none"> • saper colpire una palla all'indietro • saper colpire la palla in tuffo 	
	Cross	<ul style="list-style-type: none"> • saper calciare descrivendo un angolo aperto • saper calciare descrivendo un angolo chiuso 	
	Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> • sviluppo delle varie finte 	
	Contrasto	<ul style="list-style-type: none"> • saper contrastare frontalmente • saper contrastare lateralmente • saper eseguire una scivolata frontale • saper eseguire una scivolata laterale 	

CAPACITA' TATTICHE

In questa fascia di età si cercherà un perfezionamento degli obiettivi tattici visti nella categoria esordienti.

Obiettivi generali area tattica	
Principi dinamici di tattica collettiva	<ul style="list-style-type: none">• tattica di squadra;• tattica di reparto;• copertura delle varie zone del campo;• capacità tattiche individuali.
Moduli di gioco	(4-4-2),(4-3-3),(4-5-1),(3-4-3),(3-5-2),(5-3-2),(5-4-1)
Obiettivi specifici area tattica	
Sviluppo dei principi generali	Approfondimenti rispetto vari moduli di gioco previsti (uomo, zona, zona mista).
Principi fondamentali della marcatura a uomo	Si analizzeranno tutte le modalità esecutive.

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

Obiettivi preparazione fisica generale	
Miglioramento della capacità aerobica	Corsa in steady-state.
Allunghi	Si proporranno allunghi fino ad un massimo di 10/12, con recupero attivo in corsa lenta.
Potenziamento muscolatura del tronco, degli arti superiori e degli arti inferiori.	Si proporranno lavori a stazione con 8/12 esercizi. Si potranno utilizzare piccoli sovraccarichi (manubri, palle mediche, bastoni di ferro, cavigliere, peso del compagno...)
Esercitazioni di coordinazione generale dinamica	Si proporranno degli esercizi per lo sviluppo delle varie capacità coordinative.

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA

Obiettivi preparazione fisica specifica	
Sviluppo della potenza aerobica	<ul style="list-style-type: none">• ripetute aerobiche (500mt, 600mt, 800mt, 1000mt)• corse con variazione di velocità (blocchi di 8/10 minuti)• fartlek (blocchi di 8/10 minuti)• metodo Cometti (blocchi di 8/10 minuti)
Sviluppo della capacità alattacida	<ul style="list-style-type: none">• resistenza allo scatto (10mt,20mt,30mt)• resistenza alla velocità (40mt,50mt,60mt)
Sviluppo della potenza alattacida	<ul style="list-style-type: none">• scatto (10mt,20mt,30mt)• velocità (40mt,50mt,60mt)
Potenziamento arti inferiori	<ul style="list-style-type: none">• multibalzi esplosivi• multibalzi lunghi• ostacoli• pliometria