



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

## 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"><li>tattica di squadra;</li><li>tattica di reparto;</li><li>copertura delle varie zone del campo;</li><li>capacità tattiche individuali.</li></ul>
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"><li>ripetute aerobiche (500mt, 600mt, 800mt, 1000mt)</li><li>corse con variazione di velocità (blocchi di 8/10 minuti)</li><li>fartlek (blocchi di 8/10 minuti)</li><li>metodo Cometti (blocchi di 8/10 minuti)</li></ul>
Sviluppo della capacità alattacida	<ul style="list-style-type: none"><li>resistenza allo scatto (10mt,20mt,30mt)</li><li>resistenza alla velocità (40mt,50mt,60mt)</li></ul>
Sviluppo della potenza alattacida	<ul style="list-style-type: none"><li>scatto (10mt,20mt,30mt)</li><li>velocità (40mt,50mt,60mt)</li></ul>
Potenziamento arti inferiori	<ul style="list-style-type: none"><li>multibalzi esplosivi</li><li>multibalzi lunghi</li><li>ostacoli</li><li>pliometria</li></ul>

---