



## **A.S.D. PRO SAN CASSIANO**

La Scuola Calcio ASD PRO SAN CASSIANO è riconosciuta come Centro Calcistico di Base dalla Federazione Italiana Giuoco Calcio.

La Scuola Calcio porta avanti al suo interno una serie di progetti, educativi e didattici. Il bambino deve aver la possibilità di integrare e completare la crescita fisico-motoria, attraverso la stimolazione delle principali capacità e abilità coordinative e condizionali, mediante attività di gioco propedeutiche all'apprendimento della tecnica specifica del gioco del calcio e della tattica individuale e di squadra. Le attività didattiche attuate all'interno della Scuola Calcio prevedono l'utilizzo di una metodologia precisa, basata sull'aspetto ludico e sull'importanza di aspetti sociali, quali la conoscenza e la collaborazione tra i bambini, l'esercitazione individuale con la palla e lo sviluppo cognitivo attraverso proposte di difficoltà crescente e modalità di stimolazione di vario tipo. Attraverso la programmazione delle attività educative e motorie è auspicabile coniugare aspetti didattici ed educativi, in maniera da poter affrontare i problemi tipici della categoria, e improntare il lavoro nella giusta direzione elaborandolo in maniera sempre più specifica, fino allo sviluppo di ogni singolo allenamento, permettendo al bambino di divertirsi e apprendere allo stesso tempo, così da permettere la crescita e lo sviluppo completo dell'individuo.

In considerazione di ciò, nell'ottica di perseguire una continua crescita, la Società si è posta i seguenti obiettivi:

- formazione dei bambini e dei ragazzi innanzitutto come persone, dando a tutti uguali possibilità senza differenza di estrazione sociale o di carattere fisico, sia esso italiano o straniero, esile o robusto, ecc. ("missione" sociale);
- formazione dei bambini e dei ragazzi come giocatori, al fine di esaltarne le caratteristiche per portarli a giocare al livello più alto possibile per le loro capacità;
- formazione degli allenatori;
- continuità e progressività didattica, intesa come successione razionale della didattica nel susseguirsi da una categoria all'altra.

Il Settore Giovanile, come delineato dalla FIGC, si divide in:

- attività ad indirizzo promozionale e didattico che comprende la fascia di età 5 / 12 anni denominata ATTIVITÀ DI BASE.
- Attività agonistica (attualmente non attuata da questa A.S.D.) dai 13 / 16.

Durante il periodo dell'attività di base (Scuola Calcio), dai 5 ai 12 anni, diverse sono le finalità che devono essere perseguite, tenendo conto che il calcio è uno strumento educativo a carattere polivalente. In altre parole, attraverso il calcio i bambini cresceranno sia sul piano tecnico-coordinativo, sia su quello delle relazioni sociali e dello sviluppo psicologico, senza trascurare la formazione specifica che gli consente in seguito di praticare il calcio in ambiti agonistici veri e propri.

Come indicato dalla FIGC, i distinguono quattro categorie:

- **PICCOLI AMICI (5-6 anni).** “giocare per conoscere se stessi”, devono svolgere attività puramente ludica vista la tenera età. Il calcio e le prime esercitazioni devono essere introdotte sotto forma di gioco così come lo sviluppo delle abilità e capacità coordinative (schemi motori di base).
- **PRIMI CALCI (7-8 anni) e PULCINI (9-10 anni).** “giocare con i compagni” (superamento egocentrismo), devono sviluppare le capacità coordinative e migliorare le altre già acquisite (secondo le “fasi sensibili”), si inseriscono esercitazioni gradualmente più complesse, in relazione alla crescita sia motoria che calcistica;
- **ESORDIENTI (11-12 anni).** “imparare a giocare”, sono già consolidate le capacità motorie e vanno allenate per migliorarle tenendo conto delle fasi di crescita del ragazzino. Le capacità tecniche devono essere approfondite mentre le capacità tattiche individuali devono essere trasmesse sotto forma di problem solving.

Le nostre attività ufficiali con la FIGC riguardano per l'anno 2017/2018 le seguenti categorie per fasce d'età:

#### **Scuola Calcio:**

- 5/6 anni - Categoria “Piccoli Amici” nati negli anni 2011-2012;
- 7-8 anni - Categoria “Primi Calci” nati negli anni 2009 - 2010
- 9/10 anni - Categoria “Pulcini” nati negli anni 2007-2008;
- 11/12 anni - Categoria “Esordienti” nati negli anni 2005 e 2006.

# LE FASI SENSIBILI

Fasi di maggior sensibilità delle diverse capacità motorie e qualità psicofisiche nelle età dai sei ai quindici anni secondo Martin (1982).

| anni                              |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| componenti psicomotorie           | capacità di apprendimento motorio        |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   | capacità di differenziazione e direzione |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   | capacità di reazione acustico ottica     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| capacità di orientamento spaziale |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| capacità di ritmo                 |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| capacità di equilibrio            |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| anni                              |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| componenti condizionali           | resistenza                               |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   | forza                                    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   | rapidità                                 |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| mobilità articolare               |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Anni                              |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| componenti psicognitive           | capacità affettive cognitive             |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   | apprendimento                            |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

# PROGRAMMAZIONE SCUOLA CALCIO

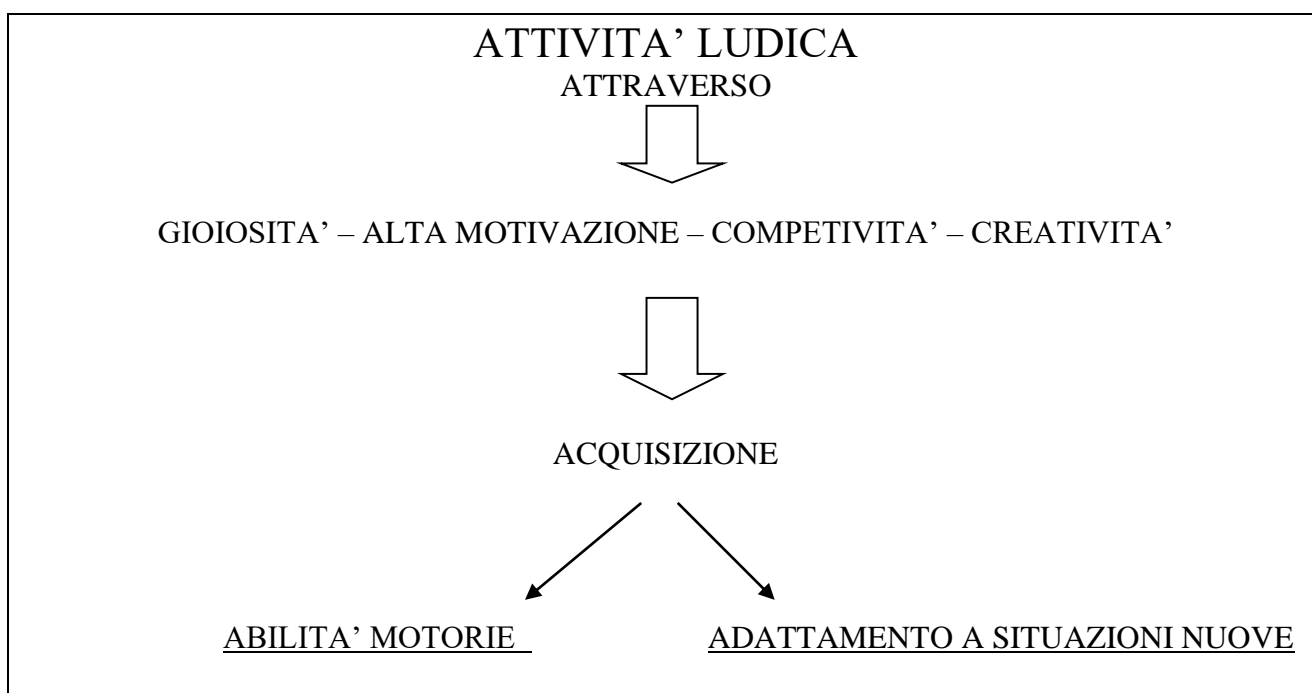
## A.S.D. “PRO SAN CASSIANO”

### METODO

IL PROCEDIMENTO PEDAGOGICO ANDRA’ DAL SEMPLICE AL COMPLESSO, DAL CONOSCIUTO ALLO SCONOSCIUTO. IL BAMBINO HA SOPRATTUTTO UNA PROFONDA NECESSITA’ : **QUELLA DI GIOCARE !**

LE ATTIVITÀ PROPOSTE SARANNO PRETTAMENTE LUDICHE E AVRANNO QUESTE CARATTERISTICHE :

- ☐ VARIARE L'ESECUZIONE DEL MOVIMENTO
- ☐ VARIARE IL RITMO E LA VELOCITA' DI ESECUZIONE
- ☐ COMBINARE LE ABILITA' APPRESE
- ☐ VARIARE LE INFORMAZIONI ATTRAVERSO L'IMPEGNO DEGLI ANALIZZATORI
  - VISIVI
  - ACUSTICI
  - TATTILI
  - CINESTETICI
- ☐ VARIARE I MOVIMENTI VARIANDO LO SPAZIO DI AZIONE



## PROPOSTA METODOLOGICA :

- ☐ ATTIVITÀ SVOLTA ESALTANDO IL GIOCO
- ☐ NON PROPORRE SITUAZIONI DI GIOCO CON ECCESSO DI REGOLE
- ☐ ATTIVITÀ COME MEZZO PER SODDISFARE I BISOGNI DEI BAMBINI
- ☐ L'ATTIVITÀ DOVRÀ ELEVARE IL LIVELLO DI PRESTAZIONE DEI BAMBINI
- ☐ ATTIVITÀ CHE RISPETTI IL LIVELLO DI SVILUPPO DEL BAMBINO
- ☐ ATTIVITÀ CHE PERMETTA IL PASSAGGIO DALLE ATTIVITÀ DI BASE A QUELLE SPECIFICHE
- ☐ ATTIVITÀ CHE DOVRÀ COINVOLGERE LA PERSONALITÀ DEL BAMBINO

## OBIETTIVI

| ETA'  | OBIETTIVI GENERALI  | OBIETTIVI SPECIFICI  |
|-------|---|--|
| 6/7   | Acquisizione o consolidamento dei comportamenti fondamentali: correre, saltare, rotolarsi, lanciare, afferrare. Su questi prerequisiti, si imposterà l'apprendimento delle abilità specifiche in forma globale. Promuovere le capacità coordinative intese alla scelta del movimento, alla direzione ed al suo controllo. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Correre in spazi delimitati</li><li>• Lanciare palle di vari tipi</li><li>• Saltare in lungo ed in alto</li><li>• Afferrare palle di vari tipi</li><li>• Rotolarsi e tuffarsi</li><li>• Guidare la palla</li><li>• Calciare la palla</li><li>• Ricevere la palla</li><li>• Dall'1&lt;1 al 3&lt;3</li></ul>   |
| 8/9   | Trasformazione, approfondimento, consolidamento e combinazione degli elementi acquisiti nelle fasce precedenti con un passaggio graduale dalla coordinazione generale a quella specifica.   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lanciare la palla</li><li>• Guidare la palla</li><li>• Calciare la palla</li><li>• Ricevere la palla</li><li>• Correre e lanciare la palla</li><li>• Correre e calciare la palla</li><li>• Correre e ricevere la palla</li><li>• Giocare la palla di testa</li><li>• Guidare e calciare la palla</li><li>• Ricevere e calciare la palla</li><li>• Ricevere e guidare la palla</li><li>• Dal 3&lt;3 al 5&lt;5</li></ul> |
| 10/12 | Passaggio ai giochi di situazione o propedeutici al gioco sport calcio con regole e strutture adeguate.   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Potenziamento di tutte le combinazioni di abilità apprese</li><li>• Saper contrastare l'avversario</li><li>• Saper proteggere la porta</li><li>• Saper recuperare la palla</li><li>• Saper conservare la palla</li><li>• Saper risolvere situazioni di 1&lt;1 e 2&lt;1</li><li>• Dal 5&lt;5 al 7&lt;7 e 9&lt;9.</li></ul>  |

# PROGETTO TECNICO

## CATEGORIA I PICCOLI AMICI 5 - 8 anni

In questo periodo i bambini si trovano in una fase molto delicata perchè in due soli anni attraversano stadi molto diversi, passando (a 6 anni) dalla continua ricerca di nuove esperienze con le quali poter ampliare la personale conoscenza del mondo che li circonda, al raggiungimento (a 8 anni) di un periodo di maggior tranquillità emotiva in cui improvvisamente sembrano aver sintetizzato ed elaborato le esperienze raccolte nei due anni precedenti. In generale in questa fascia d'età i bambini non hanno ancora un senso della socialità sviluppato, tendono, ad essere egocentrici, ad immedesimarsi bene nell'attività che al momento li impegna senza un particolare occhio di riguardo per i compagni. Dal punto di vista motorio stanno invece per finire lo stadio della motricità fondamentale.

Le proposte didattiche di questo ciclo devono essere polivalenti, multilaterali, con esercizi fondamentali individuali a carattere di gioco: correre, saltare, calciare-lanciare, superare ostacoli, arrampicarsi; grande spazio va riservato ai giochi, con o senza palla, individuati e collettivi, ai giochi imitativi; non meno rilevante deve essere l'attenzione posta alle esercitazioni di addestramento al ritmo, agli esercizi di equilibrio, pre-acrobatica.

L'apprendimento tecnico è rivolto a :

- schemi motori di base
- fondamentali in senso globale, come :
- calciare la palla (passaggio-tiro);
- conduzione e controllo della palla ;
- ricezione del palla ;
- sviluppo dei comportamenti del gioco:
  - PICCOLI AMICI - 2:2, 3:3,
  - PRIMI CALCI - 4:4, 5:5.

Partecipazione all'attività ufficiale della Federazione e a Tornei a carattere di festa.

### **Pianificazione del programma:**

Da Ottobre a fine Dicembre si può proporre un'attività prettamente ludico-motoria, incentrata sulla percezione del corpo e sulle capacità coordinative. Minipartite 1>1 e 2>2.

Da Gennaio a Febbraio, inserire attività multisportive come il mini-volley, mini-rugby, percorsi motori per l'equilibrio o preacrobatica. Inoltre organizzare qualche confronto con altre squadrette organizzando: giochi tecnici, gare di tiro al bersaglio, staffette e minipartite max 3>3.

Da Marzo a Giugno è il periodo che si presta maggiormente a un'attività che si avvicina al gioco del calcio, con incontri amichevoli. I fondamentali tecnici divengono parte portante dell'allenamento, inseriti sempre in giochi e mai in momenti analitici statici. Inoltre dopo aver migliorato l'abilità del 1>1 e nel 2>2 il passo successivo diventa 2>2 + portiere e il 3>3 più portiere. Occorre portare i bambini al 5>5 con una certa gradualità.

Fermo restando che l'obiettivo della categoria rimane la crescita psicofisica del bambino, non la vittoria.

| <b>PERIODO</b>        | <b>OBIETTIVI TECNICO-COORDINATIVI</b>  | <b>GIOCO PARTITA</b>         | <b>MANIFESTAZIONI</b>  |
|-----------------------|--|------------------------------|--|
| Da Ottobre a Dicembre | Miglioramento degli schemi motori di base: camminare, correre, strisciare, saltare, rotolare, lanciare.<br><br>Sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio, differenziazione, orientamento, combinazione, e fantasia motoria. | 1>1 e 2>2 didattico e libero | Giochi popolari (palla prigioniera, palla rilanciata), tornei 1>1 e 2>2 tra giocatori della stessa società |
| Da Gennaio a Febbraio | Giochi sportivi: mini-volley, mini-rugby. La preacrobatica   | 2>2 e 2>2 + portiere         | 2>2 e 2>2 + portieri con altre società e giochi tecnici  |
| Da Marzo a Giugno     | I fondamentali tecnici del calcio nei giochi tecnico coordinativi  | 3>3 e 4>4 + portieri         | Manifestazioni federali o concentramenti a 4 squadre   |

## **CATEGORIA PULCINI 8-10 anni**

In questa fascia d'età sboccia la socialità, (accentuata nei bambini di 8 anni), l'emulazione per un capo che, quasi sempre, è rappresentato dalla figura dell'insegnante-istruttore. E' inoltre, l'età in cui i bambini iniziano a prediligere gli sport di squadra ed a valutare un problema partendo da più aspetti. Dal punto di vista motorio, invece, entrano nella fase della motricità sportiva caratterizzata da progressi rapidi della capacità di apprendimento con aumento della concentrazione nell'esecuzione di un movimento. In questo particolare momento il giovane potenzia la sua capacità di differenziare, partendo dalla globalità, gli aspetti più specifici del compito (esercizio da svolgere). Evidente è anche l'incremento del grado di rapidità di esecuzione del movimento.

Se l'esperienza motoria precedente è stata sufficiente varia e ricca non vi sono più grosse novità, ma un progressivo e rapido miglioramento di quanto impostato. I punti dove le carenze sono più frequenti, riguardano la differenziazione cinestetica (soprattutto nella progressività del gesto e nell'elasticità muscolare), la lateralizzazione e la strutturazione spazio temporale degli spostamenti in rapporto alla palla. Il bambino di otto anni è un bambino che:

- sa correre con la palla e superare un avversario
- preferisce colpire per tirare piuttosto che colpire per passare la palla ad un compagno
- ha voglia di apprendere e progredire sul piano motorio
- ha una capacità di attenzione decisamente buona
- sa ragionare per risolvere i problemi concreti (seleziona la risposta)
- è disposto a privarsi del pallone se questo comporta un vantaggio per la squadra
- possiede ormai un senso di squadra se, anche se impiegherà ancora tempo perché si sviluppi il concetto di tattica (decentramento rispetto al fulcro del gioco)
- è pronto a giochi di regole
- non rifiuta più i giochi di competizione

Gli schemi motori di base sono sostanzialmente corretti e iniziano ad acquisire anche qualche efficacia (rapporto favorevole tra peso corporeo e massa muscolare) per cui il bambino ha una:

- coordinazione oculo-manuale completa

L'organizzazione spazio temporale è ancora in evoluzione perché essendo più ricca nei dati da acquisire, è la più dipendente dall'esperienza, oltre che dallo sviluppo; è possibile richiedere all'ottenne, movimenti precisi che mettono alla prova la combinazione dei segmenti corporei. E' questo un periodo nel quale si possono proporre esperienze motorie con richieste anche piuttosto complesse e durante il quale inizia la prima vera fase degli apprendimenti tattici, dell'acquisizione cioè, della capacità di scegliere fra più comportamenti possibili, in dipendenza ad una analisi della realtà.

### **Le Caratteristiche:**

Psichiche: La fascia d'età presa in considerazione, sotto l'aspetto intellettuale è nota come l'età della ragione, perché il bambino diventa capace di ragionare nell'ambito delle operazioni concrete, di compiere operazioni mentali flessibili e reversibili. Il suo pensiero perde il carattere unidirezionale determinando un'analisi e valutazione obiettiva, su basi logiche e quantitative della realtà circostante e delle proprie azioni.

E' il periodo delle regole, il bambino le apprende, le assimila e le applica con positive ripercussioni nell'ambito sociale (e sportivo).



Una delle più importanti conquiste di questa fase evolutiva è la “capacità di decentrare”. Per decentramento si intende la capacità da parte dell’allievo di focalizzare la propria attenzione su più attributi di un oggetto, di un evento (analisi della situazione di gioco), di comprendere le relazioni esistenti tra le dimensioni.

Grazie a tale processo il bambino è in grado di valutare una situazione di gioco; per esempio che un suo compagno è situato in una posizione migliore della sua e quindi deve cooperare, interagire con lui per mezzo della trasmissione della palla.

Il decentramento implica l’evoluzione di diversi aspetti:

- L’organizzazione spaziale; inizialmente di tipo egocentrico “il bambino organizza il mondo circostante prendendo come punto di riferimento il proprio corpo, e tutto il mondo circostante è organizzato partendo da esso, c’è una continua proiezione di sé stessi nell’ambiente (centramento).

Successivamente il bambino sarà in grado di scegliere altri punti di riferimento per centrare il suo spazio d’azione, e quindi sarà in grado di relazionarsi con l’ambiente.

- La socializzazione; il relazionarsi con l’ambiente ed il rispetto delle regole, porta il bambino ad avere il bisogno di interagire, di collaborare con i compagni. Nasce così il significato di “gioco di gruppo”. In questa fase evolutiva la tecnica (abilità motoria) può essere automatizzata.

L’allievo ha la capacità di selezionare la risposta motoria in funzione della situazione di gioco, anche se l’abilità può essere disturbata da variazioni esterne ed interne (fatica, tensione agonistica, emozione).

**Motorie;** il tratto dominante del comportamento motorio del bambino in questa età è la notevole vivacità e mobilità che si accompagna ad una loro disponibilità a risolvere problemi di movimento di tipo sportivo. I bambini dominano il loro impulso a muoversi (caratteristica degli anni precedenti), si concentrano su una determinata attività, e sono molto più equilibrati e costanti nel volere un risultato (motivazione esterna), in questa età in genere dimostrano un maggior adattamento a situazioni nuove.

Una tendenza evolutiva molto accentuata dello sviluppo motorio nel periodo che va dal settimo al decimo anno d’età è “il rapido incremento delle capacità di apprendimento motorio”. Le forme di movimento sportivo esercitate più frequentemente cominciano a stabilizzarsi nel loro svolgimento dinamico spaziale, e va considerato come una conseguenza dei rapidi progressi compiuti, sia dal punto di vista fisico che psichico, come in varie capacità organiche-muscolari e in particolare coordinative.

Vi è un incremento notevole delle capacità di comprendere sia mentalmente che verbalmente i dettagli della realtà. Dopo opportune istruzioni verbali e dimostrazioni infatti i bambini imparano sempre più a comprendere nella loro globalità, compiti di movimento adeguati alle loro capacità di prestazione, e reagiscono sempre più opportunamente ed efficacemente alle correzioni dei loro movimenti.

Il rapido incremento della capacità di apprendimento motorio corrisponde allo sviluppo della capacità di controllo di combinazione dei movimenti.

Molto evidenti sono i progressi nello sviluppo della frequenza dei movimenti. Vale la pena notare che la resistenza di medio periodo e quella di lungo periodo rappresentano molto chiaramente le forme di movimento di sollecitazione della resistenza più adatte a questa età. In genere lo sviluppo della capacità di forza non è soddisfacente.

**Gli Obiettivi specifici in relazione alle condotte motorie da conseguire nell’intero anno  
Pulcini 1°-2° anno-**

## “TECNICO-PERCETTIVO”

| <b>Generali</b>  | <b>Ottobre<br/>Novembre</b>   | <b>Dicembre<br/>Gennaio</b>  | <b>Febbraio<br/>Marzo</b>   | <b>Marzo<br/>Aprile -Maggio</b>  |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arricchire e consolidare il bagaglio di esperienze motorie</li> <li>-Maggiore controllo dell'abilità tecnica</li> <li>-Aggiustamento globale e funzionale delle abilità</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Correre per condurre e per dribblare</li> <li>-Colpire per tirare (palla in auto controllo)</li> <li>-Colpire di precisione</li> <li>-Test di valutazione (ottobre)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Colpire per passare radente frontale</li> <li>-Ricevere radente frontale</li> <li>-Tiro in porta da fermo e in automovimento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Tiro in porta con rincorsa rettilinea e diagonale</li> <li>-Colpire-ricevere radente frontale e diagonale</li> <li>-Palleggio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Correre e passare</li> <li>-Correre e ricevere</li> <li>-Colpo di testa</li> <li>Ricezione a seguire</li> <li>Test di valutazione (Maggio)</li> </ul> |

**Gli Obiettivi specifici in relazione alle condotte motorie da conseguire nell'intero anno**

**Pulcini 1°-2° anno-**

**“SITUATIVO-TATTICO”**

## **CATEGORIA ESORDIENTI 10-12 anni**

Dai 10 ai 12 anni inizia la fase caratterizzata dalla comparsa del senso critico, grazie al quale si sviluppa la possibilità di eseguire dei paragoni ben appropriati. All'attività propedeutica degli anni precedenti, si affianca e si unisce ora quella riflessiva.

In questa fase i giovani sono di carattere docile e si sottopongono volentieri anche all'apprendimento di esercitazioni tecniche analitiche ripetitive, dal momento che la motivazione per la prestazione si è già in loro solidamente stabilizzata. Il gioco trova ancora molto spazio nella seduta di allenamento in quanto risponde appieno alle aspettative e al desiderio dei giovani.

Come nel periodo precedente, anche in questa fase della preparazione un certo spazio deve essere utilizzato per il consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base. Il 12° anno di età, solitamente, rappresenta il punto di arrivo dei cosiddetti prerequisiti funzionali (schema corporeo e strutturazione spazio-temporale, equilibrio e controllo posturale, lateralità dominante).

Nelle lezioni si continua ad inserire esercizi di carattere generale rispetto a quelli specifici del calcio, sebbene la percentuale di lavoro di quest'ultimi sia considerevolmente aumentata.

L'obiettivo primario di questo periodo è il proseguire nella preparazione MULTILATERALE della precedente tappa, con indirizzo più specializzato. Per quanto riguarda l'addestramento calcistico, passando gradualmente dal facile al difficile, si cerca di acquisire l'esatta esecuzione di tutti i gesti tecnici e dei fondamentali del gioco.

All'addestramento della tattica dedicheremo, per questa fascia di età una parte del tempo disponibile, cercando però di non esagerare. Importante sarà creare i primi presupposti per un buon gioco collettivo. Il giusto comportamento tattico arriverà solo dopo i 12 anni, cioè quando la capacità mentale del ragazzo sarà abbastanza sviluppata. Pertanto dovremmo richiedere agli allievi non tanto la risoluzione ottimale della situazione di gioco, ma la messa in pratica di quelle idee e quei principi che ne regolano lo svolgimento. Importante è che gli allievi arrivino DA SOLI all'acquisizione del concetto.

Sul piano atletico si continuerà a sviluppare le capacità della tappa precedente, naturalmente con un carico di lavoro superiore, NON verranno ancora svolte esercitazioni specifiche per lo sviluppo della resistenza anaerobica lattacida e della forza massimale.

**Gli Obiettivi specifici in relazione alle condotte motorie da conseguire nell'intero anno**

**Pulcini 2°-1°Esordienti-**

## “TECNICO-PERCETTIVO”

| Generali   | Ottobre-<br>Novembre  | Dicembre-<br>Gennaio   | Febbraio-<br>Marzo  | Marzo-<br>Aprile-<br>Maggio  |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arricchire e consolidare il bagaglio di esperienze motorie</li> <li>-Maggiore controllo dell'abilità tecnica</li> <li>-Aggiustamento globale e funzionale delle abilità</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Correre per condurre e per dribblare</li> <li>-Colpire per tirare (palla in auto controllo)</li> <li>-Colpire di precisione</li> <li>-Test di valutazione (ottobre)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Colpire per passare radente frontale</li> <li>-Ricevere radente frontale</li> <li>-Tiro in porta da fermo e in automovimento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Tiro in porta con rincorsa rettilinea e diagonale</li> <li>-Colpire-ricevere radente frontale e diagonale</li> <li>-Palleggio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sviluppo degli analizzatori percettivi</li> <li>-Correre e passare</li> <li>-Correre e ricevere</li> <li>-Colpo di testa</li> <li>Ricezione a seguire</li> <li>Test di valutazione (Maggio)</li> </ul> |

**Gli Obiettivi specifici in relazione alle condotte motorie da conseguire nell'intero anno**

**Pulcini 2°-1°Esordienti-**

## “SITUATIVO-TATTICO”

| Generali  | Ottobre-<br>Novembre  | Dicembre-<br>Gennaio  | Febbraio-Marzo   | Aprile-<br>Maggio-<br>Giugno  |
|---|---|---|--|---|
| <p>Selezionare la risposta motoria in funzione della situazione di gioco</p> <p>Favorire il decentramento e la collaborazione</p> <p>controllo e organizzazione del proprio corpo nello spazio</p> <p>Favorire la costruzione del gioco</p> <p>Sviluppo pensiero tattico</p> <p>individuale e collettivo:</p> <p>competizione tattica</p> | <p>Superare un avversario (su una linea e su una zona)</p> <p>Introduzione al marcamento</p> <p>Situazione di gioco in soprannumero</p> <p>Introduzione al concetto di appoggio</p> | <p>Introduzione fase di attacco e di difesa</p> <p>Situazione di gioco in superiorità numerica</p> <p>Fase dello smarcamento</p> <p>Ricerca di soluzioni con l'aiuto del compagno</p> | <p>Incremento della fase di collaborazione</p> <p>Giochi in superiorità numerica dell'attacco (giochi divergenti sponda) e ruolo della difesa</p> <p>Spostarsi per ricevere (marcamento in profondità)</p> <p>Concetto di triangolazione</p> | <p>Spostarsi per ricevere (a zona)</p> <p>Studio delle situazioni di gioco con ricezione a muro (dai e vai sponda)</p> <p>Riconoscersi in una situazione di attacco e di difesa (compito di difesa e compiti di attacco)</p> <p>Concetto di zona franca</p> |
| 2° Anno Pulcini   | 4c4 e 5c5   | 5c5 e 6c6   | 6c6 e 7c7  | 7c7   |
| 1° Anno Esordienti  | 6c6 e 7c7   | 7c7 e 8c8   | 8c8 e 9c9  | 9c9   |

Partecipazione ai Tornei Federali, Tornei vari, anche fuori regione.

## **ORGANIZZAZIONE E SCELTA DELLE ATTIVITA' E CONTENUTI**

### **- SEDUTA DI ALLENAMENTO:**

- (PICCOLI AMICI/ 60-80 min);
  - (PRIMI CALCI/ 90-120 min)
  - (PULCINI 90-120 min);
  - ESORDIENTI (90-120 min)
- LAVORO A STAZIONI
  - L'OBIETTIVI DOMINANTI CARATTERIZZERANNO L'INTERA LEZIONE
  - PRESENZA COSTANTE DELL'AVVERSAIO SIA IN FORMA ATTIVA CHE SEMI-PASSIVA
  - LE SINGOLE LEZIONI VERRANNO PROPOSTE PER DUE SEDUTE UTILIZZANDO LE VARIANTI
  - LA PROGRAMMAZIONE TECNICA AVRÀ LIVELLI DI DIFFICOLTÀ CRESCENTI

### **LA SEDUTA DI ALLENAMENTO:**

- **1° FASE** - GIOCHI DI ATTIVAZIONE
  - **2° FASE** - GIOCHI DI SITUAZIONE, GIOCHI A CONFRONTO, PERCORSI MOTORI, ESERCITAZIONI TECNICHE
  - **3° FASE** - GIOCO LIBERO, GIOCO A TEMA
- GIOCHI SPORTIVI DI ALTRE DISCIPLINE
  - GIOCHI A CONFRONTO
  - ATTIVITÀ SITUAZIONALE IN SUPERIORITA'/INFERIORITA' NUMERICA
  - ATTIVITÀ A CIRCUITO CORDINATIVO, ORGANICO-MUSCOLARE, MISTA
  - STAFFETTE
  - PARTITA LIBERA E CON REGOLE
  - GIOCHI A TEMA
  - TEORIA E PRATICA SULLE VARIE SITUAZIONI TATTICHE SITUAZIONALI E DI GARA

## **SCELTA DEI METODI**

- INDUTTIVO-DEDUTTIVO
- RISOLUZIONE DEI PROBLEMI
- CORREZIONE DEGLI ERRORI

## **VALUTAZIONE**

- SOGGETTIVA (osservazione istruttori) PARTITA LIBERA
- OGGETTIVA (tests coordinativi, test organico-muscolari, circuiti di abilità)

### **LE VALUTAZIONI SOGGETTIVA ED OGGETTIVA SARANNO:**

- INIZIALI (settembre),
- INTERMEDIE (gennaio)
- E FINALI (maggio)

UTILIZZANDO UN CODICE DI VALUTAZIONE (-/+ CHE VERRÀ RIPORTATO SULLA SCHEDA PERSONALE DEI RAGAZZI

# CARTA DEI DIRITTI DEI BAMBINI

L'attività calcistica giovanile viene regolata tenendo presente in maniera prioritaria quanto riportato dalla "Carta dei diritti dei bambini" (New York - Convenzione sui Diritti del Fanciullo del 20/11/1989) e dalla "Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport" (Ginevra 1992 - Commissione Tempo Libero O.N.U.) alla quale si deve guardare con particolare attenzione, in modo che ad ogni bambino e bambina siano assicurati:

- IL DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCARE;
- IL DIRITTO DI FARE SPORT;
- IL DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;
- IL DIRITTO DI ESSERE CIRCONDATO ED ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI;
- IL DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;
- IL DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LE SUE STESSSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;
- IL DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;
- IL DIRITTO DI PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;
- IL DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;
- IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.

Anche l'UEFA sottolinea i concetti sopra espressi raccogliendoli in un decalogo che riteniamo utile porre all'attenzione degli operatori del calcio giovanile:

- IL CALCIO È UN GIOCO PER TUTTI;
- IL CALCIO DEVE POTER ESSERE PRATICATO DOVUNQUE;
- IL CALCIO È CREATIVITÀ;
- IL CALCIO È DINAMICITÀ;
- IL CALCIO È ONESTÀ;
- IL CALCIO È SEMPLICITÀ;
- IL CALCIO DEVE ESSERE SVOLTO IN CONDIZIONI SICURE;
- IL CALCIO DEVE ESSERE PROPOSTO CON ATTIVITÀ VARIABILI;
- IL CALCIO È AMICIZIA;
- IL CALCIO È UN GIOCO MERAVIGLIOSO;
- IL CALCIO È UN GIOCO POPOLARE E NASCE DALLA STRADA...

In queste affermazioni si richiama l'attenzione circa i modelli educativi a cui si devono riferire tutte le attività promosse, organizzate e praticate nei Settori Giovanili.



## Consigli per i genitori

- Stimolare, incoraggiare la pratica sportiva, lasciando che la scelta dell'attività sia fatta dal bambino.
- Instaurare un giusto rapporto con l'allenatore per fare in modo che al bambino arrivino sempre segnali coerenti dagli adulti di riferimento.
- Lasciare il bambino libero di esprimersi in allenamento ed in gara (è anche un modo di educarlo all'autonomia).
- Evitare di esprimere giudizi sui suoi compagni o di fare paragoni con essi: è una delle situazioni più antipatiche che si possano verificare sia per i piccoli che per i grandi.
- Evitare rimproveri a fine gara. Dimostrarsi invece interessati a come vive i vari momenti della gara ed eventualmente evidenziare i miglioramenti. Aiutarlo a porsi obiettivi realistici ed aspettative adeguate alle proprie possibilità.
- Offrire molte opportunità per un'educazione sportiva globale. Rispetto delle regole, degli impegni, delle priorità, dei propri indumenti, degli orari, dei compagni, dell'igiene personale. Il genitore deve concorrere al raggiungimento di questi obiettivi con l'allenatore.
- Far sentire la nostra presenza nei momenti di difficoltà; sdrammatizzare, incoraggiare, evidenziare gli aspetti positivi. In ogni caso salvaguardare il benessere psicologico del bambino.
- Avere un atteggiamento positivo ed equilibrato in rapporto al risultato, saper perdere è molto più difficile ed importante che saper vincere. Nello sport, come nella vita, non ci sono solo vittorie e dopo una caduta bisogna sapersi rialzare.
- Tener conto che l'attività viene svolta da un bambino e non da un adulto.
- Cercare di non decidere troppo per lui.
- Cercare di non interferire con l'allenatore nelle scelte tecniche evitando anche di dare giudizi in pubblico sullo stesso (in caso di atteggiamenti ritenuti gravi rivolgersi in Società).
- Cercare di non rimarcare troppo al bambino una partita mal giocata o quant'altro evitando di generare in lui ansia da prestazione (non bisogna essere né ipercritici né troppo accondiscendenti alle sue richieste che spesso sono solo dei capricci).
- Incitare sempre il bambino a migliorarsi facendogli capire che l'impegno agli allenamenti in futuro premierà (rendendolo gradatamente consapevole che così come a scuola anche a calcio per far bene c'è bisogno di un impegno serio).
- Abituare il bambino a farsi la doccia, legarsi le scarpe da solo e a portare lui stesso la borsa al campo sia all'arrivo che all'uscita (rendendolo piano piano autosufficiente).
- Cercare di non entrare nel recinto di gioco e nello spogliatoio.
- Durante le partite cercare di controllarsi: un tifo eccessivo è diseducativo sia per i bambini che per l'immagine della società nei confronti dell'esterno.
- Cercare di ascoltare il bambino e vedere se quando torna a casa dopo un allenamento od una partita è felice.

- Ricordarsi che sia i compagni che gli avversari del proprio bambino sono anche loro bambini e che pertanto vanno rispettati quanto lui e mai offesi.
- Rispettare l'arbitro e non offenderlo. Molto spesso gli arbitri sono dei dirigenti e anche loro genitori che stanno aiutando il calcio giovanile: tutti si può sbagliare, cerchiamo di non perdere la pazienza!
- Ricordarsi che molte volte si pensa che "l'erba del vicino sia sempre la migliore" e pertanto prima di criticare l'operato della Società cercare di capire chiedendo direttamente spiegazioni ai Dirigenti responsabili di eventuali scelte ritenute ingiuste