

**CATEGORIA PULCINI I ANNO****OBIETTIVI GENERALI**

Verifica e sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative considerate come prerequisiti per lo sviluppo delle capacità tecnico-calcistiche specifiche del calcio. Sulla base di questi dati, l'obiettivo dei successivi mesi sarà quello di sviluppare l'insieme delle caratteristiche e competenze a livello emotivo/sociali, tecnico-motorio e tattico per affrontare la partita. La parte tecnica dovrà essere integrata con programmazione dell'anno successivo o precedente in relazione alle capacità dei singoli e del gruppo.

Nello specifico gli obiettivi generali da sviluppare sono:

- <b>1vs1 in fase offensiva e difensiva</b>
- <b>Tiro in porta</b>
- <b>Guida e dominio della palla</b>
- <b>Trasmissione e ricezione della palla</b>
- <b>Rispetto delle regole, dell'arbitro e degli avversari</b>
- <b>Determinazione e voglia di vincere</b>
- <b>Intensità di gioco</b>

**OBIETTIVI SPECIFICI**

Gli obiettivi che devono essere sviluppati riguardano quattro tipologie diverse di capacità:

1. <b>Capacità condizionali</b>
2. <b>Capacità coordinative</b>
3. <b>Abilità tecniche</b>
4. <b>Abilità tattiche</b>
5. <b>Capacità emotivo/sociali</b>
6. <b>Capacità fisico motorie</b>
7. <b>Capacità cognitive</b>

**1 CAPACITA' CONDIZIONALI**

- <b>Rapidità di esecuzione</b>
- <b>Velocità</b>
- <b>Mobilità articolare</b>

**2 CAPACITA' COORDINATIVE**

- <b>Capacità di equilibrio</b>
- <b>Capacità di orientamento</b>
- <b>Capacità di reazione</b>
- <b>Capacità di adattamento e trasformazione</b>
- <b>Capacità di differenziazione</b>
- <b>Capacità di accoppiamento</b>
- <b>Capacità di anticipazione</b>
- <b>Capacità di valutazione delle traiettorie</b>
- <b>Fantasia motoria</b>



## Settembre

### Valutazione iniziale

#### ABILITA' TECNICHE

- |   |
|---|
| - Test di livello, conoscenza del gruppo. |
| - Creazioni dei gruppi                    |
| - Dominio della palla                     |

## Ottobre

### Guida della palla

#### ABILITA' TECNICHE

- |   |
|---|
| - Guida della palla con cambi di direzione                        |
| - Guida della palla con cambio di velocità                        |
| - Guida della palla con il piede più lontano dell'avversario      |
| - Guida della palla con entrambi i piedi                          |
| - Ripasso delle gestualità tecniche dell'affondo e dello scavalco |

## Novembre

### Finta e Dribbling

#### ABILITA' TECNICHE

- |   |
|---|
| - Conoscenza di varie tipologie di finte in modo particolare della finta di corpo e della forbice |
| - Superamento dell'avversario con cambio di ritmo   |
| - Superamento dell'avversario con cambio di direzione   |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                |
|--------------------------------|
| Concetto di fase offensiva     |
| Concetto di attacco alla porta |
| Occupazione degli spazi        |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                   |
|-----------------------------------|
| Concetto di fase offensiva        |
| Occupazione e difesa dello spazio |
| Concetto fase difensiva           |
| Occupazione degli spazi           |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                   |
|-----------------------------------|
| Concetto di fase offensiva        |
| Difesa della porta                |
| Presenza di posizione (rudimenti) |
| Occupazione e difesa dello spazio |
| Concetto di fase difensiva        |
| Concetto di pressione             |
| Marcamento                        |

#### ESERCIZI PRINCIPALI

- |                                   |
|-----------------------------------|
| Giochi vari applicati al calcio   |
| 1vs1 Inseguimento- Laterale       |
| 1vs1 / 1vs portiere / doppio 1vs1 |
| Small Side Game 2 vs 2 / Partite  |

#### ESERCIZI PRINCIPALI

- |  |
|--|
| 1vs1 Inseguimento - Laterale                                 |
| 1vs portiere   |
| Gare di conduzione con conclusione a rete                    |
| Esercitazioni con conduzione nel traffico e circuiti tecnici |
| Small Side Game 2vs2 Libere                                  |
| Partite a tema / Partite                                     |

#### ESERCIZI PRINCIPALI

- |  |
|--|
| Esercitaz. e circuiti con utilizzo di finte e cambi di |
| 1vs1 Laterale e frontale                               |
| Gare di conduzione con finta e dribbling               |
| Small Side Game 2vs2 Libere                            |
| Partite a tema / Partite                               |



## Dicembre

### Tiro in porta

#### ABILITA' TECNICHE

- Tiro forte di collo piede
- Tiro da fermo
- Tiro con entrambi i piedi
- Tiro di interno piede
- Ripasso delle gestualità del doppio affondo e del richiamo a V

## Gennaio

### Passaggio

#### ABILITA' TECNICHE

- Passaggio di interno piede breve/media distanza
- Concetto di passaggio forte (con la giusta forza)
- Scelta del piede corretto da utilizzare nel passaggio

## Febbraio

### Ricezione: Stop e Controllo

#### ABILITA' TECNICHE

- Stop interno piede
- Stop in relazione al gesto tecnico successivo
- Stop con protezione e difesa palla
- Controllo orientato

#### ABILITA' TATTICHE

Concetto di fase difensiva
Difesa della porta
Presenza di posizione
Occupazione e difesa dello spazio
Trasmissione palla nello spazio
Verticalizzazione
Ampiezza
Attacco collettivo

#### ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi in fase
Temporeggiamento
Marcamento
Smarcamento
Attacco in superiorità numerica
Collaborazione offensiva

#### ABILIT

Contetto di fase difensiva
Difesa della porta
Presenza di posizione
Postura e posizione dei piedi
Smarcamento
Attacco collettivo
Transizione (negativa / positiva)

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 Frontale
1vs1 / 2vs1 / 2vs portiere
Esercitazioni e giochi con elevato numero di Tiri in porta
Small Side Game 3vs3
Partite a tema / Partite

#### ESERCIZI PRINCIPALI

2 vs 1
3 vs 1
Esercitazioni con partenze predefinite da serie di passaggi
Ball Possession
Small Side Game 3vs3 / 4vs4 Libere
Partite a tema / Partite

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 2vs1 / 3vs1
1vs1 dopo controllo
Ball possession
Small Side Game 3vs3 / 4vs4
Partite a tema / Partite



## Marzo

### Colpo di testa e Dominio della palla

#### ABILITA' TECNICHE

- Giocare il pallone con la testa (sensibilizzazione)
- Colpo di testa frontale con movimento verso la palla
- Valutazione traiettoria finalizzata approccio colpo di testa
- Perfezionamento della guida della palla e delle gestualità tecniche

## Aprile

### Tecnica difensiva e Finta e Dribbling

#### ABILITA' TECNICHE

- Contrasto
- Tackle scivolato
- Perfezionamento delle finte apprese e conoscenza di nuove finte.
- Perfezionamento dei concetti di cambio ritmo e di imprevedibilità

## Maggio

### Ripasso

#### ABILITA' TECNICHE

- Associare l'obiettivo tecnico prescelto al tiro in porta
--

#### CAPACITA' COGNITIVE DA STIMOLARE NELL'INTERA STAGIONE SPORTIVA

- Capacità di reazione a stimoli diversi, visivo, uditivo, tattile.
- Capacità di prendere una decisione in tempi stretti
- Ampliamento del campo visivo

#### ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi
Marcamento
Pressione
Difesa in inferiorità numerica
Smarcamento
Taglio
Appoggio e sostegno
Attacco in superiorità numerica

#### ABILITA' TATTICHE

Marcamento
Pressione
Postura e posizione dei piedi
Collaborazione difensiva

#### ABILITA' TATTICHE

Ripasso generale di quanto visto
----------------------------------

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 1vs portiere / 2vs1 / 3vs1 (con o senza disturbo)
2 vs 2
Xp con il colpo di testa prima dell'inizio della situazione
Small Side Game 3vs3 / 4vs4 Libere
Partite a tema / Partite

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 1vs portiere / 2vs1 / 3vs1 (con o senza disturbo)
2 vs 2
Esercitazioni finalizzate alla finta e dribbling
Small Side Game 3vs3 / 4vs4 Libere
Partite a tema / Partite

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 2 vs 2 / 2vs0 / 2vs1 / 3vs1 / 2 vs 2/ 3vs2
Giochi e Gare in relazione all'obiettivo tecnico prescelto
Ball possession
Small Side Game 3vs3 / 4vs4 - Partite



## CAPACITA' EMOTIVO/SOCIALI DA STIMOLARE NELL'INTERA STAGIONE SPORTIVA

- Autostima
- Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento
- Determinazione e voglia di vincere
- Rapporto di stima, fiducia e rispetto con i compagni
- Onestà nel gioco
- Adattamento alle esigenze di squadra
- Intensità di Gioco
- Fiducia nella figura dell'allenatore
- Leadership
- Velocità di scelta e di pensiero

### Gestione delle emozioni derivanti da:

Pre partita	Aspettativa prestazione di squadra
	Aspettativa prestazione personale
	Aspettativa risultato
	Concetto di avversario: timore, rispetto, stimolo.
Partita	Aspettativa allenatore
	Aspettativa compagni/singolo
	Aspettativa singolo/compagni
	Gestione emozioni nelle diverse situazioni di gioco
Post partita	Rapporto con arbitro
	Analisi prestazione personale e di squadra
	Giudizio dei genitori
	Risultato nel contesto di una singola partita, di un torneo o di un

## CAPACITA' FISICO-MOTORIE DA STIMOLARE NELL'INTERA STAGIONE SPORTIVA

- Rullata del piede
- Appoggio su linea dell'avampiede
- Corsa rettilinea con obbligo di stazione eretta e visione dell'orizzonte
- Corsa su over con obbligo di stazione eretta e visione dell'orizzonte
- Corsa su cinesini con ampiezza crescente, descreste, mista e in curva
- Cambi di direzione su vari angoli e vari lunghezze
- Corsa ginocchia tese su avampiede
- Camminata su talloni con punta alta