



CATEGORIA PULCINI II ANNO

OBIETTIVI GENERALI

Affinamento degli schemi motori di base e delle capacità tecnico/tattiche del bambino attraverso situazioni di gioco in cui si richieda capacità di cooperazione tra i componenti dello stesso gruppo. Adeguamento e gestione dei nuovi spazi di partita (6vs6). 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:

- Coperazione
- 1vs1 in fase offensiva e difensiva
- Passaggio
- 2vs1 in fase difensiva ed offensiva
- Affinamento tecnica individuale
- Finta e Dribbling
- Intensità di gioco
- Occupazione dello spazio
- Determinazione e voglia di vincere

OBIETTIVI SPECIFICI

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

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

1 CAPACITA' CONDIZIONALI

- Rapidità di esecuzione
- Velocità
- Mobilità articolare

2 CAPACITA' COORDINATIVE

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



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
- 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 difensiva
Occupazione e difesa dello spazio
Concetto fase offensiva
Difesa della palla
Attacco in velocità

ABILITA' TATTICHE

Concetto di fase offensiva
Difesa della porta
Presa di posizione
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
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 da diverse posizioni
- Calciare a diverse altezze
- Tiro con entrambi i piedi
- Calciare ad incrociare sul secondo palo
- 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
- Cross

Febbraio

Ricezione: Stop e Controllo

ABILITA' TECNICHE

- Stop in relazione al gesto tecnico successivo
- Stopo utilizzando tutte le parti del corpo (interno/collo/pianta del piede, coscia, petto).
- Controllo orientato
- Stop con protezione della palla

ABILITA' TATTICHE

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

ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi in fase
Temporeggiamento
Marcamento e Smarcamento
Triangolazione
Collaborazione offensiva
Difesa in inferiorità numerica
Attacco in superiorità numerica
Appoggio e Spstegno
Triangolazione

ABILIT

Temporeggiamento
Marcamento e Smarcamento
Difesa in inferiorità numerica
Postura e posizione dei piedi
Postura per la ricezione della palla
Attacco collettivo
Controvimento
Transizione (negativa / positiva)

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 2vs1 / 2 vs 1 + 1 / 3 vs 1
1vs1 dopo controllo
Esercitazioni Tecniche finalizzate al controllo orientato
Situazioni di gioco precedute da stop da parte dei
Ball possession
Small Side Game 3vs3 / 4vs4
Partite a tema / Partite



Marzo

Colpo di testa e Dominio della palla

ABILITA' TECNICHE

- Colpo di testa frontale con movimento verso la palla
- Colpo di testa in presenza di avversari
- Colpo di testa in salto/tuffo
- Perfezionamento della guida della palla e delle gestualità tecniche

ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi
Marcamento e Smarcamento
Pressione
Difesa in inferiorità numerica
Postura per la ricezione spalle alla
Taglio
Appoggio e sostegno
Attacco in superiorità numerica
Attacco collettivo

ESERCIZI PRINCIPALI

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

Aprile

Tecnica difensiva e Finta e Dribbling

ABILITA' TECNICHE

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

ABILITA' TATTICHE

Marcamento
Pressione
Postura e posizione dei piedi
Collaborazione difensiva
Sovrapposizione

ABILITA' TATTICHE

1vs 1 / 1vs 2
1vs1 laterale e ad inseguimento
3 vs 1 + 1 / 3 vs 2
Circuiti e/o esercitazione tecniche finalizzate allo
Small Side Game 3vs3 / 4vs4
Partite a tema / Partite

Maggio

Ripasso

ABILITA' TECNICHE

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

ABILITA' TATTICHE

Ripasso generale di quanto visto

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

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