



CATEGORIA PULCINI III ANNO

OBIETTIVI GENERALI

Sviluppo di tutte le capacità tecnico/fisiche necessarie ad affrontare e gestire in maniera corretta il 7vs7, imparando a gestire gli spazi della partita in maniera efficace. Elevare il livello di interazione tra i compagni nella gestione di ogni momento della partita. E' inoltre necessario sviluppare ed affinare le capacità tecniche individuali dei bambini. 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:

- Cooperazione
- 2vs1 in fase offensiva e difensiva
- Passaggio
- Affinamento tecnica individuale
- Occupazione dello spazio
- Intensità di gioco
- Ricezione della palla
- Dominio della palla
- 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 |

ABILITA' TATTICHE

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

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, del doppio affondo e dello scavalco |

ABILITA' TATTICHE

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

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 |
| Difesa della porta |
| Presenza di posizione |
| Occupazione e difesa dello spazio |
| Concetto di fase difensiva |
| Concetto di pressione |
| Marcamento |
| Temporeggiamento |

ESERCIZI PRINCIPALI

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



Dicembre

Tiro in porta

ABILITA' TECNICHE

- Tiro da diverse posizioni
- Tiro con entrambi i piedi
- Calciare ad incrociare sul secondo palo
- Calciare al volo
- Ripasso delle gestualità del richiamo a V e della sterzata

Gennaio

Passaggio

ABILITA' TECNICHE

- Passaggio di interno piede breve/media distanza
- Passaggio Lungo (approccio)
- Scelta del piede corretto da utilizzare nel passaggio
- Cross
- Passaggio in diagonale

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
- Controllo con palla proveniente con traiettorie lunghe e alte.

ABILITA' TATTICHE

Concetto di fase difensiva
Sovrapposizione
Presenza di posizione
Occupazione e difesa dello spazio
Trasmissione palla nello spazio
Verticalizzazione
Smarcamento
Ampiezza
Taglio

ABILITA' TATTICHE

Trasmissione palla nello spazio
Temporeggiamento
Marcamento e Smarcamento
Scelta del tempo di smarcamento
Attacco e Difesa in inferiorità
Appoggio e Spstegno
Collaborazione offensiva
Triangolazione

ABILITA' TATTICHE

Temporeggiamento
Marcamento
Contromovimento
Postura e posizione dei piedi
Smarcamento
Attacco collettivo
Postura per la ricezione della palla
Transizione (negativa / positiva)

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 Frontale
2vs1 / 2vs portiere / 3 vs 1
Esercitazioni e giochi con elevato numero di Tiri in
Small Side Game 3vs3 / 4 vs 4
Partite a tema / Partite
Ball Possession

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 2vs1 / 2 vs 1 + 1 / 3 vs 1
Varie situazioni dopo controllo
Esercitazioni Tecniche finalizzate al controllo orientato
Situazioni di gioco precedute da stop da parte dei
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
- Colpo di testa laterale
- Perfezionamento della guida della palla e delle gestualità tecniche

Aprile

Tecnica difensiva e Passaggio

ABILITA' TECNICHE

- Contrasto e Tackle scivolato
- Anticipo
- Perfezionamento di tutti gli aspetti tecnici del passaggio

Maggio

Ripasso

ABILITA' TECNICHE

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

ABILITA' TATTICHE

Smarcamento
Marcamento
Pressione
Attacco e Difesa in inferiorità
Attacco collettivo
Taglio
Appoggio e sostegno
Postura per la ricezione spalle alla
Transizione (negativa / positiva)

ABILITA' TATTICHE

Smarcamento e Marcamento
Collaborazione difensiva
Sovrapposizione
Transizione (negativa / positiva)
Concentrazione (lato forte e lato debole)

ABILITA' TATTICHE

Ripasso generale di quanto visto

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ABILITA' TATTICHE

1vs 1 / 2 vs 1
3 vs 1 + 1 / 3 vs 2
Giochi ed Xp tecniche finalizzate alla trasmissione palla
Small Side Game 3vs3 / 4vs4
Ball Possession
Partite a tema / Partite

ESERCIZI PRINCIPALI

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



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
	Ge
	Rapporto con arbitro
Post partita	An
	Giu
	Ris

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

- Rullata del piede
- Appoggio su linea dell'avampiede
- Co
- Co
- Co
- Ca
- 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