

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE****CATEGORIA PICCOLI AMICI I ANNO****OBIETTIVI GENERALI**

Conoscenza del proprio corpo in rapporto allo spazio, alla palla ed ai compagni; capacità di esprimersi senza timori. Attivazione dei sistemi senso percettivi, sviluppo della capacità di attenzione, ascolto, comprensione. Sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative; Sviluppare interesse e disponibilità verso l'attività svolta, riconoscimento e fiducia nei coach. Distacco sereno dal genitore.

La parte tecnica dovrà essere integrata con programmazione dell'anno successivo.

Nello specifico gli obiettivi generali da sviluppare sono:

-	<b>Schemi motori di base</b>
-	<b>Rapporto con il pallone</b>
-	<b>Calciare in porta</b>
-	<b>Distacco sereno dal genitore</b>
-	<b>Interesse e piacere verso l'attività svolta</b>

**OBIETTIVI SPECIFICI**

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

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

**1 CAPACITA' CONDIZIONALI**

-	<b>Rapidità di esecuzione</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>



## Settembre

### Valutazione iniziale

#### ABILITA' TECNICHE

- |   |
|---|
| - Test di livello, conoscenza del gruppo  |
| - Creazioni dei gruppi                    |
| - Sensibilizzazione e dominio della palla |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                |
|--------------------------------|
| Concetto di fase offensiva     |
| Concetto di attacco alla porta |
| Saper occupare lo spazio       |

#### ESERCIZI PRINCIPALI

- |  |
|--|
| Giochi per la conoscenza dello schema corporeo, 1vs1 Laterale-Inseguimento |
| 1 vs portiere.   |
| Sfide con conclusione in porta, singole e a squadre.                       |
| Giochi di conoscenza   |

## Ottobre

### Guida della palla

#### ABILITA' TECNICHE

- |  |
|--|
| - Guida della palla rettilinea             |
| - Guida della palla con cambi di direzione |
| - Guida della palla con il collo del piede |
| - Sensibilizzazione e dominio della palla  |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                |
|--------------------------------|
| Concetto di fase difensiva     |
| Concetto di fase offensiva     |
| Concetto di attacco alla porta |
| Concetto di difesa della porta |

#### ESERCIZI PRINCIPALI

- |   |
|---|
| 1vs1 Laterale-Inseguimento                |
| 1vs portiere                              |
| Percorsi tecnico-motori                   |
| Gare di conduzione con conclusione a rete |
| Partite 2vs2                              |
| Giochi di aggregazione                    |

## Novembre

### Finta e Dribbling

#### ABILITA' TECNICHE

- |   |
|---|
| - Conoscere il significato della parola finta e a cosa serve. |
| - Conoscenza delle finte di corpo                             |
| - Superamento di un avversario                                |
| - Concetto di affondo semplice                                |

#### ABILITA' TATTICHE

- |   |
|---|
| Concetto di fase difensiva                |
| Concetto di fase offensiva                |
| Presenza di posizione (fra palla e porta) |
| Concetto di attacco alla porta            |

#### ESERCIZI PRINCIPALI

- |   |
|---|
| 1vs1 Laterale / frontale                                |
| 1vs portiere  |
| Percorsi tecnico-motori                                 |
| Giochi con utilizzo di finte e cambi di direzione anche |
| Gare di tiri in porta con utilizzo di finte prima della |
| Partite 2vs2  |



## Dicembre

### Tiro

#### ABILITA' TECNICHE

- Calciare il pallone forte di collo piede
- Calciare il pallone da fermo
- Calciare dopo una breve conduzione

## Gennaio

### Passaggio

#### ABILITA' TECNICHE

- Concetto di passaggio per il giocare insieme
- Passaggio di interno piede

## Febbraio

### Ricezione: Stop e Controllo

#### ABILITA' TECNICHE

- Stop di interno piede (breve/media distanza)
- Stop con la pianta del piede

## Marzo

### Colpo di testa e Dominio della palla

#### ABILITA' TECNICHE

- Giocare il pallone con la testa (sensibilizzazione)
- Vincere la paura di colpire la palla con la testa (occhi aperti)
- Guida della palla utilizzando tutte le superfici anatomiche del piede
- Primi approcci con la gestualità tecnica del richiamo a V

#### ABILITA' TATTICHE

Attacare la porta
Concetto di fase offensiva
Attacare in velocità

#### ABILITA' TATTICHE

Attacare la palla
Concetti base marcammento
Concetto di fase offensiva
Concetto di attacco alla porta

#### ABILITA' TATTICHE

Contetto di fase difensiva
Difesa della porta
Concetto di fase offensiva
Difesa della palla
Concetto di attacco alla porta
Concetto di smarcamento

#### ABILITA' TATTICHE

Collaborazione offensiva
Concetti base smarcamento
Occupazione degli spazi

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento / gare di tiro
Xp di tiro precedute da richieste motorie e cognitive
Percorsi tecnico-motori
Sfide con varie tipologie di tiro.
Partite 3vs3

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento dopo passaggio
Percorsi tecnico-motori
Giochi di collaborazione a coppie
1vs1 (frontale) dopo passaggio
Partite 3vs3

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 (frontale)
Percorsi tecnico-motori
1 vs 1 dopo ricezione della palla
Partite 3vs3

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento / 1 vs 1 frontale
Utilizzo di palloni di gomma per i primi approcci al
Giochi con il colpo di testa prima dell'inizio della
Smal Side Game 2vs2
Partite 3vs3



**Aprile**

**Tecnica difensiva e Tiro in porta**

**ABILITA' TECNICHE**

- |  |
|--|
| - Contrasto  |
| - Calciare in movimento                                      |
| - Primi approcci con il calcio utilizzando il piede "debole" |

**ABILITA' TATTICHE**

- |                               |
|-------------------------------|
| Collaborazione offensiva      |
| Concetti base marcamento      |
| Primi approcci al concetto di |

**ESERCIZI PRINCIPALI**

- |   |
|---|
| 1vs1 Laterale-Inseguimento                              |
| 1vs1 (frontale)   |
| Smal Side Game 2vs2 libero                              |
| Giochi con il calcio in porta da diverse posizioni e da |
| Partite 3vs3  |

**Maggio**

**Ripasso**

**ABILITA' TECNICHE**

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

**ABILITA' TATTICHE**

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

**ESERCIZI PRINCIPALI**

- |                            |
|----------------------------|
| 1vs1 (frontale)            |
| Smal Side Game 2vs2 libero |
| Partite 3vs3               |

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

- |  |
|--|
| - Autostima  |
| - Conoscenza e rispetto regole comportamentali e di gioco    |
| - Distacco sereno dai genitori                               |
| - Rapporto con i compagni                                    |
| - Onestà nel gioco   |
| - Riconoscimento e fiducia nei confronti del ruolo del coach |
| - Autonomia negli spogliatoi                                 |

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

- |   |
|---|
| - Capacità di comprensione                            |
| - Capacità di reazioni a stimoli di natura differente |