

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

Conoscenza del proprio corpo in rapporto allo spazio, alla palla e 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, progressivo superamento dell'egocentrismo e senso di appartenenza ad un gruppo, riconoscimento e fiducia nei coach. Distacco sereno dal genitore. Imparare a gestire un 3vs3 per fine anno. La parte tecnica dovrà essere integrata con programmazione dell'anno successivo.

Nello specifico gli obiettivi generali da sviluppare sono:

- Schemi motori di base
- Rapporto con il pallone
- 1vs1 (piacere della sfida)
- Calciare il pallone
- Interesse e piacere verso l'attività svolta

OBIETTIVI SPECIFICI

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

1. Capacità condizionali
2. Capacità coordinative
3. Abilità tecniche
4. Abilità tattiche
5. Esercizi principali
6. Capacità emotivo/sociali
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



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 del livello cognitivo del
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 con cambi di direzione
- Guida della palla in velocità
- Guida della palla con cambio di ritmo
- Guida con entrambi i piedi

ABILITA' TATTICHE

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

ESERCIZI PRINCIPALI

1 vs portiere / 1vs1 Laterale-Inseguimento
Circuiti tecnici con gestualità finalizzati al dominio della palla
Percorsi tecnico-motori
Gare di conduzione con conclusione a rete
Giochi di aggregazione
Partite 2vs3

Novembre

Finta e Dribbling

ABILITA' TECNICHE

- Conoscenza delle finte di corpo
- Saper utilizzare alcune finte per superare l'avversario
- Concetto di cambio di ritmo associato al dribbling
- Gestualità tecniche: Affondo semplice, Scavalco.

ABILITA' TATTICHE

Concetto di fase difensiva
Concetto di fase offensiva
Presenza di posizione (rudimenti)
Concetto di attacco alla porta
Attaccare in velocità

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale / frontale
1vs portiere / 1 vs 1 frontale
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 3 vs 3

Dicembre

Tiro

ABILITA' TECNICHE

- Calciare il pallone forte di collo piede
- Calciare il pallone da fermo
- Calciare in corsa

ABILITA' TATTICHE

Attaccare la porta
Concetto di fase offensiva
Attaccare in velocità
Occupazione degli spazi
Difesa della palla

ESERCIZI PRINCIPALI

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



Gennaio

Passaggio

ABILITA' TECNICHE

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

Febbraio

Ricezione: Stop e Controllo

ABILITA' TECNICHE

- Stop di interno e pianta del piede (breve/media distanza)
- Conoscenza dell'importanza del controllo orientato
- Stop con difesa della palla
- Gestualità tecniche: Doppio Affondo, richiamo a V.

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, Colpire con la fronte
- Guida della palla utilizzando tutte le sup.anatom. del piede
- Gestualità tecniche: Forbice

Aprile

Tecnica difensiva e Finta e

ABILITA' TECNICHE

- Contrasto
- Tackle scivolato laterale
- Rivisitazione delle finte apprese e inserimento di nuove finte
- Superamento dell'avversario utilizzando finte e cambio di ritmo

ABILITA' TATTICHE

Attaccare la palla
 Concetti base smarcamento
 Importanza della collaborazione
 Concetto di attacco alla porta
 Importanza dello smarcamento

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
 Attaccare la palla

ABILITA' TATTICHE

Collaborazione offensiva
 Concetti base smarcamento
 Pressione
 Presa di posizione

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento dopo passaggio
 Percorsi tecnico-motori
 Giochi di collaborazione a coppie
 1vs1 (frontale) dopo passaggio
 Small Side Game 2 vs 2
 Partite 3vs3

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento
 1vs1 (frontale)
 1 vs 1 dopo ricezione della palla
 Small Side Game 2 vs 2
 Partite 3vs3

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento / 1 vs 1 frontale
 Utilizzo di palloni di gomma per l'approccio al colpo di
 Giochi con il colpo di testa prima dell'inizio della
 Esercitazioni finalizzate al dominio della palla
 Smal Side Game 2vs2
 Partite 4vs4

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento
 1vs1 (frontale)
 Smal Side Game
 Percorsi con superamento di ostacoli diversi attraverso
 Partite 4vs4



Maggio

Ripasso

ABILITA' TECNICHE

- Associare l'obiettivo tecnico prescelto al tiro in porta

ABILITA' TATTICHE

Ripasso generale di quanto visto

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 (frontale)

Small Side Game

Partite 4vs4

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

- Autostima
- Conoscenza e rispetto regole comportamentali e di gioco
- Determinazione e voglia di vincere
- Rapporto con i compagni
- Onestà nel gioco
- Riconoscimento e fiducia nei confronti del ruolo del coach
- Rispetto dell'avversario
- Autonomia negli spogliatoi

CAPACITA' COGNITIVE DA STIMOLARE NELL'INTERA STAGIONE SPORTIVA

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