

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

Consolidamento degli schemi motori di base e continuo sviluppo delle capacità coordinative. Superamento dell'egocentrismo e senso di appartenenza ad un gruppo. Progressiva sensibilizzazione nell'uso del pallone e in particolare nella guida della palla e nel tiro in porta. Partecipazione e piacere della sfida da individuale a squadra. Sviluppo della gestione della partita in vista della manifestazione e dell'attività agonistica. Progressivo avvicinamento alla gestione del 5vs5 per la seconda metà della stagione. La parte tecnica dovrà essere integrata con programmazione dell'anno successivo.

Nello specifico gli obiettivi generali da sviluppare sono:

-	Schemi motori di base
-	Tiro in porta
-	1vs1 (fase offensiva e difensiva)
-	Guida e dominio della palla
-	Intensità di gioco
-	Determinazione e voglia di vincere

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
-	Fantasia motoria



Settembre

Valutazione iniziale

ABILITA' TECNICHE

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

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 i due piedi e con tutte le superfici anatomiche del piede |

Novembre

Finta e Dribbling

ABILITA' TECNICHE

- | |
|---|
| - Saper utilizzare alcune finte per superare l'avversario |
| - Concetti di imprevedibilità e fantasia motoria (per il dribbling) |
| - Gestualità tecniche: Affondo, Scavalco, Richiamo a V, Forbice, e |

ABILITA' TATTICHE

- | |
|--------------------------------|
| Concetto di fase offensiva |
| Concetto di attacco alla porta |
| Occupazione dello spazio |

ABILITA' TATTICHE

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

ABILITA' TATTICHE

- | |
|----------------------------|
| Concetto di fase difensiva |
| Concetto di fase offensiva |
| Presenza di posizione |
| Imprevedibilità |
| Attaccare in velocità |
| Occupazione dello spazio |

ESERCIZI PRINCIPALI

- | |
|--|
| Giochi per la conoscenza del livello cognitivo del gruppo |
| 1vs1 Laterale-Inseguimento |
| 1 vs portiere. |
| Sfide con conclusione in porta, singole e a squadre. |
| Giochi di conoscenza e giochi finalizzati al dominio della palla |

ESERCIZI PRINCIPALI

- | |
|--|
| 1 vs portiere / 1vs1 Laterale-Inseguimento |
| Giochi di conduzione palla nel traffico |
| Circuiti tecnici con gestualità finalizzati al dominio della palla |
| Gare di conduzione con conclusione a rete |
| Giochi di aggregazione |
| Partite 3 v 3 |

ESERCIZI PRINCIPALI

- | |
|---|
| 1vs1 Laterale / frontale |
| 1vs portiere / 1 vs 1 frontale |
| Circuiti tecnici finalizzati alla finta e al dribbling |
| Giochi con utilizzo di finte e cambi di direzione anche |
| Small Side Game 2vs2 / 3vs3 |
| Partite 4 vs 4 / 5 vs 5 |



Dicembre

Tiro

ABILITA' TECNICHE

- Calciare il pallone forte di collo piede
- Calciare in corsa
- Calciare con entrambi i piedi

Gennaio

Passaggio

ABILITA' TECNICHE

- Concetto di passaggio per superare un avversario e per guadagnare spazio
- 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)
- Controllo in funzione del gesto successivo
- Stop con difesa della palla
- Gestualità tecniche: Affondo, Scavalco, Richiamo a V, Forbice, ecc.

ABILITA' TATTICHE

- Attacare la porta
- Concetto di fase offensiva
- Attaccare in velocità
- Smarcamento
- Marcamento
- Difesa della palla

ABILITA' TATTICHE

- Attaccare la palla
- Concetti base marcamento
- Importanza della collaborazione
- Attacco in superiorità numerica
- Importanza dello smarcamento
- Anticipo

ABILITA' TATTICHE

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

ESERCIZI PRINCIPALI

- 1vs1 Laterale-Inseguimento
- 2 vs 1
- Sfide con varie tipologie di tiro.
- Small Side Game 2vs2 / 3vs3
- Partite 4 vs 4 / 5 vs 5

ESERCIZI PRINCIPALI

- 1vs1 Laterale-Frontale dopo passaggio
- 2 vs 1 / 3 vs 1
- Giochi di collaborazione a coppie
- Small Side Game 2 vs 2
- Partite 4 vs 4 / 5 vs 5

ESERCIZI PRINCIPALI

- 1vs1 Laterale-Inseguimento-frontale
- 2 vs 1
- Gare e sfide con partenza dopo ricezione della palla
- Small Side Game 2 vs 2 / 3 vs 3
- Partite 5 vs 5



Marzo

Colpo di testa e Dominio della palla

ABILITA' TECNICHE

- Giocare il pallone con la testa (sensibilizzazione)
- Valutazione traiettoria finalizzata approccio colpo di testa
- Colpo di testa con la fronte
- Guida della palla utilizzando tutte le superfici anatomiche del piede
- Gestualità tecniche: Affondo, Scavalco, Richiamo a V, Forbice, ecc.

ABILITA' TATTICHE

Collaborazione offensiva
Smarcamento
Occupazione degli spazi
Attaccare la palla

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento / 1 vs 1 frontale
Giochi con il colpo di testa prima dell'inizio della
2 vs 1 / 3 vs 1
Esercitazioni finalizzate al dominio della palla
Smal Side Game 2vs2 / 3 vs 3 / 4 vs 4
Partite 5 vs 5

Aprile

Tecnica difensiva e Finta e Dribbling

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

Collaborazione offensiva
Marcamento
Pressione
Presenza di posizione
Difesa della palla

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 (frontale) / 2 vs 1
Smal Side Game 2vs2 / 3 vs 3 / 4 vs 4
Percorsi con superamento di ostacoli diversi attraverso
Partite 5 vs 5

Maggio

Ripasso

ABILITA' TECNICHE

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

ABILITA' TATTICHE

Ripasso generale di quanto visto

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 (frontale) / 2 v1 / 3 vs 1 / 2 vs 2
Smal Side Game 2vs2 / 3 vs 3 / 4 vs 4, Partite 5 vs 5

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
- Capacità di prendere decisioni in tempi ristretti







