

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE****INTRODUZIONE CATEGORIA PICCOLI AMICI  
Fascia dell'avviamento alla pratica sportiva (5 - 8 anni)**

In questa fascia ritroviamo bambini appartenenti all'età prescolare e ai primi anni della prima età scolare. Questo periodo è caratterizzato da un elevato impulso a muoversi e a giocare, i bambini di quest'età sono dotati di grande fantasia e di disponibilità affettiva ad apprendere. Tra il 5° e il 7° anno troviamo il primo cambiamento della figura caratterizzato dall'aumento della statura e dalla scomparsa delle proporzioni tipiche del bambino piccolo. Di conseguenza tutto ciò dovrebbe essere sfruttato nella pratica sportiva attraverso un vasto numero di proposte, tutte svolte in forma ludica, in modo da dare loro l'opportunità di provare numerose esperienze e favorire le opportunità di apprendimento, sia di tipo motorio (abilità, schemi motori ecc), sia cognitivo (cap di problem solving, cap di scelta ecc).

I bambini di quest'età hanno bisogno di possibilità di movimento variabili che li stimolino a correre, saltare, arrampicarsi, strisciare, calciare, lanciare, afferrare al volo, stare in equilibrio ecc. L'attività sportiva dovrebbe avere solo carattere ludico, dovrebbe divertire, stimolare la creatività, la socializzazione con i pari, far vivere emozioni e portare quante più esperienze motorie possibili.

In questa fase i bambini sono estremamente egocentrici. L'egocentrismo è l'incapacità di tenere conto del punto di vista degli altri. Il bambino non ha consapevolezza della sfera soggettiva del pensiero, dell'io-penso; quindi non tiene conto di quello che pensano gli altri. Il bambino di quest'età tende a giustificare tutto in base a una sola esperienza, la propria. Verso la fine del periodo, inoltre, grazie ai presupposti fisici, i bambini sono snelli, leggeri, presentano buoni rapporti tra forza e leve, tutto ciò è estremamente favorevole all'acquisizione di abilità motorie. Al centro della formazione sportiva ci sono l'ampliamento del patrimonio di movimenti e il miglioramento delle capacità coordinative;

Tutto ciò deve essere utilizzato per apprendere una grande quantità di tecniche di base, nella loro forma coordinativa generale. Si parla dunque per questa fase di formazione polisportiva. Purtroppo la facilità nell'apprendere nuove abilità non va di pari passo con la capacità di fissare i movimenti già appresi che necessitano di un gran numero di ripetizioni per essere integrate nel repertorio motorio dei bambini. Sempre sulla base della progressione e del rispetto delle caratteristiche proprie delle fasce d'età si passerà da un periodo in cui è prevalente il gioco e le forme ludiche fino ad arrivare ad esercitazioni calcistiche vere e proprie. Nella prima fascia (5-8) i bambini non hanno ancora il concetto di sport. Essi vogliono muoversi, giocare e divertirsi. In questa fase il gioco è il mezzo prevalente, e qualsiasi tipo di attività deve essere proposta in forma ludica o come sfida. Tutte le proposte devono dare modo al bambino di provare il maggior numero di esperienze motorie e all'interno dello stesso gioco o proposta il gesto deve essere ripetuto un gran numero di volte per essere appreso.

In questo modo si possono pian piano inserire alcuni gesti tecnici senza che risultino noiosi e quindi poco stimolanti. Gioco significa divertimento: se si diverte il bambino viene volentieri al campo, rende di più, trova una motivazione propria. Si può giocare in moltissimi modi: è necessario trovare i giochi giusti per ogni età, che sviluppino le capacità del calciatore.

**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,<br>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 |
| Attaccare in velocità      |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                |
|--------------------------------|
| Attaccare la palla             |
| Concetti base smarcamento      |
| Concetto di fase offensiva     |
| Concetto di attacco alla porta |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                |
|--------------------------------|
| Concetto 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"

## Maggio

### Ripasso

#### ABILITA' TECNICHE

- Associare l'obiettivo tecnico prescelto al tiro in porta

#### 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

#### ABILITA' TATTICHE

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

#### ABILITA' TATTICHE

- Ripasso generale di quanto visto

#### 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

#### ESERCIZI PRINCIPALI

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

**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:

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

**OBIETTIVI SPECIFICI**

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

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

<b>1 CAPACITA' CONDIZIONALI</b>
- <b>Rapidità di esecuzione</b>
- <b>Velocità</b>
- <b>Mobilità articolare</b>

<b>2 CAPACITA' COORDINATIVE</b>
- <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 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 marcamiento  
 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 marcamiento  
 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

**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:

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

**OBIETTIVI SPECIFICI**

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

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

**1 CAPACITA' CONDIZIONALI**

-	<b>Rapidità di esecuzione</b>
-	<b>Velocità</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>
-	<b>Fantasia motoria</b>



## 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, ecc. |

#### 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 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 marciamento       |
| Importanza della collaborazione |
| Attacco in superiorità numerica |
| Importanza dello smarcamento    |
| Anticipo                        |

#### ABILITA' TATTICHE

- |                                |
|--------------------------------|
| Concetto 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

#### 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