



JUVENTUS SOCCER SCHOOL



PROGRAMMAZIONE ANNUALE

INTRODUZIONE CATEGORIA PULCINI

Fascia della pratica sportiva (8 -10 anni)

In questa fascia (8-11 anni) troviamo i bambini appartenenti alla prima e alla seconda età scolare. Viene definita la migliore età per l'apprendimento (per intuito).

Il notevole miglioramento del rapporto peso-forza e il miglioramento delle proporzioni fanno sì che, se stimolato adeguatamente, il bambino sia già in grado di controllare il proprio corpo a livelli elevati. Tutto ciò deve essere sfruttato attraverso attività finalizzate e variabili a misura di bambino.

In questo periodo dovranno essere acquisite la forma grezza e se possibile la forma precisa delle principali tecniche sportive. L'ampliamento polivalente del patrimonio dei movimenti dovrebbe consistere nell'apprendimento di numerose forme qualitativamente rilevanti. Questo per non automatizzare l'apprendimento di movimenti errati. Le basi coordinative dei risultati futuri vengono poste appunto in questa fascia.

In questo periodo si possono richiedere compiti già difficili, sia da un punto di vista motorio sia cognitivo; il notevole bisogno di muoversi, la disponibilità all'impegno, il desiderio di diventare bravi, il coraggio e la disponibilità al rischio devono essere sfruttati al meglio per l'acquisizione della futura maestria motoria. Inoltre in questa fase c'è il superamento dell'egocentrismo proprio del periodo precedente e di conseguenza risulta più semplice l'inserimento di proposte in cui è richiesta collaborazione. E' l'età in cui inizia l'attività agonistica della Scuola Calcio, che porta quindi a doversi confrontare oltre che con i propri compagni anche con i pari appartenenti alle squadre avversarie. In questa categoria l'obiettivo tecnico primario deve essere quello del **DOMINIO DELLA PALLA** inteso come rapporto palla-giocatore.

CATEGORIA PULCINI I ANNO**OBIETTIVI GENERALI**

Verifica e sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative considerate come prerequisiti per lo sviluppo delle capacità tecnico-calcistiche specifiche del calcio. Sulla base di questi dati, l'obiettivo dei successivi mesi sarà quello di sviluppare l'insieme delle caratteristiche e competenze a livello emotivo/sociali, tecnico-motorio e tattico per affrontare la partita. 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:

- 1vs1 in fase offensiva e difensiva
- Tiro in porta
- Guida e dominio della palla
- Trasmissione e ricezione della palla
- Rispetto delle regole, dell'arbitro e degli avversari
- Determinazione e voglia di vincere
- Intensità di gioco

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 |

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 |
| - Ripasso delle gestualità tecniche dell'affondo e dello scavalco |

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 |
| Concetto di attacco alla porta |
| Occupazione degli spazi |

ABILITA' TATTICHE

- | |
|-----------------------------------|
| Concetto di fase offensiva |
| Occupazione e difesa dello spazio |
| Concetto fase difensiva |
| Occupazione degli spazi |

ABILITA' TATTICHE

- | |
|-----------------------------------|
| Concetto di fase offensiva |
| Difesa della porta |
| Presenza di posizione (rudimenti) |
| Occupazione e difesa dello spazio |
| Concetto di fase difensiva |
| Concetto di pressione |
| Marcamento |

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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



Dicembre

Tiro in porta

ABILITA' TECNICHE

- Tiro forte di collo piede
- Tiro da fermo
- Tiro con entrambi i piedi
- Tiro di interno piede
- Ripasso delle gestualità del doppio affondo e del richiamo a V

Gennaio

Passaggio

ABILITA' TECNICHE

- Passaggio di interno piede breve/media distanza
- Concetto di passaggio forte (con la giusta forza)
- Scelta del piede corretto da utilizzare nel passaggio

Febbraio

Ricezione: Stop e Controllo

ABILITA' TECNICHE

- Stop interno piede
- Stop in relazione al gesto tecnico successivo
- Stop con protezione e difesa palla
- Controllo orientato

ABILITA' TATTICHE

Concetto di fase difensiva
Difesa della porta
Presenza di posizione
Occupazione e difesa dello spazio
Trasmissione palla nello spazio
Verticalizzazione
Ampiezza
Attacco collettivo

ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi in fase
Temporeggiamento
Marcamento
Smarcamento
Attacco in superiorità numerica
Collaborazione offensiva

ABILIT

Contetto di fase difensiva
Difesa della porta
Presenza di posizione
Postura e posizione dei piedi
Smarcamento
Attacco collettivo
Transizione (negativa / positiva)

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 2vs1 / 3vs1
1vs1 dopo controllo
Ball possession
Small Side Game 3vs3 / 4vs4
Partite a tema / Partite



Marzo

Colpo di testa e Dominio della palla

ABILITA' TECNICHE

- Giocare il pallone con la testa (sensibilizzazione)
- Colpo di testa frontale con movimento verso la palla
- Valutazione traiettoria finalizzata approccio colpo di testa
- Perfezionamento della guida della palla e delle gestualità tecniche

ABILITA' TATTICHE

- Postura e posizione dei piedi
- Marcamento
- Pressione
- Difesa in inferiorità numerica
- Smarcamento
- Taglio
- Appoggio e sostegno
- Attacco in superiorità numerica

ESERCIZI PRINCIPALI

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

Aprile

Tecnica difensiva e Finta e Dribbling

ABILITA' TECNICHE

- Contrasto
- Tackle scivolato
- Perfezionamento delle finte apprese e conoscenza di nuove finte.
- Perfezionamento dei concetti di cambio ritmo e di imprevedibilità

ABILITA' TATTICHE

- Marcamento
- Pressione
- Postura e posizione dei piedi
- Collaborazione difensiva

ESERCIZI PRINCIPALI

- 1vs1 / 1vs portiere / 2vs1 / 3vs1 (con o senza disturbo)
- 2 vs 2
- Esercitazioni finalizzate alla finta e dribbling
- Small Side Game 3vs3 / 4vs4 Libere
- Partite a tema / Partite

Maggio

Ripasso

ABILITA' TECNICHE

- Associare l'obiettivo tecnico prescelto al tiro in porta

ABILITA' TATTICHE

- Ripasso generale di quanto visto

ESERCIZI PRINCIPALI

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

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



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
	Gestione emozioni nelle diverse situazioni di gioco
Post partita	Rapporto con arbitro
	Analisi prestazione personale e di squadra
	Giudizio dei genitori
	Risultato nel contesto di una singola partita, di un torneo o di un

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

- Rullata del piede
- Appoggio su linea dell'avampiede
- Corsa rettilinea con obbligo di stazione eretta e visione dell'orizzonte
- Corsa su over con obbligo di stazione eretta e visione dell'orizzonte
- Corsa su cinesini con ampiezza crescente, descreste, mista e in curva
- Cambi di direzione su vari angoli e vari lunghezze
- Corsa ginocchia tese su avampiede
- Camminata su talloni con punta alta



CATEGORIA PULCINI II ANNO

OBIETTIVI GENERALI

Affinamento degli schemi motori di base e delle capacità tecnico/tattiche del bambino attraverso situazioni di gioco in cui si richieda capacità di cooperazione tra i componenti dello stesso gruppo. Adeguamento e gestione dei nuovi spazi di partita (6vs6). 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:

- Coperazione
- 1vs1 in fase offensiva e difensiva
- Passaggio
- 2vs1 in fase difensiva ed offensiva
- Affinamento tecnica individuale
- Finta e Dribbling
- Intensità di gioco
- Occupazione dello spazio
- 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 |

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 e dello scavalco |

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 |
| Concetto di attacco alla porta |
| Occupazione degli spazi |

ABILITA' TATTICHE

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

ABILITA' TATTICHE

- | |
|-----------------------------------|
| Concetto di fase offensiva |
| Difesa della porta |
| Presa di posizione |
| Occupazione e difesa dello spazio |
| Concetto di fase difensiva |
| Concetto di pressione |
| Marcamento |

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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



Dicembre

Tiro in porta

ABILITA' TECNICHE

- Tiro da diverse posizioni
- Calciare a diverse altezze
- Tiro con entrambi i piedi
- Calciare ad incrociare sul secondo palo
- Ripasso delle gestualità del doppio affondo e del richiamo a V

Gennaio

Passaggio

ABILITA' TECNICHE

- Passaggio di interno piede breve/media distanza
- Concetto di passaggio forte (con la giusta forza)
- Scelta del piede corretto da utilizzare nel passaggio
- Cross

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

ABILITA' TATTICHE

Concetto di fase difensiva
Difesa della porta
Presenza di posizione
Occupazione e difesa dello spazio
Trasmissione palla nello spazio
Verticalizzazione
Smarcamento
Ampiezza

ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi in fase
Temporeggiamento
Marcamento e Smarcamento
Triangolazione
Collaborazione offensiva
Difesa in inferiorità numerica
Attacco in superiorità numerica
Appoggio e Spstegno
Triangolazione

ABILIT

Temporeggiamento
Marcamento e Smarcamento
Difesa in inferiorità numerica
Postura e posizione dei piedi
Postura per la ricezione della palla
Attacco collettivo
Controvimento
Transizione (negativa / positiva)

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ESERCIZI PRINCIPALI

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

ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi
Marcamento e Smarcamento
Pressione
Difesa in inferiorità numerica
Postura per la ricezione spalle alla
Taglio
Appoggio e sostegno
Attacco in superiorità numerica
Attacco collettivo

ESERCIZI PRINCIPALI

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

Aprile

Tecnica difensiva e Finta e Dribbling

ABILITA' TECNICHE

- Contrasto e Tackle scivolato
- Anticipo
- Perfezionamento delle finte apprese e conoscenza di nuove finte.
- Perfezionamento dei concetti di cambio ritmo e di imprevedibilità

ABILITA' TATTICHE

Marcamento
Pressione
Postura e posizione dei piedi
Collaborazione difensiva
Sovrapposizione

ABILITA' TATTICHE

1vs 1 / 1vs 2
1vs1 laterale e ad inseguimento
3 vs 1 + 1 / 3 vs 2
Circuiti e/o esercitazione tecniche finalizzate allo
Small Side Game 3vs3 / 4vs4
Partite a tema / Partite

Maggio

Ripasso

ABILITA' TECNICHE

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

ABILITA' TATTICHE

Ripasso generale di quanto visto

ESERCIZI PRINCIPALI

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



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
	Gestione emozioni nelle diverse situazioni di gioco
	Rapporto con arbitro
Post partita	Analisi prestazione personale e di squadra
	Giudizio dei genitori
	Risultato nel contesto di una singola partita, di un torneo o di un

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

- Rullata del piede
- Appoggio su linea dell'avampiede
- Corsa rettilinea con obbligo di stazione eretta e visione dell'orizzonte
- Corsa su over con obbligo di stazione eretta e visione dell'orizzonte
- Corsa su cinesini con ampiezza crescente, descreste, mista e in curva
- Cambi di direzione su vari angoli e vari lunghezze
- 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



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 |
| Presa 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 sciolto
- 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