

## **JUVENTUS SOCCER SCHOOL**

### **PROGRAMMAZIONI ANNUALI**

#### **INTRODUZIONE CATEGORIA ESORDIENTI**

##### **Fascia della pratica sportiva (11 -12 anni)**

In questa fascia d'età troviamo ragazzi di 11 e 12 anni che iniziano a formarsi in maniera più specifica dal punto di vista calcistico oltre che subire un cambiamento sotto l'aspetto fisico e sociale. Tutto ciò fa parte del cosiddetto periodo puberale.

In questa fase, infatti, i ragazzi iniziano a frequentare le scuole medie inferiori e iniziano a crearsi una propria rete sociale attraverso la frequentazione del "gruppo dei pari" che in alcuni casi è lo stesso di quello che si trova nella squadra d'appartenenza. La sfera sociale quindi è molto più complessa in questa fascia d'età rispetto alle precedenti dove cambia molto anche l'aspetto fisico. L'accrescimento umano osseo attraversa, infatti, una fase definita propedeutica seconda che porta parecchi cambiamenti come, il deciso aumento della statura soprattutto a carico degli arti inferiori e lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari. Alle nuove dimensioni somatiche non corrisponde una padronanza motoria adeguata e in molti casi può addirittura diminuire l'organizzazione motoria già acquisita in precedenza.

Dal punto di vista tecnico, in questa fascia si possono sviluppare le capacità di dominio palla e tutte quelle esercitazioni che si riferiscono al passaggio e al controllo dell'attrezzo nelle varie situazioni di gara. Inoltre può avere un ottimo sviluppo anche la capacità senso percettiva che riguarda la presenza dell'avversario e la capacità di problem solving. Le regole di gioco subiscono un'evoluzione (rimessa laterale effettuata con le mani, fuorigioco) che di conseguenza conducono i ragazzi ad adattarsi a situazioni di gioco sempre più complesse; gli esercizi di conseguenza devono seguire la progressione dal semplice al complesso con l'utilizzo di molte varianti.

# JUVENTUS SOCCER SCHOOL

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE

### CATEGORIA ESORDIENTI

#### OBIETTIVI GENERALI

1. Capacità Coordinative
2. Capacità Condizionali
3. Capacità Tecniche
4. Capacità Tattiche
5. Capacità Cognitive
6. Capacità Emotivo-Sociali

#### 1 CAPACITA' COORDINATIVE

Le capacità coordinative interessate in questa età sono molteplici e nella programmazione dell'allenamento si terrà conto che risulta molto difficile isolare una singola capacità. Gli esercizi, quindi, interverranno sulla coordinazione in senso generale. Molte volte il lavoro sulle cap. coordinative sarà associato al lavoro sulla tecnica individuale. La parte tecnica dovrà essere integrata con programmazione dell'anno successivo e dell'anno precedente in relazione alle capacità dei singoli e del gruppo. In modo particolare nel corso della stagione sportiva si svolgerà un lavoro atto al miglioramento delle seguenti capacità 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>

#### 2 CAPACITA' CONDIZIONALI

Capacità Condizionali sulle quali sarà fatto un lavoro atto al perseguimento dell'incremento delle capacità stesse:

- <b>Rapidità</b>
- <b>Forza veloce</b>
- <b>Velocità</b>
- <b>Resistenza</b>



## Settembre

### Valutazione iniziale

#### ABILITA' TECNICHE

- Test di livello, conoscenza e Valutazione Iniziale
- Creazioni dei gruppi
- Ripasso Guida palla con entrambi i piedi e Rip. vari tipi di Finte

## Ottobre

### Guida della palla

#### ABILITA' TECNICHE

- Guida della palla con entrambi i piedi
- Guida della palla con cambi di velocità
- Guida della palla con cambi di direzione
- Guida con protezione della palla

## Novembre

### Finta e Dribbling

#### ABILITA' TECNICHE

- Superamento con cambio di direzione
- Superamento con cambio di ritmo
- Superamento con finta/inganno
- Analisi delle Gestualità Tecniche utili al superamento

#### ABILITA' TATTICHE

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

#### ABILITA' TATTICHE

Difesa della porta
Occupazione degli spazi
Transizione (negativa/positiva)
Difesa della palla
Collaborazione Offensiva

#### ABILITA' TATTICHE

Concetto di fase difensiva
Presenza di posizione
Temporeggiamento
Concetto di Aiuto (Copertura al Compagno)
Collaborazione Offensiva
Transizione (negativa/positiva)
Contromovimento

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 2vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 / 2vs1 Frontale
Doppio 1vs1 / 2vs1
Small Side Game 2vs2 / Partita

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 / 2vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 / 2vs1 Frontale
Gare di conduzione
Doppia Sit. 1vs1 / 2vs1
Gare di conduzione-Circuiti Tecnici
Small Side Game 2vs2
Partite a tema / Partita

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs portiere / 1vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 (frontale)
Circuiti Tecnici utilizzo Gestualità Finta e
Doppia Sit. 1vs1 / 2vs1
2vs1+1 in ritardo
3vs1 (Triangolazione)-(Dai e Vai)
Small Side Game 2v2-3vs3
Partite a tema / Partita



## Dicembre

### Tiro in porta

#### ABILITA' TECNICHE

- Calciare il pallone con entrambi i piedi
- Calciare sotto pressione diretta
- Calciare il pallone proveniente da diverse parabole e e con parabole diverse
- Calciare il pallone di Interno Collo a girare
- Calciare il pallone al Volo e Controbalzo (Drop)

#### ABILITA' TATTICHE

Presenza di posizione
Temporeggiamento
Postura e posizione dei piedi
Concetto di Aiuto (Copertura al Compagno)
Difesa in inferiorità numerica
Smarcamento
Collaborazione Offensiva
Ampiezza e profondità
Appoggio e sostegno
Transizione (negativa/positiva)
Contromovimento

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento
1vs1 (frontale)
2vs1 (Triangolazione)
3vs1 / 3vs2 (Triangolazione)(Dai e Vai)
3vs1 / 3vs2 Ricerca di Ampiezza e Profondità
Circuiti Tecnici utilizzo Gestualità Tiro-Calciare
Small Side Game 3vs3 / 4vs4
Ball possession
Partite a tema / Partita

## Gennaio

### Passaggio

#### ABILITA' TECNICHE

- Passaggio a breve e media con utilizzo Interno/Esterno Piede
- Passaggio in diagonale
- Passaggio in Verticale
- Passaggio Lungo (Consolidamento)
- Cross

#### ABILITA' TATTICHE

Presenza di posizione
Temporeggiamento
Posizione dei piedi e corpo
Copertura
Pressione
Difesa in inferiorità numerica
Smarcamento (Taglio-Sovrapposizione- Concetti di Ampiezza e profondità )
Appoggio e sostegno
Transizione (negativa/positiva)
Attacco collettivo
Contromovimento

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1 Laterale-Inseguimento-frontale
2vs1 (Triangolazione)
3vs1 / 3vs2
Esercitazioni e percorsi che prevedano alto numero passaggio, anche in fase iniziale della
Small Side Game 3vs3 e 4vs4
Ball possession - Giochi di Posizione
Partite a tema / Partita



## Febbraio

### Ricezione: Stop e Controllo

#### ABILITA' TECNICHE

-	Controllo Orientato
-	Saper scegliere tipo di stop in base al gesto tecnico successivo
-	Stop utilizzando tutte le parti del corpo (interno/collo/pianta del piede, coscia, petto)
-	Saper scegliere il tipo di stop in base alle differenti dipologie di Parabole di arrivo della stessa

#### ABILITA' TATTICHE

Contromovimento
Marcamento
Pressione Individuale
Difesa in inferiorità numerica
Attacco in Parità Numerica
Pressione organizzata di 2-3 atleti
Smarcamento (Taglio-Sovrapposizione- Concetti di Ampiezza e profondità )
Appoggio e sostegno
Transizione (negativa/positiva)
Attacco collettivo

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1/2vs1/2vs2/3vs1/3vs2
Varie situazioni di gioco dopo la ripetizione del gesto tecnico del controllo
2vs1+1 (in ritardo) / 3vs2+1
Esercitazioni Tecniche finalizzate al controllo
Small Side Game 3vs3 e 4vs4
Ball possession - Giochi di Posizione
Partite a tema / Partita

## Marzo

### Colpo di testa e passaggio

#### ABILITA' TECNICHE

-	Colpo di testa frontale / laterale / occipitale
-	Colpo di testa in salto/tuffo
-	Colpo di testa in presenza di avversari
-	Colpo di testa con diversi tipi di parabole in arrivo
-	cross

#### ABILITA' TATTICHE

Postura e posizione dei piedi
Marcamento
Pressione Individuale
Difesa in inferiorità numerica
Attacco in Parità Numerica
Pressione organizzata di 2-3 atleti
Contromovimento
Smarcamento (Taglio-Sovrapposizione- Concetti di Ampiezza e profondità )
Appoggio e sostegno
Transizione (negativa/positiva)
Attacco collettivo

#### ESERCIZI PRINCIPALI

1vs1/2vs1/3vs1/3vs2
2vs1+1 (in ritardo) / 3vs2+1
Varie situazioni di gioco dopo gesto tecnico del colpo di testa
Esercitazioni Tecniche/Situazionali finalizzate al Colpo di Testa
Small Side Game 3vs3 e 4vs4
Ball possession - Giochi di Posizione
Partite a tema / Partita



**Aprile**

**Tecnica difensiva e Dominio della**

**ABILITA' TECNICHE**

- Contrasto
- Tackle scivolato
- Anticipo
- Intercettazione
- Perfezionamento del dominio della palla

**Maggio**

**Ripasso**

**ABILITA' TECNICHE**

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

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

- Ampiezza del campo visivo
- Capacità di prendere decisioni in tempi ridotti
- Capacità di prendere decisioni in relazione a più soluzioni
- Capacità di reazione a diversi stimoli (visivi, sonori, ecc.)
- Scarico
- Uomo/Solo
- Chiuso
- Comunicazione Visiva e Verbale tra atleti

**ABILITA' TATTICHE**

Postura e posizione dei piedi
Marcamento
Pressione
Difesa in inferiorità numerica
Contromovimento
Attacco in superiorità numerica
Ampiezza e profondità
Appoggio e sostegno
Transizione (negativa/positiva)
Attacco collettivo

**ABILITA' TATTICHE**

Concetto anticipo e intercettazione
Ampiezza e profondità
Marcamento e Smarcamento
Posizione in campo
Transizione (negativa/positiva)
Attacco collettivo

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

- Autostima
- Determinazione e voglia di vincere
- Rapporto con i compagni
- Conoscenza e rispetto delle regole del gioco
- Rispetto delle regole del gruppo, fiducia nei compagni
- Cap. di adattamento alle esigenze del gruppo
- Riconoscimento-fiducia nei confronti del ruolo dell'allenatore
- Onestà nel gioco
- Rispetto dell'avversario
- Corretto rapporto con la figura arbitrale
- Leadership
- Saper vivere nel giusto modo vittoria e sconfitta.

**ESERCIZI PRINCIPALI**

1vs1/2vs1/3vs1/3vs2
2vs1+1 (in ritardo) / 3vs2+1
Giochi ed Xp tecniche finalizzate al miglioramento del dominio della palla
Small Side Game 3vs3 e 4vs4
Ball possession - Giochi di Posizione
Partite a tema / Partita

**ESERCIZI PRINCIPALI**

1vs1 / 1vs2 / 2vs1 / 3vs1 / 3vs2
Giochi e Gare in relazione all'obiettivo tecnico
Small Side Game 3vs3 e 4vs4
Ball possession - Giochi di Posizione
Partite a tema / Partita