



Categoria "Pulcini"

"Io e la palla, il compagno e l'avversario"

Periodizzazione ed aspetti generali dagli 8 ai 10 anni

A cura di

Claudio Chincoli

RESPONSABILE TECNICO ATTIVITA' di BASE

A.S. 2008/09

ASPETTI GENERALI POTENZIALMENTE PRESENTI NEL BAMBINO

Caratteristiche Tecnico-Tattico-Coordinative

- Maggiore adattamento a situazioni nuove.
- Ampliamento dello spazio di azione.
- Sviluppo dell'attenzione.
- Capacità d'azione ed abilità funzionali al compito.
- Automatizzazione dei gesti tecnici (soggetti ancora a fattori di disturbo).

Caratteristiche Fisiche

- Movimenti più controllati.
- Combinazioni di più elementi.

FORZA	SCARSA
RAPIDITÀ	OTTIMA
RESISTENZA AEROBICA	SUFFICIENTE
RESISTENZA LATTACIDA	SCARSA
MOBILITÀ ARTICOLARE	BUONA
CAPACITÀ COORDINATIVE	OTTIME

OBIETTIVI

Rispetto al correre

- spazi più ristretti con l'avversario presente in zona

Rispetto al colpire e al ricevere

- passaggi e stop frontali e diagonali da fermo e in movimento
- tiro con rincorsa diagonale, frontale e laterale
- si progetta e si inserisce l'azione successiva (stop a seguire triangolazione)
- nel tiro si inizia a valutare la posizione del portiere

Rispetto allo spostarsi

- riconoscimento di situazioni di attacco-difesa
- analisi della funzione di marcamento e smarcamento (le risposte comunque sono più individuali che collettive)

Attraverso la proposta di giochi ed esercizi che facilitino e conducano a:

- ✍ Soluzione rapida di problemi tecnici
- ✍ Esecuzione delle abilità tecniche fondamentali
- ✍ Coinvolgimento di processi di attenzione nell'effettuazione del gesto tecnico
- ✍ Esecuzioni tecniche e mentali di gesti e azioni in presenza di avversari
- ✍ Forme di collaborazione a coppie in presenza di avversari
- ✍ Azioni a coppie con superamento dell'avversario finalizzate al tiro in porta
- ✍ Individuazione e sintesi degli obiettivi tecnico-tattici presenti nei giochi effettuati sul modello partita.

ESERCIZI TIPO: calcio tennis - gli specchi - staffette - slalom - partite con jolly

SITUAZIONI DI GIOCO: 1>1 ; 2>1 ; 3>2 ; 4>2; 5>5; 7>7

PROGRAMMA DIDATTICO

OBIETTIVI EDUCATIVI (relativi alla sfera della personalità)	OBIETTIVI DIDATTICI (relativi al gioco di calcio)
AREA AFFETTIVO – SOCIALE	Regole fondamentali di gioco
<ul style="list-style-type: none"> ✍ Socializzare ✍ Vincere la paura del contatto con il suolo e con l'avversario ✍ Stimolare l'iniziativa individuale 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Non giocare con le mani ✍ Non spingere ✍ Non trattenere e non dare calci all'avversario
AREA COGNITIVA	PRINCIPI FONDAMENTALI DEL GIOCO
<ul style="list-style-type: none"> ✍ Conoscere e rispettare le regole ✍ Organizzare un progetto individuale tenendo conto di spazio e tempo 	IN ATTACCO
	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Far gol ✍ Avanzare ✍ Non perdere la palla
	IN DIFESA
	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Avanzare per non far avanzare il portatore di palla avversario ✍ Proteggere la propria porta
AREA MOTORIA	ASPETTI TECNICI
Schemi motori di base, capacità senso percettive	
<ul style="list-style-type: none"> ✍ Capacità coordinative: reazione, equilibrio, differenziazione, ritmo, orientamento/organizzazione spazio-temporale ✍ Capacità mista: la rapidità e la mobilità articolare 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Sviluppo della capacità di dominare la palla ✍ Acquisizione dell'impostazione corretta nell'esecuzione dei fondamentali

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

MESOCICLO	SAPER FARE COLLETTIVO	SAPER FARE INDIVIDUALE
SETTEMBRE OTTOBRE NOVEMBRE	Capacità di gioco nella situazione di 2 > 1	<ul style="list-style-type: none">• Guida della palla• Trasmissione della palla• Dribbling• Far gol
DICEMBRE GENNAIO FEBBRAIO MARZO	Capacità di gioco nella situazione di 2 > 1+1	<ul style="list-style-type: none">• Guida della palla• Ricezione della palla• Trasmissione della palla• Dribbling• Colpo di testa• Far gol
APRILE MAGGIO	Capacità di gioco nella situazione di 2 > 2	<ul style="list-style-type: none">• Guida della palla• Ricezione della palla• Trasmissione della palla• Tiro porta• Colpo di testa• Far gol

STRUTTURA DELLA SEDUTA DI LAVORO

Durata dai 90' ai 100'

I° FASE COORDINATIVA	Gioco individuale con il pallone "individual football game" Staffette – percorsi ...	20'
II° FASE Tecnica coordinativa t. applicata	giochi di situazione semplificate	15'-
III° FASE Tecnica coordinativa analitica	Esercizi e giochi Sviluppo dei fondamentali	20'-
IV° FASE situazionale	Situazioni di gioco	20'
V° fase	Partita a tema	15'

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

MESOCICLO	SAPER FARE COLLETTIVO	SAPER FARE INDIVIDUALE
AGOSTO	Valutazione della capacità collaborativa	<ul style="list-style-type: none"> • Valutazione delle abilità tecniche
SETTEMBRE	Creare ed utilizzare in fase offensiva la superiorità numerica	<ul style="list-style-type: none"> • Trasmissione e ricezione della palla • Smarcamento • Dominio e protezione della palla • Uso dei messaggi verbali
OTTOBRE	Finalizzazione del gioco offensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Finte Dribbling • Concludere in movimento • Controllo e tiro
NOVEMBRE	Collaborazione in fase difensiva	<ul style="list-style-type: none"> • Marcamento • Gioco di testa Anticipo • Coperture • Temporeggiamento ed intervento
DICEMBRE GENNAIO	Sintesi	<ul style="list-style-type: none"> • Globale • Gioco di testa
FEBBRAIO MARZO	Creare ed utilizzare la superiorità numerica in fase offensiva allo scopo di finalizzare	<ul style="list-style-type: none"> • Trasmissione e ricezione • Smarcamento Gioco di testa
APRILE MAGGIO GIUGNO	Sintesi	<ul style="list-style-type: none"> • Smarcamento Acrobatica • Gioco di testa

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

MESOCICLO	SAPER FARE INDIVIDUALE	SAPER FARE COLLETTIVO
SETTEMBRE	Lavoro individualizzato	<p>Sistema di gioco: fase offensiva e difensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concetto di zona – Uomo – Mista
OTTOBRE	<p>Trasmissione in movimento</p> <p>Smarcamento</p> <p>Tiro</p> <p>Dribbling</p> <p>Controllo palla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco e ricerca della profondità • Attaccare lo spazio • Fare pressione e • Possesso di palla
NOVEMBRE	Gioco aereo / Cambio di gioco	<ul style="list-style-type: none"> • Ricerca dell'ampiezza di gioco • Pressing e possesso di palla
DICEMBRE	<p>Contrastare</p> <p>Anticipare</p> <p>Trasmissione su spazio libero</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionamento difensivo • Marcamento • Smarcamento
GENNAIO	Sintesi e verifiche/test	<ul style="list-style-type: none"> • Sintesi e verifiche/test
FEBBRAIO	<p>Anticipare e contrastare</p> <p>Marcamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Superiorità numerica • Inferiorità numerica
MARZO	<p>Dominio della palla</p> <p>Trasmissioni della palla Smarcamento</p> <p>Dribbling e tiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Giocare in profondità Attaccare lo spazio • Pressing Possesso di palla
APRILE	Gioco aereo / Cambio di gioco	<ul style="list-style-type: none"> • Ricerca dell'ampiezza di gioco •
MAGGIO	Sintesi	Sintesi
GIUGNO	Lavoro individualizzato Verifiche finali	Verifiche finali