



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

Corso Grassroots Livello E Casarsa della Delizia – Ottobre 2019

ELEMENTI BASE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

I RELATORI

MORAS ANDREA
ANDREA SABALINO

ELEMENTI BASE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- GLI OBIETTIVI CALCISTICI: LA TATTICA E TECNICA INDIVIDUALE
- LE COMPETENZE TATTICO – TECNICHE
- LA CLASSIFICAZIONE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO
- LE FASI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO
- LE DIVERSE TIPOLOGIE DI GIOCO
- LE ATTIVITA' PER ALLENARE LA TATTICA E LA TECNICA NEL CALCIO E NEL CALCIO A 5



LE CATEGORIE

PICCOLI AMICI
(5-6 ANNI)

PRIMI CALCI
(7-8 ANNI)

PULCINI
(9-10 ANNI)



GLI OBIETTIVI CALCISTICI: LA TATTICA E TECNICA INDIVIDUALE

CATEGORIA PICCOLI AMICI

TATTICA INDIVIDUALE

TECNICA INDIVIDUALE

CONTRASTO

DOMINIO

1 VS 1

CALCIO

AVVERSARIO

PALLA



GLI OBIETTIVI CALCISTICI: LA TATTICA E TECNICA INDIVIDUALE

CATEGORIA PRIMI CALCI

TATTICA INDIVIDUALE

CONTRASTO

1 VS 1

ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO

AVVERSARIO

TECNICA INDIVIDUALE

DOMINIO

CALCIO

CONTROLLO

CONDUZIONE

PALLA



GLI OBIETTIVI CALCISTICI: LA TATTICA E TECNICA INDIVIDUALE

CATEGORIA PULCINI

TATTICA INDIVIDUALE

CONTRASTO

1 VS 1

ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO

MARCAMENTO / SMARCAMENTO

2 VS 1

**AVVERSARIO E
COMPAGNO**

TECNICA INDIVIDUALE

DOMINIO

CALCIO → TIRO IN PORTA

CONTROLLO ORIENTATO

CONDUZIONE

FINTA

PALLA



LE COMPETENZE TATTICO - TECNICHE

CATEGORIA PICCOLI AMICI

- MOTORIE

- MUOVERSI VELOCEMENTE
- RICONOSCERE MOVIMENTI DECODIFICATI SEMPLICI

- COGNITIVE

- RICONOSCERE SPAZI DI GIOCO
- RICONOSCIMENTO DELLE REGOLE DEL GIOCO BASE

- RELAZIONALI

- CONTATTO CON LA PALLA
- CONTATTO CON IL SUOLO
- CONTATTO CON L'AVVERSARIO



LE COMPETENZE TATTICO - TECNICHE

CATEGORIA PRIMI CALCI

- MOTORIE

- MUOVERSI VELOCEMENTE
- RICONOSCERE MOVIMENTI DECODIFICATI **COMPLESSI**

- COGNITIVE

- **ORIENTARSI** NELLO SPAZIO DI GIOCO
- RICONOSCIMENTO DELLE REGOLE DEL GIOCO

- RELAZIONALI

- CONTATTO CON LA PALLA
- CONTATTO CON IL SUOLO
- CONTATTO CON L'AVVERSARIO



LE COMPETENZE TECNICO- TATTICHE

Categoria pulcini

- Motorie
 - Muoversi velocemente
 - Riconoscere e **eseguire** movimento decodificati complessi
 - **percepire movimenti di avversario e compagno**

- Cognitive
 - Orientarsi nello spazio di gioco
 - Riconoscimento delle regole del gioco
 - **Elaborare una risposta efficace a situazioni di gioco**

- Relazionali
 - Contatto con la palla
 - Contatto con il suolo
 - Contatto con l'avversario
 - **Riconosce e utilizza la relazione con il compagno**



COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

TUTTE LE CATEGORIE

CLIMA SERENO

FANTASIA ESECUTIVE IN TUTTE LE PROPOSTE

SVOLGERE TUTTE LE PROPOSTE IN CONTINUITÀ ED INTENSITÀ

ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

PIÙ GIOCO E MENO ESERCIZI





LA CLASSIFICAZIONE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO

CATEGORIA PICCOLI AMICI

- RAPPORTO PALLONE:GIOCATORE 1:1
- GIOCARE E ESPLORARE CONTINUAMENTE PER MIGLIORARE E IMPARARE IL GIOCO
 - PROPORRE E STIMOLARE
- GIOCHI ORIENTATI ALL'UTILIZZO DEI FONDAMENTALI TECNICI
 - SPAZI E GIOCO RIDOTTO 2 VS 2 E 3 VS 3



LA CLASSIFICAZIONE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO

CATEGORIA PRIMI CALCI

- RAPPORTO PALLONE : GIOCATORE 1 : 1
- GIOCARE E ESPLORARE CONTINUAMENTE PER MIGLIORARE E IMPARARE IL GIOCO
 - PROPORRE **PROBLEMI** E STIMOLARE **SOLUZIONI**
- GIOCHI ORIENTATI ALL'UTILIZZO DEI FONDAMENTALI TECNICI **COMPLESSI**
- **UTILIZZO DI SITUAZIONI DI SUPERIORITÀ E INFERIORITÀ NUMERICA**
 - SPAZI E GIOCO RIDOTTO **4 VS 4 E 5 VS 5**



LA CLASSIFICAZIONE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO

CATEGORIA PULCINI

- RAPPORTO PALLONE : GIOCATORE 1 : 1
- GIOCARE E ESPORARE CONTINUAMENTE PER MIGLIORARE E IMPARARE IL GIOCO
 - PROPORRE PROBLEMI E STIMOLARE SOLUZIONI
- GIOCHI **COMPLESSI** ORIENTATI ALL'UTILIZZO DEI FONDAMENTALI TECNICI COMPLESSI
- UTILIZZO DI SITUAZIONI DI SUPERIORITÀ E INFERIORITÀ NUMERICA
 - **FAVORIRE CREATIVITÀ E FANTASIA**
 - SPAZI E GIOCO RIDOTTO 5 VS 5, **6 VS 6 E 7 VS 7**



I 10 pilastri della seduta d'allenamento





1. GIOCATORE PROTAGONISTA

“Il bambino non è un piccolo adulto”



I giocatori vanno allenati per come li vogliamo



SOLUZIONI

- *Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo*
- Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Trovare soluzioni per “uscire” da aspetti organizzativi dell'allenamento
- Favorire giocate significative
- Prevedere momenti di attività libera
- Programmare le attività sulle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte alle risposte dei giocatori



Il vero protagonista dell'allenamento è stato il giocatore?



2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

L'organizzazione è il primo degli elementi che si notano nell'allenamento

Gestione di: spazi; tempistiche; dimensioni; campi; squadre...

L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico

SOLUZIONI

- Usare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia; preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima della seduta di allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- *Usare una struttura di allenamento a stazioni in caso di numeri elevati*
- Iniziare l'allenamento in orario
- Uestire le pause rendendole snelle.

La seduta di allenamento è stata organizzata in modo perfetto?



3. CLIMA SERENO

Relazioni tra allenatore/squadra/giocatore



I conflitti disperdono energie e tempo di pratica



Motivare i bambini a giocare senza creare ansia da prestazione

SOLUZIONI

- Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Utilizzare un tono assertivo ed educato
- Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
- Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
- Gestire il risultato in modo equilibrato
- Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
- Insegnare a gestire l'errore



Oggi, ci siamo divertiti?



4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

La quantità di pratica motoria è una delle variabili più importanti per la crescita sportiva di ogni atleta



Dipende dalle competenze del tecnico



Dobbiamo rendere l'allenamento un'esperienza efficace

SOLUZIONI

- Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
- *Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio*
- Individuare la giusta complessità per ogni giocatore
- Usare spiegazioni brevi ed efficaci
- Organizzare squadre in modo efficace
- Evitare eliminazione dei giocatori
- Ridurre tempi morti
- Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco



La seduta di allenamento, aveva un adeguato impegno motorio?



5. + GIOCO - ESERCIZI

Conoscere le differenze tra Gioco ed Esercizio



Il calcio è una Open Skill: decidere, fa la differenza



Allenare al gioco del calcio

SOLUZIONI

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire presa di decisione nelle attività
- Usare concetto di "gioco come maestro"
- *Trasformare esercizi in giochi*
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Svolgere la tecnica individuale con modalità funzionale



Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?



6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Attraverso il movimento educo le aree: motoria; emotiva; affettiva; sociale

Gestione di: spazi; tempistiche; dimensioni; campi; squadre...

L'etica è il carburante del talento

SOLUZIONI

- Favorire la comunicazione tra pari
- Condividere semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali; ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle attività in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino personalità dei giocatori
- Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari

Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?



7. APPASSIONARE ALLO SPORT

Riscontrata involuzione delle capacità coordinative e condizionali



I familiari dei giocatori fanno meno attività sportiva o non ne fanno



Essere uno sportivo, dentro e fuori dal campo

SOLUZIONI

- Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
- Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
- *Assegnare compiti motori per casa*
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza alla propria società



Ho fatto amare lo sport?





8. ORIENTARSI AL COMPITO

Attenzione prevalente sull'apprendimento piuttosto che sul risultato



Rendere i giocatori efficaci per prepararli all'attività in età adulta

**Applicare una filosofia di calcio formativo
in modo coerente e continuo**

SOLUZIONI

- Fare esperienze in diverse posizioni di campo
- *Prediligere feedback su parametri esecutivi*
- Evitare alibi
- Proporre una progressione di complessità durante la stagione
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali



Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?



9. INCLUDERE

Le Scuole di Calcio devono essere inclusive



UEFA: "Il calcio è un gioco per tutti!"



L'inclusione è una risorsa per le società

SOLUZIONI

- Evitare paragoni tra compagni
- *Prevedere attività con più livelli di difficoltà*
- Premiare l'impegno profuso da un giocatore
- Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
- Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare relazioni positive tra compagni



Ho cercato di includere tutti in maniera uguale?





10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA

Ogni tipo di attività motoria è importante



Ampliare il bagaglio di esperienze motorie per costruire futuro sportivo



Variare la pratica è un investimento a lungo termine

SOLUZIONI

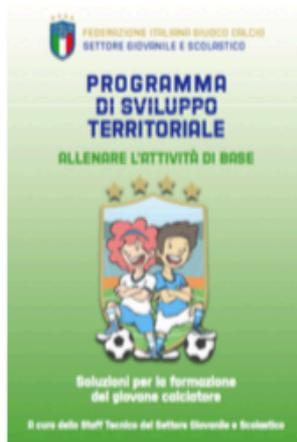
- Proporre seduta destrutturata
- Utilizzare materiali di forma tipologia colore diversi
- *Programmare le attività in forma randomizzata*
- Variare le proposte pratiche
- Inserire varianti nelle attività tecniche
- Svolgere attività che variano secondo parametri esecutivi dei gesti tecnici/motori (forza, velocità, angoli d'azione, ecc.)
- Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi, motori
- Programmare attività secondo complessità progressiva



Ho variato l'attività dando diverse opportunità di gioco ed esperienze motorie?

I DOCUMENTI FORMATIVI DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

Dalla teoria alla pratica...



www.figc.it/it/giovani/territorio/mappa-del-territorio/friuli-venezia-giulia/news/programma-di-sviluppo-territoriale-i-manuali/



LE FASI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- 1. GIOCO DI TECNICA**
- 2. CALCIO DI STRADA**
- 3. DUELLO**
- 4. SCOPRIRE IL MOVIMENTO**
- 5. COLLABORAZIONE**
- 6. PARTITA**



GIOCO DI TECNICA

Per Giochi di tecnica si intendono attività ludiche con l'obiettivo di sviluppare gestualità tecniche proprie del calcio (conduzione palla, trasmissione, controllo, tiro, ecc.) e, più in generale, il dominio e la confidenza con l'attrezzo di gioco.



CALCIO DI STRADA

Proposte a carattere ludico che solitamente i giocatori sono abituati a svolgere in forma libera in contesti

quali

- Strada
- Campetto
- Oratorio
- Piazza



DUELLI

Attività e situazioni di gioco 1vs1 proposte sotto forma di partita o di sfida da individuale. La contesa della palla ed il suo dominio costituiscono un elemento fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi tecnici prescelti.



SCOPRIRE IL MOVIMENTO

Attività che coinvolgono prettamente l'ambito coordinativo/motorio. Possono essere svolte anche con l'uso della palla ma non coinvolgono gestualità tecniche proprie del calcio. Le esercitazioni appartenenti a questa categoria sono volte a sperimentare movimenti, conoscere il proprio corpo, svolgere attività che apparentemente non riguardano situazioni di gioco calcio specifiche ed, in generale, ampliare il bagaglio di esperienze motorie del un giovane giocatore.



COLLABORAZIONE

Situazioni di gioco semplificate (con superiorità numerica o con basso numero di avversari) in cui la collaborazione con il compagno rappresenta un'opportunità di gioco da scoprire e valorizzare.



GRAZIE DELL'ATTENZIONE!!



PAROLA AL CAMPO!!

