

Categoria PICCOLI AMICI-PRIMI CALCI

L'obiettivo primario in questa categoria è rappresentato dalla conoscenza del proprio corpo (esplorazione motoria) che si realizza tramite lo sviluppo delle capacità senso percettive, degli schemi motori di base e degli schemi posturali. Attraverso la funzionalità degli organi di senso il bambino interagisce con l'ambiente che lo circonda e con il proprio corpo. Tutte le informazioni vengono inviate al sistema nervoso centrale che le elabora per progettare un movimento di risposta. Tuttavia durante l'esecuzione, tali informazioni continuano ad arrivare permettendo un adeguamento del movimento che sarà via, via sempre più perfezionato. Tramite il consolidamento degli schemi motori di base si migliorerà l'azione dinamica del corpo nel suo insieme. Potranno essere consolidati tramite giochi o percorsi basati sul camminare, correre, saltare, rotolarsi, strisciare nonché sull'utilizzo dei piccoli attrezzi e quindi sul lanciare, sull'afferrare e sul calciare. Anche i gesti tecnici dovranno essere proposti sotto forma di gioco e presentati in maniera globale. Fra tutti dovranno essere maggiormente proposti, il tiro in porta da fermo e movimento, dominio della palla in forma continuativa e alternata e lo spostamento con la palla. La natura egocentrica del bambino di questa età non facilita l'apprendimento del passaggio che potrà essere proposto solo come stimolo alla collaborazione per raggiungere un obiettivo comune. Schemi motori di base e capacità senso percettive costituiscono la base per la formazione delle capacità motorie che porteranno il bambino prima a controllare i movimenti del proprio corpo e poi adattarli e trasformarli in base alle condizioni esterne.

Indirizzi programmatici

Sviluppo capacità senso percettive

- Discriminazioni visive di ordine spazio – temporale (avanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, dentro-fuori, destra-sinistra, ecc.)
- Discriminazione visive di ordine geometrico (quadrato, cerchio, triangolo, rettangolo, ecc.)
- Discriminazioni vestibolari di ordine spazio-temporale (cambi di direzione, di verso, di senso, di velocità, arresto e ripartenza)
- Discriminazioni propriocettive specifiche del piede (camminare su superfici diverse, camminare su sassi, funi, ceppi e con tutte le superfici del piede e ecc.)
- Discriminazioni tattili specifiche del piede (rotolare palle di diverse dimensioni e peso, sensibilità con tutte le parti del piede, ecc.)
- Discriminazioni tattili del corpo in generale (lanci, ricezioni, palleggi, tocchi con le mani e con tutte le parti del corpo utilizzando palle di diversa forma e peso).

Schemi motori di base

- Schemi posturali legati al movimento di parti o segmenti del corpo con cui si migliora la coordinazione segmentaria e la mobilità articolare (flettere, piegare, estendere, ruotare, circondurre)
- Schemi motori di base ovvero quelli del corpo in generale con cui si migliora la coordinazione dinamica generale (camminare, correre, saltare, rotolare, lanciare, ricevere, calciare).

Approccio alla tecnica individuale

- Dominio tramite contatto con tutte le superfici del piede e del corpo con vari tipologie di palloni per forma e peso.
- Guida tramite la conduzione della palla con tutte le superfici del piede.
- Ricezione fermando la palla guidata con qualsiasi superficie.
- Calciare palla da fermo poi in movimento.
- Lancio e ripresa della palla
- Mini partite max 3>3 in spazi ampi.

Periodo:

Gennaio

Obiettivo Motorio:

Equilibrio – organizzazione spazio-temporale

Obiettivo Specifico:

Ricevere la palla

Categoria PULCINI

Dagli 8 ai 10 anni il ragazzo apprende a padroneggiare il proprio corpo ed è in grado di rapportarsi efficacemente con l'attrezzo palla. Le parole chiave sono: io, il mio corpo, la palla. Il contatto con la palla dovrà essere continuo e finalizzato all'apprendimento dei gesti tecnici alternando il lavoro di analisi dei fondamentali alla sua applicazione in giochi e situazioni. Si passerà quindi dal "poter giocare" al "saper giocare" prevalentemente di tipo individuale. La collaborazione verrà inserita solo nell'ultimo periodo della stagione e come preparazione alla successiva categoria dove invece rappresenterà l'obiettivo primario. Il primo fondamentale da sviluppare sarà il dominio della palla tramite contatti continui ed alterni che poi si trasformerà in guida ovvero in dominio dinamico. Il calciare, ed in particolare il tiro in porta, dovrà essere sempre presente, ma acquisirà più importanza nel ultimo anno Pulcini quando si imposterà la collaborazione. Il ricevere, il gioco di testa, il contrasto e fallo laterale verranno solo abbozzati per poi essere ripresi nel biennio successivo. Tuttavia l'apprendimento del gesto tecnico dipenderà da come ed in che modo si svilupperanno le capacità coordinative che permetteranno l'automatizzazione dei fondamentali. Proprio in questa età si riscontra il periodo di massimo apprendimento delle capacità coordinative e che viene definita la fase sensibile.

Capacità coordinative

- **Capacità di combinazione:** consente di collegare fra loro i movimenti di tipo ciclico e aciclico (conduzione e passaggio, guida e tiro, saltare e colpire di testa, controllo orientato e passaggio)
- **Capacità di differenziazione:** permette di dosare l'intensità degli interventi muscolari a seconda della necessità nel passaggio, nell'arresto della palla, nelle accelerazioni e rallentamenti. Gli stimoli sono del tipo visivi, acustici, statici e dinamici e cinestetici. (finte, passaggi, ritmo di corsa).
- **Capacità di equilibrio:** capacità di mantenere e riacquistare l'equilibrio statico e dinamico nei vari frangenti di gioco. E' una capacità legata alla elaborazione di informazioni cinestetiche sia statiche che dinamiche e ottiche (gioco in acrobazia, colpo di testa, cambi di direzione, contrasti, tuffo del portiere).
- **Capacità di orientamento:** consente di conoscere esattamente la propria posizione sul campo di gioco nell'insieme formato dagli altri partecipanti al gioco e alla palla (posizione in campo, valutazione della traiettoria e velocità della palla, gioco in acrobazia, velocità spostamento giocatori).
- **Capacità di reazione:** permette di eseguire rapidamente azioni motorie in risposta ad un segnale o stimolo visivo, acustico, tattile (reazioni alle finte, ripartenze, tempi di attivazione della risposta motoria alla situazione creatasi)
- **Capacità di adattamento e trasformazione:** trasformare il proprio comportamento motorio in base a mutamenti improvvisi (1>1, cambio tattica di gioco, rimbalzi anomali della palla, variazione del programma motorio in relazione alle iniziative di compagni e avversari).
- **Capacità di ritmizzazione:** andamento ritmico delle azioni motorie e capacità di cambiare improvvisamente il ritmo dell'azione accelerando o rallentando a seconda delle necessità di gioco (adattamenti ai ritmi di gioco, variazioni frequenza motoria del gesto)

Obiettivi Sociali:

- Socializzare.
- Ricerca dell'ordine.
- Rispetto regole di base.
- Iniziativa personale.
- Rispetto del proprio materiale.
- Stimolare iniziativa personale.

Periodo:

Gennaio

Obiettivi Motori/Coordinativi:

**Adattamento e trasformazione
combinazione**

Obiettivi Tecnici individuali/collettivi: **Sensibilità e dominio della palla; guida e passaggio**

Categoria ESORDIENTI

A questa età assistiamo al passaggio dalle capacità alle abilità ovvero all'automazione del gesto all'ambiente circostante per relazionarsi con i compagni. L'elemento tecnico primario sarà quindi il passaggio e di conseguenza la ricezione. Si svilupperanno tutti i fondamentali che potranno essere anche combinati inserendo pressioni spaziali e temporali. Si lavorerà ancora in spazi ridotti dando molta importanza alle mini partite 3>3, 4>4, 5>5. Si inseriranno i giochi a tema senza limitare la fantasia dei ragazzi mentre l'obiettivo primario sarà rappresentato dalle situazioni di gioco semplici che passeranno dal 2>1 al 2>2. Si inizieranno ad inserire i principi individuali del gioco del calcio sia in fase offensiva che in fase difensiva. In attacco parleremo di penetrazione (entrare nella difesa avversaria), scaglionamento (posizionamento corretto in fase d'attacco), ampiezza, profondità, mobilità, sovrapposizione, appoggio, sostegno. In difesa si introdurrà l'azione ritardatrice, difesa della porta, concentrazione, atteggiamento difensivo. Per le capacità coordinative, le si potrà stimolare in maniera massiccia e soprattutto collegandola al gesto tecnico, mentre si potranno introdurre le capacità condizionali.

Obiettivi Sociali:

- Sicurezza in se e delle proprie capacità.
- Rispetto.
- Autocontrollo.
- Sacrificio.
- Lealtà.
- Stimolare iniziativa personale
- Miglioramento attraverso il lavoro.
- Rispetto degli avversari

Periodo:

Obiettivi Motori/Coordinativi:

Obiettivi Tecnici individuali/collettivi:

Gennaio

**Adattamento e trasformazione
combinazione equilibrio**

**Gioco in ampiezza; gioco in
profondità; passaggio corto/lungo**