

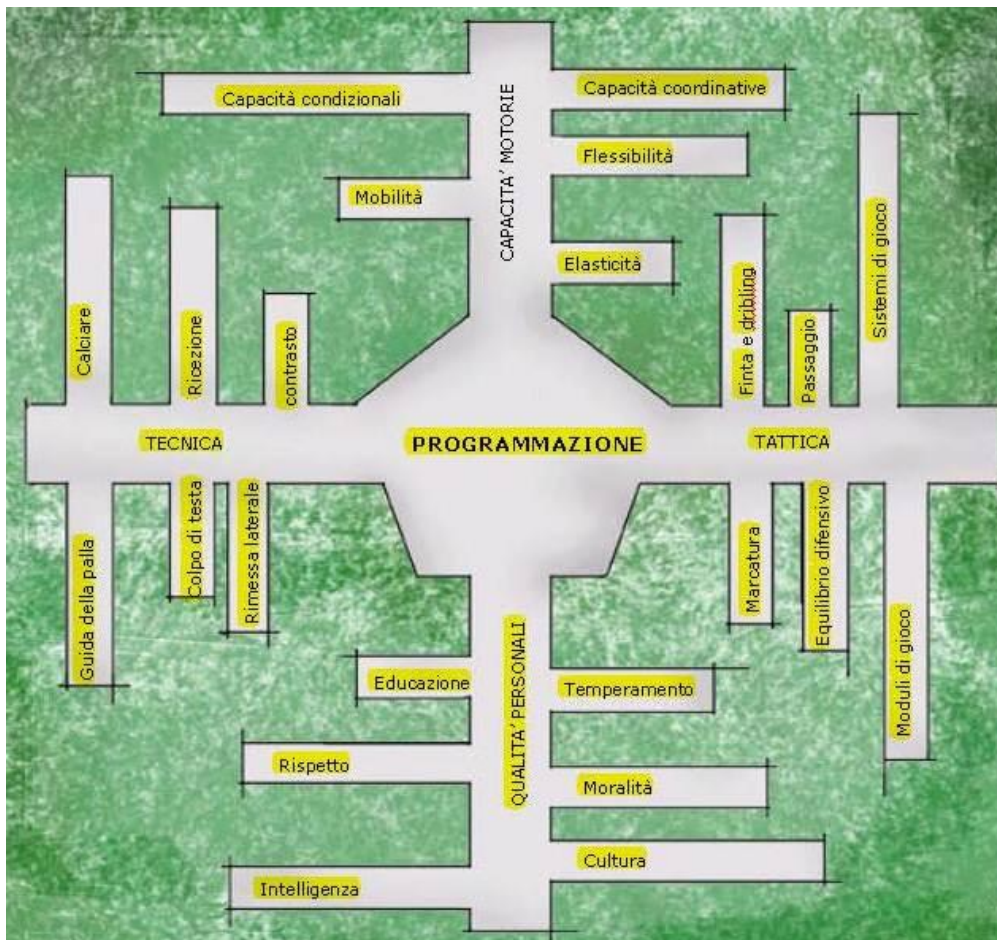
## Premessa

Nella fascia d'età dell'attività di base, cioè: dai 5 ai 12 anni; i criteri di valutazione sono principalmente legati alle qualità naturali, ovvero il rapporto naturale che il bambino ha con la palla e riguardante l'aspetto tecnico). Ovviamente, servono anche altre caratteristiche, non dobbiamo inizialmente lasciarci ingannare dalla struttura fisica.

È fondamentale che i ragazzi nelle sedute di allenamento lavorino divertendosi, stando insieme e assumendo un corretto comportamento. Lasciamoli dribblare (1>1), non c'è più nessuno che dribbla!. Saper dribblare significa sensibilità di tocco, intelligenza, saper evitare l'intervento dell'avversario, coraggio, creatività, autostima. Ovviamente, nelle categorie più grandi bisogna far capire dove dribblare e l'<uno-due> è il dribbling più bello. Per quanto riguarda i rapporti con i genitori, mettersi sempre a disposizione con le dovute accortezze (l'importante è che non si chiedano spiegazioni su aspetti tecnici). Se si tratta di problemi relativi al comportamento, alla scuola bisogna essere sempre a disposizione. Gli allenatori dell'attività di base sono sempre a contatto con i genitori, con le famiglie. Rispetto a qualche anno fa, la gestione dei ragazzi è cambiata sensibilmente; la tecnologia ha cambiato il modo di vivere. Il disagio che i bambini hanno nelle relazioni è dovuto anche al fatto che non ci sono molte possibilità di socializzazione. Non sono cambiati i bambini, ma il mondo attorno a loro.

Il palleggio è ancora fondamentale. Il palleggio (inteso come rapporto tra il bambino e la palla) favorisce anche l'attenzione. In questi anni, l'attenzione dei bambini è diminuita.

L'abilità degli istruttori è di alimentare la passione dei bambini, una consapevolezza che si impara. Questa consapevolezza non si impara tanto nel globale (ad esempio nella tattica). La tecnica fatta bene ci permette di 'andare oltre' e quando alleniamo dobbiamo pretendere sempre il massimo.



## IL CALCIATORE

Il calciatore è il soggetto principale del gioco del calcio.

E' importante ricordare sempre che egli è una sommatoria di capacità ed abilità, che si connotano sempre in modo differente, da calciatore a calciatore.

Le capacità e le caratteristiche principali dell'unità significativa - calciatore, sono:

- tecniche;
- tattiche;
- fisico-atletiche;
- personali, che si possono differenziare in: psicologiche (intelligenza, temperamento), morali ( educazione, rispetto) e sociali.

## GLI OBIETTIVI: LA SOCIETA' E ALLENATORE

Prima di pianificare il lavoro, è opportuno che l'allenatore di base, come ogni tecnico, conosca bene la società in cui opera e sia a conoscenza degli obiettivi e delle strategie della stessa, per programmare il lavoro nel modo più opportuno.

L'allenatore ha, comunque, l'obbligo professionale e morale, indipendentemente dal livello in cui pratica, di rivendicare la correttezza del proprio lavoro e la logicità delle proprie scelte.

## I TEMPI DELLA PROGRAMMAZIONE

- **MACROCICLO:** programmazione a medio termine. Prevede l'organizzazione del lavoro di una stagione sportiva. Questo ciclo è condizionato dall'attività che prevede il campionato, i tornei, la pausa natalizia, etc.
- **MESOCICLO e MICROCICLO:** programmazione a breve termine.  
Il mesociclo definisce un lavoro da due-tre settimane a sei settimane, il microciclo definisce il lavoro settimanale.
- **UNITA' DI LAVORO:** è il singolo allenamento.

## UNITA' DI LAVORO

L'allenamento deve sempre essere programmato anticipatamente, per ridurre i tempi "morti", mantenendo sempre desta l'attenzione dei giovani calciatori e per ottimizzare l'uso degli spazi (segnare percorsi, campi etc.).

**GIOCHI INIZIALI:** Sono giochi che hanno l'obiettivo di "mettere in moto" il giovane calciatore, unitamente ad esercitazioni di riscaldamento più classiche, come la corsa lenta, le andature, la mobilità muscolare, etc., facendo leva sull'aspetto psicologico e creando un "clima positivo" all'interno del gruppo di lavoro.

**ESERCITAZIONI ANALITICHE:** Utilizzate per migliorare l'aspetto tecnico coordinativo del giocatore, mettono lo stesso, con il proprio corpo, in rapporto diretto con la palla, per sviluppare le capacità di toccare, dominare, guidare, ricevere e calciare la palla stessa. Pertanto, le esercitazioni analitiche non richiedono l'adattamento ad un altro giocatore (avversario o compagno). Queste attività possono essere fatte singolarmente o a piccoli gruppi.

**SITUAZIONI DI GIOCO:** Utilizzate per migliorare l'aspetto tattico individuale, costituiscono le unità base della partita. Al contrario delle precedenti, devono prevedere la presenza attiva di un avversario e di uno o più compagni.

**GIOCHI A TEMA:** Utilizzati per migliorare l'aspetto tattico di squadra. Si eseguono contrapponendo due squadre, che devono rispettare regole tecniche e/o tattiche. Il gioco a tema è utile anche per migliorare gli aspetti comunicativi e relazionali nella squadra e permette di verificare immediatamente il lavoro svolto nelle esercitazioni precedenti.

**GIOCO FINALE:** In genere costituito dalla "partitella libera". I giocatori, comunque nel rispetto di ruoli, compiti e regole, giocano con assoluta libertà d'azione.

Naturalmente, l'unità di lavoro può essere costituita da sole esercitazioni analitiche, piuttosto che da soli giochi a tema, in relazione agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

La verifica del lavoro nell'attività di base ha un riscontro importante "nell'occhio" dell'allenatore, che con l'osservazione e l'attenzione costante rivolta ai giovani calciatori deve essere in grado di capire l'evoluzione degli stessi. Naturalmente, è importante anche un riscontro oggettivo, determinato dall'esecuzione periodica di test di valutazione tecnici e fisico - atletici. Ogni calciatore deve, pertanto, avere una propria scheda personale, aggiornata costantemente da parte dell'allenatore e dei preparatori.

## **OBIETTIVI: LA SOCIETÀ E L'ALLENATORE**

L'obiettivo della società è formare uomini - calciatori di qualità morali, tecniche, tattiche e psicologiche di livello eccellente. Individuare l'individuo di talento e ottimizzare le sue qualità.

## **PROGRAMMAZIONE TECNICA**

### OBIETTIVI TECNICO-TATTICI

#### TECNICA DI BASE:

- DOMINIO DELLA PALLA,
- CALCIARE E TIRARE,
- RICEZIONE E CONTROLLO,
- GUIDA DELLA PALLA;

#### TECNICA APPLICATE – FASE DI POSSESSO:

- PASSAGGIO
- SMARCAMENTO,
- CONTROLLO E DIFESA DELLA PALLA,
- FINTA E DRIBBLING,
- TIRO IN PORTA.

#### TECNICA APPLICATA – FASE DI NON POSSESSO:

- MARCATURA
- INTERCETTAMENTO

### OBIETTIVI COORDINATIVI E CONDIZIONALI

#### COORDINATIVI:

- ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI
- DIFFERENZIAZIONE CINESTETICA
- EQUILIBRIO
- ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE
- RITMO
- REAZIONE
- ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE DEL MOVIMENTO
- ANTICIPAZIONE MOTORIA
- FANTASIA MOTORIA

#### CONDIZIONALI:

- FORZA RAPIDA
- GINNASTICA POSTURALE
- VELOCITA'
- FLESSIBILITA'

### OBIETTIVI EDUCATIVO COMPORTAMENTALI

#### GENERALI:

- RISPETTO
- ABBIGLIAMENTO
- ALIMENTAZIONE
- ANDAMENTO SCOLASTICO

#### SPECIALI:

- COMUNICAZIONE ISTRUTTORE- SQUADRA,
- COMUNICAZIONE TRA CALCIATORI,
- PREPARAZIONE GARA,
- COMPORTAMENTO IN CAMPO
- COMPORTAMENTO FUORI DAL CAMPO.

## **SPECIFICA DEGLI OBIETTIVI TECNICO-TATTICI**

### **TECNICA DI BASE:**

#### 1- dominio della palla:

obiettivo: il calciatore deve utilizzare ottimamente il piede dominante e discretamente il piede non dominante.

#### 2- calciare:

obiettivo: il calciatore deve saper calciare d'interno piede, d'interno collo piede e di collo piede in modo corretto con il piede dominante e deve avere una discreta capacità di calciare anche con il piede non dominante.

#### 3- ricezione e controllo:

3a- bloccaggio, 3b- smorzamento.

obiettivo: il calciatore deve saper eseguire i tipi di stop indicati sopra, in situazione analitica, con entrambi i piedi e deve riconoscere quale tipo di stop eseguire nelle situazioni di gioco.

#### 4- guida della palla;

obiettivo: il calciatore deve saper eseguire la guida della palla con tutte le superfici anatomiche del piede nelle situazioni analitiche e riconoscere, nelle situazioni di gioco ed in gara, quando e come guidare la palla.

### **TECNICA APPLICATA – POSSESSO: RICONOSCERE LA SITUAZIONE E SAPERE LA COSA PIU' OPPORTUNA DA FARE ( NON IMPORTANTISSIMO IL FARE)**

#### 5- passaggio:

5a- corto, 5b- lungo, 5c- a uomo, 5d- a zona, 5e- scorrimento, 5f- verticale.

obiettivo: il calciatore deve saper eseguire i passaggi sopra indicati nelle situazioni analitiche e nelle situazioni di gioco semplici.

#### 6- smarcamento:

obiettivo: il calciatore deve saper eseguire i movimenti di smarcamento che gli possano permettere di essere visto dal compagno in possesso di palla, nelle situazioni analitiche.

#### 7- controllo e difesa della palla:

obiettivo: il calciatore deve saper eseguire il controllo della palla con l'obiettivo di proteggerla, riconoscendo la situazione in cui è necessaria tale operazione.

#### 8- finta e dribbling,

obiettivo: il calciatore deve conoscere una serie di dribbling da eseguire correttamente nelle situazioni analitiche e deve essere in grado di provare durante le situazioni di gioco, semplici e complesse, finte e dribbling.

#### 9- tiro in porta.

obiettivo: il calciatore deve saper tirare in porta con entrambi i piedi.

### **TECNICA APPLICATA - NON POSSESSO: RICONOSCERE LA SITUAZIONE E SAPERE LA COSA PIU' OPPORTUNA DA FARE ( NON IMPORTANTISSIMO IL FARE)**

#### 10- marcatura:

obiettivo: il calciatore deve saper riconoscere una situazione e sapere dove posizionarsi. Non è importante che riesca a farlo durante la gara. Deve essere in grado di affrontare l'1 >1

#### 11- intercettamento

obiettivo: il calciatore deve saper riconoscere una situazione e sapere dove posizionarsi. Non è importante che riesca a farlo durante la gara.

## SCHEDA E TEST

UNITA' DI LAVORO N° 11	DATA:	PRESENTI: 19
OBIETTIVO TECNICO: FINTA E DRIBBLING: doppio passo o forbice-accarezza – locomotiva - rientro (azione psico-fisica-tecnica- personale che consente di superare l'avversario mantenendo il possesso palla)		ASSENTI:
OBIETTIVO COORDINATIVO: EQUILIBRIO DINAMICO CON LA PALLA		INFORTUNATI:
PERIODO: I CICLO		DESCRIZIONE INFORTUNI:
FASI DELLA SEDUTA	CONTENUTI	DURATA
FASE COORDINATIVA CONDIZIONALE	Giochi a staffetta con la palla Saltelli e balzelli con la funicella	
A – FASE INTRODUTTIVA	Dominio della palla: palleggio, e stop a tema (5'x) in spazio limitato: quadrato 5x5	10'
B - FASE ANALITICA	1-Guida la palla e finta a tema sui lati del quadrato	20'
	2-passaggio e finta in gruppi di 4	20'
C - SITUAZIONE DI GIOCO	1>1 e conclusione a rete	10'
D - GIOCO A TEMA	Partita con avversario diretto.	10'
E - FASE FINALE	Partita libera	10'
Note: l'allenamento termina con una fase defaticante con funzione educativa. Questa seduta d'allenamento vuole verificare la capacità collaborativa dei giocatori.		

UNITA' DI LAVORO N° 45	DATA:	PRESENTI: 18
OBIETTIVO TECNICO: FINTA, DRIBBLING		ASSENTI:
OBIETTIVO COORDINATIVO: ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE DEL MOVIMENTO		INFORTUNATI: 1
OBIETTIVO CONDIZIONALE: VELOCITA'		DESCRIZIONE INFORTUNI:
PERIODO: II CICLO – CAMPIONATO -		
FASI DELLA SEDUTA	CONTENUTI	DURATA 1h 40'
FASE COORDINATIVA CONDIZIONALE		30'
A – FASE INTRODUTTIVA	1) GUIDA DELLA PALLA CON FINTE E DRIBBLING A TEMA IN SPAZIO LIBERO	5'
	2) SQUADRA DIVISA IN TRE GRUPPI, CHE ESEGUONO PASSAGGI, FINTE E DRIBBLING A	10'
B - FASE ANALITICA	1) GUIDA DELLA PALLA IN PERCORSO PRESTABILITO CON DRIBBLING A TEMA	5'
	2) GUIDA DRIBBLING A 2 OSTACOLI FISSI	10'
C - SITUAZIONE DI GIOCO	1) GUIDA E DRIBBLING A DUE OSTACOLI FISSI ED UN OSTACOLO MOBILE OBBLIGATO A MUOVERSI SU UNA LINEA ORIZZONTALE	6'
	2) GUIDA E DRIBBLING A DUE OSTACOLI FISSI ED UN OSTACOLO MOBILE	5'
	3) 1>1 LIBERO	5'
D - GIOCO A TEMA	1) PARTITA CON SOLO PASSAGGIO IN AVANTI	10'
	2) 5>5 DIFESA CONTRO ATTACCO	10'
E - FASE FINALE	NO	

### TEST

- Pedana do bosco: CM e CML per qualità esplosive ed elastiche arti inferiori
- 20 m velocità: sprint di 20 m con fotocellule e partenza da fermo
- Flessibilità muscolatura posteriore arti inferiori
- Percorso tecnico

Di seguito una valutazione, forzatamente soggettiva, per verificare il giudizio tecnico tra i calciatori

	PRIMO CICLO (17 giocatori)	TEZO CILCO (19 giocatori)
I FASCIA	Nr. giocatori	Nr. giocatori
RAGAZZI CON LE CAPACITÀ E LE CARATTERISTICHE, COSTITUENTI IL CALCIATORE, DI OTTIMO LIVELLO.	1 5	1 7 (con un calciatore inserito a gennaio).
II FASCIA		
RAGAZZI CON CAPACITÀ E CARATTERISTICHE MEDIAMENTE BUONE. UNISCONO ASPETTI DI BUONA QUALITÀ ED ALTRI DISCRETI.	2 5	3 (con un calciatore inserito a gennaio).
III FASCIA		
RAGAZZI CHE COMBINANO ASPETTI DI DISCRETO LIVELLO CON ALTRI DI LIVELLO APPENA SUFFICIENTE O NON SUFFICIENTE.	4	4
IV FASCIA		
RAGAZZI CHE DENOTANO DIFFICOLTÀ A SEGUIRE IL GRUPPO-SQUADRA NELLE VARIE PROPOSTE DI LAVORO.		

	ELEMENTI DI TECNICA E TATTICA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
		DOMINIO DELLA PALLA	CALCIARE	RICEVERE LA	GUIDA DELLA PALLA	PASSAGGIO	SMARCAMENTO	CONTROLLO E DIFESA DELLA	FINTA E DRIBBLING	TIRO IN PORTA	PRESA DI POSIZIONE	MARCATURA	INTERCETTAM.	PREDISP. AL LAVORO	ATTEGGIAMENTO	media
	GIOCATORI															
1		5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4,6
2		4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	5	5	3,9
3		4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	5	4,2

#### VALUTAZIONE ANALITICA

0 = GRAVEMENTE INSUFFICIENTE  
3 = BUONO

1 = NON SUFFICIENTE  
4 = OTTIMO

2 = SUFFICIENTE  
5 = ECCELLENTE

## CONCLUSIONI

Programmare la propria attività, dalla singola unità di lavoro alla stagione completa, ritengo sia fondamentale per ottenere risultati positivi, per avere un riscontro del lavoro svolto e per verificare continuamente le proprie scelte, le proprie conoscenze e le proprie capacità.

Conoscere tutti gli aspetti visti nelle pagine precedenti è importante ma è fondamentale capire che essi sono diversi da società a società, da squadra a squadra e sempre in costante evoluzione. Un allenatore deva essere un eccellente osservatore in grado di capire, adattarsi e trasformare, se necessario, i propri programmi al fine di ottenere gli obiettivi prefissati.