



FULGOR ACADEMY 2014-15

PRIMI CALCI 2009-2010

OBIETTIVI:

- Conoscenza del proprio corpo (giochi ed esercizi coordinativi)
- Rispetto delle regole e del gruppo di cui si fa parte
- Conoscenza del pallone
- Capacità di eseguire un gesto tecnico o coordinativo (non ci interessa se bene o male ma che capisca cosa deve eseguire)

I MODI:

- CREARE UN AMBIENTE ALLEGRO E SERENO SENZA DISTINZIONI O RIVALITA' PERSONALI
- VARIAZIONI CONTINUE DEGLI ESERCIZI
- DIALOGO ADATTO ALLA LORO ETA' SENZA PAROLE DIFFICILI O FRASI INCOMPRESIBILI
- NIENTE RIMPROVERI MA CONTINUE GRATIFICAZIONI. ATTEGGIAMENTI SEMPRE POSITIVO

I giochi e gli esercizi devono essere comprensibili e di facile esecuzione per aiutare il bimbo a capire cosa deve fare.



FULGOR ACADEMY 2014-15

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ESERCIZI COORDINATIVI (Correre, saltare, cadere, rotolare, ...)<ul style="list-style-type: none">◦ GIOCO DEL RAGNO◦ LUPI E PECORE◦ IL GUARDIANO DELLA PORTA◦ COSE E ANIMALI (Imitazioni)◦ RUBA LA CODA◦ OCCHIO ALLA BOMBA | <ul style="list-style-type: none">• GIOCHI CON ATTREZZI (CONETTI E CERCHI)<ul style="list-style-type: none">◦ LE CASE COLORATE◦ PALLA IN BANCA• GIOCHI SEMPLICI CON LA PALLA<ul style="list-style-type: none">◦ Fai rimbalzare la palla◦ Fai rotolare la palla◦ Lancia la palla e rincorila◦ Tiro della palla◦ Saltare con la palla |
| <ul style="list-style-type: none">• PARTITA LIBERA SENZA TROPPE REGOLE | <ul style="list-style-type: none">• UTILIZZO FORME GEOMETRICHE (esercizi con attrezzi) |

CONCLUDERE L'ALLENAMENTO SEMPRE CON UN GIOCO SPECIFICO (RIGORI, TIRO AL BERSAGLIO ..)

ESEMPIO ALLENAMENTO TIPO

10' Gioco coordinativo di riscaldamento: GIOCO DEL RAGNO.

All'interno del cerchio di centrocampo un bambino camminando sui 4 arti deve prendere gli altri bambini che scappano. I bambini presi diventano ragni a loro volta e aiutano a prendere gli altri bambini. L'ultimo che rimane inizia a fare il ragno nel gioco successivo.

2' PAUSA

10' Gioco con attrezzi: CASE COLORATE

All'interno del campo disegno 3 figure geometriche utilizzando conetti con lo stesso colore (un triangolo con conetti rossi, un quadrato con conetti gialli e un cerchio con conetti blu).



FULGOR ACADEMY 2014-15

I bambini devono correre liberi per il campo (magari dando direttive per utilizzare posture o modi di correre differenti ogni volta) e all'ordine dell'istruttore che chiamerà o un colore o una forma i bambini devono correre all'interno di essa.

2' PAUSA

10' GIOCO SEMPLICE CON LA PALLA

Un bambino e un pallone: si lancia con le mani il pallone in aria e si cerca di riprendere prima che il pallone si fermi. Varianti: prendere la palla senza che rimbalzi. Prendere la palla dopo un rimbalzo.

2' PAUSA

15' PARTITA LIBERA: niente regole. I fuori si battono ogni tanto. Gli angoli anche. Niente falli se non per mettere ordine.

Dare una posizione ad ogni bambino il quale dovrà ritornare ad occuparla ogni volta che l'istruttore lo decide con un comando.

2' PAUSA e RIGORI FINALI



FULGOR ACADEMY 2014-15

ALTRE ESERCITAZIONI/GIOCHI COORDINATIVI

LUPI E PECORE (SPARVIERO): uno o due bimbi fanno i lupi. Il resto del gruppo sono le pecore.

l'obiettivo delle pecore è raggiungere la meta dalla parte opposta senza essere presi dal lupo. Chi viene preso diventa lupo e aiuta gli altri a prendere le pecore. L'ultima pecora rimasta diventa il lupo al giro successivo.

IL GUARDIANO DELLA PORTA: con due conetti distanti 4 mt si delimita una porta. Un bimbo fa il guardiano stando sulla linea di questa porta e muovendosi solo lateralmente. Gli altri bimbi a turno devono oltrepassare la linea senza farsi prendere dal guardiano. Chi viene preso diventa guardiano al posto di quello presente. Se si passa la riga indenni si torna in coda. NB: evitare code troppo lunghe. Piuttosto fare due gruppi che giocano contemporaneamente.

COSE E ANIMALI: semplice gioco di imitazione. L'istruttore comanda un animale o una cosa e i bambini con la loro fantasia dovranno imitarla.

RUBA LA CODA: usando le pettorine come code tutti i bambini devono scappare per difendere la propria coda ma allo stesso tempo devono cercare di prendere le code degli altri. Vince chi ruba piu' code.

OCCHIO ALLA BOMBA: i bambini devono correre liberamente per uno spazio delimitato possibilmente senza scontrarsi. Quando l'istruttore chiama "la bomba" i bambini devono buttarsi per terra simulando di ripararsi da essa. Gioco che si puo' unire a quello delle cose e degli animali.

PALLA IN BANCA: si dispongono in ordine casuale una decina di cerchi (preferibile un numero minore dei bambini presenti). I bambini corrono liberamente per il campo con il pallone (eventualmente utilizzare i giochi con la palla come varianti). Al comando dell'istruttore i bambini devono portare il loro pallone all'interno di uno dei cerchi che sono stati disposti.



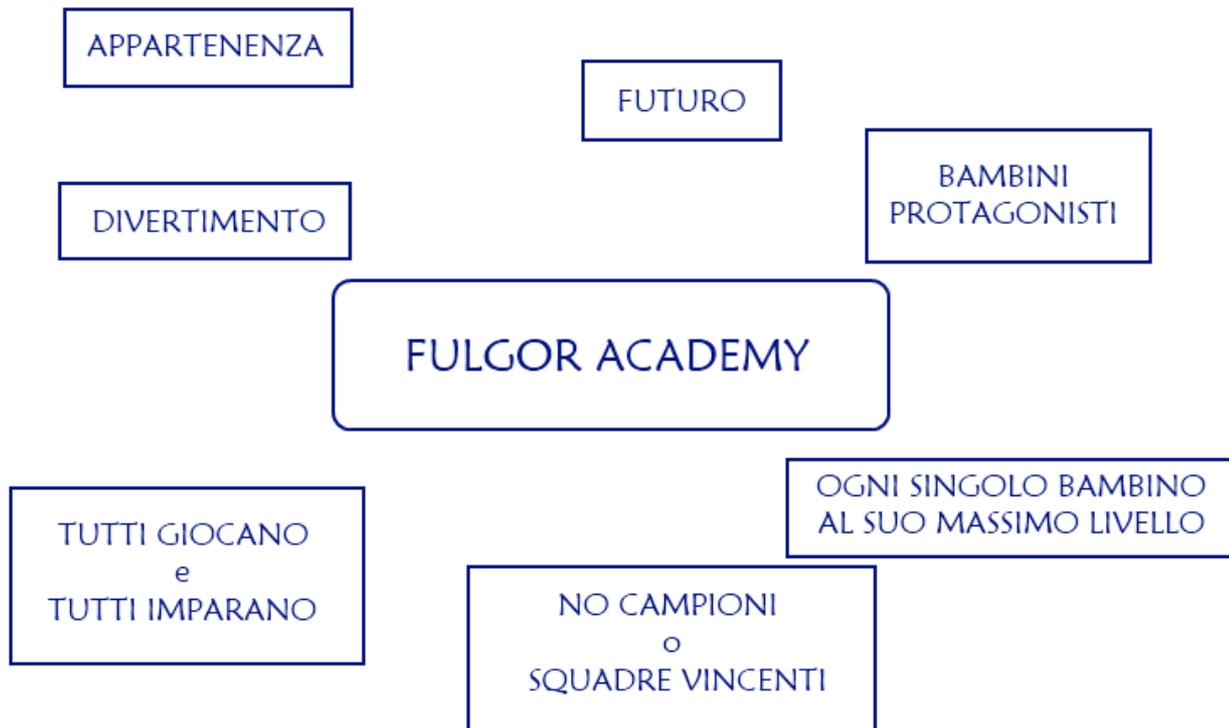
FULGOR ACADEMY 2014-15

PAMPANO (O SIMILE): disponendo i cerchi in modo ordinato e adiacenti tra loro i bambini devono attraversare un piccolo percorso camminando, saltando o correndo all'interno di essi.



FULGOR ACADEMY 2014-15

I FONDAMENTI DELLA NOSTRA SCUOLA CALCIO



APPARTENENZA: trasmettere ai bambini e alle famiglie la voglia e l'orgoglio di far parte della Fulgor. È giusto che chi non apprezza vada a fare la sua esperienza da un'altra parte senza il minimo problema. Ma chi sta con la Fulgor deve esserne fiero.

FUTURO: si lavora in previsione e non per l'immediato. I risultati del nostro lavoro si vedranno alla distanza

BAMBINI PROTAGONISTI: sono loro al centro dell'attenzione e non noi istruttori e nemmeno i genitori. Si lavora solo ed esclusivamente per loro e per il loro bene.

SINGOLO BAMBINI AL MASSIMO LIVELLO: il nostro lavoro deve far sì che migliorino sia i bambini più bravi che quelli meno bravi facendo esercitazioni semplici e stimolanti per tutti.



FULGOR ACADEMY 2014-15

TUTTI GIOCANO: è il fondamento numero uno della nostra scuola calcio. Si deve dare il giusto spazio a tutti i bambini.

DIVERTIMENTO: fondamento principale. Devono divertirsi i bambini e se possibile dobbiamo divertirci anche noi.

NO CAMPIONI: la Fulgor lavora per tutti i bambini e non per avere squadre vincenti o super campioni che giocano per se stessi.



FULGOR ACADEMY 2014-15

L'ALLENAMENTO

1. LAVORARE CON GRUPPI OMOGENEI
2. IMPOSTARE ALLENAMENTI DIVERTENTI
3. DARE INTENSITA' ALLE ESERCITAZIONI
4. DARE POCHE REGOLE MA FARLE RISPETTARE
5. ORDINARE L'ALLENAMENTO SECONDO:
 - A. esercizi motori e coordinativi
 - B. gioco iniziale
 - C. tecnica analitica (Coerver Coaching)
 - D. Gioco pre situazionale e situazionale (Horst Wein: Funinho)
 - E. Partita libera

GIOCATA CALCISTICA:

1. Percezione: acquisisco le informazioni visive e spaziali.
2. Comprensione: immagino la possibile soluzione
3. Presa di decisione: scelgo la soluzione appropriata
4. Esecuzione: risolvo con una risposta corretta



FULGOR ACADEMY 2014-15

FILOSOFIA DELL'ALLENAMENTO

- :: Tutti gli esercizi vanno fatti utilizzando il pallone, da quelli coordinativi a quelli tecnici
- :: Tutti gli esercizi vanno eseguiti con divertimento ed intensità
- :: Tutti i bambini devono essere impiegati costantemente (evitare file, tempi morti e possibilmente lavorare con 5-6 bambini per istruttore)
- :: Motivare sempre ogni singolo bambino: se hanno successo nel fare gli esercizi daranno sempre il massimo.
- :: Gli esercizi che non vengono bene vanno modificati, al contrario quelli che hanno successo devono essere prolungati.
- :: Finire ogni allenamento con i calci di rigore
- :: Insegnare ai bambini a risolvere i problemi senza essere noi a risolverli per loro. Bisogna aiutarli a scoprire quello che serve per migliorare. Il loro apprendimento deve essere attivo e non passivo.
- :: Dare al proprio allenamento una programmazione flessibile.
- :: Ricordarsi che vincere nei giovani non è utile. Vinciamo se portiamo più giovani possibile alla prima squadra (nel nostro caso al termine della scuola calcio).
- :: Aiutiamo i bambini a pensare: chi corre deve pensare e chi pensa non deve smettere di correre (Horst Wein)
- :: Non è importante possedere un pallone ma è importante sapere cosa farci (H.W.)
- :: Un istruttore che vince tutto con i bambini non lavora per loro ma lavora per se stesso (H.W.)
- :: Non esiste forza superiore sul campo a quella dell'intelligenza (H.W.)



FULGOR ACADEMY 2014-15

FILOSOFIA DEGLI ISTRUTTORI

- :: Atteggiamento sempre positivo
- :: Dare spazio sempre all'ascolto
- :: Chiedere il parere dei bambini, capirne le risposte
- :: Essere disponibili al dialogo
- :: Accettare imprevisti come occasioni di apprendimento
- :: Assumere atteggiamento di guida
- :: Incoraggiare sempre e comunque anche davanti ai casi limite
- :: Sottolineare le cose positive
- :: Creare clima sereno e disteso



FULGOR ACADEMY 2014-15

FILOSOFIA DI GIOCO

- :: Costruzione della fase di gioco per forme geometriche
- :: Vietato alzare la palla
- :: Chi è in possesso palla ha obbligo di avanzare se non è pressato
- :: Quando si perde la palla bisogna riconquistarla immediatamente
- :: Dare sempre 2-3 soluzioni al compagno di squadra che è in possesso della palla.
- :: Mettere in pratica nelle partite quanto abbiamo insegnato nella settimana di allenamento
- :: Durante la partita l'istruttore deve lasciare giocare liberamente dando solo qualche accorgimento la dove necessario. I bambini devono essere liberi di scegliere da soli la giocata che ritengono migliore. Il nostro compito è quello di correggerli soprattutto durante gli allenamenti senza essere il joystick dei nostri atleti.



FULGOR ACADEMY 2014-15

OBIETTIVI SPECIFICI

:: PICCOLI AMICI – Dominio della palla

:: PULCINI – Dominio palla + ricezione, trasmissione e 1>1.

:: ESORDIENTI – Controllo orientato, 1>1, 2>2, 3>3 e superiorità numerica.



FULGOR ACADEMY 2014-15

IL GIOCO DEI QUADRATI

In campo ogni giocatore ha un suo quadrato di competenza all'interno del quale è il padrone assoluto del gioco sia in fase difensiva che in fase offensiva, sia in possesso della palla che in non possesso.

Quadrati nel gioco a 5 giocatori:



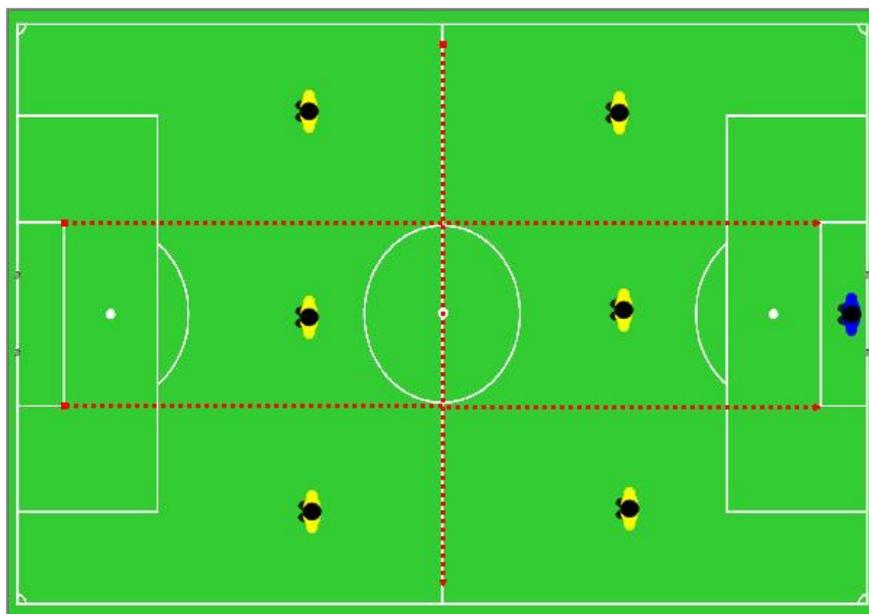
Quadrati nel gioco a 6 giocatori: JOLLY è libero di muoversi in tutti i quadrati.





FULGOR ACADEMY 2014-15

Quadrati nel gioco a 7 giocatori:



11 giocatori: 1-4-4-2.



FULGOR ACADEMY 2014-15

LA METODOLOGIA

:: ESERCIZI MOTORI COORDINATIVI CON O SENZA ATTREZZI

:: ESERCIZI ANALITICI PER LA TECNICA INDIVIDUALE (Coerver Coaching)

:: ESERCIZI GLOBALI (Funinho – Horst Wein)

OBIETTIVI MOTORI (SAPER FARE):

- Camminare, correre, saltare, ...
- Piegarsi, Flettere, Ruotare, ...

CAPACITA' MOTORIE:

- CONDIZIONALI: forza, velocità, mobilità articolare...
- COORDINATIVE: orientamento, trasformazione...

TECNICA DI BASE:

- dominio della palla, guidare, ricevere, calciare ...

TATTICA INDIVIDUALE:

- smarcamento, dribbling, tiro, contrasto, difesa, intercettamento

TATTICA DI SQUADRA:

- possesso e conquista dello spazio, conquista della palla, rallentamento dell'azione avversaria.

ESERCIZI COORDINATIVI SENZA ATTREZZI

CATEGORIA: Tutte

DIFFICOLTA': medio-semplice

DURATA: 10'

OBIETTIVO: conoscenza del proprio corpo



FULGOR ACADEMY 2014-15

:: POSTURA: Camminare su punta e tacco, saltare su un piede, camminare tacco-pianta-punta, saltellare sulle punte o piante ...

:: MOBILITA' ARTICOLARE: battere la mani avanti e dietro il dorso o in mezzo alle gambe, toccare tutte le parti del proprio corpo (sedere, ginocchia, piedi, caviglie ...) ...

:: GIOCHI DI MOVIMENTO: imitare cose e animali, rotolare, correre avanti e indietro ...

ESERCIZI COORDINATIVI CON ATTREZZI

CATEGORIA: Tutte

DIFFICOLTA': medio-semplice

DURATA: 10-15'

OBIETTIVO: conoscenza del proprio corpo

:: ESERCIZI SULLA SCALETTA: skip, saltelli frontali e laterali ...

:: ESERCIZI CON I CERCHI: saltelli, skip, corsa intorno, passare attraverso ...

:: ESERCIZI CON OVER BASSI: skip alto, salti, slalon ...

:: ESERCIZI CON PALETTI E CONETTI: slalon, navetta, griglia ...

Terminare ogni percorso con un gesto tecnico con pallone.

PROPOSTE DI GIOCHI INIZIALI

CATEGORIA: Tutte

DIFFICOLTA': medio-semplice

DURATA: 10'

OBIETTIVO: creare clima positivo

Suggerimento: scegliere il gioco anche in base all'obiettivo dell'allenamento.

1. SPARVIERO (LUPI E PECORE): finte, dribbling, cambi di direzione
2. RUBA LA CODA: protezione e difesa
3. FAZZOLETTO (con palla o bandiera): finte, dribbling



FULGOR ACADEMY 2014-15

4. GUARDIANO: finta e dribbling
5. TIRO AL BERSAGLIO: calciare
6. QUATTRO CANTONI: guida palla
7. PALLA RILANCIATA: calciare e ricevere
8. PALLA AVVELENATA: eseguito con la testa per il colpo di testa
9. 10 PASSAGGI CON LE MANI: smarcamento
10. PREDE E CACCIATORI: difesa della palla
11. CALCIO TENNIS: tecnica individuale generale
12. TIRO AL VOLO AI 15: conclusione
13. MISCHIETTA: conclusione
14. ATTRAVERSA LA DIFESA: intercettamento



FULGOR ACADEMY 2014-15

PROPOSTE ESERCIZI ANALITICI: CENNI DI COERVER COACHING

CATEGORIA: Tutte

DIFFICOLTA': di tutti i tipi

DURATA: 25'

OBIETTIVO: miglioramento individuale della tecnica, aumento dell'autostima del ragazzo, imparare divertendosi.

:: PICCOLI AMICI

- Palleggio a terra pianta-collo, interno dx-sx, rullate pianta-interno e pianta-esterno
- Conduzione semplice con cambio di direzione
- Conduzione con stop(pianta)-ripartenza
- Accenni di finte (forbice semplice)

:: PULCINI

- Tutto quanto scritto per piccoli amici
- Finta doppia forbice
- Cambio direzione con tacco, interno, esterno e pianta
- 1>1 utilizzando quanto descritto sopra

:: ESORDIENTI

- 2>2
- Incremento continuo di finte e giocate

Le esercitazioni di questo tipo non servono tanto per fare giochi in partita ma per aumentare la sicurezza dei bambini durante la partita. È buona cosa incoraggiare a fare quanto apprendono e non vietare.



FULGOR ACADEMY 2014-15

PROPOSTE RICEZIONE, TRASMISSIONE, CONTROLLO ORIENTATO

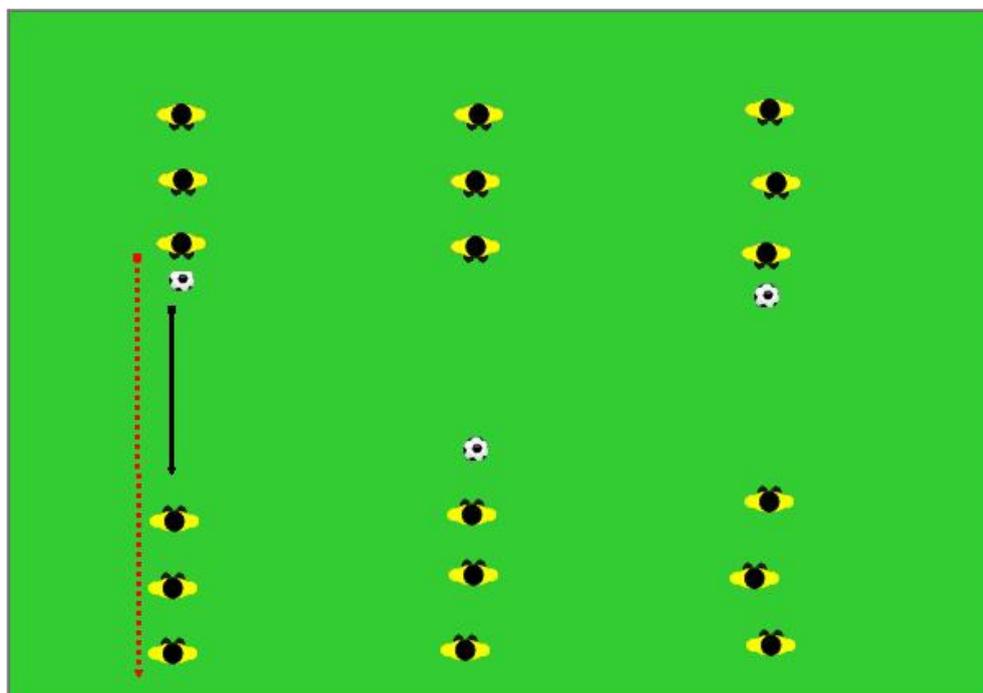
CATEGORIA: Piccoli Amici

DIFFICOLTA': medio-semplice

DURATA: 25'

OBIETTIVO: miglioramento della tecnica individuale in una giocata

:: a coppie (o file di massimo 3 bambini), un bimbo fronte all'altro. A esegue un passaggio verso B con l'interno del piede forte. B riceve con l'interno facendo sì che la palla ruoti in avanti per poterla nuovamente colpire con l'interno del piede ed effettuare anch'egli un passaggio. Il passaggio deve essere forte.





FULGOR ACADEMY 2014-15

:: torello classico cono gruppi di 6-7 bambini. Più la categoria è bassa più grandi devono essere gli spazi di gioco.

:: conduzione: variante all'esercizio 1. Invece di effettuare il passaggio A conduce palla verso B. inserire varianti con suola, stop e ripartenza e finte imparate nelle esercitazioni analitiche.



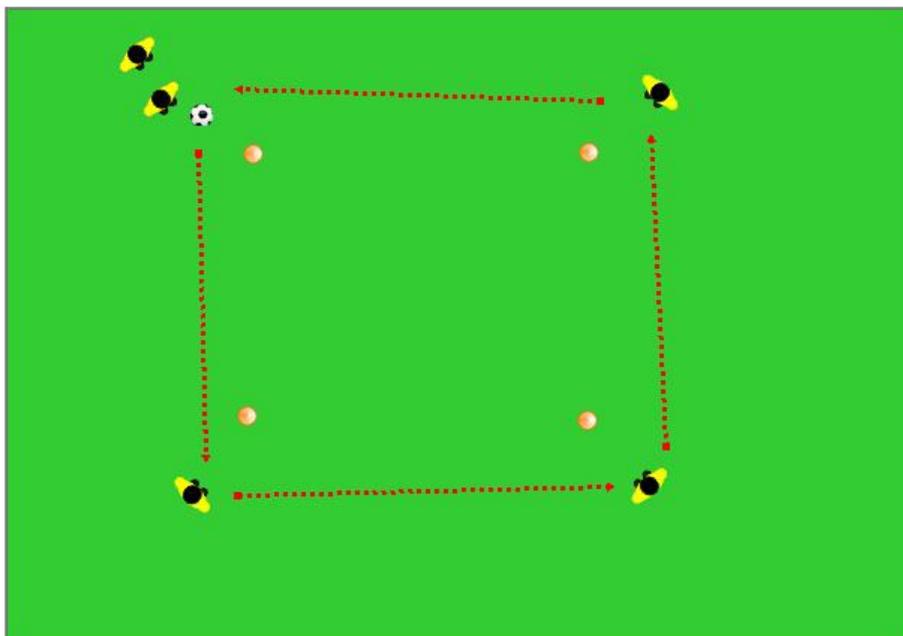
FULGOR ACADEMY 2014-15

CATEGORIA: Pulcini-Esordienti

DIFFICOLTA': medio-semplice

DURATA: 25'

:: Esercitazione su quadrato (controllo orientato verso dx o sx). A,B,C,D stanno sui vertici di un quadrato delimitato dai conetti e si passano la palla lungo il perimetro, orientando il controllo in ricezione verso il compagno a cui si deve passare la palla. I conetti hanno funziona di simulare un ipotetico avversario quindi i bambini non devono stare fermi ma spostarsi in modo corretto per ricevere e trasmettere palla.



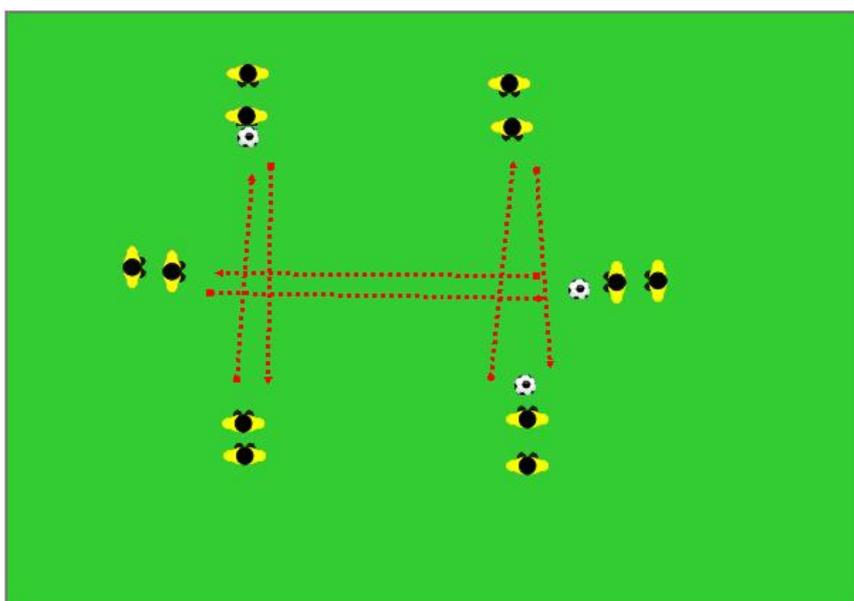


FULGOR ACADEMY 2014-15

:: Torello su quadrato. 4>2. A,B,C,D si muovono lungo il lato del quadrato passandosi la palla (classico rondo che utilizza il barcellona). I due giocatori all'interno devono intercettare i passaggi per poter uscire.



:: Guida nel traffico a 6 postazioni frontali. L'obiettivo è quello di allenare oltre alla conduzione anche l'attenzione. Una variante potrebbe essere quella di aggiungere un passaggio invece di una conduzione.





FULGOR ACADEMY 2014-15

ESERCITAZIONI PER GIOCO IN AMPIEZZA

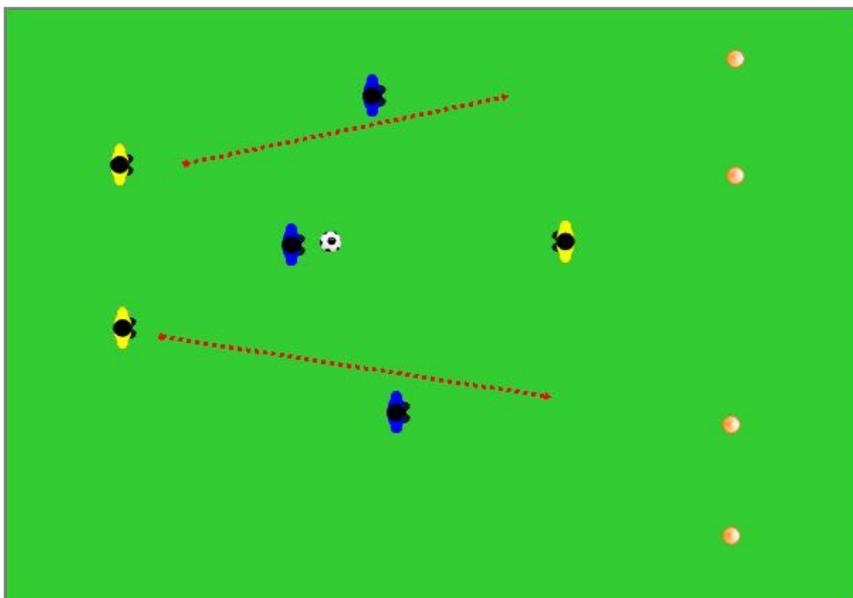
CATEGORIE: TUTTE

OBIETTIVO: giocare in ampiezza

DIFFICOLTA': medio semplice

DURATA: 20 minuti

3>3 con due porticine come obiettivo per fare goal. Il difensore frontale deve rallentare l'azione degli attaccanti mentre i difensori che arrivano da dietro devono cercare di raggiungerli per intervenire.



Stimolare la scelta della giocata di chi è in possesso palla e stimolare la scelta del difensore nel decidere come intervenire.

Variante: far cominciare un 1>1 facendo partire 2 difensori e 2 attaccanti tutti da dietro.



FULGOR ACADEMY 2014-15

3>3 CON 4 PORTE.

DIFFICOLTA': Media

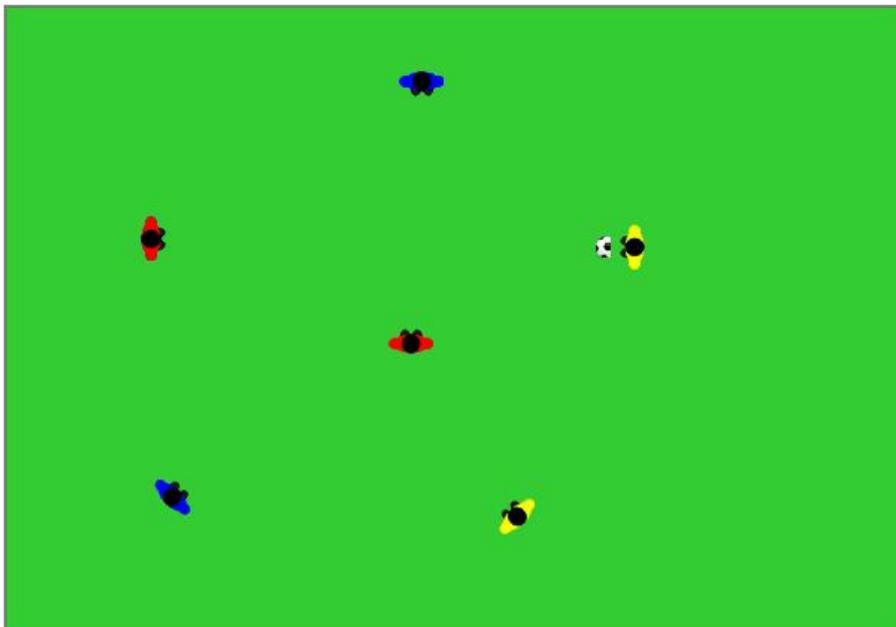


Ricordarsi sempre che nei 3>3 i bambini non devono mai essere allineati ma devono essere vertici immaginari di un triangolo.



FULGOR ACADEMY 2014-15

4>2 a tre colori



3>2 su due spazi: quando i due giocatori gialli conquistano la palla devono passarla al compagno che aspetta ed andare a fare un 3>2 in superiorità numerica.

