



A.C. GONZAGA



SCUOLA CALCIO

LE FASI DELL'EDUCAZIONE E DELLA CRESCITA SOCIO-SPORTIVA
DEL GIOVANE CALCIATORE

A cura di Cristian Ispani
(coordinatore tecnico attività di base)



PREMESSA



Fare calcio negli ultimi anni è diventato molto difficile e per vari motivi. Dal punto di vista economico le società sportive risentono della crisi generale e nonostante la generosità degli sponsor rimasti, sono chiamate a grandi sforzi per coprire le innumerevoli spese annue. A livello motorio e sociale poi, soprattutto nei giovani il cambiamento è radicale rispetto al passato, telefonini, play station, internet nella fattispecie facebook hanno di gran lunga preso il sopravvento nei confronti delle ore passate sui campetti a giocare con gli amici, privando così i nostri figli oltre che di compagnia e frequentazioni anche di tanto sano movimento. Nella maggior parte dei casi infatti arrivano al campo bambini o ragazzi che hanno nella seduta di allenamento l'unica vera attività motoria della giornata, a noi addetti ai lavori non basta più quindi avere tempo e passione ma ci vediamo costretti ad organizzare e programmare al meglio il poco tempo che abbiamo a nostra disposizione anche in ogni più piccolo particolare per consentire loro proposte adeguate ad una crescita corretta e progressiva in ogni categoria e fascia d'età.

A.C. Gonzaga quest'anno tanto per rimanere in tema ha dato un calcio ad ogni tipo di crisi o cambiamento sociale in atto, ha investito sulla prima squadra ricevendo fino ad ora in cambio da mister Pavesi e ragazzi, tante soddisfazioni ed eccellenti risultati ma ha investito e puntato ancora molto sul settore giovanile con una riorganizzazione di impianti, attrezzature e materiale sportivo che permettono allo staff tecnico di lavorare al meglio delle sue possibilità, consentendo di conseguenza anche ai nostri più giovani tesserati di trarne ogni beneficio possibile. Da quest'anno inoltre è stato aggiunto un titolo regionale nella categoria allievi che va a fare compagnia alla già esistente categoria giovanissimi e come scuola calcio "qualificata" ha poi impostato un progetto didattico in totale sintonia con i propri allenatori-educatori che garantisce a partire dai più piccoli una programmazione a livello sociale, educativo, motorio e sportivo mirata e adeguata alla loro età e capacità. Il materiale che troverete qui a seguito è solo una parte di tutto il lavoro che lo staff tecnico assecondato dai suoi dirigenti e dalla società prepara per i propri giovani tramite ricerche, incontri, discussioni, confronti e scambi di opinioni.



PRIORITÀ E LINEE GUIDA



Riferendomi alla sola attività di base è molto semplice delineare le priorità di insegnamento che i nostri istruttori devono applicare nei confronti dei giovani che compongono le nostre rose. In una parola sola la priorità è il GIOCO, per noi un giovane che si avvia al calcio deve soprattutto divertirsi, trovare un ambiente che rispetta in pieno la sua crescita soprattutto sociale, un ambiente che lo educa al rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente che lo circondano e un ambiente che cerca di arricchirlo di cultura sportiva. Tutto questo comunque non preclude l'aspetto pratico dell'insegnamento, dall'educazione motoria alla preparazione tecnica fino alle nozioni tattiche, per questo, riteniamo i nostri istruttori preparati e pienamente in grado di gestire ognuno i propri ragazzi in maniera autonoma, crediamo nella loro metodologia che grazie anche al costante confronto è diventata una metodologia collettiva della nostra società.



UN MODELLO DI ALLENATORE



PRIMA DI TUTTO L'ALLENATORE DEVE AVERE TEMPO, PASSIONE E VOGLIA DI CRESCERE.

DEVE SEMPRE ESSERE COERENTE ED IMPARZIALE.

DEVE CONFRONTARSI E CONSULTARSI CON COLLEGHI E DIRIGENTI.

DEVE AGGIORNARSI COSTANTEMENTE.

DEVE TENERE UN ARCHIVIO DOCUMENTATO DI OGNI SINGOLA SEDUTA DI LAVORO.

DEVE RISPETTARE GERARCHIE E DECISIONI DELLA SOCIETA'.

DEVE INCULCARE AGLI ALLIEVI IL SENSO DI VIVERE IL GRUPPO.

DEVE FAR CRESCERE GLI ALLIEVI SOPRATTUTTO DAL PUNTO DI VISTA UMANO.

DEVE USARE UN LINGUAGGIO UNIFORME, DIRETTO E ADEGUATO.

DEVE PREPARARE ALLENAMENTI PIACEVOLI ED INTERRESANTI.

LA TABELLA DEI PRINCIPI

I PRINCIPI DELL' INSEGNAMENTO

PER INSEGNARE CON SUCCESSO BISOGNA...

CONOSCERE I PRINCIPI DELL'APPRENDIMENTO
CONOSCERE LA MATERIA CHE SI INSEGNA
CONOSCERE I FATTORI DELL'INSEGNAMENTO

CHE SONO

ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE
LA SCELTA DEGLI OBIETTIVI
LA PRIORITA' E LA SCELTA LOGICA
LA CAPACITA' DI OSSERVAZIONE
LA COMUNICAZIONE

I PRINCIPI DELL' APPRENDIMENTO

UN ALLIEVO APPRENDE SE.....

È INTERESSATO ALLA PROPOSTA
VI PARTECIPA CON ENTUSIASMO E MOTIVAZIONE
COLLABORA PER IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO
HA FIDUCIA NEI PROPRI MEZZI
RICERCA IL SUPERAMENTO DEI PROPRI LIMITI
È CONSAPEVOLE DEI PROPRI MIGLIORAMENTI.

I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

L'ALLENAMENTO È L'INSIEME DI TUTTI GLI INTERVENTI DIRETTI AL MIGLIORAMENTO DEI FATTORI MODIFICABILI CHE INFLUENZANO LA PRESTAZIONE PER OTTENERE MIGLIOR RENDIMENTO.

I FATTORI SUI QUALI E' POSSIBILE INTERVENIRE
ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ TECNICHE
ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ TATTICHE
ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI
ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ PSICHICHE

NON È POSSIBILE INTERVENIRE SU UNA SOLA DI ESSE SENZA INFLUENZARE IN MODO POSITIVO O NEGATIVO LE ALTRE.

LA COMUNICAZIONE IN CIFRE

LA COMUNICAZIONE IN CIFRE

Il 70% della nostra vita lo passiamo a comunicare verbalmente ripartendo così il tempo:

Il 45% per ascoltare.

Il 30% per parlare.

Il 15% per leggere.

Il 10% per scrivere.

DI TUTTO QUESTO RIUSCIAMO A RICORDARE:

Il 10% di ciò che leggiamo.

Il 20% di ciò che ascoltiamo.

Il 30% di ciò che osserviamo.

Il 50% di ciò che ascoltiamo e osserviamo.

L'80% di ciò che diciamo.

Il 90% di ciò che spieghiamo.

Ogni insegnante dovrebbe comunque tenere a mente questa sequenza:

ASCOLTO = DIMENTICO

VEDO = RICORDO

ESEGUO = IMPARO

LE FASI SENSIBILI

Le fasi sensibili sono periodi molto favorevoli (6-15 anni) per la formazione e lo sviluppo delle capacità motorie.

Tra i 5 ed i 9,10 anni	Sono appresi schemi motori / aumenta la precisione dei movimenti.
Tra i 6 e gli 8 anni	Migliora rapidamente l'equilibrio / si acquisisce stabilità nei movimenti.
Tra i 7 ed i 10 anni	Migliora rapidamente la rapidità di movimento / migliora la sensibilità muscolare.
Tra gli 8 ed i 10 anni	Matura l'attitudine a prevedere la velocità e la direzione di oggetti in movimento.
Tra i 9 ed i 10 anni	Si raggiunge la massima frequenza del passo (4,44 passi al secondo)
Tra i 9 e gli 11 anni	si realizzano rapidi progressi nella coordinazione senso motoria (occhio-mano,occhio-piede,dinamica generale).
Tra i 10 ed i 13 anni	Miglior periodo per l'apprendimento di movimenti e gesti.
Tra gli 11 e 12 anni	Viene completato lo sviluppo della lateralizzazione,in seguito i progressi saranno molto limitati.
Tra i 12 ed i 18 anni	Raddoppia la forza muscolare.
Tra i 6 ed i 14 anni	Evitare esercizi passivi di mobilità e scioltezza,in pratica quelli eseguiti con l'aiuto di altri.
Dopo i 10 anni	Iniziare l'educazione alla mobilità muscolare.

RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI IN PERIODI

MEGACICLO

PROGRAMMAZIONE DI 2 O 3 STAGIONI SPORTIVE

MACROCICLO

PROGRAMMAZIONE DI 1 STAGIONE SPORTIVA

MESOCICLO

PROGRAMMAZIONE DA 2 A 6 SETTIMANE

MICROCICLO

PROGRAMMAZIONE DI 1 SETTIMANA

SEDUTA SINGOLA

1 ALLENAMENTO SINGOLO O UNA PARTITA

OBIETTIVI E PROPOSTE PRINCIPALI PER FASCE D'ETA'

ETA'	OBIETTIVO PRINCIPALE	PRINCIPALI PROPOSTE
6 – 8 ANNI	EDUCAZIONE MOTORIA	GIOCO - GIOCHI POLIVALENTI - ESERCITAZIONI CON E SENZA PALLA
8 – 10 ANNI	ALLENAMENTO TECNICO	RAPPORTO CON LA PALLA - ESERCITAZIONI CON LAPALLA -1 > 0P - 1 > 1 - 1 > 1P
10 – 12 ANNI	ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO	SITUAZIONI DI GIOCO SEMPLICI -ESERCITAZIONI A TEMA -2 > 1 - 2 > 2

PROGRAMMAZIONE STAGIONALE DA 6 a 8 ANNI

EDUCAZIONE PSICO-MOTORIA

Agli SCHEMI MOTORI di BASE (*STATICI E DINAMICI*)
Alle CAPACITA' COORDINATIVE (*GENERALI e SPECIALI*)
Alle CAPACITA' CONDIZIONALI (*MOBILITA' ARTICOLARE,RAPIDITA'*)

Alle CAPACITA' SENSOPERCETTIVE
Alla CAPACITA' di SOCIALIZZARE
AI VINCERE la PAURA del CONTATTO (*AVVERSARIO,SUOLO,PALLA*)
all'EDUCARE ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE
AI CONOSCERE IL RISPETTO di REGOLE,di SE e del COMPAGNO

PREPARAZIONE TECNICO-TATTICA

AI SAPER CORRERE con la PALLA
AI SAPER FERMARE la PALLA
AI SAPER COLPIRE la PALLA

AI SAPER MUOVERSI SENZA la PALLA
Alla CAPACITA' di GIOCO nel
1 vs 1 3 vs 3 5 vs 5

ATTRAVERSO QUALI PROPOSTE

ATTRAVERSO GIOCHI con PALLA e SENZA
ATTRAVERSO GIOCHI LUDICI e SPECIFICI
PREVALENTEMENTE ad IMPEGNO INDIVIDUALE
con SITUAZIONI di GIOCO SEMPLICE
GIOCHI TIPO PARTITE

IN CHE MODO PROPORRE E PROPORSI

PROPORRE GIOCHI SEMPLICI e DIVERTENTI
VARIARE SPESSO le PROPOSTE
In PROGRESSIONE dal SEMPLICE al COMPLESSO
SPIEGANDO in MODO CHIARO,BREVE e DIMOSTRATIVO
CORREGGERE gli ERRORI in MODO SINTETICO e PUNTUALE
MOTIVARE,INCORAGGIARE non RIMPROVERARE

PERCHE'

IL BAMBINO A QUESTA ETA' SI PRESENTA GRACILE DAL PUNTO DI VISTA SCHELETRICO,CON UNA SCARSA MUSCOLATURA ED UNA NOTEVOLE LASSITA' LEGAMENTOSA ED ARTICOLARE . A LIVELLO COORDINATIVO E' ANCORA IMPACCIATO ED I SUOI MOVIMENTI NON SONO DEL TUTTO COORDINATI PERCHE' HA UNA SCARSA CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO,TUTTAVIA E' IN UNA FASE MOLTO FAVOREVOLE ALL' APPRENDIMENTO QUINDI ALLO SVILUPPO DI QUESTE CAPCITA'.PER QUANTO RIGUARDA IL LATO CARATTERIALE MOSTRA LA VOGLIA DI ESSERE PROTAGONISTA ED HA UN EGOCENTRISMO ANCORA TROPPO MARCATO PER POTER PRETENDERE UNA QUALSIASI FORMA DI PARTECIPAZIONE COLLABORATIVA . A LIVELLO COGNITIVO INFINE HA DIFFICOLTA' A STARE ATTENTO E CONCENTRATO,DIFFICILMENTE PERCEPISCE SPIEGAZIONI ASTRATTE,MEGLIO PER L'EDUCATORE (*CHE DAL BAMBINO E' VISTO COME IL LEADER INDISCUSSO*)DIMOSTRARE ANCHE DI PERSONA O CON L'AIUTO DI QUALCUNO ,QUELLO CHE SI DOVRA' SVOLGERE.

PROGRAMMAZIONE STAGIONALE DA 8 a 10 ANNI

EDUCAZIONE PSICO-MOTORIA

AI POTENZIAMENTO degli SCHEMI MOTORI di BASE
AI POTENZIAMENTO delle CAPACITA' COORDINATIVE
AI POTENZIAMENTO delle CAPACITA' CONDIZIONALI
(*MOBILITA' ARTICOLARE o FLESSIBILITA' e RAPIDITA'*)

Alle CAPACITA' SENSORIATIVE
al SOCIALIZZARE, COOPERARE, COLLABORARE
al VINCERE la PAURA della COMPETIZIONE
allo SVILUPPO della CONCENTRAZIONE e dell'ATTENZIONE
all' EDUCAZIONE delle CAPACITA' METACOGNITIVE

ATTRAVERSO QUALI PROPOSTE

GIOCHI ed ESERCIZI CON e SENZA PALLA
GIOCO SPORT CALCIO e GIOCO LUDICO
ESERCITAZIONI TECNICHE INDIVIDUALI e a COPPIE
MINIPARTITE e POSSESSI FINALIZZATI
PARTITE A TEMA CON OBIETTIVI TECNICI

PREPARAZIONE TECNICO-TATTICA

AI DOMINIO e GUIDA della PALLA
AI CALCIARE la PALLA
AI COLPO di TESTA
Alla RIMESSA LATERALE

AI PRINCIPI DI TECNICA APPLICATA
(TATTICA INDIVIDUALE)
Alla CAPACITA' del 1 > P 1 > 1 2 > 1 2 > 2 FINO al 7 > 7
ALL' OCCUPAZIONE degli SPAZI e CONCETTO D' AMPIEZZA

IN CHE MODO PROPORRE E PROPORSI

PROPORRE GIOCHI più COMPLESSI e COINVOLGENTI
GIOCHI ed ESERCITAZIONI dal SEMPLICE al COMPLESSO
SPIEGAZIONI SINTETICHE, CHIARE e DIMOSTRATIVE
CORREGGERE MAGGIORMENTE gli ERRORI
Far RISPETTARE LE REGOLE de GRUPPO

PERCHE'

IL BAMBINO A QUESTA ETA' HA UN RALLENTAMENTO NEL PROCESSO DELLA CRESCITA, SI PRESENTA COMUNQUE CON UNA BUONA PROPORZIONE SOMATICA STRUTTURALE, HA RAGGIUNTO UNA BUONA COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE E RIESCE A SVOLGERE I MOVIMENTI CON PIU' PRECISIONE E DISINVOLTURA. GLI APPARATI CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO HANNO UNA MAGGIOR EFFICIENZA E PREDISPOSIZIONE AGLI AUMENTI DI INTENSITA' DURANTE LE SEDUTE DI ALLENAMENTO. LA PRESA DI COSCIENZA DI SE E DEI SUOI MEZZI DANNO AL BAMBINO UN BUON GRADO DI SOCIALITA' ED ACCETTAZIONE DELLE REGOLE DEL GRUPPO, INOLTRE MANIFESTA LA VOGLIA DI APPRENDERE COSE NUOVE E PIU' COMPLESSE. E' QUINDI GIUNTO IL MOMENTO PER L' ALLOEDUCATORE DI APPROFONDIRE TUTTE LE CAPACITA' IMPARATE FINO AD ORA, COMINCIANDO A CORREGGERE MAGGIORMENTE I GESTI MOTORI PASSANDO DA COORDINAZIONE GENERALE A QUELLA FINE E PASSANDO DA GIOCHI SITUAZIONALI E PROPEDEUTICI AL GIOCO SPORT CALCIO CON REGOLE E STRUTTURE SPECIFICHE.

PROGRAMMAZIONE STAGIONALE DA 10 a 12 ANNI

PREPARAZIONE PSICO-MOTORIA

AI RIORDINO degli SCHEMI MOTORI di BASE
AI CONSOLIDAMENTO degli CAPACITA' COORDINATIVE

(GENERALI e SPECIALI)

AI CONSOLIDAMENTO della MOBILITA' ARTICOLARE *(FLESSIBILITA')*

Allo SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

(RESISTENZA-FORZA e VELOCITA')

Allo SVILUPPO CAPACITA' METACOGNITIVE

AI CONSOLIDARE ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Allo SVILUPPO DELLA PERSONALITA' e DELL'AUTOSTIMA

Alla COOPERAZIONE-COLLABORAZIONE

ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO

al CONSOLIDAMENTO dei GESTI TECNICI
allo SVILUPPO e ALL' APPLICAZIONE della TECNICA
e della TATTICA INDIVIDUALE

ai PRINCIPI GENERALI allo SVILUPPO e APPLICAZIONE
della TATTICA di SQUADRA

alla CAPACITA' nel 1 > 1 - 2 > 1 - 2 > 2 - 3 > 3 fino al 11 > 11

ATTRAVERSO QUALI PROPOSTE

ESERCIZI TECNICI INDIVIDUALI e di GRUPPO
GIOCHI ed ESERCITAZIONI con e SENZA PALLA
MINIPARTITE e POSSESSI PALLA FINALIZZATI
PARTITE a TEMA con OBIETTIVI TECNICO-TATTICI
ESERCITAZIONI TATTICHE SEMPLICI

IN CHE MODO PROPORRE E PROPORSI

MANTENERE la PROGRESSIONE dal SEMPLICE al COMPLESSO
PROPORRE ESERCIZI TECNICI in FORMA ANALITICA
ANALIZZARE gli ERRORI del SINGOLO di FRONTE al GRUPPO
RICERCA della VITTORIA TRAMITE OBIETTIVI PREFISSATI
e nel RISPETTO delle REGOLE

PERCHE'

A QUESTA ETA' LO SVILUPPO PSICOFISICO SOPRATTUTTO NEL PRIMO ANNO DI ESORDIENTI NON E' ECCESSIVO, QUINDI AVREMO UN CONTINUO SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE CONDIZIONALI E TECNICHE . SI PUO' COMINCIARE A DARE PIU' SPAZIO ALLA RESISTENZA AEROBICA PER MEZZO DI ESERCITAZIONI *(POSSIBILMENTE CON LA PALLA)* DI CORSA LENTA E LUNGA. *(TENERE CONTO ANCHE DI POSSIBILI MUTAMENTI CORPOREI CHE AVRANNO BISOGNO DI UN RIORDINO COORDINATIVO E TECNICO)*. DA QUI IN POI COMINCIA UNA FASE RAZIOCINANTE CARATTERIZZATA DALLA COMPARSA DI UNO SPIRITO CRITICO CHE PERMETTE PARAGONI BEN APPROPRIATI. CARATTERIALMENTE ATTRAVERSA UNA FASE ABBASTANZA DOCILE E DI ELEVATA ATTENZIONE ,CONCENTRAZIONE CHE PERMETTONO ALL' ALLENATORE DI PROPORRE ESERCITAZIONI REITERATE DI TIPO ANALITICO CHE PERMETTERANNO DI SPECIALIZZARE IL GESTO TECNICO CALCISTICO .SEBBENE IN QUESTA FASE SI DARA' MAGGIOR RISALTO ALL'ATTIVITA' ADDESTRATIVA NON DIMENTICHIAMO CHE IL GIOCO DOVRA' ANCORA COSTITUIRE LA PARTE PREVALENTE DELLA SEDUTA.

LE AREE DELL' EDUCAZIONE DELLE CAPACITA' PSICO-MOTORIE

SCHEMI MOTORI DI BASE		CAPACITA' COORDINATIVE		
STATICI	DINAMICI	GENERALI	SPECIALI (<i>al CALCIO</i>)	
FLETTERE	CAMMINARE	APPRENDIMENTO MOTORIO	CAPACITA' DI REAZIONE	
INCLINARE	CORRERE		CAPACITA' DI EQUILIBRIO	
ELEVARE	SALTARE	ORGANIZZAZIONE MOTORIA	ELASTICITA' DI MOVIMENTO	
PIEGARE	LANCIARE	CONTROLLO MOTORIO	FANTASIA MOTORIA	
CIRCONDURRE	AFFERRARE		ORIENTAMENTO SPA. / TEM.	
ADDURRE	ROTOLARE	ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE AL GIOCO DEL CALCIO	ANTICIPAZIONE MOTORIA	
ABDURRE	STRISCIARE		CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE	
CAPACITA' CONDIZIONALI			CAPACITA' SENSO PERCETTIVE	
RESISTENZA			CONDURRE LA PALLA	DISCRIMINAZIONE VISIVA
FORZA		CALCIARE LA PALLA	DISCRIMINAZIONE Uditiva	
VELOCITA'		AFFERRARE LA PALLA	DISCRIMINAZIONE TATTILE	
FLESSIBILITA' (MOBILITA' ARTICOLARE)		LANCIARE LA PALLA	DISCRIMINAZIONE CINestetica	
		CONTROLLARE LA PALLA	CAPACITA' METACOGNITIVE	
		COLPIRE DI TESTA LA PALLA	SAPER RIFLETTERE SUI PROPRI STATI MENTALI	
		TUFFARSI E PRENDERE LA PALLA	AFFETTIVI	
		MARCARE E SMARCARSI	COGNITIVI	
	FINTARE	EMOTIVI		
	DRIBBLARE UN AVVERSAIO			
	STOPPARE LA PALLA			

LE AREE DELL'ALLENAMENTO TECNICO - TATTICO

TECNICA DI BASE	TECNICA APPLICATA O TATTICA INDIVIDUALE	
CALCIARE LA PALLA	FASE DI POSSESSO	FASE DI NON POSSESSO
STOPPARE LA PALLA	SMARCAMENTO	MARCAMENTO
GUIDA DELLA PALLA	CONTROLLO E DIFESA DELLA PALLA	PRESA DI POSIZIONE
CONTRASTO	PASSAGGIO	INTERCETTAMENTO E ANTICIPO
COLPO DI TESTA	FINTA E DRIBBLING	CONTRASTO (INDIRETTO)
RIMESSA LATERALE	TIRO IN PORTA	DIFESA DELLA PORTA
TECNICA DEL PORTIERE		

I PRINCIPI GENERALI DELLA TATTICA		SVILUPPO E APPLICAZIONE DELLA TATTICA	
FASE DI POSSESSO	FASE DI NON POSSESSO	FASE DI POSSESSO	FASE DI NON POSSESSO
SCAGLIONAMENTO OFFENSIVO	SCAGLIONAMENTO DIFENSIVO	SOSTEGNO AL COMPAGNO	COPERTURA ED AIUTO
PENETRAZIONE VERTICALIZZAZIONE	TEMPOREGGIAMENTO	POSSESSO PALLA	RADDOPPIO
AMPIEZZA FRONTE ATTACCO	SPINTA VERSO IL CENTRO	CORSA IN DIAGONALE	PRESSING – PRESSIONE
MOBILITA' IN ATTACCO	EQUILIBRIO IN DIFESA	GIOCATA IN ZONA CIECA	FUORIGIOCO
IMPREVEDIBILITA' FANTASIA	CONTROLLO E CAUTELA	SOVRAPPOSIZIONE	SCAMBIO DI UOMO
		ESCA - VELO – BLOCCO	SINCRONIA NEI MOVIMENTI
		1-2 PASSAGGIO A MURO	DIAGONALI DI COPERTURA
		PASSAGGIO ALL'INDIETRO	LINEA DI COPERTURA
		VARIAZIONI DI RITMO	
		MOVIMENTI AD INCROCIO	
		MOVIMENTI IN VERTICALE	
		MOVIMENTI IN ALLONTANAMENTO	
		CONTROMOVIMENTO	

 DA 6 A 10 ANNI

 DA 10 A 12 ANNI

 DA 12 ANNI IN POI