

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Categoria **PRIMI CALCI**



Prof. Sergio Ruosi
Responsabile Primi Calci
Laureato in Scienze Motorie

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Presupposti

- * In ogni disciplina sportiva sono vari gli aspetti da curare per la formazione dell'atleta: tecnico, tattico, coordinativo ed educativo-comportamentale. In base all'età degli sportivi alcuni aspetti prevalgono sugli altri.
- * È ormai confermato da numerose ricerche scientifiche che sono sempre di più i bambini che in età evolutiva presentano delle scarse abilità motorie. Solo pochi anni fa la motricità di base veniva esercitata spontaneamente nei parchi, a scuola, in strada o sotto casa, ora invece molto è cambiato.
- * I bimbi vengono al campo per divertirsi e scaricare le fatiche accumulate nelle ore a scuola. Bisogna quindi coinvolgerli e stimolarli ma non stressarli.
- * La categoria "Primi Calci" è rivolta ai bimbi che frequentano ancora la scuola materna e i primi due anni di scuola elementare, sono quindi Piccoli e come tali li tratteremo. Questa programmazione è per le ultime due annate, quella dei più piccini ha una scansione leggermente differente.

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Scansione della Seduta di Allenamento

- **Partita** (15 minuti)

- **Riscaldamento Coordinativo** (15minuti)

in realtà il termine riscaldamento viene utilizzato solo per abituare i bimbi che prima di iniziare qualsiasi sport c'è sempre una fase di preparazione sarà una fase in cui lavorare con particolare attenzione sulla motricità di base.

- **Tecnica di Base** (15 minuti)

giochi ed esercizi in cui inserire i vari gesti tecnici di base. Proporre attività stimolanti, esclusivamente in forma ludica e cercare l'esecuzione in forma veloce anche se esteticamente non corretta

- **Tecnica Situazionale** (25 minuti)

sono esercitazioni finalizzate al tiro in porta. Ogni allievo sperimenta attraverso la libera esplorazione e la prova per errori varie fasi del gioco. Caratterizzando la partenza con esercizi tecnici o coordinativi possiamo controllare i tempi di inserimento nel gioco

- **Partita** (15 minuti)

- **Saluto** (5 minuti)

momento in qui tranquillizzare i bimbi dopo la partita.

Scheda di allenamento	
PRIMI CALCI	
N° _____	
Partita 15 min	
Riscaldamento Coordinativo 15 min obiettivo. ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO	
Tecnica di Base 10 min obiettivo.	
Tecnica Situazionale 20 min obiettivo. 1cP	
Giganti	Elfi
Partita 15 min	
Saluto 5 min	
Osservazioni: _____	

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Riscaldamento Coordinativo

Obiettivi

- × Orientamento nello spazio
 - giochi di superamento
 - giochi di inseguimento
 - giochi di occupazione
- × Equilibrio statico
- × Percezione del proprio corpo
- × Motricità di base
 - correre
 - lanciare
 - saltare
 - strisciare e rotolare

Mezzi

- × Percorsi motori variando
 - schemi motori di base
 - direzione di avanzamento
 - quadrupedia
 - a gara singola – a staffetta
- × giochi di trasporto
- × giochi per conoscere la palla
- × giochi per conoscere il proprio corpo
- × giochi classici di movimento

Concetti da sapere

- × occupare bene lo spazio
- × conoscere le parti del corpo
- × conoscere le parti del piede che toccano la palla e quando usarle
- × differenza tra lanciare e colpire
- × direzioni di avanzamento
- × come ricevere la palla

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Tecnica di Base

Obiettivi

- * Controllo e Guida (sapersi muovere negli spazi con la palla vicina ai piedi, anche con avversario)
- * Dominio (aumentare la sensibilità nel tenere la palla vicina)
- * Calciare (saper colpire la palla con varie parti del piede e mandarla in varie direzioni)
- * Ricevere (andare incontro alla palla)
- * Colpo di testa (non avere paura)

Mezzi

- * Giochi
- * Gare e Staffette
- * Esercizi analitici come primo approccio (raramente)

Concetti da sapere

- * palla vicina ai piedi nel controllo
- * effetto spugna nella ricezione
- * parti del piede che calciano la palla e quando utilizzarle (punta, tacco, collo, collo interno, collo esterno, interno)

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Tecnica Situazionale

Obiettivi

- * Stimolare il bimbo ad osservare la situazione di gioco in cui si trova e prendere una decisione efficace.

Mezzi

- * **Esercizio specifico in cui si organizzano situazioni di gioco sempre diverse.**
(vedi esempio successivo...)

Concetti da sapere

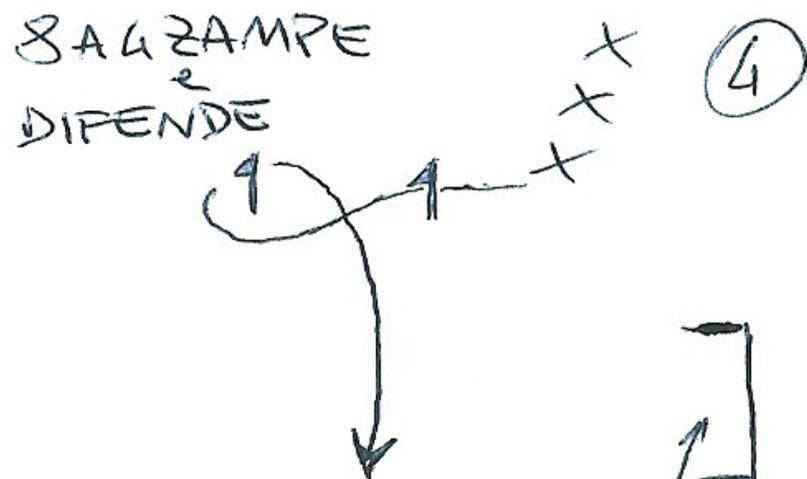
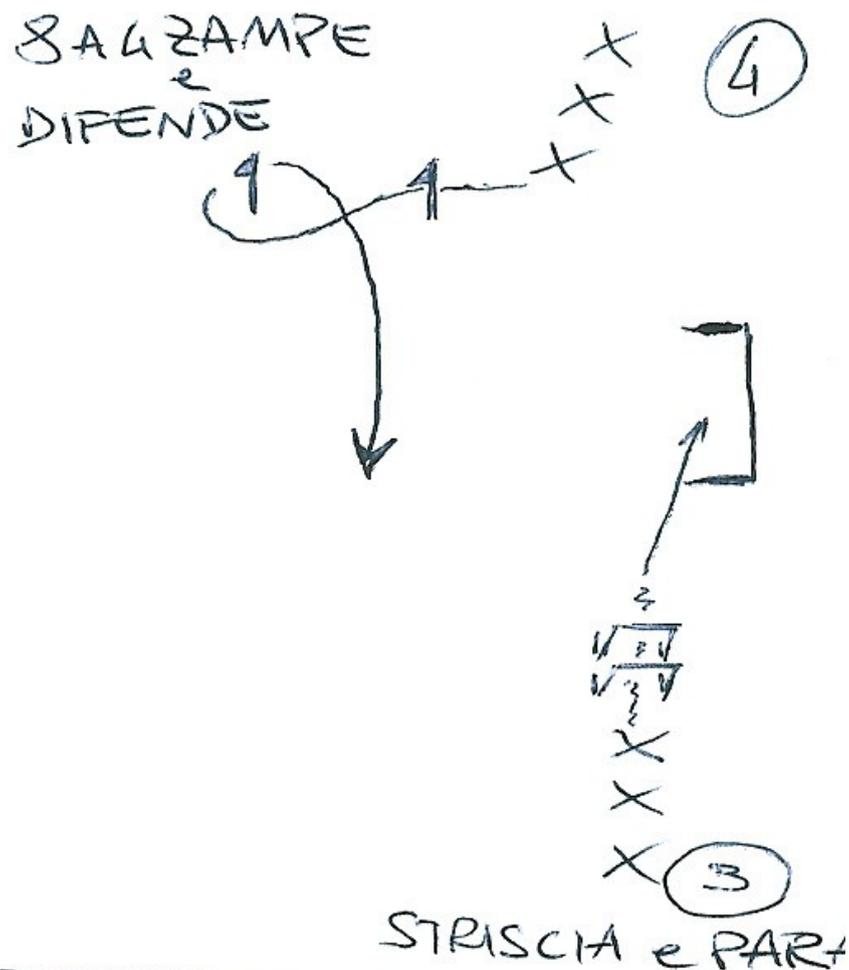
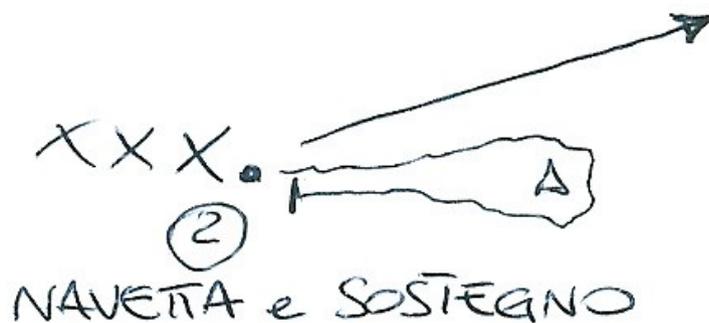
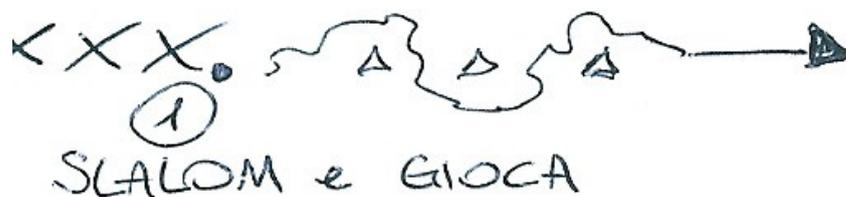
- * **Attaccante** – quello che ha la palla e cerca di fare gol superando il difensore ed il portiere; a volte se non riesce può essere aiutato da un compagno. Le sue armi sono il dribbling ed il tiro.
- * **Difensore** – giocatore che cerca di fermare l'attaccante mettendosi tra lui e la porta e prendendogli la palla.
- * **Sostegno – Aiutante** – è il compagno dell'attaccante e deve essere pronto a ricevere il passaggio dopodiché diventa attaccante...Non può parlare ma si deve mettere in una posizione utile a farsi passare la palla
- * **Portiere** – Difende la porta e può usare le mani

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Esempio di esercitazione situazionale.

2c1+P con partenze tecnico-coordinative



Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Linee Guida sui Contenuti

Riscaldamento Coordinativo

Alternare in forma randomizzata gli obiettivi prefissati in modo che siano spalmati tutti lungo il corso dell'annata. Dare la priorità a “orientamento nello spazio” e “Percezione del corpo”. Unificare l'esercizio per l'occupazione dello spazio con quelli di equilibrio.

Tecnica di Base

Netta priorità per “controllo” e “calciare” che deve essere presente in ogni seduta. “Ricevere” solo ogni tanto abbinato al “calciare” negli esercizi a coppie. Esercitazioni di dominio da inserire nel gioco di “orientamento nello spazio” nel periodo iniziale e finale dell'annata in quanto caratterizzati da bel tempo. Il colpo di testa da affrontare solo per far vincere la paura della palla inserito in staffette o giochi.

Tecnica Situazionale

Fino a Natale fare una lenta progressione in cui apprendano le dinamiche del gioco e imparino le indicazioni sui ruoli. Poi proporre differenti situazioni di gioco (1cP; 1c1, 2c2, 1c2+P; 2c1+P...) Una volta capito lo svolgimento si possono inserire esercizi tecnici o coordinativi da svolgere in partenza.

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

Programmazione 2011-2012

	data	Riscaldamento Coord. 15	Tecnica di Base 15	Tecnica Situazionale 20	osservazioni	CS ins	CS sup	CS oce	Equil	Xeez	corsi	lancio	SMB	Dominio	Guida	Calciare	Ricevere	Testa
						4	4	9	5	5	4	4	4	4	10	11	3	0
1	06/09/10	Il ragno	partita libera	1 c p (file max 5 giocatori)	primi giorni soft per inquadrare i bimbi	1												
2	08/09/10	staffette di corsa (direzione)	guida	torneo	IO NON CI SONO						1				1			
3	13/09/10	percez. del corpo - bolle magiche	partita libera	1 c p (file max 5 giocatori)	primi giorni soft per inquadrare i bimbi			1	1									
4	15/09/10	mostro del marciapiede	mostro del marciapiede con palla	torneo	primi giorni soft per inquadrare i bimbi		1								1			
5	20/09/10	assalto al castello	svuota il magazzino con palla	partite a onde ATT								1			1			
6	22/09/10	Bolle magiche, equilibrio	tiro al bersaglio	partite a onde ATT-POR				1	1							1		
7	27/09/10	strega impalata	croce e rotonda	partite a onde POR		1									1			
8	29/09/10	percorsi motori	tiri in porta con 1 CD	partite a onde DIF									1			1		
9	04/10/10	Esercizio a onde	gioco del semaforo + dominio	1c1 di fianco + P ATT				1		1				1				
10	06/10/10	sparviero	Bowling	1c1 di fianco + P ATT			1									1		
11	11/10/10	vasca degli squali	percorsi con incroci	1c1 di fianco + P DIF palla ad ATT								1			1			
12	13/10/10	Bolle magiche, equilibrio	orologio	1c1 di fianco + P DIF palla ad ATT				1	1							1	1	
13	18/10/10	guardie e ladri a squadre	mostro del marciapiede con palla	<u>1c1 di fianco + P DIF palla ad ATT</u>		1				1					1			
14	20/10/10	esercizi a onde a corpo libero	tiri con ruba bandiera	2c1 di fianco + P SOS									1			1		
15	25/10/10	assalto al castello	bolle magiche con dominio	2c1 di fianco + P SOS				1				1		1				
16	27/10/10	percorsi motori	tiri in porta con 1 CD	2c1 di fianco + P SOS									1			1	1	
17	01/11/10																	
18	03/11/10	Bolle magiche, equilibrio	123 pallone	1c1 + P				1	1						1			
19	08/11/10	muffa	tiro al bersaglio	2c1 + P		1										1		
20	10/11/10	esercizi a onde a corpo libero	percorsi con incroci	1c1 + P									1		1			
21	15/11/10	staffette di trasporto	bolle magiche con dominio	1c2 + p				1		1				1				
22	17/11/10	percorso con traffico	scalata	<u>1c1 + P</u>					1		1					1	1	
23	22/11/10	signor coccodrillo	tiri in porta con 1 CS	1c2	Nei tiri fare più gruppi	1										1		
24	24/11/10	Bolle magiche, equilibrio	sole e luna	2c2				1	1						1			

Programmazione Annuale PRIMI CALCI

Imolese Calcio 1919

NELLE ESERCITAZIONI.

- * variare lo stimolo allenante se si annoiano
- * lasciare lo spazio per sbagliare
- * non suggerire le soluzioni
- * determinare dei segnali standard per guidare la lezione (*quando dico "terremoto" tutti fermi che vi devo parlare...*)
- * richiedere attenzione ma lasciarli liberi di parlare quando sono in file
- * avere una soluzione alternativa se la proposta non funziona

Indicazioni per gli istruttori

L'ISTRUTTORE deve:

- * essere puntuale
- * essere educato
- * essere disponibile
- * essere paziente
- * rispettare le regole del gruppo
- * cercare di stabilire un rapporto di ammirazione e non di amicizia
- * comportarsi con tutti allo stesso modo

LE SPIEGAZIONI e LE REGOLE devono:

- * essere brevi
- * essere chiare
- * essere seguite dalla dimostrazione
- * svolgersi nel silenzio
- * concludersi con una risata/battuta
- * essere adeguate all'età dei bimbi (possiamo fare esempi sui cartoni animati, fumetti..)

Considerazioni finali

Questa programmazione permette ai bimbi di crescere soprattutto a livello motorio di base il che renderà più facile il futuro apprendimento delle tecniche specifiche. Inoltre attraverso i giochi si possono trasmettere tutti i valori educativi. In questa fascia d'età non dobbiamo insegnare la tecnica (avranno almeno altri 10 anni per impararla) ma solo farla sperimentare, quindi non perderemo tempo in esercitazioni analitiche ma proporremo solo giochi e gare che stimolano la partecipazione di tutti ed in particolare di quelli più indietro in modo da uniformare il gruppo.

Il nostro ruolo è quello di accompagnare i bimbi alla scoperta di quanto è bello praticare uno sport e il calcio in particolare, tutti vanno stimolati allo stesso modo per raggiungere il loro livello massimo di capacità e abilità.