



STAGE ATALANTA BG ALLENATORI
CITTA' PADOVA
PREMESSA

Oggi l'istruttore che si propone al settore giovanile , deve amare e trasmettere la sua passione per il gioco calcio , requisiti importanti che nella formazione del giovane calciatore è fondamentale , capacità , professionalità e conoscenza , elementi indispensabili per un' attenzione particolare alla crescita del giovane calciatore e di conseguenza un struttura sana e solida del vivaio (settore giovanile).

In passato per i giovani lo sport e il divertimento erano sinonimi di gioco a Calcio, infatti i giovani si avvicinavano al calcio in maniera istintiva e naturale ; la società di ieri non offriva la polivalenza sportiva di oggi , i divertimenti e le opportunità che la società moderna offre , aspetti questi che distolgono e affievoliscono l'interesse e la voglia dei giovani verso il calcio.

La funzione dell'istruttore diventa più complessa , richiede più attenzione , un ruolo pedagogico , in sostanza deve far in modo che l'allievo si innamori del gioco calcio e che lo viva con interesse e passione.

Come fare?

Conoscenza profonda e meticolosa della formazione del giovane calciatore , saper trasmettere il proprio sapere all'allievo , aggiornarsi , studiare , confrontarsi .

1. TECNICA CALCISTICA (Dominio dell'attrezzo – Dominio della palla)
2. CAPACITA' COORDINATIVE (destrezza)
3. CAPACITA' CONDIZIONALI (atletiche)

OBIETTIVI TECNICI
GRUPPO ' A ' 11/13 ANNI : L'APRENDIMENTO

- 1) Calciare la palla a terra con entrambi i piedi: Interno piede , Interno collo piede , Esterno collo piede , Collo piede .
- 2) Calciare la palla a parabola con entrambi i piedi: Interno piede , Esterno collo piede , Interno collo piede , Collo piede.
- 3) Colpire la palla con la testa indirizzandola : a Parabola , A mezza altezza , A terra.
- 4) Calciare la palla al volo con entrambi i piedi indirizzandola : A mezza altezza , e A parabola , di interno , esterno , collo piede .
- 5) Stappare la palla a terra con entrambi i piedi : Suola , Interno , Esterno , Interno collo piede.
- 6) Stappare la palla a mezza altezza con entrambi i piedi : Interno , Esterno , Collo piede , Coscia , Petto.
- 7) Stappare la palla a parabola con entrambi i piedi : Interno , Esterno , Collo , Interno collo , Coscia , Petto , Testa.
- 8) Stappare la palla di contro balzo con entrambi i piedi : Suola , Interno , Esterno , Interno collo , e Addome.
- 9) Guida della palla con entrambi i piedi: Con varie superfici anatomiche del piede dx – sx (interno , esterno , suola , arresto e cambi di direzione , inversioni , aggiramento , finte e passo doppio).
- 10) Contrasto per la palla a terra: Suola , Interno , Esterno piede.
- 11) Rimessa laterale con le mani: Da fermo , con Rincorsa , con Finta.
- 12) Tattica individuale: Visione periferica , Palla , porta , avversario, campo interno ed esterno , marcamento , smarcamento.

13)Tattica d'insieme: Riferimento dei tre campi (difesa- centrocamp-attacco) movimento di reparto , equidistanze tra gli allievi e reparti.

14)Sistema di gioco:Zona 4-3-3 , 4-4-2

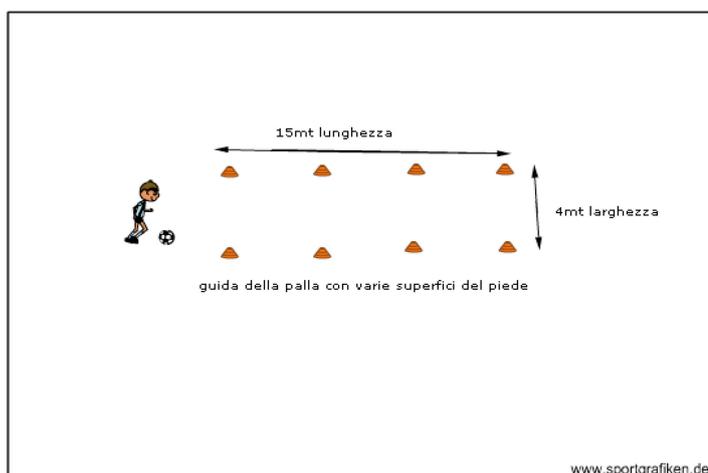
LE CAPACITA' COORDINATIVE:

- 1- la capacita di combinazione
- 2- la capacita differenziazione
- 3- la capacita di equilibrio
- 4- la capacita di orientamento – spazio temporale
- 5- la capacita di reazione
- 6- la capacita adattamento – trasformazione
- 7- la capacita di ritmizzazione
- 8- la capacita di apprendimento

PROGRESSIONE DIDATTICA PER LA GUIDA DELLA PALLA

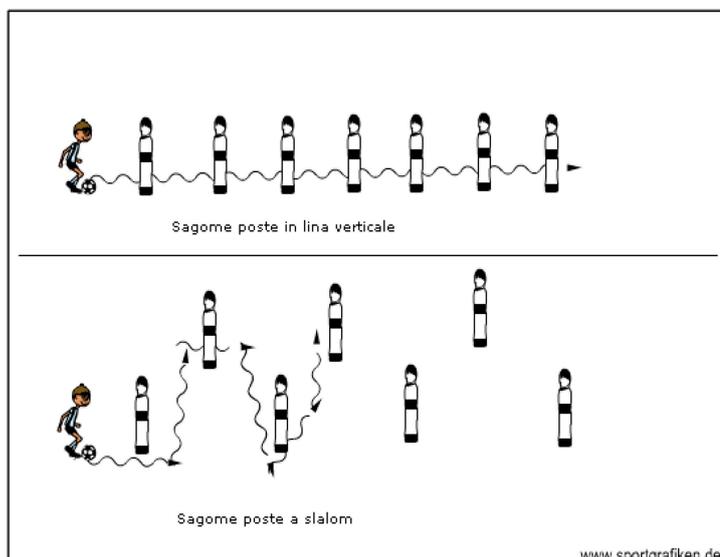
1)Guida della palla con varie superfici anatomiche del piede dx – sx in corsa verticale e cambi di direzione dx - sx

Disegno: Corridoio largo 4mt lungo 15mt(varie superfici anatomiche del piede e pianta piede)



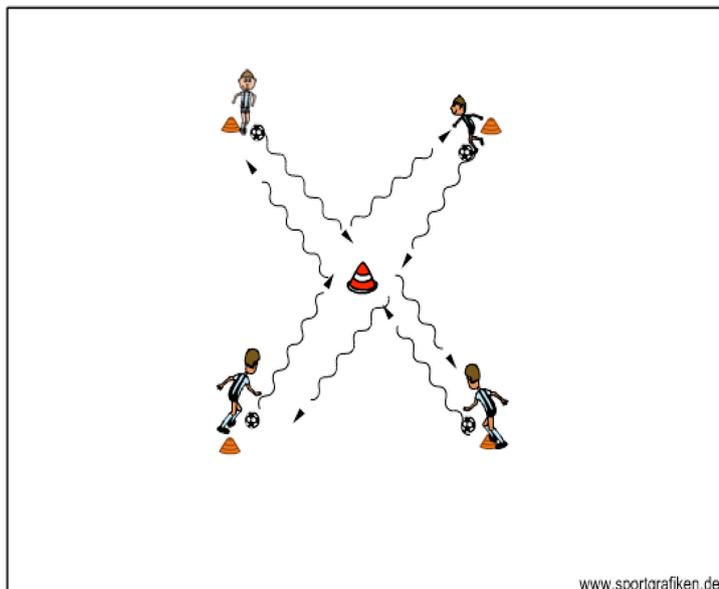
2)Guida della palla con varie superfici anatomiche del piede dx –sx in corsa verticale e cambi di direzione dx –sx fra sagome a slalom e zig – zag

Disegno:Sagome poste in fila verticale e a slalom (pianta piede)



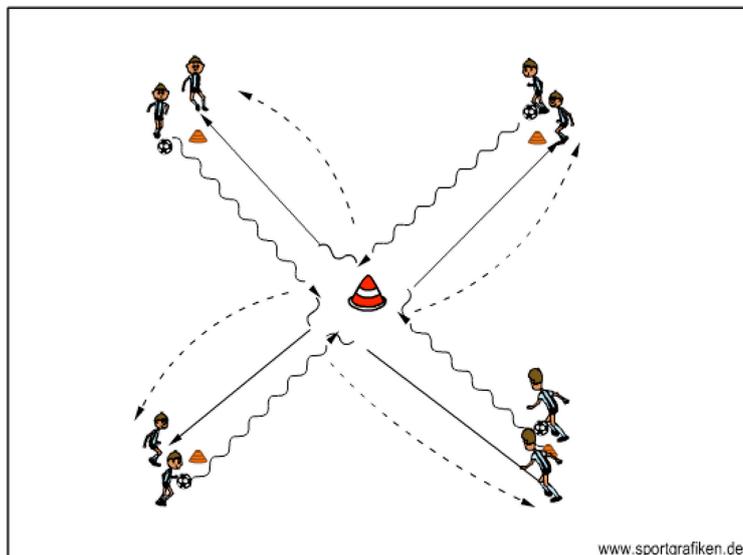
3) Guida della palla con varie superfici anatomiche del piede dx – sx (pianta piede) Rapporto: 4 allievi 4 palloni

Disegno: Quadrato 15x15 mt con piolo centrale



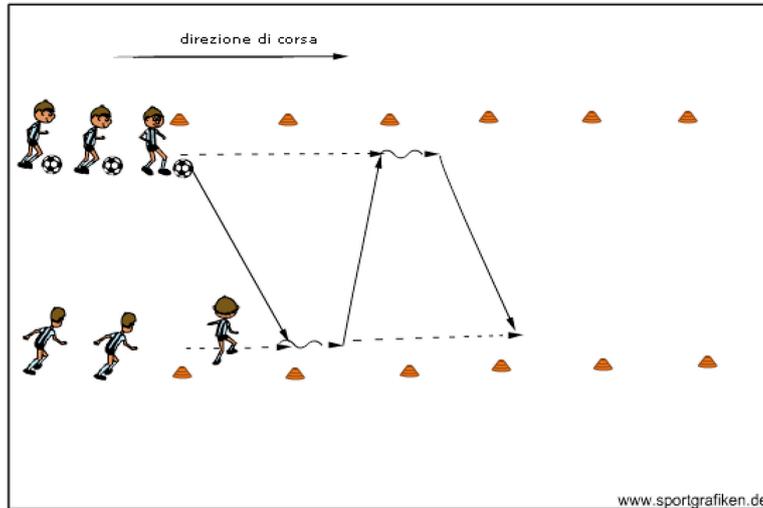
4) Guida della palla con abbinata la finta d'inganno e destrezza tecnica con trasmissione e ricezione (varie superfici anatomiche del piede dx –sx e pianta piede dx – sx) Rapporto 8 allievi 4 palloni

Disegno: Quadrato 15x15 mt con il piolo centrale



5) Trasmissione e ricezione orientata con varie superfici anatomiche del piede dx –sx in corsa verticale con cambi di direzione (traiettoria della palla radente al terreno) Rapporto : 2allievi 1 palla

Disegno:



Resp: Sett. Giov. ATALANTA

Sig: MINO FAVINI

Resp: Tecnico Sett. Giov. ATALANTA

Sig: GIANCARLO CENTI

Istruttore : GIANLUCA POLISTINA