

CORSO ALLENATORI DI CALCIO



C.S.I. VARESE

Novembre 2011 – Giugno 2012



Stefano Faletti

Maturità scientifica	Diploma ISEF	Laurea Scienze Motorie	Corso di specializzazione per l'insegnamento
Insegnante Educazione Fisica Scuola Media	Autore del libro "Il calcio: oltre il gesto tecnico"	Istruttore di calcio FIGC e Preparatore Atletico Calcio Como 1907 (Lega Pro)	Docente Scuola Nazionale Educatori Sportivi
Formatore CSI allenatori di calcio	Formatore CSI allenatori di pallavolo	Allenatore FIPAV e Preparatore atletico pallavolo femminile	Formatore ed allenatore dell'equipe "Sport for Africa" in Camerun dal 1995 al 98

The background of the slide is a grid of 100 small, light gray icons, each enclosed in a rounded square. These icons represent various sports and physical activities, such as running, jumping, swimming, and team sports. The icons are arranged in a 10x10 grid. On the left side of the grid, there is a vertical strip of larger, stylized icons that appear to be a sequence of the same or similar symbols.

CHI SIETE?
COSA CERCATE?
PERCHÉ?

PROGRAMMA del CORSO

Gruppo ROSSO	Gruppo VERDE	
NOVEMBRE Lunedì 14 ore 20.30		presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese Presentazione del Corso ARGOMENTO: Lo Statuto del CSI - RELATORE: Redento Colletto Gli elementi del Gioco Calcio - RELATORE Stefano Faletti
Lunedì 21 ore 20.30		presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: La programmazione dell'allenamento RELATORE
DICEMBRE Lunedì 12 ore 20.30		presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: Le regole del gioco RELATORI: Walter Berardi (Istruttore Arbitri CSI Varese)

Gruppo ROSSO	Gruppo VERDE	
GENNAIO Mercoledì 11 ore 21.00		presso il Palazzetto dello Sport di Cimbri: via Volta, 9 - Cimbri di Vergiate (VA) ARGOMENTO: Sviluppo delle capacità coordinative con la palla. RELATORE: Giuseppe Cairoli
	GENNAIO Mercoledì 18 ore 21.00	presso palestra oratorio di Cavaria ARGOMENTO: Sviluppo delle capacità coordinative con la palla. RELATORE: Giuseppe Cairoli
GENNAIO Lunedì 30 ore 20.30		presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese LEZIONE COMUNE ARGOMENTO: La gestione del gruppo e dai cambi durante la partita. RELATORE: Mattia Ramella Psicologo

Gruppo ROSSO	Gruppo VERDE	
FEBBRAIO Lunedì 13 ore 20.30	FEBBRAIO Lunedì 20 ore 20.30	presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: L'osservazione e la gestione della partita RELATORE: (docente nazionale SNES)
MARZO Mercoledì 7 ore 21.00		presso il Palazzetto dello Sport di Cimbro: via Volta, 9 - Cimbro di Vergiate (VA) ARGOMENTO: La polisportività RELATORE: (docente nazionale SNES)
	MARZO Mercoledì 14 ore 21.00	presso palestra oratorio di Cavaria ARGOMENTO: La polisportività RELATORE: (docente nazionale SNES)
MARZO Lunedì 19 ore 20.30	MARZO Lunedì 26 ore 20.30	presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese LEZIONE COMUNE ARGOMENTO: Elementi di primo soccorso RELATORI: Bruni Vittorio (Masso-fisioterapista Gallaratese) e

Gruppo ROSSO	Gruppo VERDE	
APRILE Mercoledì 4 ore 21.00		presso il Palazzetto dello Sport di Cimbro: via Volta, 9 - Cimbro di Vergiate (VA) ARGOMENTO: La preparazione atletica RELATORE: (docente nazionale SNES)
	APRILE Mercoledì 11 ore 21.00	presso palestra oratorio di Cavaria ARGOMENTO: La preparazione atletica RELATORE: (docente nazionale SNES)
APRILE Sabato 14 ore 9.30		presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: I meccanismi dell'apprendimento nel gesto sportivo RELATORE: Andrea Serino (ricercatore in Neuroscienze cognitive Università di Bologna)
APRILE Lunedì 30 ore 20.30		presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese LEZIONE COMUNE ARGOMENTO: Il Calcio Femminile RELATRICE: Dolores Prestifilippo (ex giocatrice nazionale Italiana e allenatrice), Maria Mariotti (allenatrice serie A e dirigente)

Terminata la prima parte del corso gli aspiranti allenatori saranno divisi in TRE GRUPPI per le lezioni pratiche

MAGGIO Mercoledì 2 ore 21	
GRUPPO 1	presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: Il portiere RELATORE: Arturo Consonni (preparatore portieri Gallaratese)
GRUPPO 2	Presso A.C. Real Busto Via Rodari, 25 Busto Arsizio ARGOMENTO: Lo sviluppo della tecnica attraverso il gioco RELATORE: (docente nazionale SNES)
GRUPPO 3	presso l'oratorio di Cavaria ARGOMENTO: Lo sviluppo della tecnica RELATORE: Colombo Mirco (Allenatore calcio Milan Camp)
MAGGIO Mercoledì 9 ore 21.00	
GRUPPO 1	presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: Lo sviluppo della tecnica RELATORE: Colombo Mirco (Allenatore calcio Milan Camp)
GRUPPO 2	presso l'oratorio A.C. Real Busto Via Rodari, 25 Busto Arsizio ARGOMENTO: Il portiere RELATORE: Arturo Consonni (preparatore portieri Gallaratese)
GRUPPO 3	Presso l'oratorio di Cavaria ARGOMENTO: Lo sviluppo della tecnica attraverso il gioco RELATORE: (docente nazionale SNES)

MAGGIO Mercoledì 30 ore 21.00	
GRUPPO 1	Presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: Lo sviluppo della tecnica attraverso il gioco RELATORE: (docente nazionale SNES)
GRUPPO 2	Presso A.C. Real Busto Via Rodari, 25 Busto Arsizio ARGOMENTO: Lo sviluppo della tecnica RELATORE: Colombo Mirco (Allenatore calcio Milan Camp)
GRUPPO 3	presso l'oratorio di Cavaria ARGOMENTO: Il portiere RELATORE: Arturo Consonni (preparatore portieri Gallaratese)
GIUGNO Mercoledì 6 ore 21.00	
GRUPPO 1	Presso A.C. Real Busto Via Rodari, 25 Busto Arsizio ARGOMENTO: Lo sviluppo della tattica RELATORE: Colombo Mirco (Allenatore calcio Milan Camp)
GRUPPO 2	Presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: La valutazione dell'atleta RELATORE: (docente nazionale SNES)
GRUPPO 3	presso l'oratorio di Cavaria ARGOMENTO: allenare i bambini RELATORE: Fabio Alzati (allenatore settore giovanile)

GIUGNO Mercoledì 13 ore 21.00	
GRUPPO 1	Presso A.C. Real Busto Via Rodari, 25 Busto Arsizio ARGOMENTO: allenare i bambini RELATORE: Fabio Alzati (allenatore settore giovanile)
GRUPPO 2	Presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: Lo sviluppo della tattica RELATORE: Colombo Mirco (Allenatore calcio Milan Camp)
GRUPPO 3	presso l'oratorio di Cavaria ARGOMENTO: La valutazione dell'atleta RELATORE: (docente nazionale SNES)
GIUGNO Mercoledì 20 ore 21.00	
GRUPPO 1	Presso A.C. Real Busto Via Rodari, 25 Busto Arsizio ARGOMENTO: La valutazione dell'atleta RELATORE: (docente nazionale SNES)
GRUPPO 2	Presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale Aguggiari 144 Varese ARGOMENTO: allenare i bambini RELATORE: Fabio Alzati (allenatore settore giovanile)
GRUPPO 3	presso l'oratorio di Cavaria ARGOMENTO: Lo sviluppo della tattica RELATORE: Colombo Mirco (Allenatore calcio Milan Camp)
Giugno Venerdì 22 ore 20.30	presso la sede del Comitato Provinciale: via San Francesco, 15 - Varese (VA) Esami e consegna attestati di partecipazione





CARTA DEI DIRITTI DEI RAGAZZI ALLO SPORT

La carta dei diritti dei ragazzi allo sport



1. DIRITTO DI FARE DELLO SPORT
2. DIRITTO DI DIVERTIRSI E DI GIOCARE
3. DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO
4. DIRITTO DI ESSERE TRATTATO CON DIGNITÀ
5. DIRITTO DI ESSERE ACCOMPAGNATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI
6. DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI DI PARI FORZA
7. DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADATTE
8. DIRITTO DI PRATICARE IL PROPRIO SPORT NEL PIENO RISPETTO DELLE NORME DI SICUREZZA
9. DIRITTO DI DISPORRE DEL SUFFICIENTE TEMPO DI RIPOSO
10. DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE

1

DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCCARE



ciò vuol dire che se un ragazzo desidera avvicinarsi alla disciplina sportiva di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità, ma deve offrire al giovane le condizioni che più si adattano al suo livello. Quanti ragazzi obesi, poco abili, caratteriali o indisciplinati sono stati così allontanati dallo sport?

DIRITTO DI FARE SPORT

2



si tratta di rispettare il modo in cui si gioca a questa età, dove si inventano magari regole personali di gioco, tanto per cambiare, dove i ritmi di lavoro sono diversi, dove si è spesso alla ricerca dell'aspetto ludico. Sovente quando un ragazzo abbandona lo sport a 12-13 anni lo attribuisce alla troppa serietà dell'ambiente sportivo e alla noia che prova durante gli allenamenti. Ed è bene qui ricordare che nell'origine stessa della parola "sport" (dal francese antico "desportes") c'è la nozione di divertimento.

3

**DIRITTO DI
BENEFICIARE DI
UN AMBIENTE
SANO**



oggi, nello sport di competizione, la lotta al doping e la promozione del fair play sono obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive. Questi sono comportamenti che si imparano da giovani e che un ambiente sportivo "sano" deve insegnare. Purtroppo non è sempre il caso, basti pensare a dichiarazioni e azioni di allenatori delle squadre giovanili nei confronti degli arbitri...

4

**DIRITTO DI ESSERE
CIRCONDATO ED
ALLENATO DA
PERSONE
COMPETENTI**

a seguire allenamenti adatti alle proprie possibilità: bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e volontà, sovente senza domandare nulla in compenso; ciò non toglie tuttavia che egli deve formarsi, conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico onde evitare grossolani errori. Purtroppo c'è ancora la tendenza da parte delle società sportive di affidare atleti giovanissimi ad allenatori poco competenti, con risultati ovviamente poco soddisfacenti sia dal punto sportivo che educativo.



**5
DIRITTO DI
SEGUIRE
ALLENAMENTI
ADEGUATI AI SUOI
RITMI**

il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, punisce, minaccia. Lo sport a livello giovanile non dovrebbe essere fonte di frustrazione e di delusione ma di piacere e di progresso e spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi.

6

**DIRITTO DI MISURARSI
CON GIOVANI CHE
ABBIANO LE SUE
STESSE POSSIBILITA' DI
SUCCESSO**

è senz'altro interessante per il giovane essere confrontato all'insuccesso nello sport; tuttavia, se egli viene costantemente messo a confronto con avversari che non hanno le sue stesse probabilità di successo, la sua esperienza potrà essere quella o di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile, ciò che non è molto utile dal punto di vista educativo.

7

**DIRITTO DI
PARTECIPARE A
COMPETIZIONI
ADEGUATE ALLA
SUA ETA'**

esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport infatti si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (mini-tennis, mini-basket, mini-calcio, ecc...) gare dunque più consoni alle caratteristiche spazio temporali del bambino e del ragazzo.

8

**DIRITTO DI
PRATICARE SPORT
IN ASSOLUTA
SICUREZZA**

abbiamo potuto constatare troppo spesso che incidenti evitabili o lesioni da sovraccarico di lavoro accadono in allenamento, a causa di negligenze dell'adulto. Bisogna tuttavia riconoscere che in questi ultimi anni molto si è fatto in questo ambito (adattamento delle infrastrutture, consigli medici, stretching).

9

DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO



ciò significa proporre un programma di allenamento ben equilibrato e che consenta momenti di recupero. Questo vuol dire anche che nei periodi di congedo scolastico l'allenatore rispetta la necessità di riposare oltre il fisico anche la mente e non impone una quantità eccessiva di allenamento.

The background of the slide is a grid of small, light gray icons representing various sports, such as soccer, basketball, tennis, and swimming. The icons are arranged in a regular pattern across the entire page.

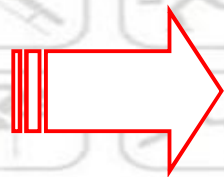
10

DIRITTO DI PARTECIPARE E GIOCCARE SENZA NECESSARIAMENTE ESSERE UN CAMPIONE

il ragazzo va considerato non solo in virtù di una buona competenza sportiva e di una qualsiasi eccellenza dei suoi risultati, ma anche e soprattutto con i suoi limiti e la sua inesperienza. Ma ha anche diritto di essere un campione, se il giovane ne ha il talento e la voglia, a condizione che non serva unicamente ad appagare l'ambizione dei genitori, allenatori o dirigenti

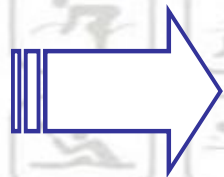
ELEMENTI DEL GIOCO

LA PALLA



Attrezzo del gioco

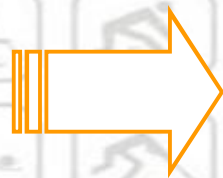
LA PORTA



L'obiettivo da raggiungere



LO SPAZIO



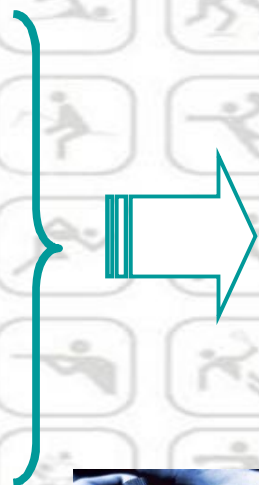
Il luogo del gioco

L'AVVERSARIO

I COMPAGNI

LE REGOLE

IL TEMPO



Determinano le scelte:
TECNICHE
TATTICHE individuali
TATTICHE collettive
da eseguire



IL PALLONE



IL PALLONE DEVE ESSERE SFERICO.

Deve avere un circonferenza massima di 71 cm e minima di 68 cm.

All'inizio della gara deve avere un peso compreso fra 435 gr e 396 gr.

La pressione deve essere pari a 0,6 \ 0,7 atmosfere

LA PORTA



Sono costituite da due pali verticali distanti fra loro **7,32 mt** e una sbarra trasversale che deve risultare a **2,44 mt** dal livello del terreno.

Lo spessore dei pali e della traversa non deve superare i 12 cm.

Dietro le porte, fissate ai pali e alla traversa devono esserci delle reti collocate in modo tale da non disturbare il portiere

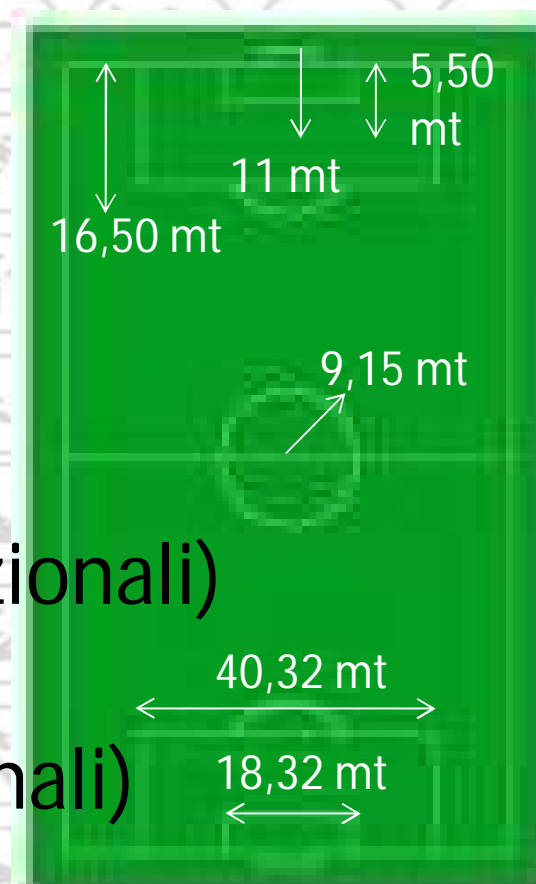
LO SPAZIO

IL TERRENO DI GIOCO DEVE ESSERE UN RETTANGOLO

lunghezza max\min 120\90 mt
(110\100 mt per le gare internazionali)

larghezza 90\45 mt
(75\64 mt per le gare internazionali)

IN OGNI CASO LA LUNGHEZZA DEVE ESSERE
MAGGIORE DELLA LARGHEZZA



IL TEMPO

LA DURATA DELLA GARA
E' STABILITA IN DUE PERIODI
DI GIOCO DIVISI DA UN INTERVALLO

In casi particolari è possibile svolgere
tempi supplementari e/o rigori per
determinare un vincitore.

Nei campionati giovanili i tempi di gioco
possono essere diversi in relazione all'età
dei giocatori



I GIOCATORI



NUMERO DEI GIOCATORI

NR DEI GIOCATORI DI RISERVA E LORO UTILIZZO

NR MINIMO DI GIOCATORI PER CONTINUARE IL GIOCO

RUOLO DEI GIOCATORI

GIOCATORI CHE POSSONO PARTECIPARE AL GIOCO

EQUIPAGGIAMENTO DEI GIOCATORI

LE REGOLE

1. il terreno di gioco
2. il pallone
3. numero dei calciatori
4. equipaggiamento dei calciatori
5. l'arbitro
6. gli assistenti dell'arbitro
7. durata della gara
8. calcio d'inizio e ripresa del gioco
9. pallone in gioco e non in gioco
10. segnatura di una rete
11. fuorigioco
12. falli e comportamenti antisportivi
13. calci di punizione
14. calcio di rigore
15. rimessa dalla linea laterale
16. calcio di rinvio
17. calcio d'angolo



17

regole

**PROSSIMO
APPUNTAMENTO
Lunedì 21 NOVEMBRE
alle ore 20.30**

presso l'oratorio S.M. Kolbe
viale Aguggiari 144 **Varese**

La programmazione dell'allenamento

relatore **Stefano Faletti**
(docente nazionale SNES)