

# CORSO ALLENATORI DI CALCIO

Novembre 2011 - Giugno 2012



C.S.I. VARESE

LA POLISPORTIVITA'



# PERCHÉ?

☺ DIVERTIMENTO

☺ PREVENZIONE degli INFORTUNI e/o  
COMPENSAZIONE

☺ ARRICCHIMENTO ABILITÀ MOTORIE

☺ METODOLOGIA DIVERSA

☺ ACQUISIZIONE TECNICHE MOTORIE

# QUANDO?



SEMPRE



PRECAMPIONATO



FASE AGONISTICA



FASE TRANSITORIA

# QUALI SPORT?

NUOTO, TENNIS, BICI, ARRAMPICATA

DIFENDERE TRA LA PORTA E  
L'AVVERSARIO, POSSESSO DELLA  
PALLA, RIPARTENZA

PALLAMANO

IMPATTO CON IL SUOLO,  
RETROPASSAGGIO, SMARCAMENTO IN  
SOSTEGNO, DRIBBLING

RUGBY

CONOSCENZA E RISPETTO DELLE  
REGOLE, SMARCAMENTO

ULTIMATE

VELI, BLOCCHI, DAI E VAI, DAI E SEGUI,  
DAI E CAMBIA, DIFESA A ZONA

PALLACANESTRO

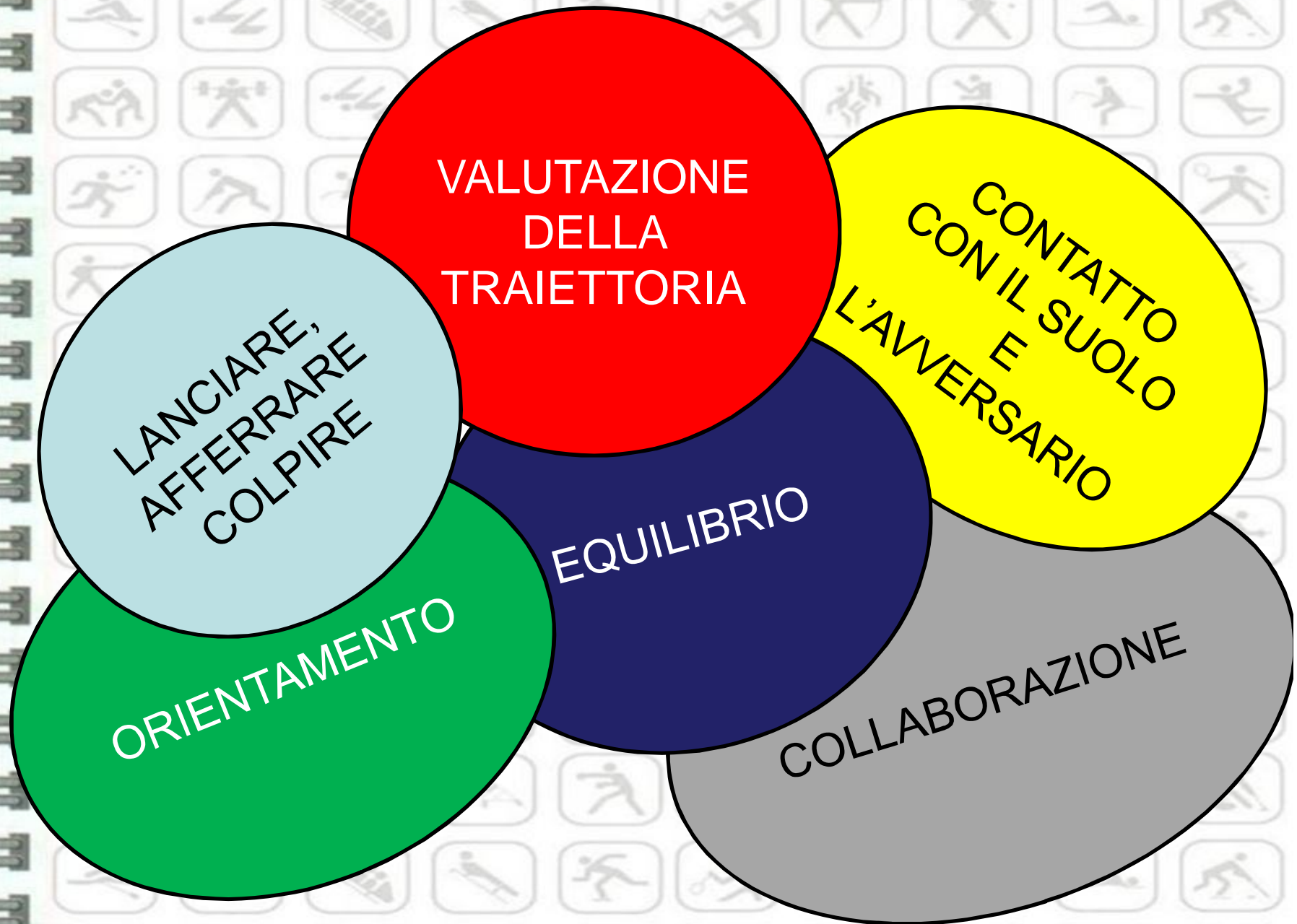
VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA  
DELLA PALLA

PALLAVOLO

SPEEDBALL

# CAPACITÀ da SVILUPPARE

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI





# PALLAMANO

COME SI GIOCA?

OBIETTIVO: segnare nella porta avversaria,  
è **il gioco del calcio fatto con le mani**

Si usano solo le mani; ci si sposta palleggiando la palla a terra e/o passandola ai compagni. Si deve tirare nella porta avversaria senza entrare nell'area di porta

Gli avversari possono intercettare la palla o rubarla all'avversario

si gioca 7 contro 7

**UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ**

**L'USO DELLE MANI AIUTA A  
DISTOGLIERE L'ATTENZIONE  
DALL'ATTREZZO**

**SVILUPPO DI SITUAZIONI  
TATTICHE**

**(GIOCO IN VERTICALE, DIFESA A ZONA,  
DIFESA TRA LA PALLA E LA PORTA ...)**



# RUGBY

COME SI GIOCA?

OBIETTIVO: portare la palla oltre la linea di fondo campo della squadra avversaria,

**PASSANDOSI LA PALLA SOLO INDIETRO**

Si usano prevalentemente le mani, i piedi si usano solo per calciare la palla in avanti (unica azione concessa dal regolamento)

Gli avversari possono intercettare la palla oppure **placcare** (afferrare e mettere a terra) il giocatore portatore di palla per conquistare la stessa

si gioca 15 contro 15

**UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ**

**CONTATTO CON IL SUOLO E  
L'AVVERSARIO**

**PASSAGGIO INDIETRO,  
SMARCAMENTO IN  
SOSTEGNO, GIOCARE IN  
LINEA, DRIBBLING, ...**



# ULTIMATE

**OBIETTIVO:** ricevere il frisbee oltre la linea di fondo campo della squadra avversaria

Il frisbee si passa usando le mani e stando fermi sul posto in cui lo si è ricevuto

Gli avversari possono intercettare il frisbee solo nella fase di volo, cioè sul passaggio tra un compagno e l'altro

**NON C'È ARBITRO:** tutte le contese vengono risolte sul campo dai giocatori in gioco.

si gioca 7 contro 7

**UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ**

**ATTIVITÀ ORGANICA  
INTENSA; SENSO TATTICO**

**VALUTAZIONE DELLA  
TRAIETTORIA**



# PALLAVOLO

## COME SI GIOCA?

**OBIETTIVO:** far cadere la palla nel campo avversario, campo che è diviso da una rete

Si usano tutte le parti del corpo; un giocatore può toccare due volte non successive la palla.

Ogni squadra nella stessa azione può toccare la palla massimo tre volte

Gli avversari devono impedire che la palla cade nel proprio campo e quindi contrattaccare

si gioca 6 contro 6

**UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ**

**CONTATTO CON IL SUOLO,  
LANCIARE, AFFERRARE,  
COLPIRE**

**VALUTAZIONE DELLA  
TRAIETTORIA**



# PALLACANESTRO

COME SI GIOCA?

**OBIETTIVO:** tirare la palla in un canestro  
posto a 3,05 m. da terra

Si usano solo le mani; ci si sposta  
palleggiando la palla a terra e/o passandola ai  
compagni

Gli avversari possono intercettare la palla o rubarla  
all'avversario ma non in modo violento

si gioca 5 contro 5

**UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ**

**L'USO DELLE MANI AIUTA A  
DISTOGLIERE L'ATTENZIONE  
DALL'ATTREZZO**

**DAI E VAI, DAI E SEGUI, DAI  
E CAMBIA, BLOCCO, DIFESA  
A ZONA, DIFESA a L,  
CONTROPIEDE**

# SPEEDBALL

## COME SI GIOCA?

**OBIETTIVO:** tirare la palla in un porta o realizzare una meta

Si usano mani e piedi; non ci si può spostare con la palla che deve essere passata al volo con i piedi ai compagni dopo averla presa al volo con le mani

Gli avversari possono solo intercettare la palla

si gioca 11 contro 11

**UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ**

**SVILUPPO DEL SENSO  
TATTICO E DELLA  
VALUTAZIONE DELLA  
SITUAZIONE**

**SMARCAMENTO, TECNICA  
DEL COLPIRE.**