



Varese, 17 ottobre 2011

CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI

PROGRESSION I DIDATTICHE



Una progressione didattica può essere definita la totalità, di cui le parti sono costituite dai singoli esercizi ed il modo in cui sono collegati insieme la formula; ma anche possiamo più semplicemente dire che

**SONO IL
PERCORSO PER
RAGGIUNGERE
LA META.**



**“Il punto di partenza
per un allenatore è la
capacità di costruire
ponti con i propri
giocatori”**



LE TAPPE DELLA PRESTAZIONE



1. CONDIZIONALI
2. COORDINATIVE

LA TECNICA

LA TATTICA
INDIVIDUALE

LA TATTICA

PRE REQUISITI
INDIVIDUALI

MOTIVAZIONI

SCHEMI MOTORI DI
BASE

CAPACITA' MOTORIE

ABILITA' TECNICHE
i fondamentali

OPEN SKILL

CONOSCENZA
COOPERAZIONE

ALCUNE OSSERVAZIONI

L'allenamento non tende alla finalità di preparare "atleti" legati alla logica della selezione e alla valutazione di una squadra sulla base esclusiva del risultato. Il risultato è tra le finalità dell'attività sportiva solo se conseguito all'interno della logica e della correttezza del gioco e per tanto a condizione che sia l'espressione di un'educazione globale del singolo atleta e di tutta la squadra.

Pertanto le progressioni didattiche devono **essere adeguate alla reale situazione e condizione dei giovani** che si allenano, finalizzate a favorire l'espressione delle diverse possibilità di ognuno, di valorizzare ogni tipo di potenzialità, senza forzature di alcun genere e senza avere in mente modelli astratti di giocatori. Lo scopo dell'allenamento è quello di far sì che tutti possano giocare utilizzando nella maniera migliore la realtà del proprio fisico e della propria personalità.

LE TAPPE DELLA PROGRAMMAZIONE

1. ANALIZZARE LA SITUAZIONE
(*chi e come sono i miei allievi?*)
2. DEFINIRE GLI OBIETTIVI
(*dove vogliamo arrivare?*)
3. SELEZIONARE I CONTENUTI
(*cosa devo fare?*)
4. SCEGLIERE E ORGANIZZARE I METODI E LE ATTIVITÀ (*come devo fare?*)
5. SCEGLIERE E ORGANIZZARE I MATERIALI E GLI STRUMENTI
(*cosa mi occorre?*)
6. STRUTTURARE LE SEQUENZE DI INTERVENTO
(*quando devo fare?*)
7. REALIZZAZIONE
(*parte pratica – esecutiva*)
8. VALUTAZIONE
(*ho raggiunto gli obiettivi?*)



I CRITERI PER LA DEFINIZIONE DELLE ATTIVITA'.

Dal punto di vista didattico-metodologico si possono individuare alcuni criteri per determinare le diverse attività secondo:

- il loro **potenziale educativo** riferito allo sviluppo delle capacità motorie, all'apprendimento delle abilità motorie e relazionali;
- le **motivazioni** suscitate e sollecitate dai giochi e dalle attività e la loro efficacia pedagogica;
- il **livello di difficoltà** sia sul piano esecutivo, sia su quello della comprensione del compito.

PROGRESSIONI DIDATTICHE COLLETTIVE ED INDIVIDUALI

Mentre sul piano teorico si riconosce l'esigenza della personalizzazione educativa, poi sul piano pratico si continua ad avere come riferimento dell'attività educativa e didattica l'intero gruppo. Al riguardo è opportuno tenere presente che:

- 1) si sa veramente solo quello che si è scoperto, per cui occorre favorire la scoperta e la riscoperta;
- 2) la riscoperta favorisce la memorizzazione;
- 3) la riscoperta non risulta utile solo ai fini dell'acquisizione delle conoscenze ma anche ai fini della formazione delle capacità e degli atteggiamenti (finalità formative);
- 4) la ricerca avviene sempre secondo i ritmi e gli stili di apprendimento dei singoli alunni (individualizzazione dell'insegnamento).

Afferma Tommaso D'Aquino:

“la scoperta (inventio) consiste nel mettere colui che deve apprendere nelle stesse condizioni di colui che per primo ha effettuato la costruzione del concetto (cioè la scoperta).”

Tommaso d'Aquino (1225-1274), fu un frate domenicano, definito *Doctor Angelicus* dai suoi contemporanei, rappresenta uno dei principali pilastri teologici e filosofici della Chiesa cattolica: egli è anche il punto di raccordo fra la cristianità e la filosofia classica

Quale è questa situazione?

Quale è la situazione didattica più favorevole alla riscoperta, ricostruzione, reinvenzione dei concetti, delle regole, delle teorie che costituiscono l'obiettivo dell'apprendimento?

Si ritiene che sia una situazione problematica analoga a quella che all'origine ha portato all'invenzione dei concetti.

Gli allenatori debbono creare situazioni problematiche che possano portare gli allievi alla scoperta.

Non si tratta di proporre rigidi procedimenti esecutivi, ma vere e proprie situazioni problematiche nelle loro linee essenziali (modelli di situazioni problematiche).



Prima di esaminare un esempio di situazione di gioco è bene premettere alcuni punti fondamentali:

- Ci sono 4 fattori che determinano la prestazione sportiva:

tecnica, tattica, psicologia e “fisico”

In ogni momento della seduta vanno "toccati" tutti e, anche se uno prevale, non dimenticare mai che vi sono insiti sempre anche gli altri.

- Durante la seduta, soprattutto nelle situazioni di gioco, l'allenatore (e i giocatori) deve concentrarsi sull'**osservazione** e la **correzione di una sola fase**, offensiva o difensiva, per evitare l'introduzione di troppi concetti e richieste tutte contemporanee.
- Nel settore giovanile l'allenamento della tecnica individuale e applicata (tattica individuale) deve sempre prevalere sulla preparazione al gioco di squadra, agli schemi di gioco e sulle palle inattive
- L'aspetto fisico nei giovani è da intendere come sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base, delle capacità coordinative e condizionali.

- Soprattutto nei dilettanti l'allenatore deve avere ottime capacità psicologiche, essere un educatore e un amico prima che un allenatore, **coinvolgere e motivare**.
- E' fondamentale che l'allenatore **organizzi sempre il lavoro** da proporre, dentro e fuori dal campo; la preparazione dell'esercizio, delle fasi, della seduta, del micro e macrociclo, dell'annualità o della pluriannualità permette di eliminare i tempi morti allenando al meglio i ragazzi sotto tutti gli aspetti.
- Considerare sempre i **principi della didattica**: dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal conosciuto allo sconosciuto; da introdurre secondo una metodologia che presenta il "problema" prima sotto l'aspetto globale, poi analitico ed infine ancora globale.

		ANNI	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPONENTI PSICOMOTORIE	capacità di apprendimento motorio											
	capacità di differenziazione e direzione											
	capacità di reazione acustica ottica											
	capacità di orientamento spaziale											
	capacità di ritmo											
	capacità di equilibrio											
COMPONENTI CONDIZIONALI	resistenza											
	forza											
	rapidità											
	mobilità articolare											
COMPONENTI PSICOGNITIVE	capacità affettivo-cognitive											
	apprendimento											

Tabella di Martin (1991)

L'ALLENATORE IDEALE...

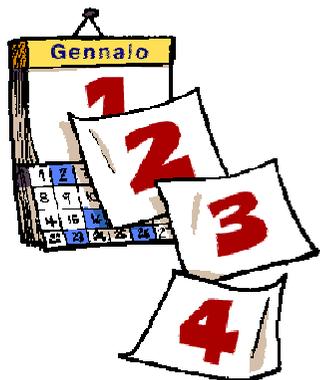
COME LO VORREBBERO I RAGAZZI

ANNI	SAPER ESSERE	SAPER FARE
8/11 anni	Simpatico Giovane	<ul style="list-style-type: none">• insegnare• aiutare nelle difficoltà• correggere gli errori• far migliorare• voler bene• incoraggiare• credere nelle capacità dei ragazzi• dare suggerimenti• rimproverare in modo dolce

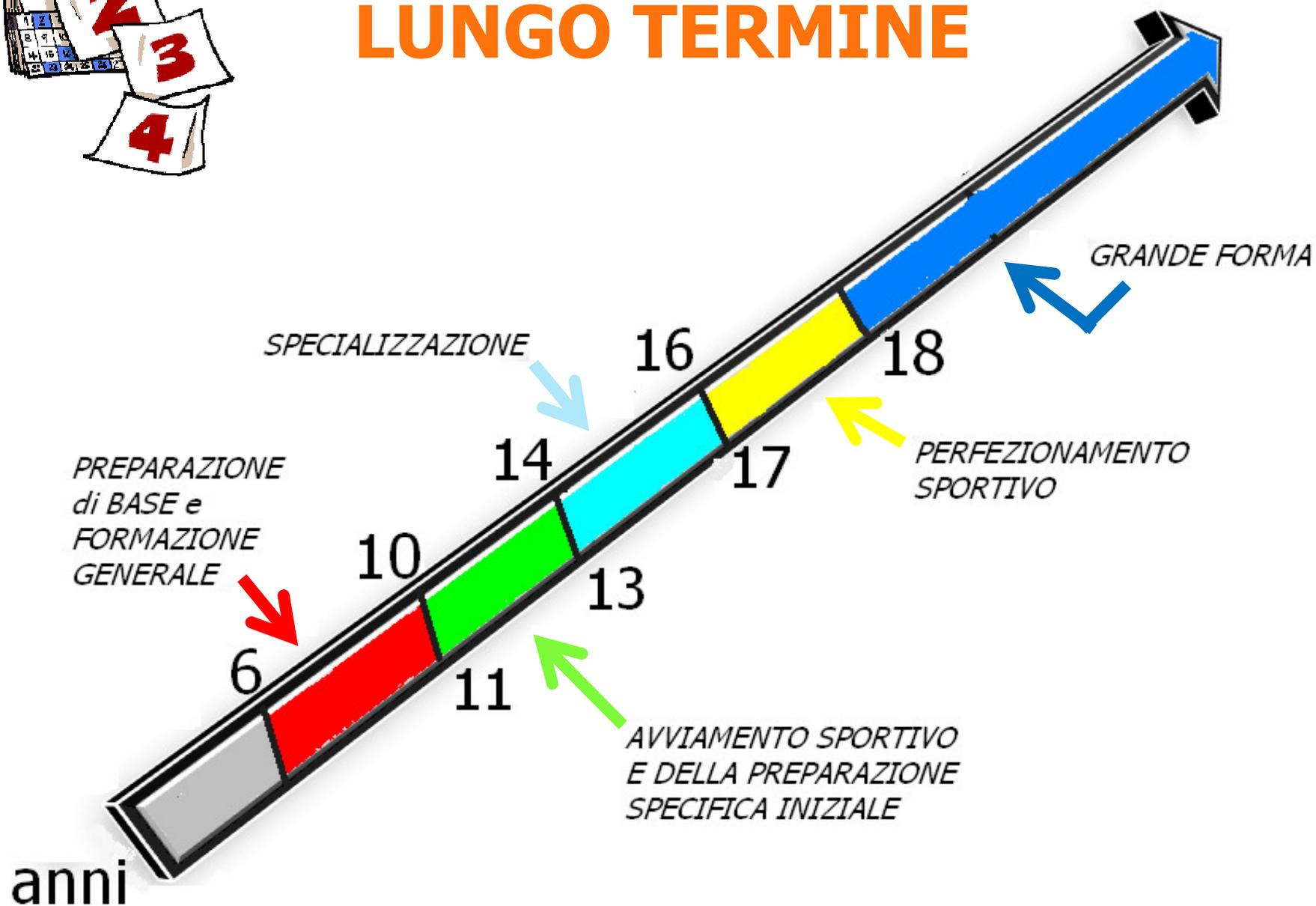
L'ALLENATORE IDEALE...

COME LO VORREBBERO I RAGAZZI

ANNI	SAPER ESSERE	SAPER FARE
12/14	Amico Comprensivo Sensibile	<ul style="list-style-type: none">• preparato calcisticamente• saper rimproverare ed elogiare• trasmettere grinta• non fare preferenze• insegnare la tecnica• Trasmettere entusiasmo e fiducia
14/16	Comprensivo Preparato	<ul style="list-style-type: none">• preparato calcisticamente• saper elogiare• non fare preferenze• consigliare• trasmettere entusiasmo e fiducia



PROGRAMMAZIONE A LUNGO TERMINE



1^ fase (6\10 anni)

PREPARAZIONE DI BASE E DELLA FORMAZIONE GENERALE:

miglioramento delle capacità fisiologiche e della sensibilità dei gesti attraverso attività e giochi di grande movimento, imitativi, derivati e propedeutici dell'attività sportiva scelta.

Le esercitazioni dovranno essere tali da stimolare il sorgere ed il consolidarsi di apprendimenti di carattere generale, trasferibili anche in altre discipline sportive. Obiettivi da raggiungere sono quindi la conoscenza e padronanza del proprio corpo, raggiungimento del fine comune (collaborazione e socializzazione), sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative.

2^ fase (11\13 anni)

AVVIAMENTO SPORTIVO E DELLA PREPARAZIONE SPECIFICA INIZIALE:

si opererà sull'insegnamento tecnico specifico per perfezionare la padronanza dei gesti ed assimilare gli elementi fondamentali della tecnica.

Il gioco dovrà trovare ancora molto spazio e darà modo di inserire l'abilità acquisita nei fondamentali della tecnica nell'azione del gioco, evitando in questo modo che la destrezza sia fine a sé stessa.

Obiettivi da raggiungere sono la polivalenza e la multilateralità, il potenziamento fisiologico (sviluppo delle capacità condizionali), il perfezionamento degli schemi motori di base.

3^ fase (14\16 anni)

SPECIALIZZAZIONE:

scelta della disciplina sportiva, del ruolo, acquisizione di abilità tecnico-tattiche e incremento delle capacità condizionali.

4^ fase (17\18 anni)

PERFEZIONAMENTO SPORTIVO:

obiettivo principale il perfezionamento delle abilità tecnico-tattiche, l'elevata prestazione in gara e lo sviluppo selettivo delle capacità condizionali.

5^ fase (oltre i 18 anni)

GRANDE FORMA:

ricercare la massima prestazione in gara e mantenimento delle capacità condizionali acquisite.

FAMILIARIZZAZIONE CON LA PALLA

Una palla per
ogni allievo

- Io e la palla
- Io la palla e l'ambiente
- Controllo ed autogestione della palla in esercizi di traslocazione
- Controllo ed autogestione della palla lanciata nello spazio, dopo rimbalzi e al volo

SAPER CONTROLLARE LA PALLA

Una palla per
ogni allievo

- Io e la palla
- Muoversi con la palla senza perderne il controllo:
cambiare direzione, senso,
andare verso un obiettivo,
dribblare un avversario

SAPER INTERCETTARE LA PALLA

Una palla ogni
due allievi

- Io e la palla lanciata da un compagno
- Attenzione puntata sugli spostamenti spaziali: avanti, indietro, a destra, a sinistra

SAPER CAMBIARE DIREZIONE ALLA PALLA

Una palla ogni
due allievi

- Io e la palla lanciata da un compagno
- Intercettare la palla ed assumere un atteggiamento degli arti inferiori e del corpo rivolti nella direzione verso la quale si vuole indirizzare la palla

SAPER DIFENDERE

Una palla ogni
due allievi

- Concetto di difesa
- Il mio corpo tra la palla e l'avversario
- Il mio corpo tra l'avversario e la porta
- "orientare" l'attacco avversario
- Organizzazione
- Collaborazione

SAPER ATTACCARE

Una palla ogni
due allievi

- Concetto di attacco
- Obiettivo da raggiungere
- Smarcamento
- Collaborazione
- Organizzazione

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

- La **durata** è riferita ad una singola seduta d'allenamento, la quale per essere allenante deve superare i 20'.
- La **frequenza** è riferita generalmente al numero delle sedute, le quali devono essere effettuate almeno due o tre volte la settimana.
- La **gradualità** si riferisce al lavoro da effettuare. L'allenamento non deve essere di difficile lettura: si passerà dal semplice al complesso con la giusta scelta dei mezzi allenanti, dal facile al difficile adottando una metodologia adeguata; questo consentirà di affrontare gradualmente le difficoltà.
- La **progressività** si riferisce agli interventi metodologici che si usano durante una seduta d'allenamento e va intesa come il mantenimento di un ordine logico nelle esercitazioni che porteranno l'allievo alla finalizzazione dell'apprendimento del gesto tecnico o d'incremento delle qualità fisiche.

- La **continuità** impone che il periodo d'allenamento debba svolgersi senza interruzioni importanti: decadimenti fisici si hanno durante la sosta invernale ed estiva poiché in tali periodi l'attività specifica è nulla. È perciò consigliabile svolgere prima della ripresa dell'attività vera e propria un ciclo di lavoro modesto che può anche consistere nel praticare una disciplina simile a quella praticata durante l'anno.
- Il **volume** è la quantità di lavoro ed è programmato in base alla valutazione delle caratteristiche fisiche ed organiche dell'allievo
(Rispettare questo principio non è facile perché presuppone lo studio accurato della valutazione fisica e delle capacità di adattamento dell'allievo agli stimoli)

- L'**intensità** è quasi sempre riferita alla velocità d'esecuzione delle prove ed è direttamente collegata al carico o volume dell'allenamento
- La **multilateralità** è riferita al coinvolgimento nel lavoro di più distretti muscolari.
- La **polivalenza**, cioè l'adozione di una grande varietà di mezzi allenanti per attivare tutte le capacità motorie. Nei giovani l'allenamento polivalente è di tipo generalizzato e poco specifico, atto a far apprendere più gesti motori possibili in differenti situazioni.
- L'**alternanza**, cioè lo studio delle pause e degli intervalli riferiti alla seduta d'allenamento, ma anche alla programmazione dei periodi di carico e scarico nei macro, meso e microcicli.

PRIMA DI ANDARE SUL CAMPO

1. Definire l'obiettivo
2. Individuare gli obiettivi secondari
3. Scegliere i mezzi e gli strumenti
4. Aver chiaro i pre-requisiti

STRUTTURA della SEDUTA D'ALLENAMENTO

RISCALDAMENTO > atto a preparare l'organismo ai carichi a cui sarà sottoposto durante l'allenamento

ESERCITAZIONI ANALITICHE > atte ad apprendere e sviluppare la tecnica, il gesto, il singolo movimento (assenza di avversario)

SITUAZIONI di GIOCO > si creano condizioni di agonismo dove si deve risolvere una situazione attraverso la scelta di comportamenti motori conosciuti. (presenza dell'avversario; assenza d'alternanza attacco\difesa)

GIOCHI A TEMA > in condizione di agonismo, vengono proposte esercitazioni con limitazioni o regole che determinano fortemente l'obiettivo dell'esercitazione stessa. (presenza dell'avversario + alternanza attacco\difesa)

GIOCO FINALE > esercitazioni o partita finalizzate alla verifica del raggiungimento dell'obiettivo della seduta

DEFATICAMENTO > per ridurre i tempi di recupero della fatica e per far ritornare alla calma l'organismo

ESEMPIO di STRUTTURA di SEDUTA d'ALLENAMENTO

OBIETTIVO	COLPO di TESTA
OBIETTIVI SECONDARI	il cross smarcarsi \ marcare uscita alta del portiere
MATERIALE	Palloni Coni Cinesini Palloni di spugna Paletti Casacche
PRE-REQUISITI	schemi motori di base -> correre, saltare capacità coordinative -> equilibrio in volo, anticipazione motoria, orientamento spazio-tempo capacità condizionali -> forza

RISCALDAMENTO

pallamano con gol di testa

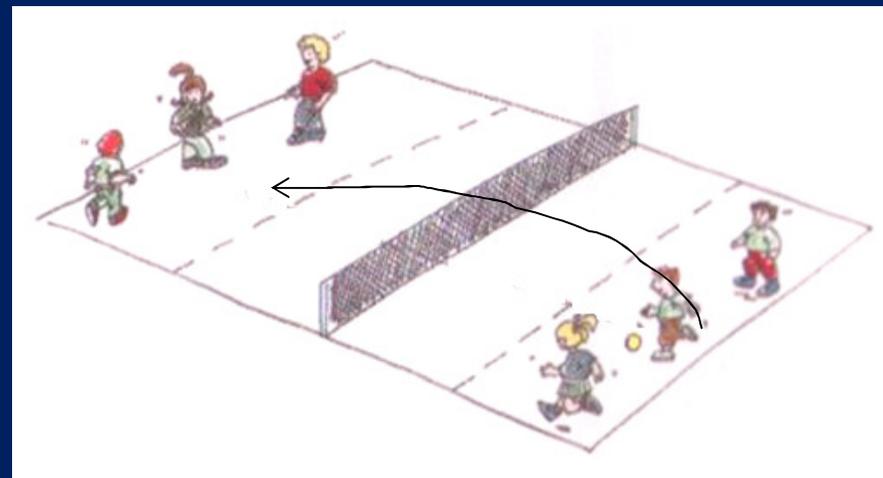
pallamano con passaggio e gol di testa

partita a 3 tocchi con gol di testa

partita a 2 tocchi con assist di testa

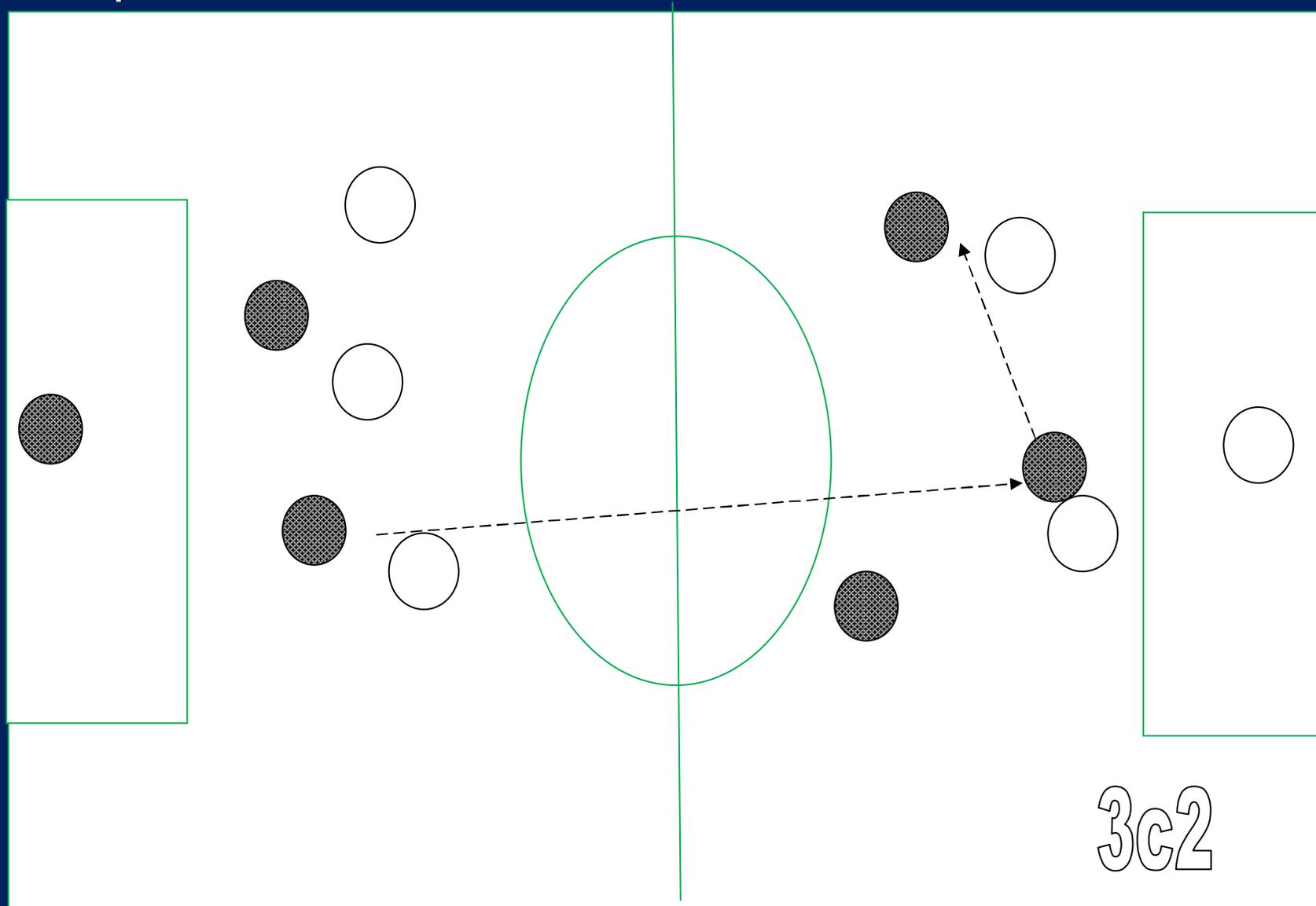
oppure GIOCO INIZIALE

Palla rilanciata: in uno spazio delimitato diviso da una rete, due squadre si affrontano lanciandosi la palla sopra la rete con l'obiettivo di farla cadere nel campo avversario. **VARIANTE:** giocare con le mani e/o con i piedi.



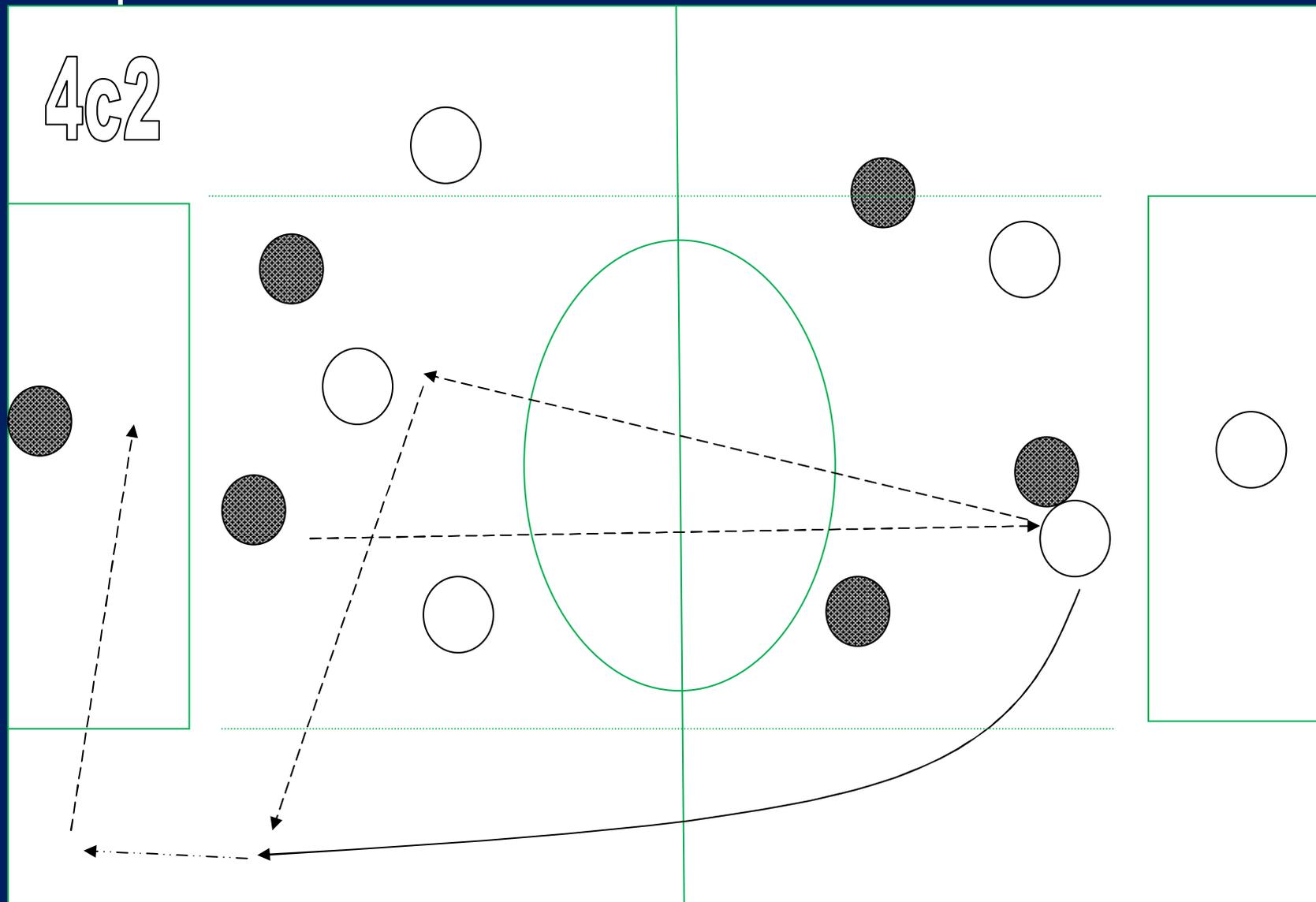
GIOCHI A TEMA

3c2 bloccati nelle 1\2 campo; palla sempre alta con 1° tocco sempre di testa



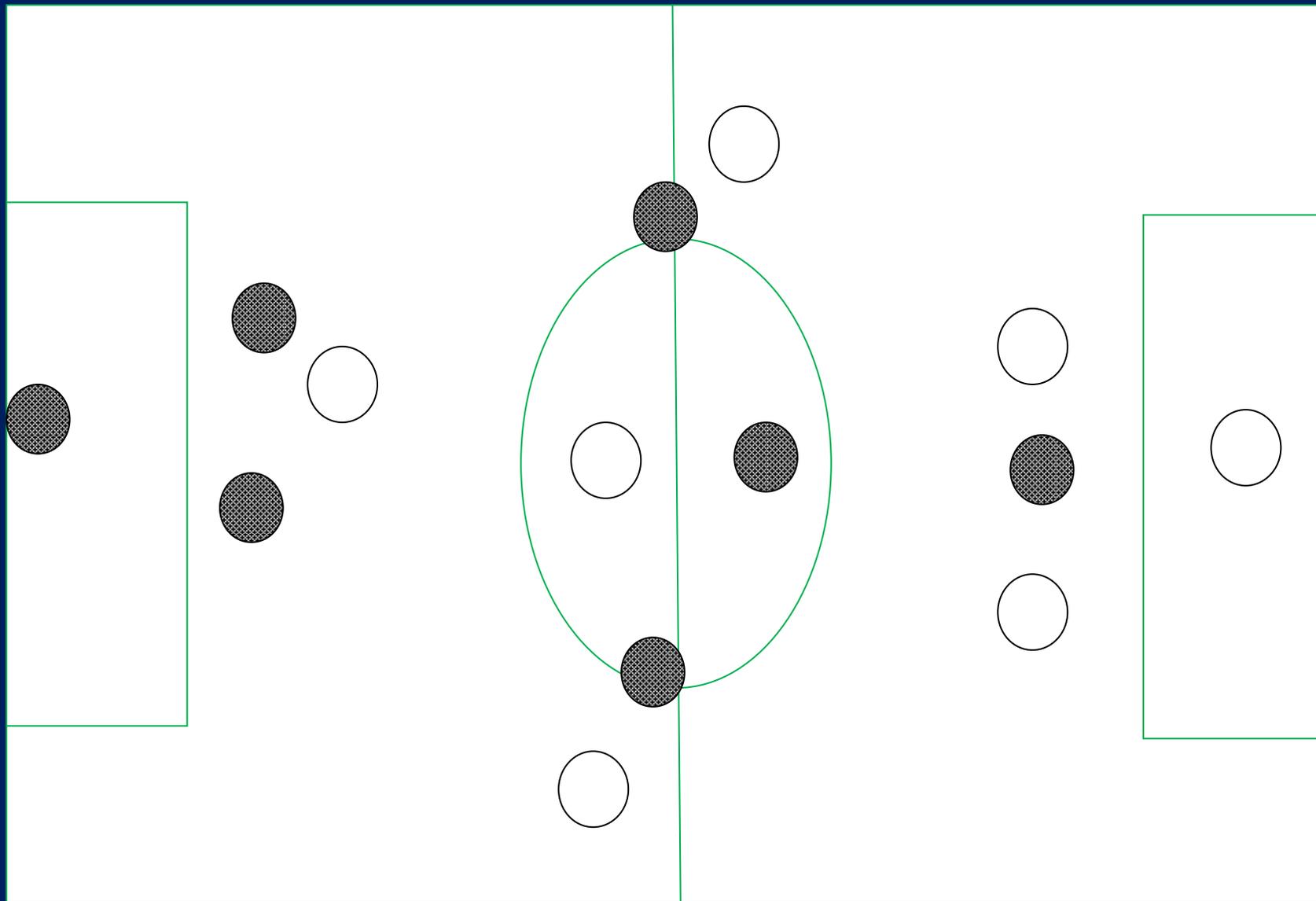
GIOCHI A TEMA

4c2; se il difensore intercetta deve andare in fascia nella 1\2 campo avversaria a crossare



GIOCO FINALE

7c7; per verificare se l'obiettivo è stato recepito



8\9 ANNI gioco 7c7

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none">• istruttore• animatore• organizzatore	<ul style="list-style-type: none">• giocare per imparare• attività polivalente• stimolare la fantasia	<ul style="list-style-type: none">• disponibile alla competizione nel gioco• disponibilità verso nuovi apprendimenti• Superamento della paura• Linguaggio più chiaro

POCHE REGOLE
COMPITI PRECISI

**IMPARARE
LA TECNICA
ATTRAVERSO
IL GIOCO**

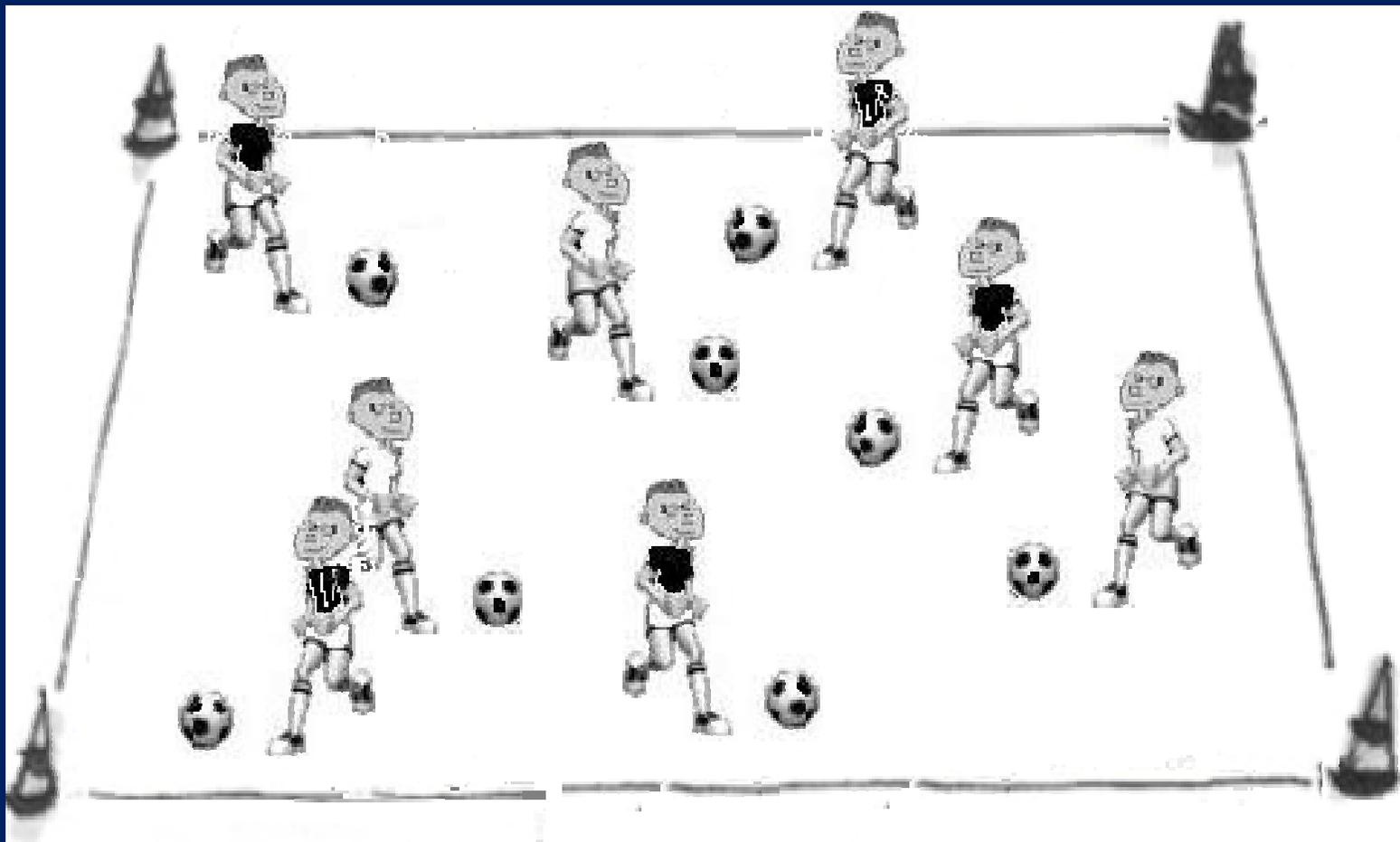
SVILUPPO DELLA TECNICA DI BASE ATTRAVERSO IL GIOCO

Gli esercizi sono divisi in:

- **giochi di territorio:** l'obiettivo è conquistare o difendere un territorio
- **giochi di linea:** l'obiettivo è superare o raggiungere una linea
- **giochi di porta:** l'obiettivo è fare gol
- **giochi di verifica:** l'obiettivo è verificare se gli obiettivi sono stati compresi

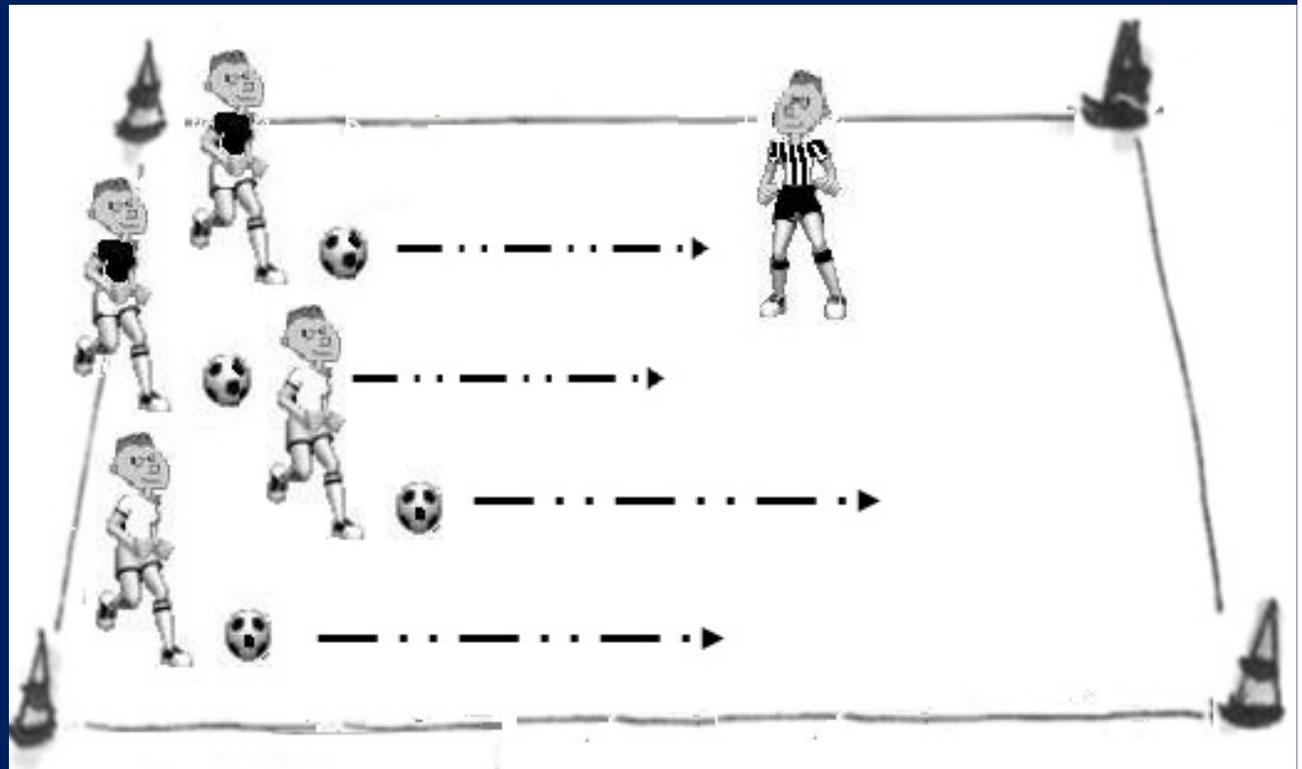
GIOCHI DI TERRITORIO

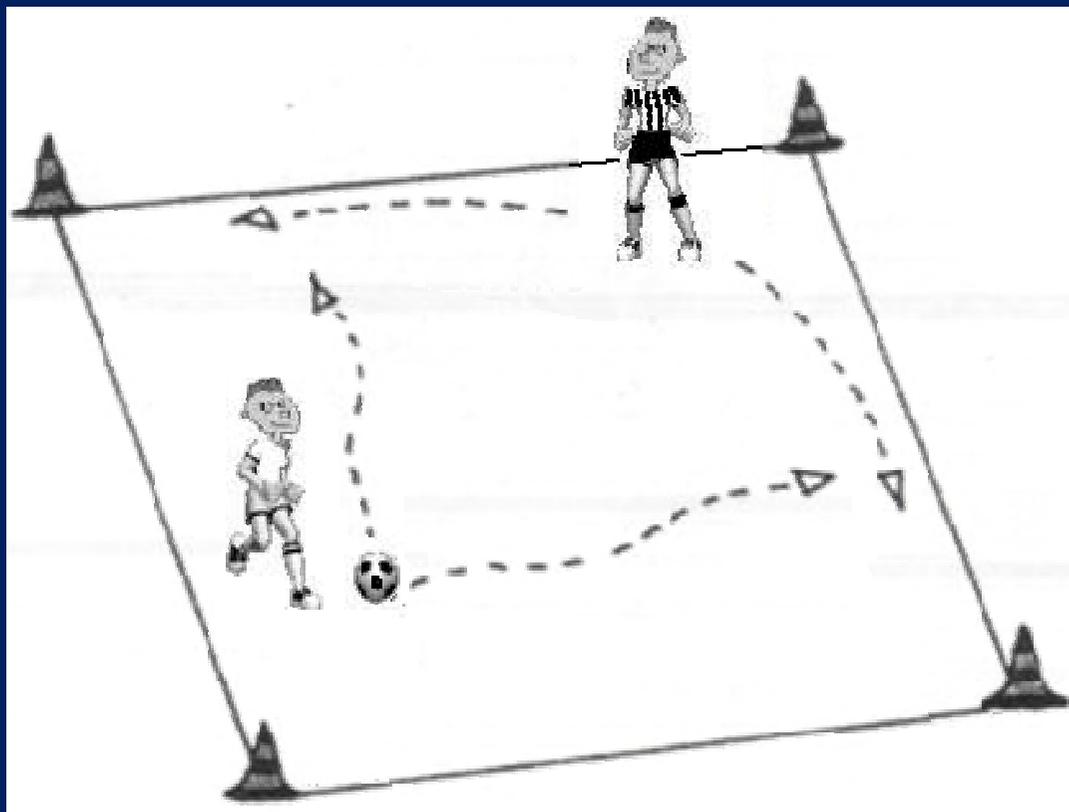
Guida nel traffico: tutti gli allievi hanno una palla e la conducono (guida della palla) in uno spazio delimitato senza scontrarsi



GIOCHI DI LINEA

Lo sparviero: in uno spazio delimitato, tutti gli allievi escluso uno hanno una palla; gli allievi con la palla si dispongono a fondo campo, l'allievo senza (lo sparviero) al centro del campo. Al via dell'istruttore, gli allievi con la palla dovranno cercare di raggiungere il lato opposto del campo senza farsi rubare la palla dallo sparviero, coloro i quali perderanno la palla diventeranno a loro volta sparvieri.





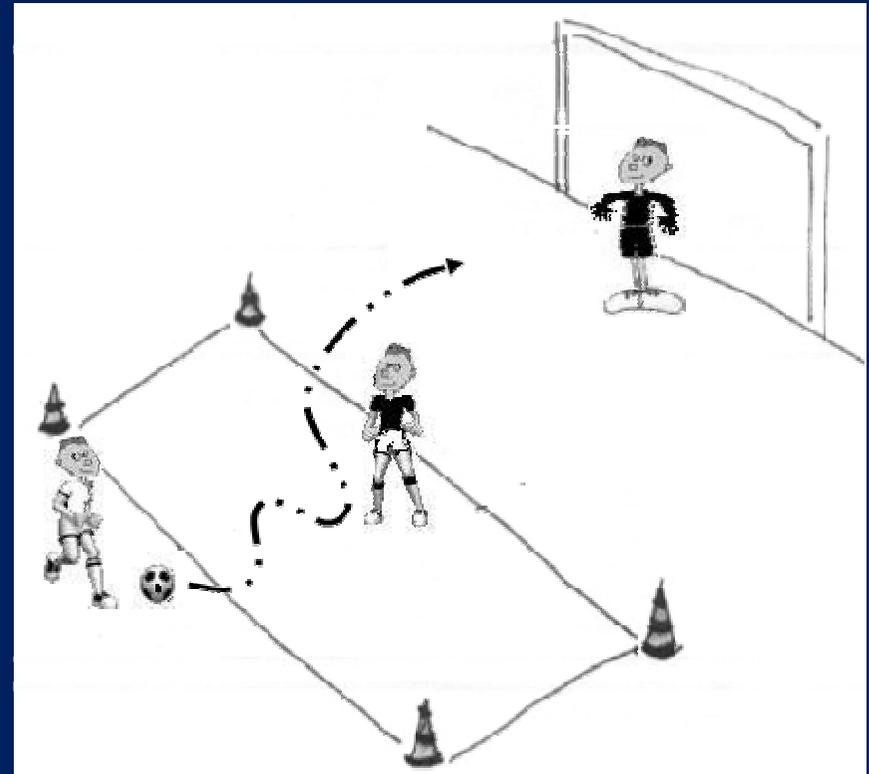
Il duello

in un quadrato di 5mt due allievi si affrontano difendendo due lati e attaccando gli altri due.

GIOCHI DI PORTA

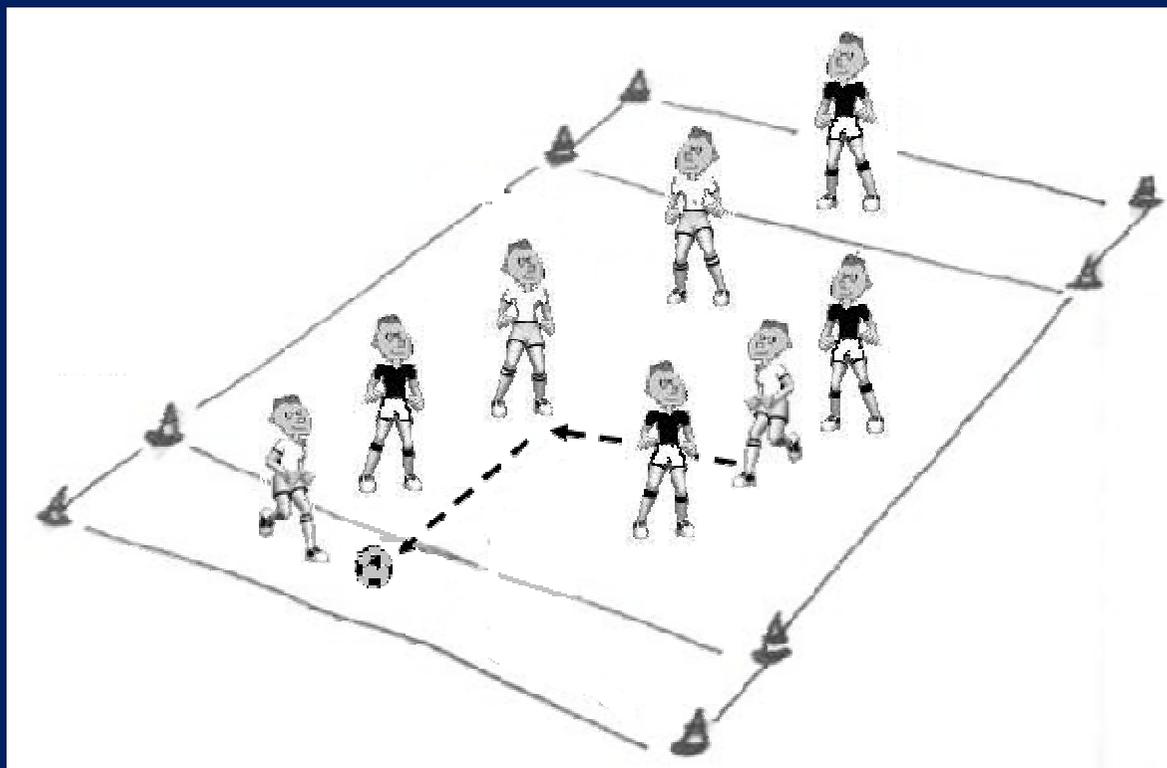
Bandiera: formate due squadre, si dispongono a fondo campo, nei rispettivi campi. Ad ogni allievo è assegnato un numero. Quando l'istruttore chiamerà un numero l'allievo corrispondente cercherà di recuperare la palla e di realizzare un gol superando il corrispettivo avversario.

1c1 e tiro: tutti gli allievi hanno una palla tranne uno che svolge il ruolo di difensore; dopo aver guidato la palla per un breve tratto, si deve superare il difensore, il quale si può muovere solo su di una linea (o in uno spazio delimitato). Superato il difensore si tira in porta. Concluso l'esercizio, l'attaccante diventa difensore, il difensore si mette in fila



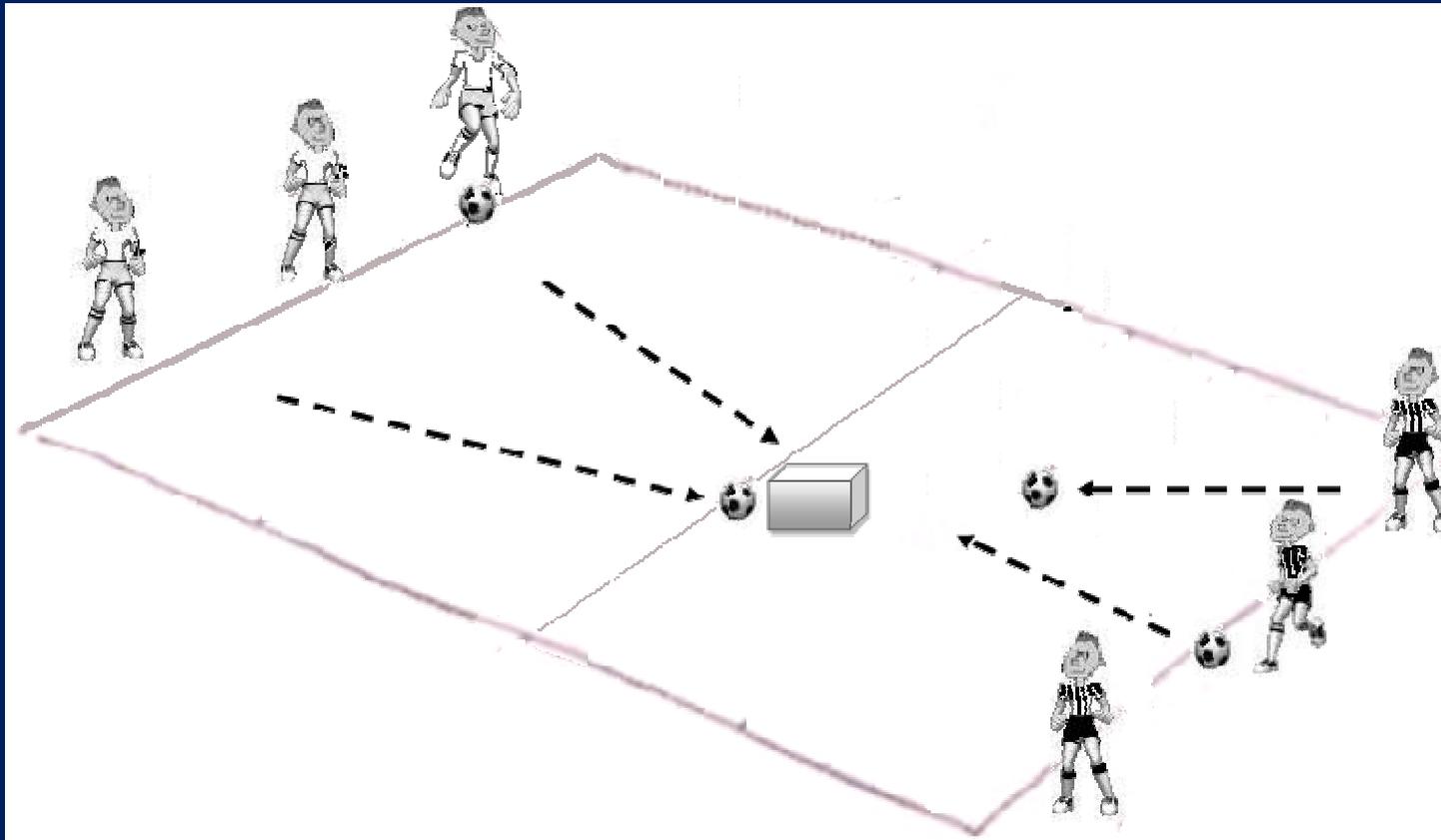
GIOCO DI VERIFICA

Gioco della meta: due squadre si affrontano su di un campo delimitato, ai cui estremi si trovano due zone di meta in ciascuna delle quali è posto un giocatore. Guadagna un punto la squadra che riesca a passare la palla al giocatore a fondo campo senza che questi faccia uscire la stessa dalla sua zona.



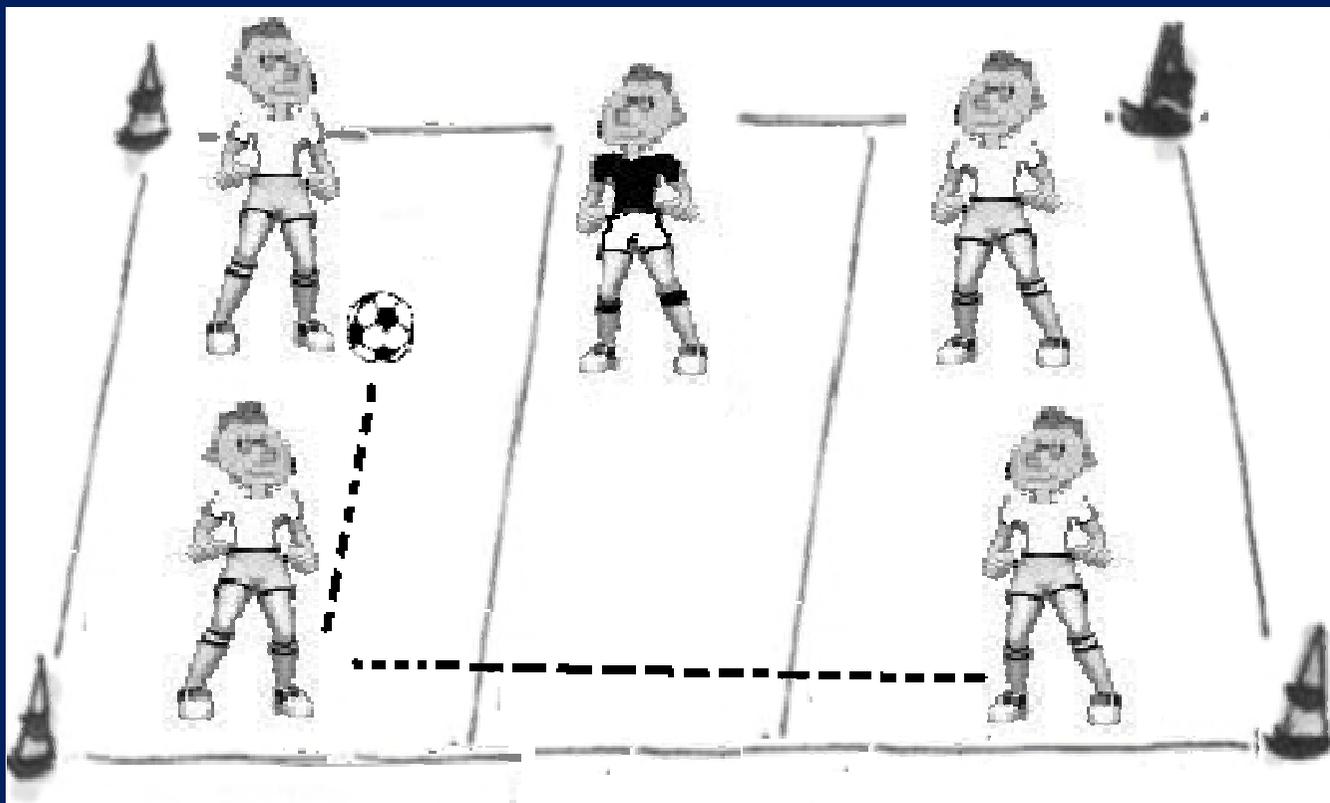
GIOCHI DI TERRITORIO

Tiro al bersaglio: in uno spazio delimitato, formate due squadre e disposte a fondocampo, gli allievi, muniti di palla devono colpire un oggetto posto a metà campo cercando di inviarlo verso la squadra avversaria.



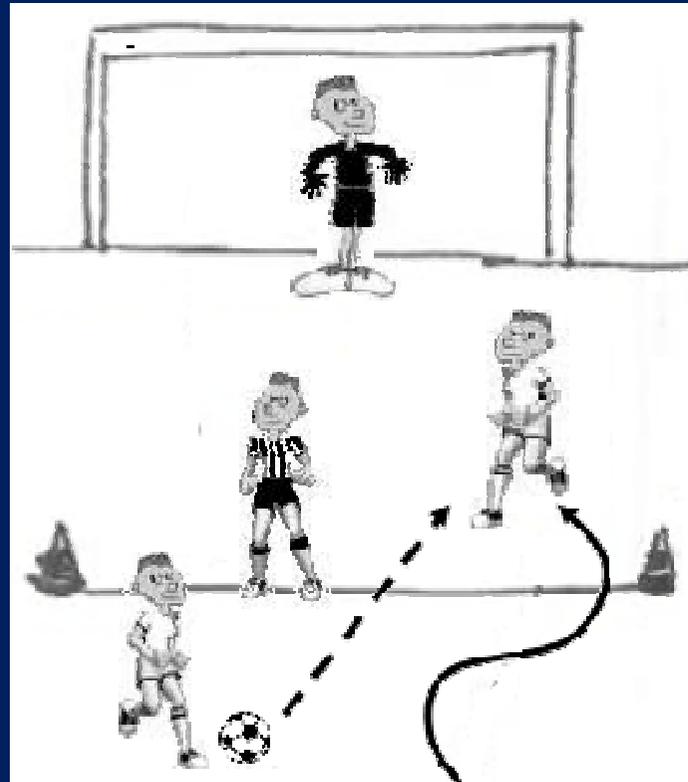
GIOCHI DI LINEA

Attraversa la difesa: in uno spazio delimitato, si posizionano N allievi; all'esterno di questo spazio si dispongono su lati opposti gli altri allievi. Obiettivo è passarsi la palla senza che questa venga intercettata dagli allievi che sono all'interno.



GIOCHI DI PORTA

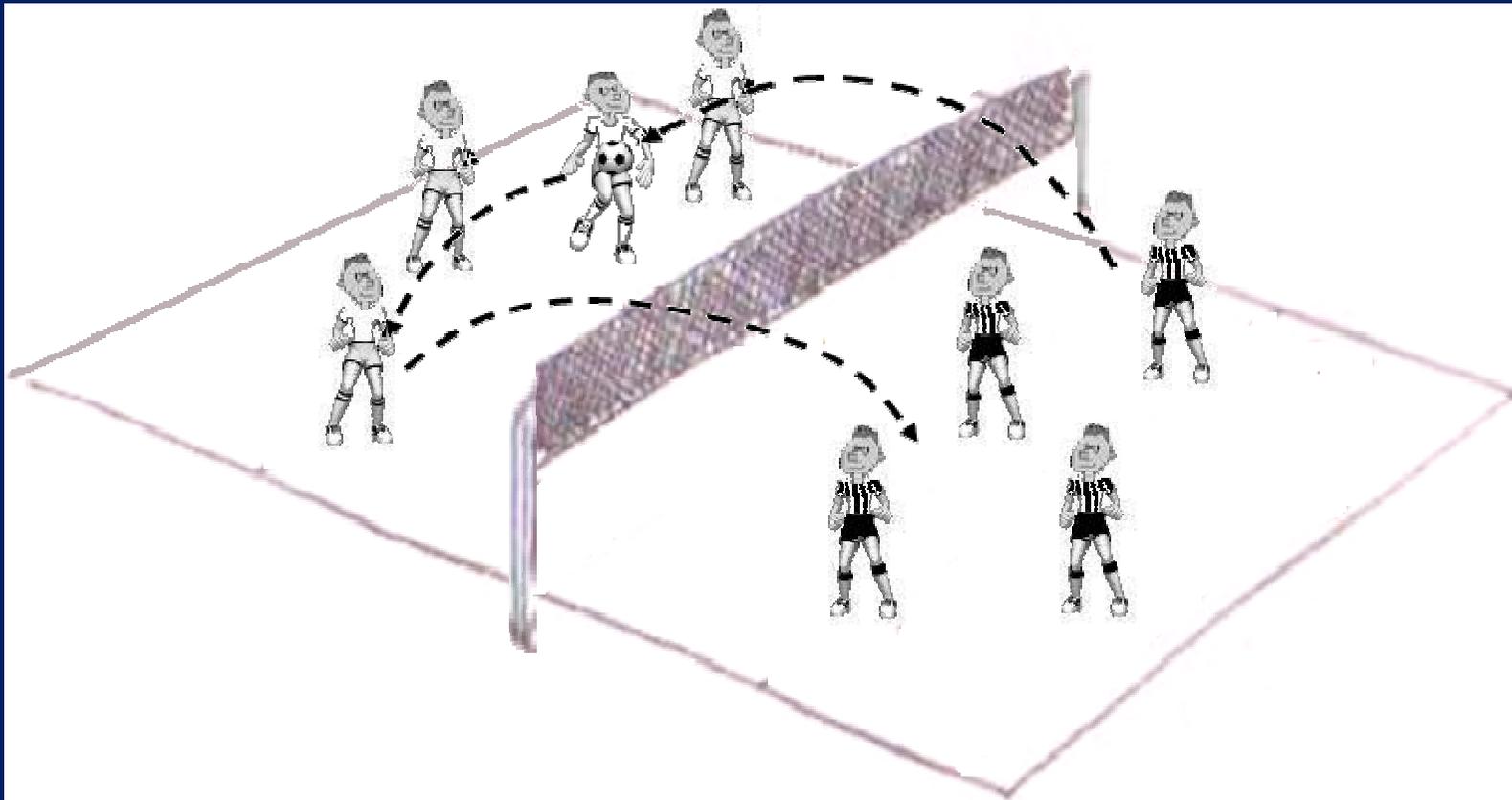
2c1: due allievi, con una palla, devono superare un difensore che può muoversi solo all'interno di uno spazio delimitato e tirare in porta.



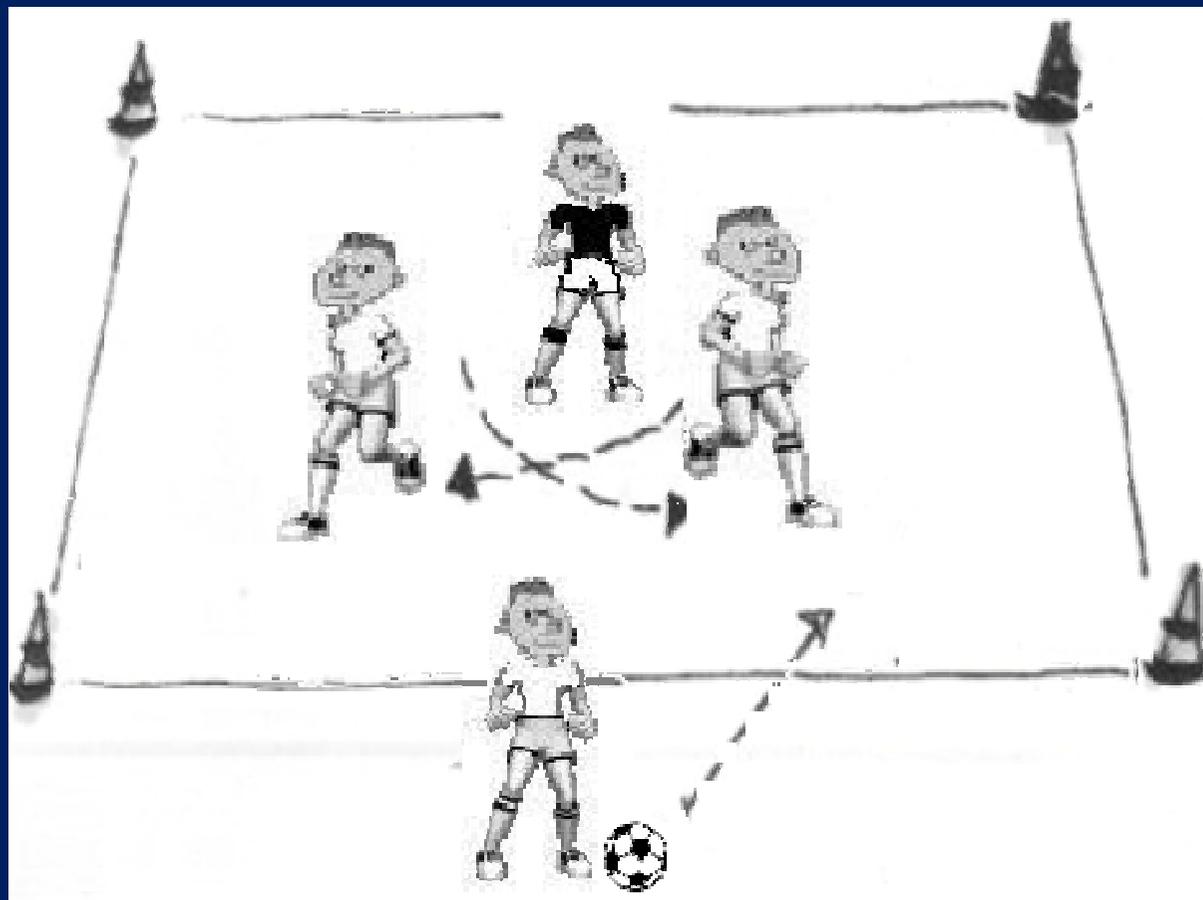
Ruba la palla e tira: ai giocatori, a coppie, vengono assegnati dei numeri; i giocatori abbinati al numero chiamato dall'istruttore dovranno impadronirsi della palla e calciare in porta

GIOCHI DI TERRITORIO

Palla rilanciata in uno spazio delimitato diviso da una rete, due squadre si affrontano lanciandosi la palla sopra la rete con l'obiettivo di farla cadere nel campo avversario.
VARIANTE: giocare con le mani e/o con i piedi

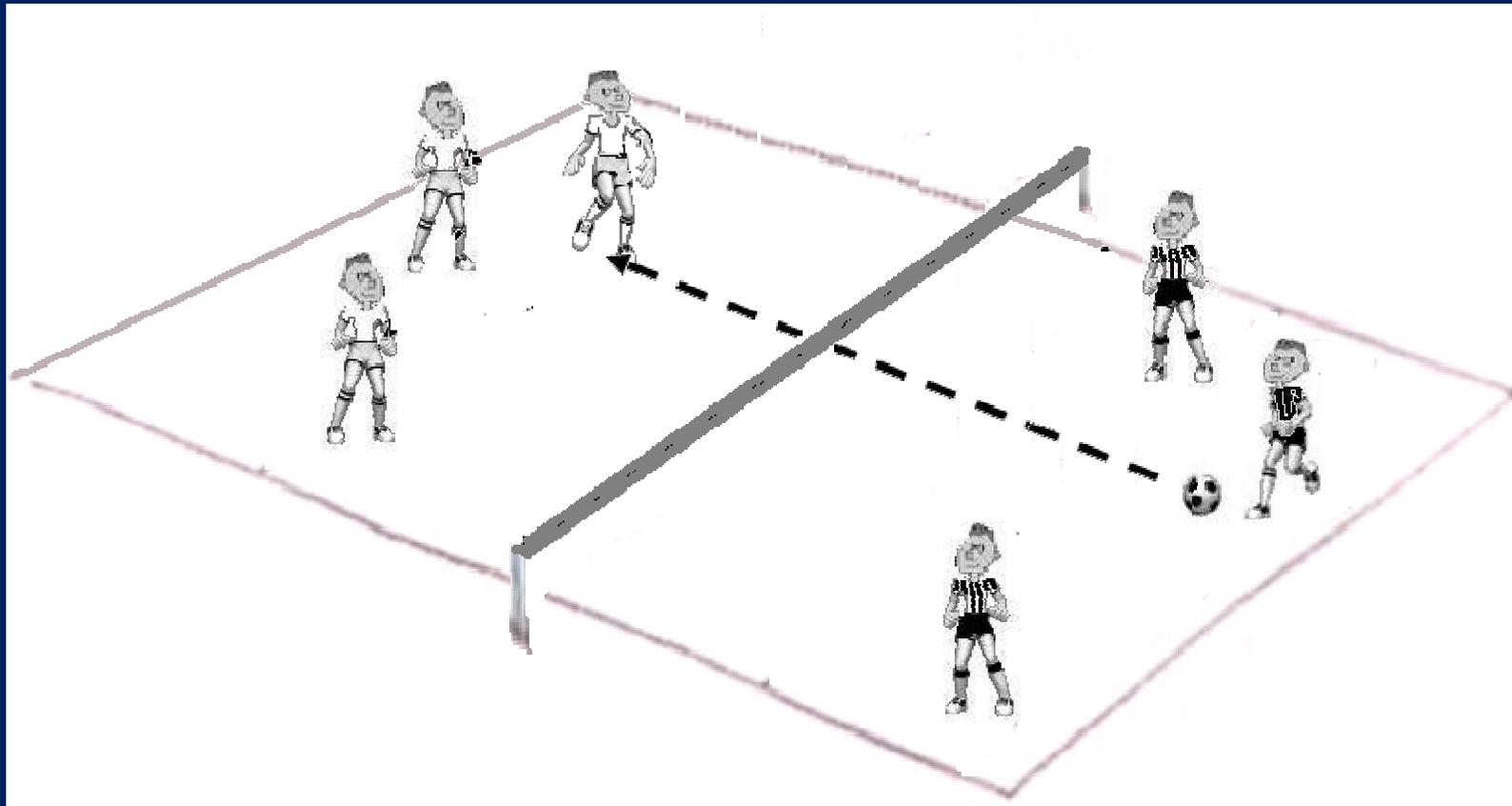


Attento al difensore in uno spazio delimitato, si posizionano un difensore e due attaccanti, all'esterno un allievo con la palla. Gli attaccanti devono *smarcarsi* per ricevere la palla dal compagno posto all'esterno. VARIANTI: un attaccante ed un difensore; con tiro in porta; ...



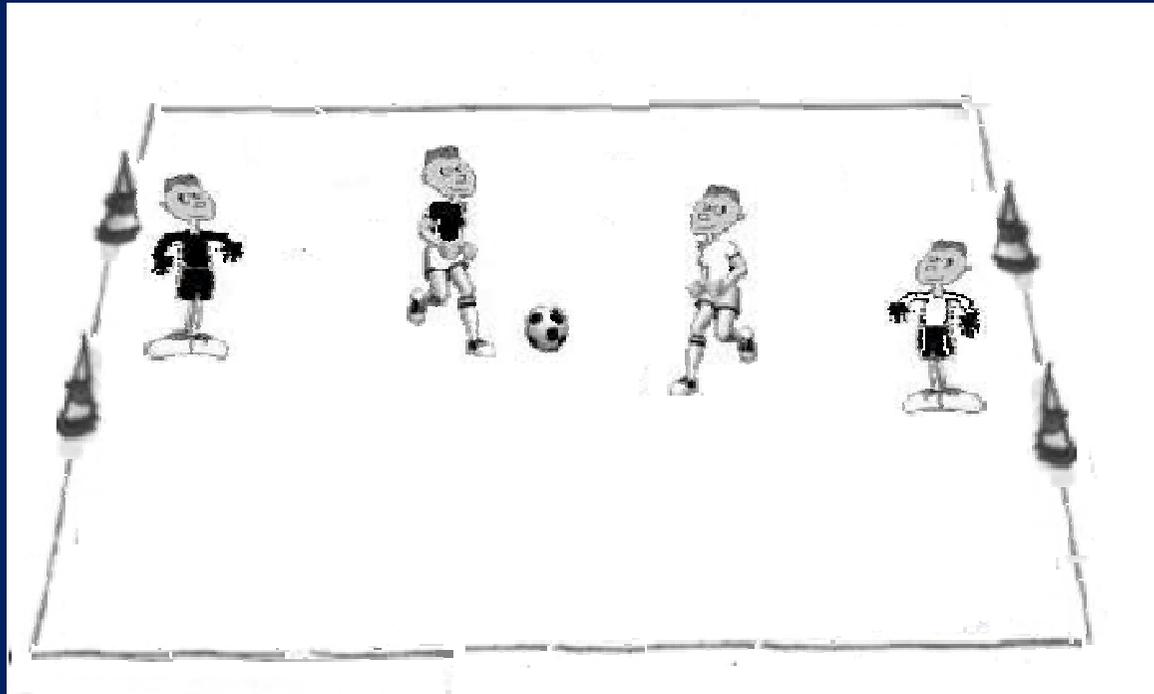
GIOCHI DI LINEA

Palla sotto il cordino: in uno spazio delimitato diviso da un cordino alto da terra 50 cm, due squadre si affrontano lanciandosi la palla sotto il cordino con l'obiettivo di inviarla oltre la linea di fondocampo del campo avversario.

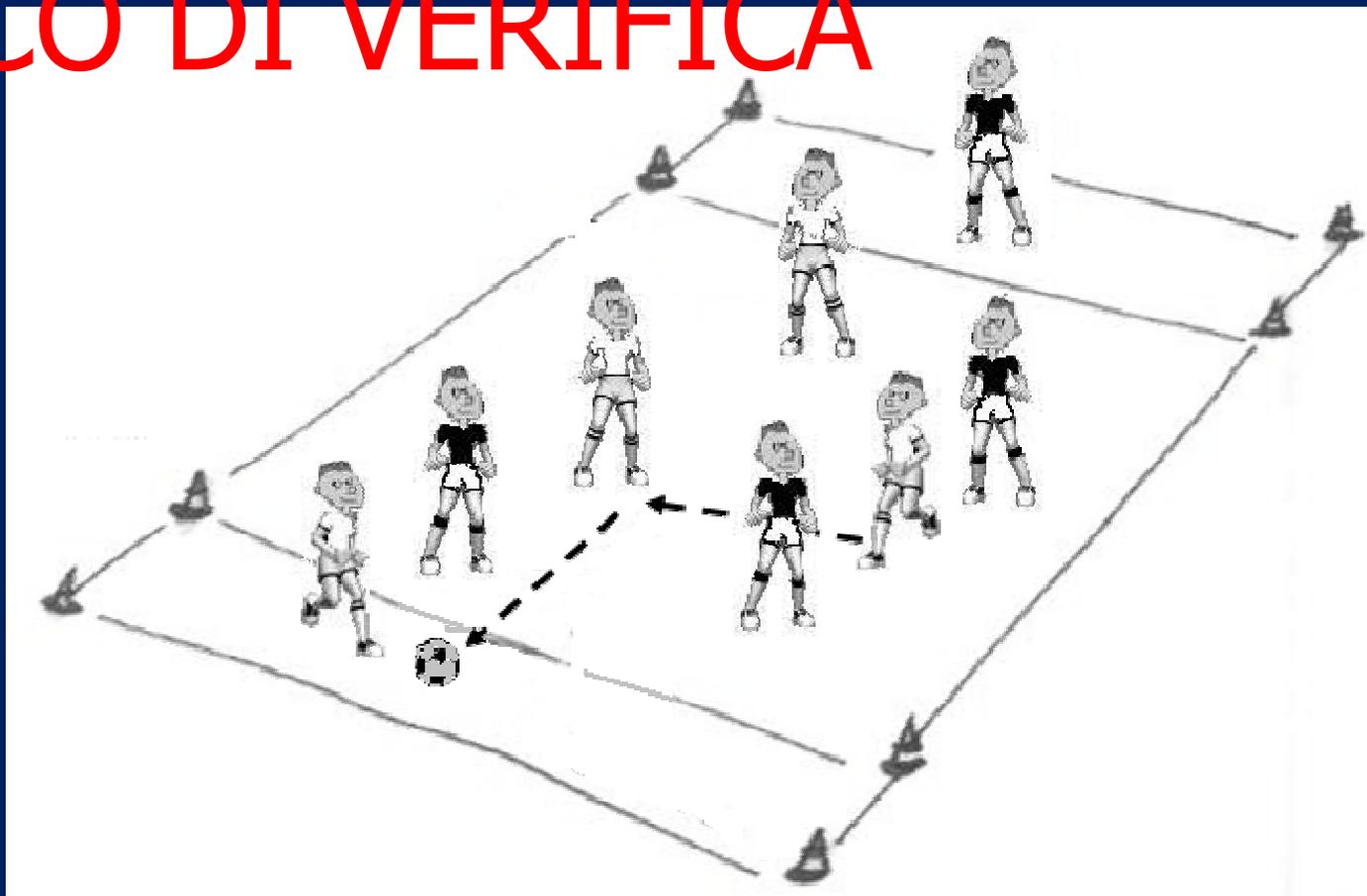


GIOCHI DI PORTA

- **2c2:** in un campo 10x20 si affrontano due coppie di allievi, l'esercizio ha inizio con un rinvio dell'allievo che ricopre il ruolo di portiere verso l'attaccante avversario il quale dovrà superare il difensore avversario e cercare di fare gol. Se nel corso del gioco il difensore recupera la palla attacca la porta avversaria.



GIOCO DI VERIFICA



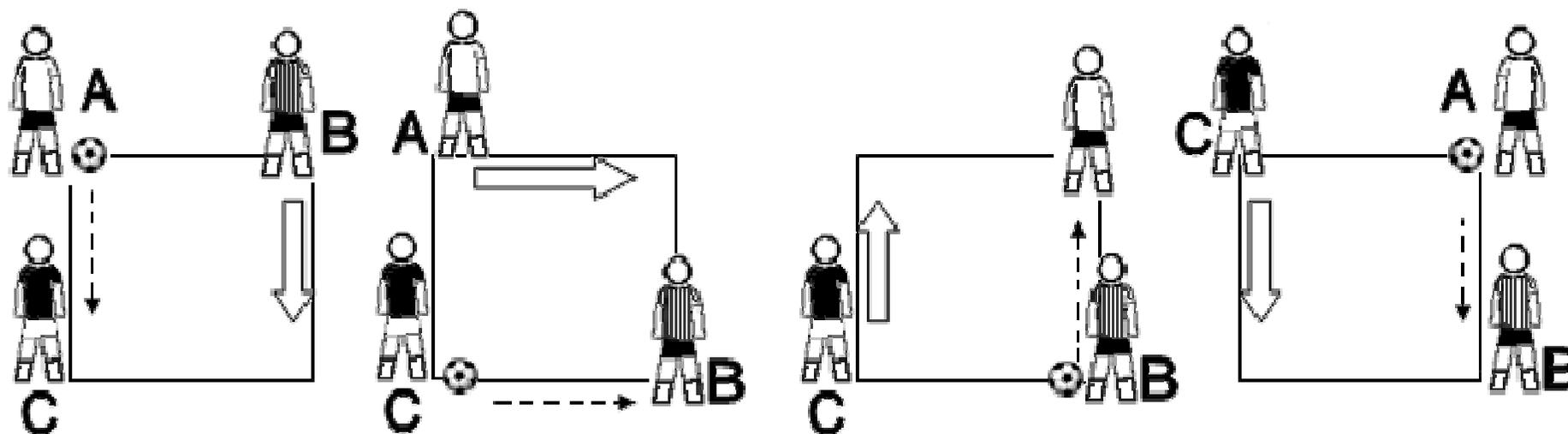
GIOCO del RICEVITORE

due squadre si affrontano su un campo delimitato, agli estremi del quale si trovano due zone di meta all'interno delle quali è posto il ricevitore. La squadra che riesce a passare la palla al ricevitore senza che questi faccia uscire la stessa dalla sua zona, guadagna un punto

10 ANNI gioco 9c9

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none">. Organizzatore. Istruttore. Animatore	<ul style="list-style-type: none">. Giocare per imparare. Attivita' polivalente. Inizio specializzazione	<ul style="list-style-type: none">. più controllo del corpo. collabora nell'attività. gli amici e l'istruttore diventano importanti. accetta la regola. buon grado di socializzazione

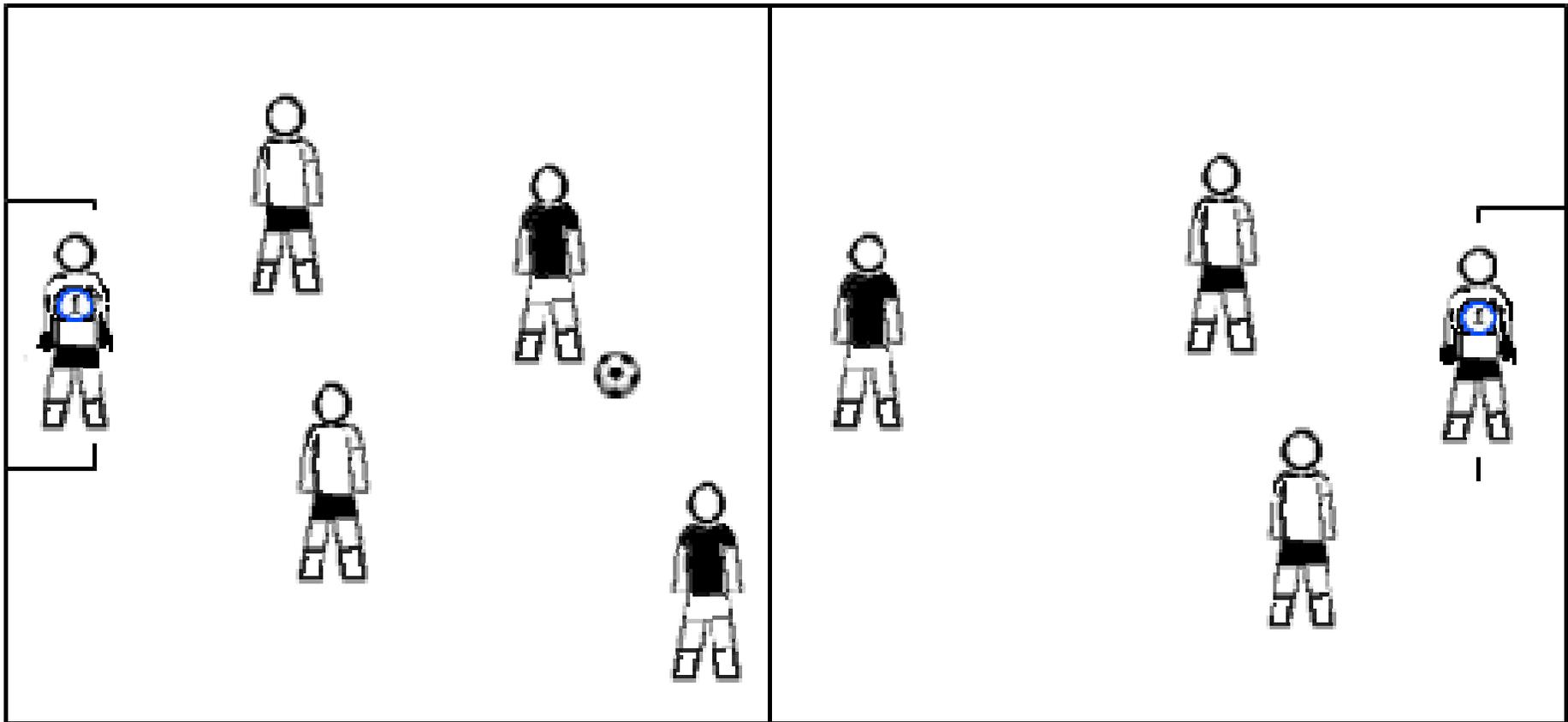
Lo SMARCAMENTO



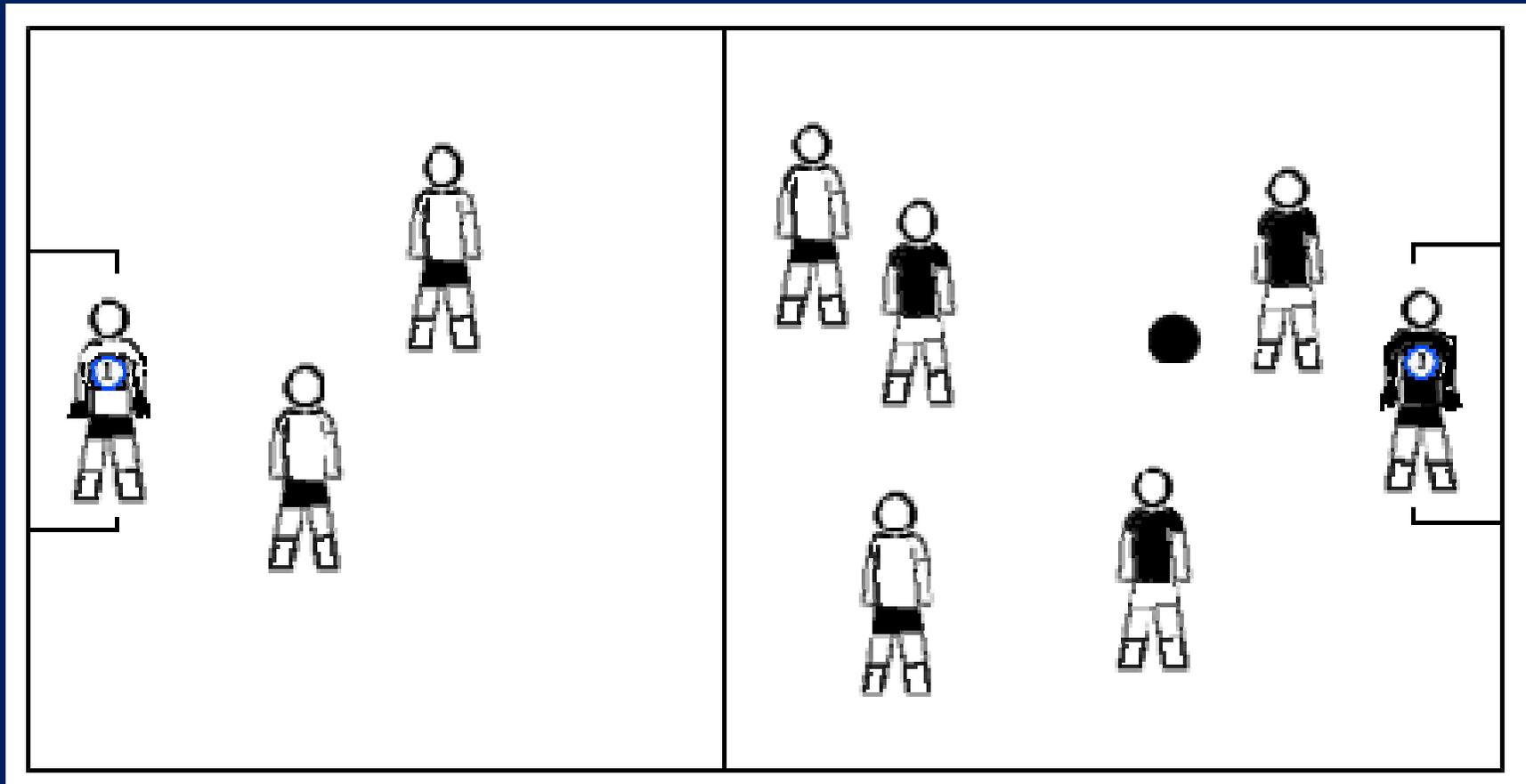
Su i lati di un quadrato si devono muovere 3 giocatori raggiungendo sempre l'angolo, unico punto in cui possono ricevere la palla; il PP deve sempre avere due possibilità di passaggio; la palla, come gli allievi, può muoversi solo su i lati.

Ci si smarca per dare una variante di gioco al portatore di palla e non per ricevere la palla, cioè sarà il portatore di palla in base alle informazioni che acquisisce decidere se giocare la palla al compagno che si è smarcato oppure fare un'altra scelta.

3c4 con due portieri, i neri possono segnare in tutte e due le porte, i bianchi (difensori) non possono uscire dalle loro metà campo e quando recuperano la palla guadagnano un punto e la cedono ai neri oppure devono cercare di mantenerne il possesso. NOTA: l'esercizio sviluppa il senso di smarcamento su 360° poiché offre agli attaccanti tutte e due le direzioni d'attacco.

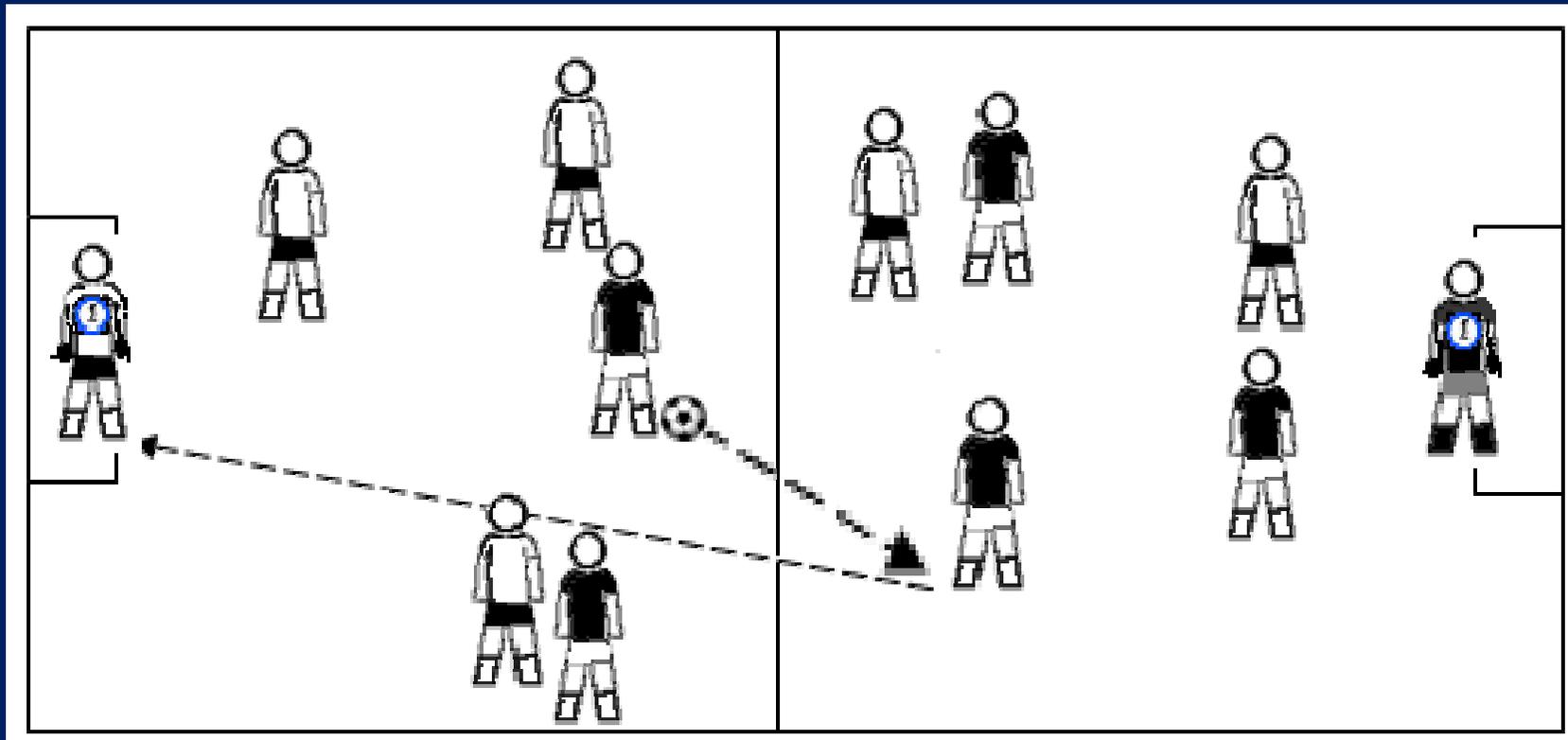


per i neri 3c2+2 in fase offensiva, 2c3 o 3c3 in fase difensiva. I bianchi non devono uscire dalle rispettive zone, solo i difensori che guidano la palla oltrepassano la linea di metà campo possono partecipare all'azione nella metà campo avversaria. Per i neri il gioco è libero.
NOTA: l'esercizio sviluppa per i difensori il senso di smarcamento in sostegno all'attaccante.



5c5 con spazio delimitato, 3 difensori e 2 attaccanti; gol possibile solo per i difensori (quindi con tiro dalla propria metà campo) e dopo aver ricevuto la palla dagli attaccanti.

NOTA: l'esercizio tende a sviluppare lo smarcamento in sostegno per la squadra in attacco, mentre per la squadra in difesa, soprattutto per gli attaccanti, a portare pressione ai difensori impedendogli il tiro.

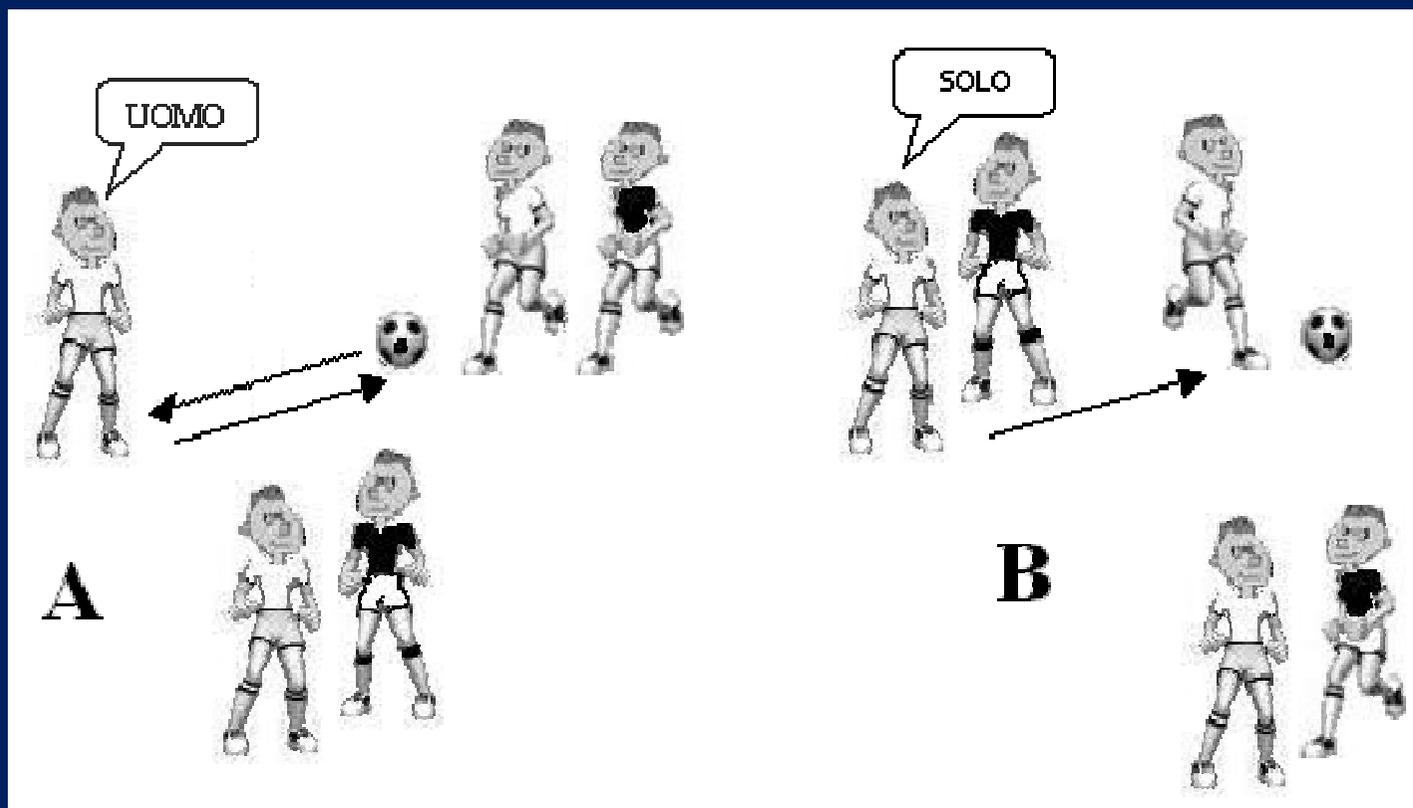


11 ANNI gioco 11c11

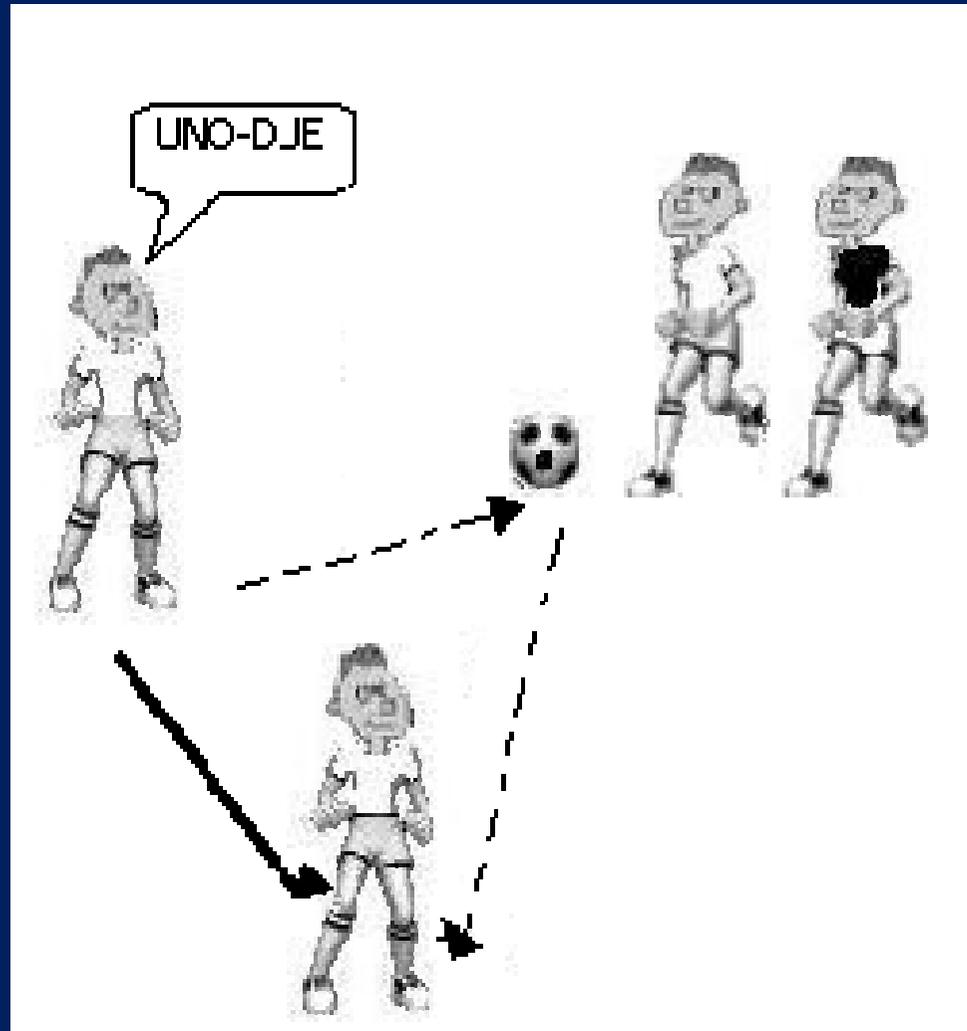
RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none">. Istruttore. Organizzatore. Animatore	<ul style="list-style-type: none">. Giocare per imparare. Conoscenza di tutti i reparti e settori	<ul style="list-style-type: none">. Ha inizio la fase pre-puberale.. Si consolida il sistema nervoso.. Frequenti sono le forme di ribellione e contestazione.. capacità di astrazione. disattento. influenzato dai mass-media. importanza del gruppo dei pari

La COMUNICAZIONE

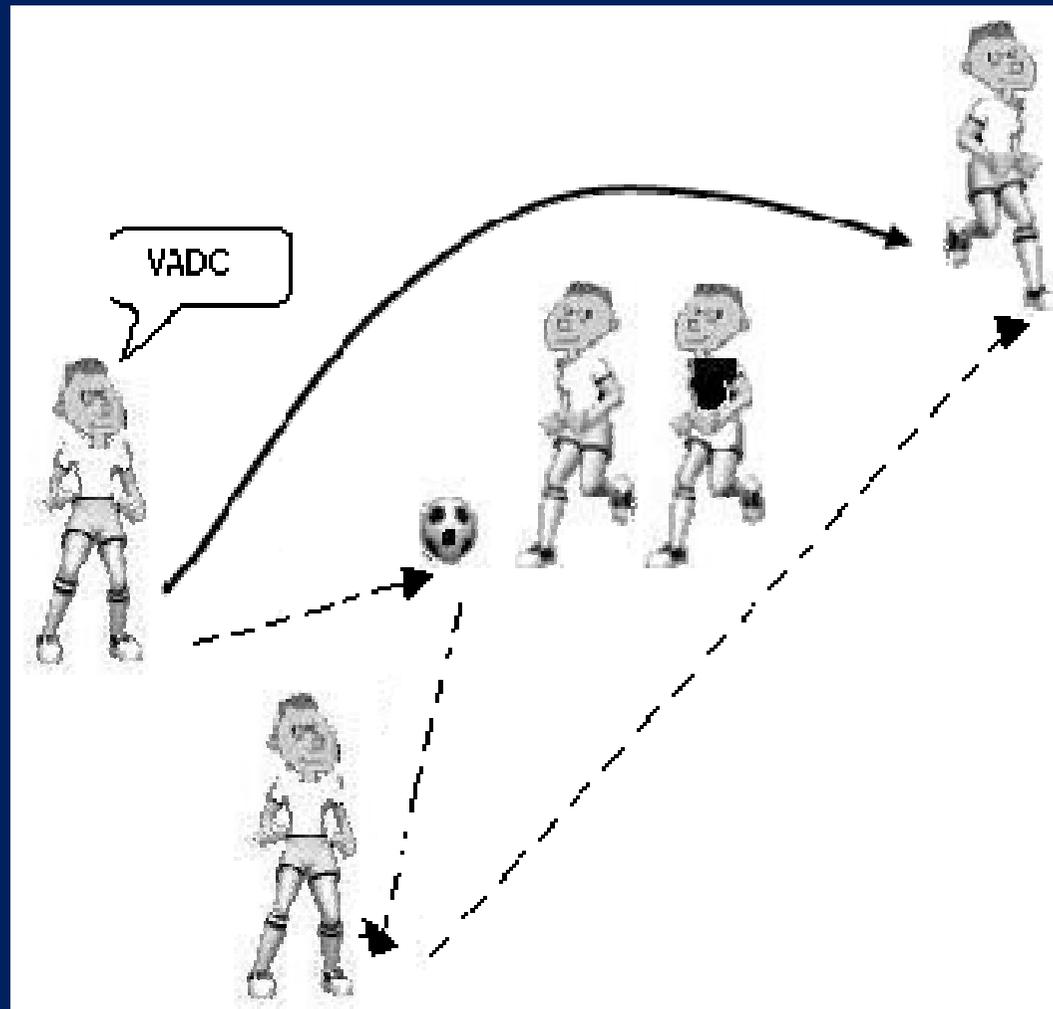
In uno spazio delimitato i giocatori si muovono liberamente in corsa passandosi il pallone; dopo ogni passaggio, se chi passa il pallone dice "uomo" (figura A), colui che lo riceve restituisce subito la palla; se dice "solo" (figura B), chi riceve guida la palla e quindi passa la palla ad un altro compagno con le stesse modalità di gioco.



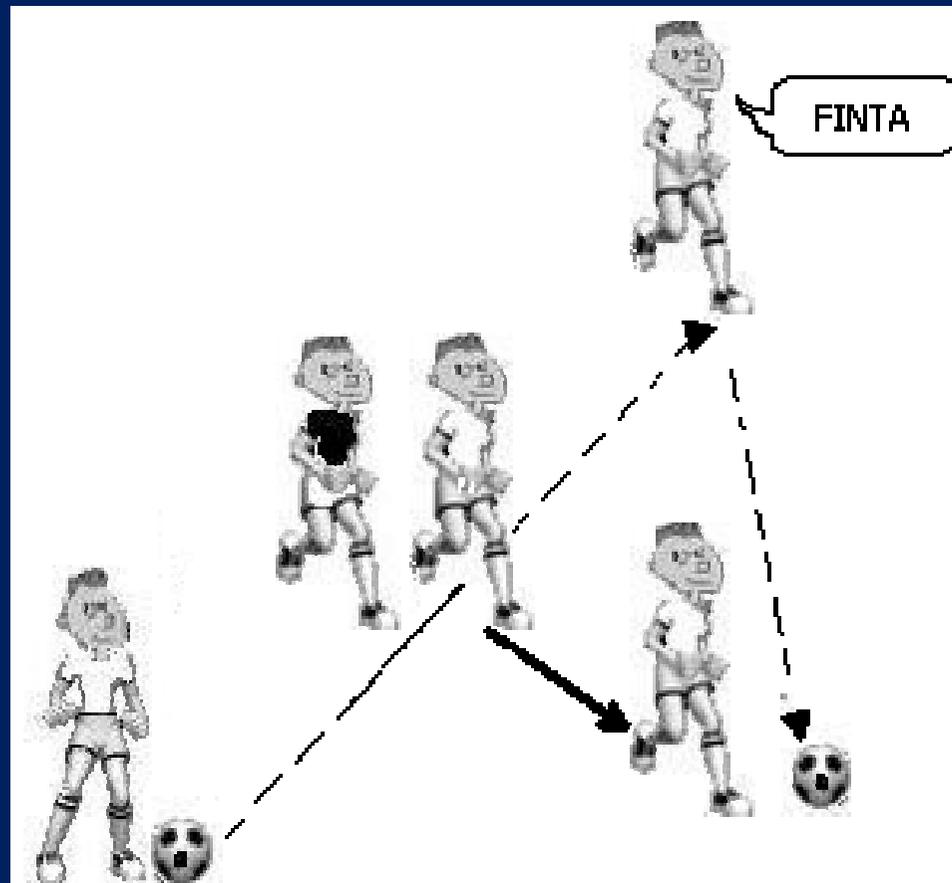
In uno spazio delimitato i giocatori si passano la palla chiamando "uno-due" per avere subito il passaggio di ritorno. Se chi passa la palla non dice nulla, colui che riceve tiene la palla e quindi passa ad un altro compagno con le stesse modalità



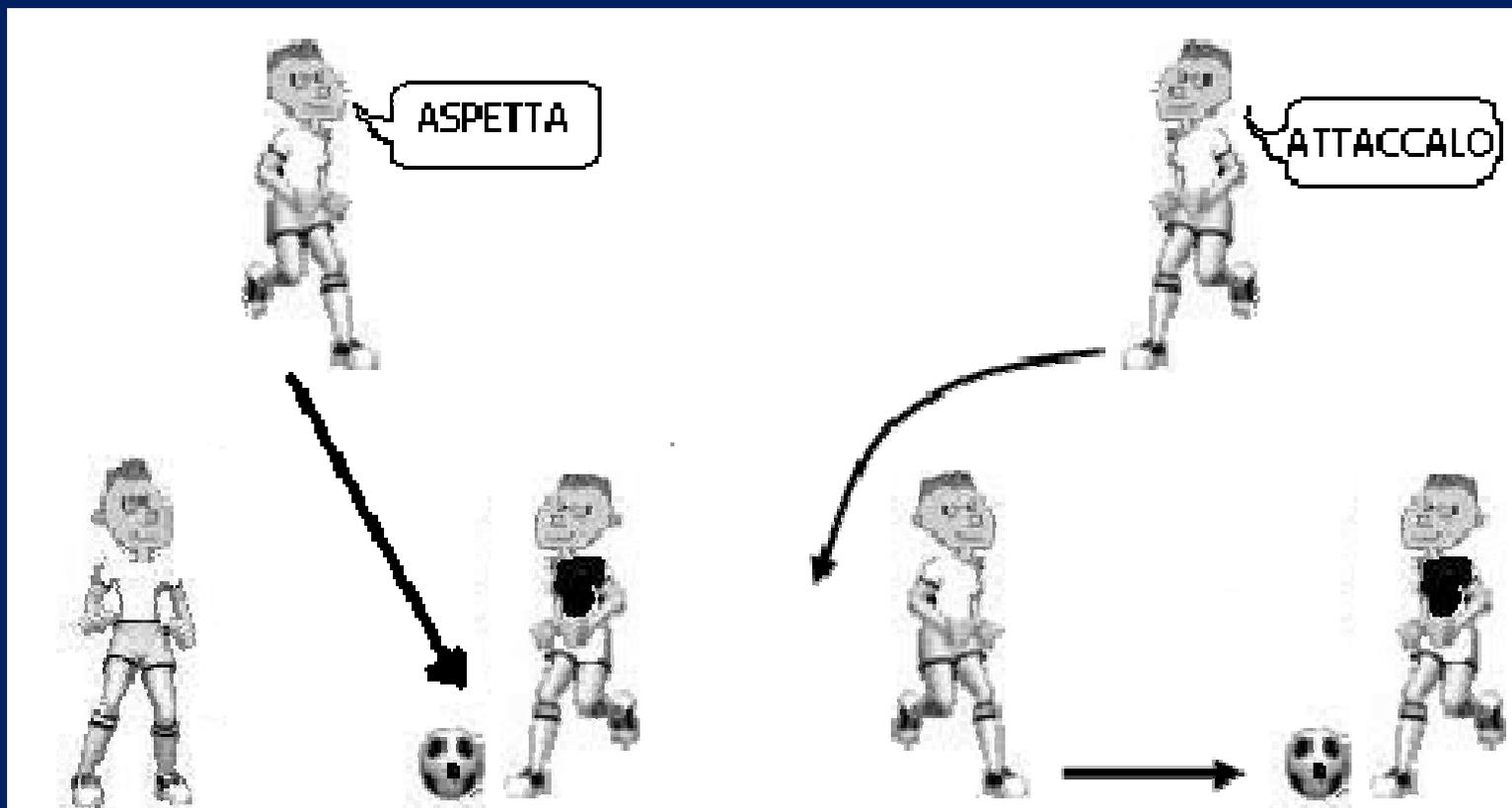
In uno spazio i giocatori si passano la palla chiamando "sovrappongo" oppure "vado"; chi riceve la passa ad un terzo compagno che di prima lancia a colui che ha eseguito la sovrapposizione. Se il giocatore che passa non dice nulla, chi riceve conduce la palla e quindi gioca al compagno con le stesse modalità



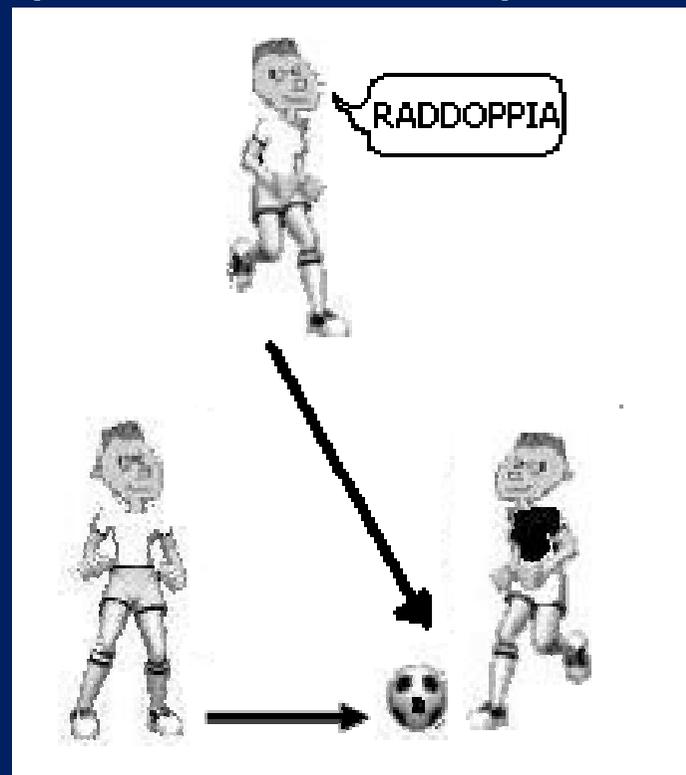
In uno spazio i giocatori si passano la palla; i giocatori senza palla cercheranno di posizionarsi uno dietro l'altro a coppie, cosicché, quando il portatore di palla passerà al compagno che nella coppia sta davanti, quello dietro dirà "finta" ed il primo lascerà passare la palla per poi cambiare direzione e riceverla. Se chi sta dietro rimarrà in silenzio, chi sarà davanti riceverà e guiderà la palla



In uno spazio delimitato il portatore di palla conduce il pallone verso un difensore; i difensori sono posti su due lati adiacenti di un rettangolo; se il difensore più lontano chiama "temporeggia" oppure "aspetta", l'altro non aggredisce l'attaccante ed aspetta l'intervento del compagno sul portatore di palla (p.p). Se il difensore più lontano chiama "attaccalo", l'altro aggredisce l'attaccante, mentre il compagno si porterà in diagonale difensiva



In uno spazio limitato, tre giocatori si passano la palla; al fischio dell'allenatore chi è in possesso di palla diventa attaccante e gli altri due difensori. L'attaccante deve mantenere il possesso di palla, eventualmente cercando di raggiungere la linea di fondo; i due difensori porteranno il raddoppio sul p.p. in maniera coordinata: il primo difensore si limiterà a non fare avanzare il p.p. e chiamerà raddoppio ("raddoppia") il compagno, il quale a sua volta avrà il compito di rubare la palla



12\13 ANNI gioco 11c11

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none">• Istruttore• Organizzatore	<ul style="list-style-type: none">• imparare a giocare• specializzazione del reparto	<ul style="list-style-type: none">• fase pre-puberale.• si consolida il sistema nervoso.• frequenti sono le forme di ribellione e contestazione.• buone capacità di astrazione• critico verso i compagni• influenzato dai mass-media

AUTOARBITRAGGIO

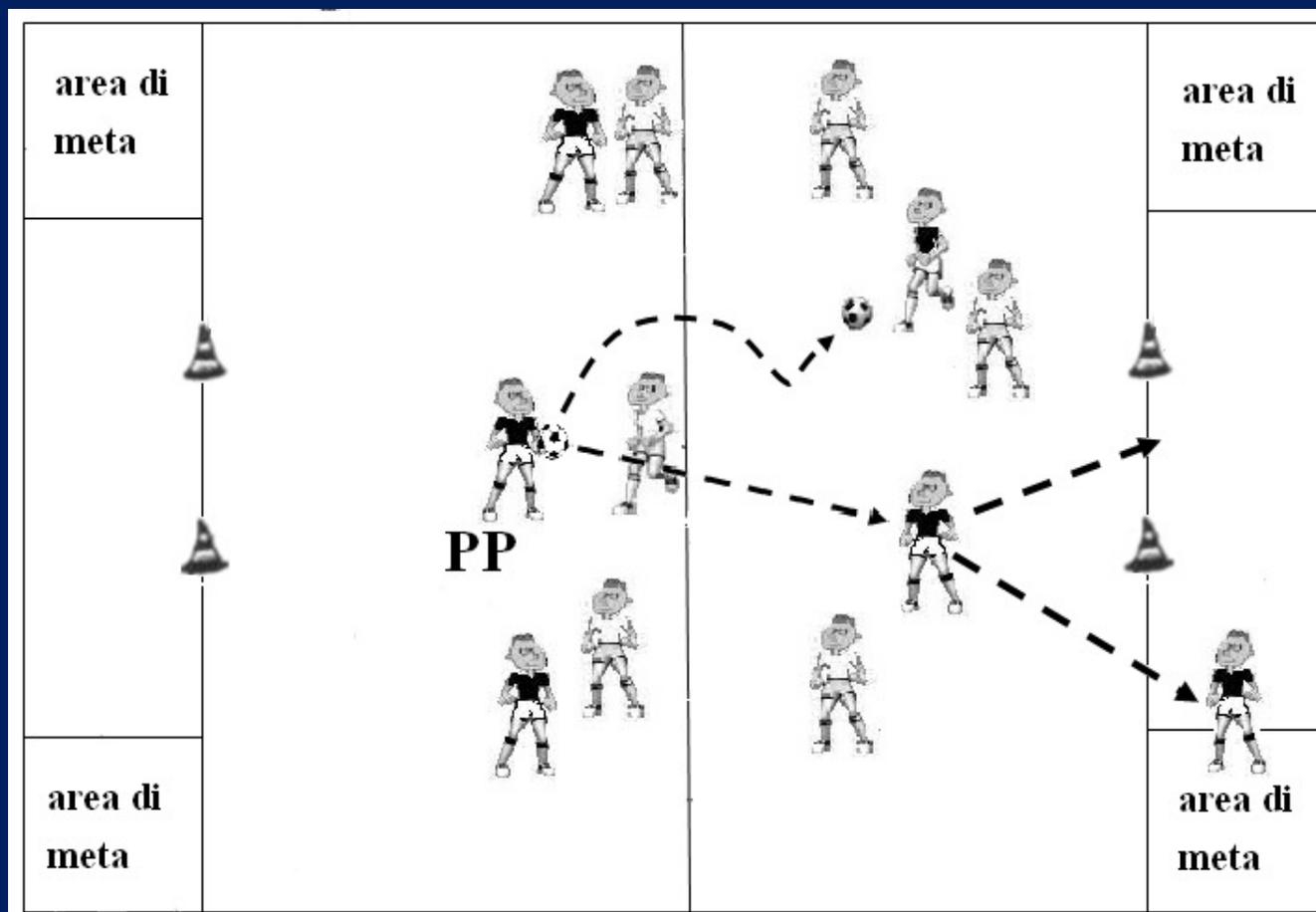
La POLISPORTIVITÀ

Ultimate

L'ultimate è una sorta di rugby in cui, utilizzando al posto della palla un frisbee, si deve passarlo ad un compagno in una zona di meta. A differenza del rugby il passaggio è consentito anche in avanti, non c'è contatto fisico e il giocatore in possesso del frisbee non può spostarsi. Il gioco è molto allenante a livello aerobico, utile per lo smarcamento e per la valutazione della traiettoria (che è molto particolare) ma soprattutto è l'unico sport che non prevede la presenza di un arbitro e quindi i giocatori si devono auto-arbitrare. Altro particolare, nel momento in cui una squadra realizza un punto rimane in possesso del frisbee e si ribalta il fronte d'attacco (cioè si attacca l'area di meta che prima si difendeva).

L'arricchimento culturale, sportivo e motorio sviluppa la fantasia e la creatività, creando "elasticità mentale" che si concretizza con la scoperta di soluzioni nuove ed originali.

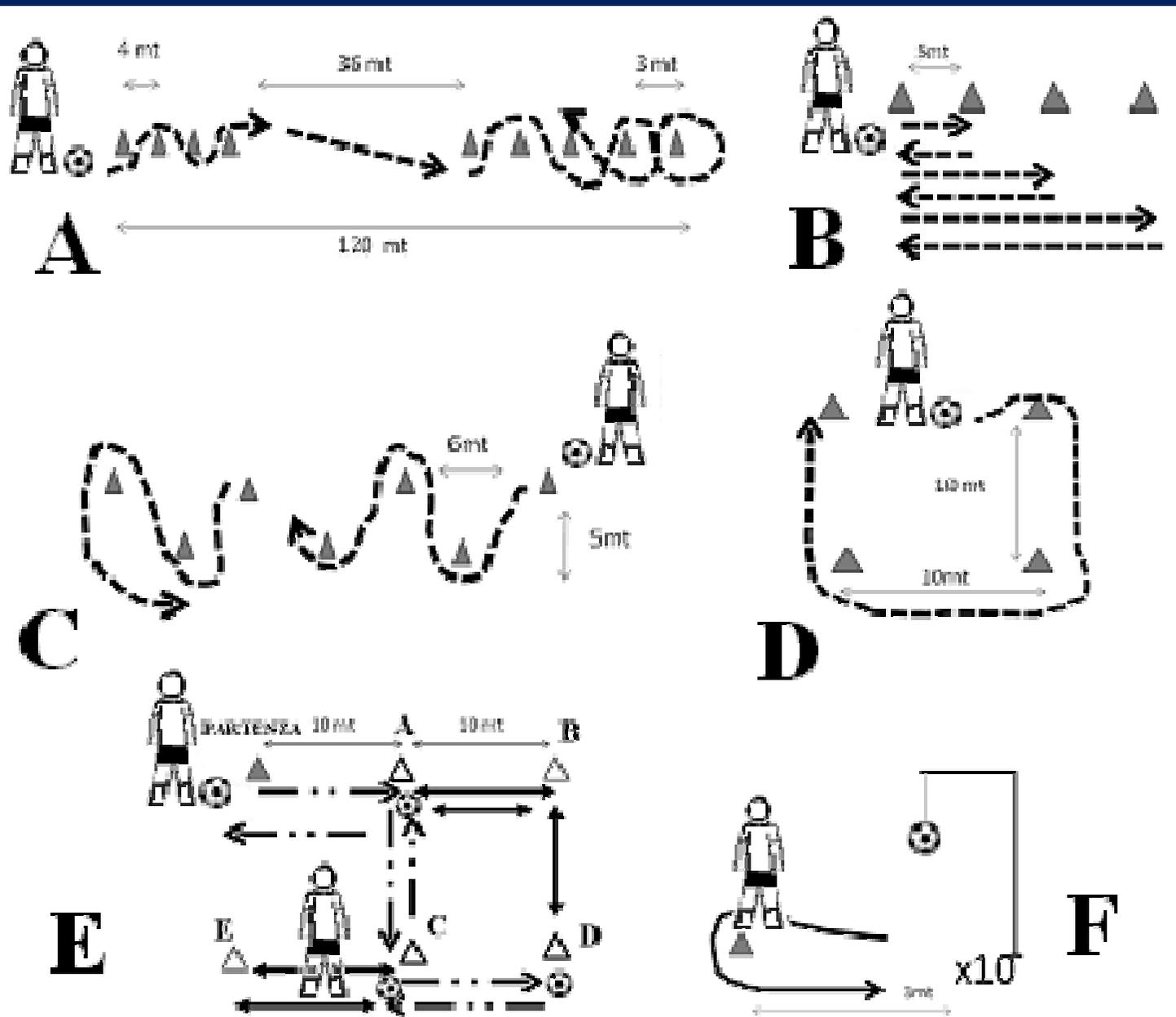
Lo *speedball*, contiene elementi di parecchi sport, in particolare del calcio, del rugby e della pallacanestro. I giocatori possono calciare, lanciare e afferrare la palla; è vietato il contatto fisico e così anche il portare la palla. Il sistema di assegnazione dei punti varia in relazione all'azione: gol calciando in porta, meta, rigore e calcio di rimbalzo hanno valori diversi. È un gioco altamente allenante per lo smarcamento, la tecnica del colpire al volo, della valutazione della traiettoria della palla e a livello tattico della scelta del punto da realizzare.

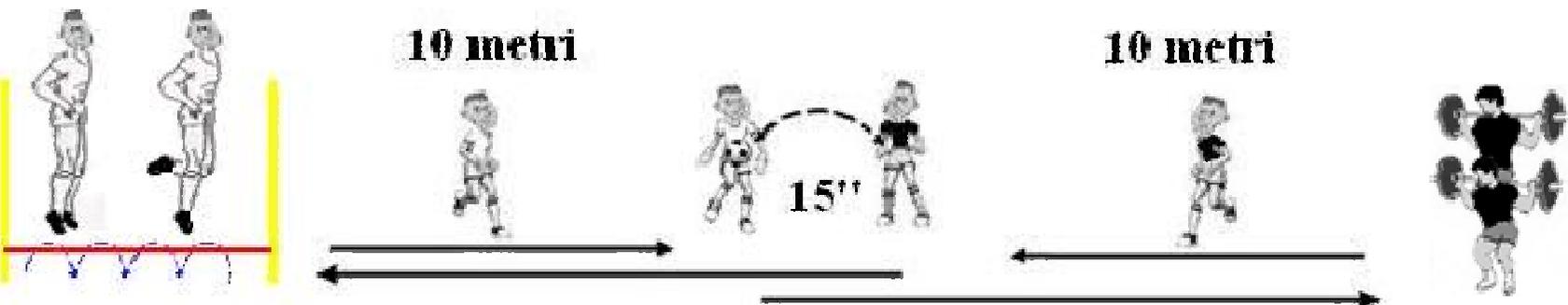
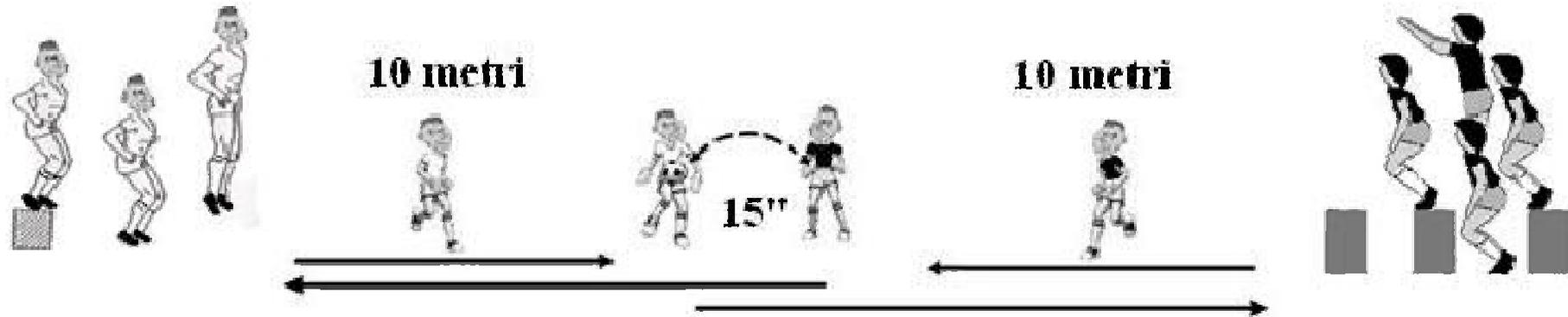
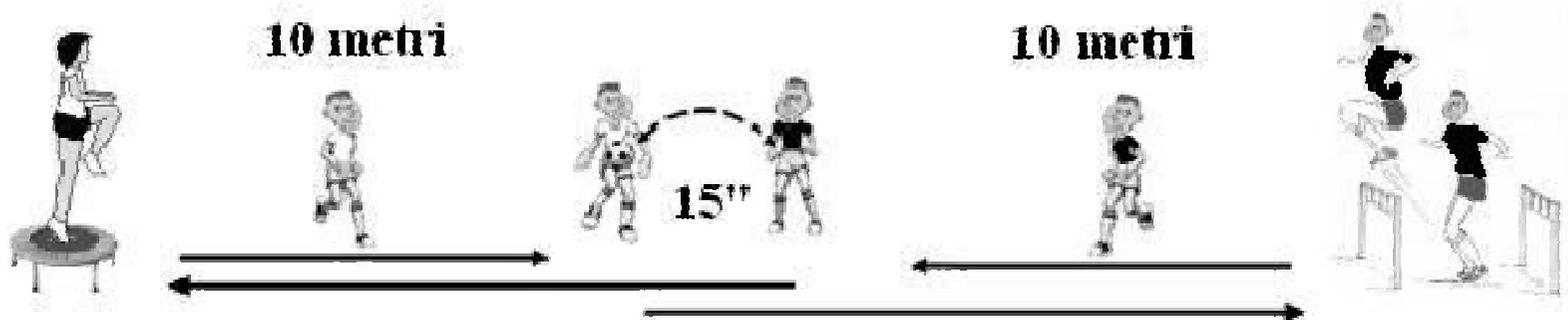
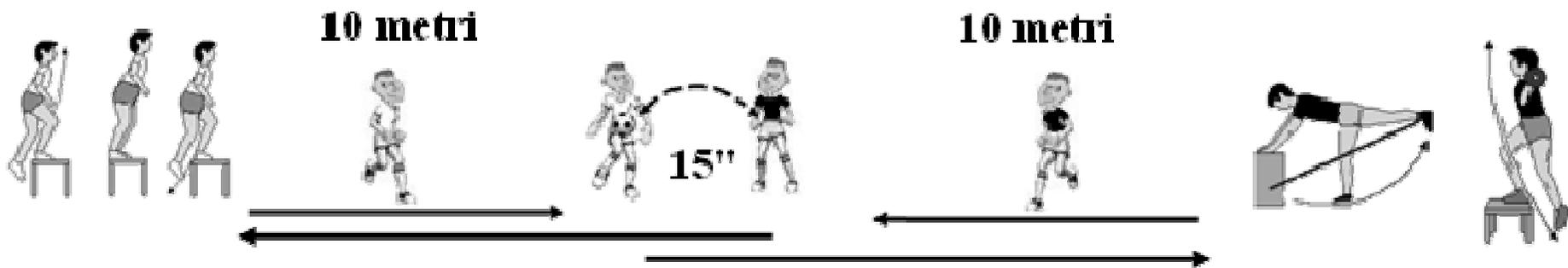


14\15 ANNI gioco 11c11

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none">. istruttore. organizzatore	<ul style="list-style-type: none">. giocare a imparare. specializzazione del reparto. specializzazione del ruolo nel reparto	<ul style="list-style-type: none">. Si allungano gli arti al contrario del tronco. Appare goffo ed impacciato incidendo sulle cap. coordinative in negativo.. È insicuro, insoddisfatto ed in contrasto con gli adulti.. Maturazione sessuale che può distogliere dal calcio.. pensiero razionale. ricerca continua della motivazione

PREPARAZIONE ATLETICA





GRAZIE
per l'attenzione e
BUON LAVORO



ste.faletti@libero.it

STEFANO FALETTI



347 3122490