Soverato 20, 21, 22 , Aprile 2023

Uefa Grassroots C Licence

DOCENTI

Mister Lorenzo Catalano,
Prof. Domenico Lucchetta

CORSISTA

Niccolò Brancati

Corso per allenatore di Giovani Calciatori

“Uefa Grassroots C Licence”

Soverato, data inizio 23 Gennaio 2023 – data fine 22 Aprile 2023

UEFA GRASSROOTS C LICENCE Allenatore di Giovani Calciatori

SOMMARIO

		Page
I	Introduzione	3
II	Strumenti e durata allenamento	4
III	Categoria proposta e obiettivi	5
IV	Seduta Allenamento: scelta ed organizzazione	6
V	Duello dorsale	10

I INTRODUZIONE

Il calcio è uno sport passionale.

Un bambino o ragazzo ha bisogno di “libertà”. Il mio concetto di libertà è quello di essere ascoltato, saper scegliere quale per lui è la soluzione migliore, senza inserire metodi autoritari o col fine di demoralizzare lo stesso bambino che ha solo tanta voglia di giocare, divertirsi e imparare.

In questa tesina tratterò la categoria piccoli amici/primi calci, iniziando con una breve descrizione del profilo di questa fascia di età. I bambini hanno un età tra cinque e sette anni. Lo scopo è fare emergere lo sviluppo armonico degli aspetti della personalità del bambino/a, considerata l’età, e fornire una vasta educazione motoria e generalizzata, con alla base i movimenti atletici.

Attraverso le esperienze motorie, l’individuo acquisisce la capacità di padronanza della coordinazione complessa di movimenti e apprensioni, perfezionando i seguenti obiettivi:

-Strutturazione

-Sviluppo e perfezionamento degli schemi motori di base e degli schemi posturali

-Sviluppo delle capacità coordinative

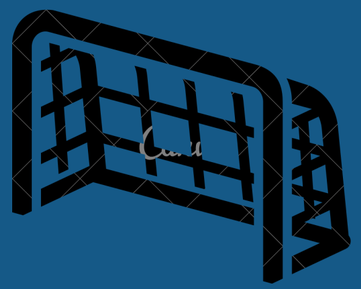
L’attività calcistica pertanto dovrà in questa categoria comprendere (calcio – gioco – sport) evitando di creare situazioni precoci che il bambino non sarà mai in grado di sopportare.

Le attività di gioco non devono necessariamente comprendere solo calcio, ma anche, percorsi misti, giochi tradizionali ed esercizi di mobilità articolare dove vi saranno sempre presenti nella classica seduta. Un ultimo obiettivo importante in questa categoria è quello di abituare il bambino a svolgere determinate funzioni alla sua portata come legarsi le scarpette da solo o tenere un comportamento corretto.

Questa tesina pone come obbiettivo tecnico-tattico il duello dorsale e come obbiettivo fisico-motorio la rapidità e la mobilità articolare.

II STRUMENTI E DURATA ALLENAMENTO

- Durata allenamento: 1 h
- Strumenti: orologio/cronometro
- Attrezzi: coni, cinesini, palloni, casacche, porte
- Numero Allievi a disposizione: 12 compreso i due portieri



- **Categoria proposta**

Piccoli amici - Primi calci

- **Obiettivi**

La seduta di allenamento proposta per la categoria Piccoli amici - Primi calci prevede:

- Obiettivo Generale: Acquisizione e consolidamento gesto tecnico del dominio e guida della palla.
- Obiettivo Fisico Motorio: Schema motorio di base
- Obiettivo Tecnico: Guida della palla in uno spazio
- Obiettivo Tattico: Smarcamento, passaggio, tiro in porta.
- Obiettivo Coordinativo: Reazione, orientamento spazio tempo

- **Fase di attivazione**

Sviluppo schema motorio base con lo strumento (il pallone)

- **Apprendimento tecnico**

Conduzione della palla

- **Attività a stazioni**

Partita con 4 porte

- **Gioco libero**

Il Re dei rigori con portiere

ATTIVAZIONE

I bambini impareranno a conoscere il proprio corpo attraverso il contatto con la palla.

Esercizio di coordinazione motoria; si cerca di sensibilizzare ogni parte del corpo con il contatto della palla partendo da arti superiori finendo per quelli inferiori

APPRENDIMENTO TECNICO

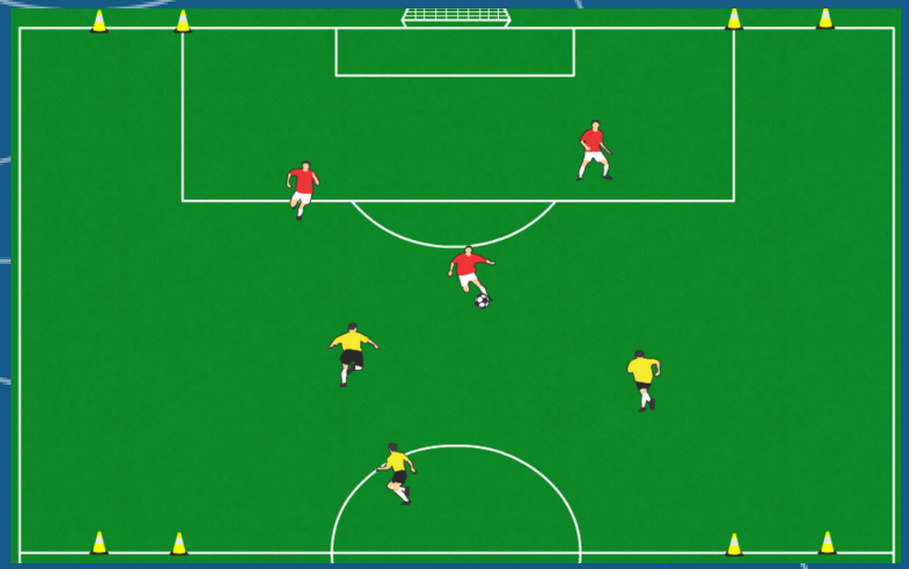
Le porte colorate accendono la fantasia dei bambini stimolando ad assumere informazioni di tipo visivo.

Esercizio conduzione della palla: la conduzione della palla è libera verso le porte colorate indicate dall'istruttore. Possono essere indicati più colori lasciando libera la scelta

- **ATTIVITA' A STAZIONI**

Lo scopo del gioco è solecitare il bambino a gestire lo spazio ed orientarsi in modo funzionale alla situazione di gioco

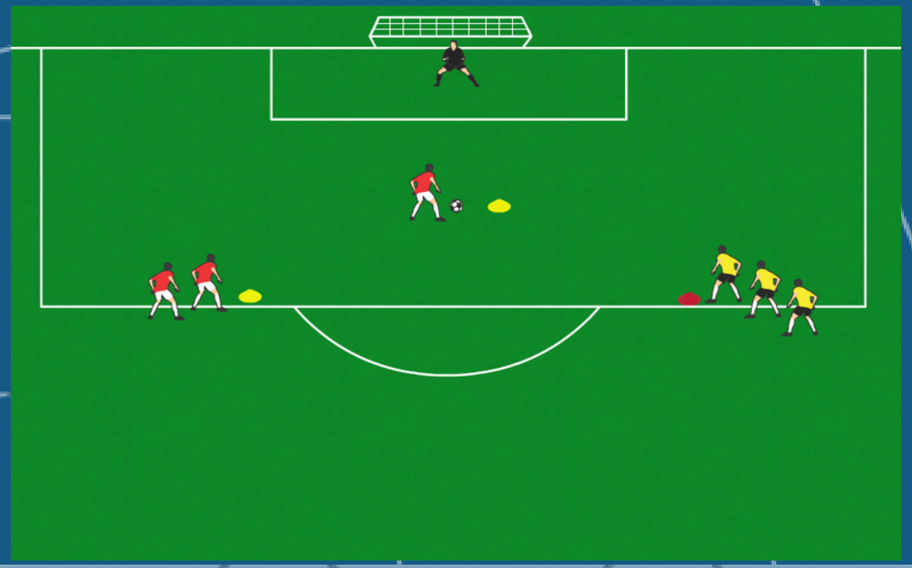
Il gioco consiste in un confronto tra due squadre in cui ciascuna squadra a disposizione due porte per realizzare il goal, ma anche due porte da difendere. Vince chi segna più goal.



- **GIOCO LIBERO**

Questo esercizio, oltre a sviluppare la differenziazione nel colpire la palla, genera entusiasmo e spirito di emulazione

I bambini effettueranno una serie di tiri in porta da una distanza prestabilita. Il bambino che avrà realizzato più reti verrà decretato "il Re dei rigori".



RIASSUNTO SEDUTA ALLENAMENTO

Riordino del materiale utilizzato: casacche, palloni, cinesini o coni

FASE DI ATTIVAZIONE	APPRENDI. TECNICO	ATTIVITA' A STAZIONI	GIOCO LIBERO
10'	20'	25'	15'

→ **SEDUTA TOTALE 70 MINUTI**

RIFLESSIONI E CONCLUSIONE

Sostengo che la formazione di un calciatore debba partire dall'attività di base, dove ci devono essere istruttori e non allenatori, badando non al risultato ma al miglioramento del singolo giocatore.

V IL DUELLO DORSALE

CATEGORIA: ATTIVITA' DI BASE

GIORNO: GIOVEDI'

SETTIMANA TIPO: MARTEDI' - GIOVEDI'

NUMERO GIOCATORI: 2 - 4 - 6

SPAZIO A DISPOSIZIONE: 24x16 m

TEMPO EFFETTIVO: 15'

MATERIALE: 8 CINESINI O CONI - PALLONI - CASACCHE

OBIETTIVI TECNICI: RICEZIONE

OBIETTIVI TATTICI: (IN FASE DI POSSESSO) CONTROLLO DELLA PALLA (NON POSSESSO) MARCAMENTO

METODO: INDUTTIVO

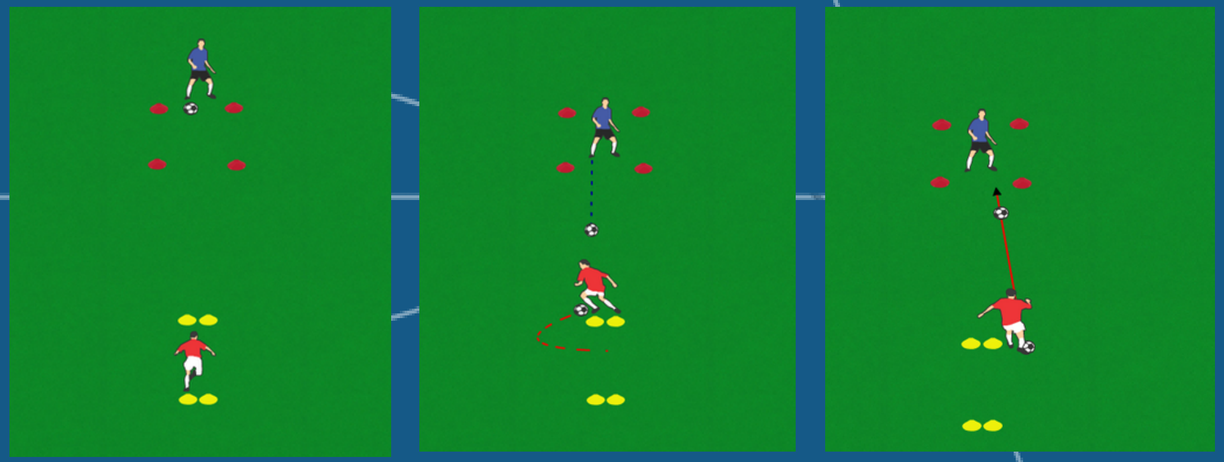
CONDIZIONI CLIMATICHE: MITE

SUPERFICE DEL CAMPO DI GIOCO: ERBA SINTETICA

V IL DUELLO DORSALE

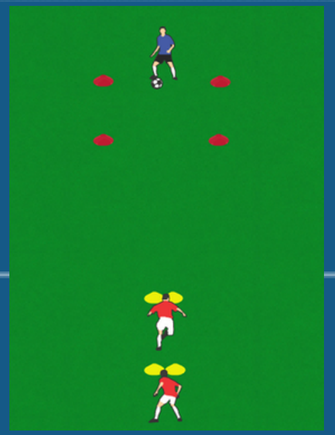
Dal semplice al complesso, dall'analitico al situazionale semplice, ecco una proposta didattica per allenare i duelli dorsali.

Troppo spesso con l'uomo alle spalle si scarica la palla a sostegno. Diamo fiducia e coraggio ai nostri ragazzi dell'attività di base!

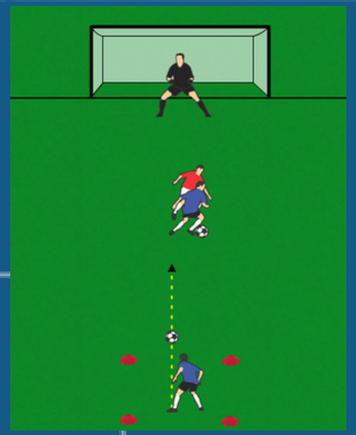


L"esercitazione inizia con il giocatore rosso che riceve palla dal giocatore blu. Con diversi gesti tecnici, blu, controlla e si gira illudendo un ipotetico avversario

VARIANTE 1



VARIANTE 2



VARIANTE:

- Presenza avversario alle spalle in forma passiva
- Presenza avversario alle spalle in forma attiva

Soverato 20, 21, 22 , Aprile 2023

Uefa Grassroots C Licence

DOCENTI

Mister Lorenzo Catalano,
Prof. Domenico Lucchetta

CORSISTA

Niccolò Brancati

Corso per allenatore di Giovani Calciatori

“Uefa Grassroots C Licence”

Soverato, data inizio 23 Gennaio 2023 – data fine 22 Aprile 2023

UEFA GRASSROOTS C LICENCE Allenatore di Giovani Calciatori