



PROGETTO TECNICO SETTORE CALCIO

Rev. 0 / 2012





Principi e Scopo

Il Progetto prevede **cicli di crescita** sia tecnica sia di gruppo finalizzati a mettere in condizione gli atleti di praticare un calcio moderno e di creare **squadre affiatate** tra loro, anche attraverso una base omogenea di linguaggio tecnico.

Il riferimento per la crescita degli atleti sono l'Associazione e gli Staff Tecnici e dirigenziali. Lo scopo del Progetto è di instaurare percorsi di crescita tecnica ed educativa programmati a breve, medio e lungo termine.

Tra gli obiettivi del Progetto c'è la realizzazione, in tempi brevi, di una Prima Squadra di riferimento. La selezione della Prima Squadra è affidata allo Staff Tecnico della stessa, in accordo con il Direttore Sportivo. La scelta di far fare un tipo di Campionato ad una squadra spetta al Direttore Sportivo, coadiuvato dalla Commissione Tecnica, che decide in base al Progetto Sportivo.

La Prima Squadra rappresenta:

- la squadra che dà il buon esempio in fatto di sportività e disciplina sportiva;
- la squadra di punta alla quale gli atleti più piccoli aspirano;

Crescendo tecnicamente gli atleti hanno la possibilità di essere convocati nella Prima Squadra a partire dalle categorie Juniores. Lo stesso gruppo può disputare diversi Campionati o tornei contemporaneamente.

Obiettivi:

- Valorizzare e migliorare le competenze tecniche dello staff di ogni settore (tecnico e dirigenziale).
- Realizzare una continuità di crescita, partendo dal settore dei più piccoli fino ai grandi, ponendo obiettivi tecnici per ciascuna fascia.
- Creare la giusta armonia tra tutte le squadre, per stimolare l'affiatamento e garantire una maggiore flessibilità.
- Condividere con gli allenatori gli obiettivi da raggiungere.
- Effettuare degli incontri con allenatori e dirigenti (per squadra) per verificare lo stato d'avanzamento del progetto, il percorso per il raggiungimento degli obiettivi ed affrontare problematiche con soluzioni per risolvere le eventuali difficoltà.

Elementi:

- Collaborazione, supporto tecnico e interscambio tra allenatori sugli allenamenti di tutte le squadre.
- Commissione Tecnica formata da tutti gli allenatori con incontri periodici, ove si discute di aspetti tecnici e di programmazione dell'attività.
- La Commissione Tecnica ha funzione di controllo sui risultati tecnici raggiunti (non di classifica), valutando caso per caso adottando strategie diversificate in base ai problemi evidenziati.
- Gli allenatori parlano tutti il medesimo linguaggio tecnico.
- Gli allenatori condividono il Progetto Tecnico e mettono il massimo impegno per la sua riuscita.



I COMPITI DELL'ALLENATORE

- Conoscere bene gli atleti e lavorare per migliorare costantemente il loro apprendimento e la loro formazione generale.
- Contribuire alla formazione del gruppo, senso di responsabilità e rispetto.
- Indurre gli atleti a seguire un allenamento regolare.
- Preoccuparsi dello stato di salute degli atleti.
- Inculcare negli atleti il senso dell'attaccamento ai colori sociali e il rispetto della proprietà sociale.
- Incoraggiare gli atleti a partecipare con impegno ad ogni allenamento.
- Curare il proprio aggiornamento professionale.
- Tenere una documentazione giornaliera relativa all'allenamento.
- Preparare l'allenamento in modo da suscitare l'interesse dei calciatori per gli esercizi fisici, tecnici e tattici.
- Analizzare con gli atleti e i dirigenti, le ragioni del successo e le cause dei risultati scadenti.

Azione didattica dell'allenatore

- ❖ Spiegare
- ❖ Dimostrare
- ❖ Controllare l'esecuzione
- ❖ Correggere

Gli stili sono rappresentati dai particolari modi di interpretare il ruolo dell'allenatore e sono:

- ❖ creare un ambiente sereno, positivo, pronto, disponibile all'aiuto
- ❖ riporre fiducia nei ragazzi
- ❖ orientare l'attenzione dei ragazzi sugli obiettivi
- ❖ eseguire frequenti verifiche
- ❖ fornire feedback rilevanti per il compito da svolgere
- ❖ istituire regole che garantiscono l'ordine
- ❖ organizzare la seduta in base alle esigenze dei ragazzi



L'allenamento dei giovani calciatori

E' opportuno soffermarsi prima sui più gravi errori che sono commessi a proposito degli obiettivi dell'allenamento giovanile.

Un errore sta nel riportare il giovane ad un'immagine ridotta dell'adulto senza considerare che egli ha una personalità ancora in formazione, modi di pensare ancora in evoluzione e soprattutto un fisico e capacità completamente differenti.

Non è possibile trasferire nella sfera giovanile l'allenamento degli adulti, magari facendo solo attenzione a ridurre la quantità e l'intensità. L'incremento delle capacità fisiche non può essere proposto allo stesso modo per i giovani e per gli adulti.

Ci deve essere una differenziazione anche nello stesso ambito giovanile, secondo le fasce d'età.

Condurre per esempio un ciclo d'allenamenti per ragazzi di 12-13 anni avendo come obiettivo il massimo rendimento per raggiungere immediati successi, significa stravolgere lo spirito dell'allenamento stesso; infatti, il ragazzo deve essere condotto gradatamente ed a piccoli passi e negli anni verso il rendimento desiderato.

Una preparazione troppo veloce e precoce, che in genere è sempre collegata al raggiungimento di traguardi ambiziosi per gli adulti, darà notevoli risultati a breve scadenza, ma provoca sicuramente danni che quasi sempre sono irreversibili.

Quando i giovani e gli adolescenti in particolare sono sottoposti ad un eccessivo carico fisico e psicologico diminuisce la loro motivazione per quello che stanno facendo, diminuisce il loro desiderio sino a giungere ad un vero e proprio rifiuto di fronte ai primi insuccessi: così si può capire come mai carriere calcistiche finiscono ancora prima di cominciare.

Un graduato e mirato allenamento conducono ad un grado più alto di preparazione fisica e atletica in età adulta e la mantiene stabile più a lungo nel tempo.

Alla conclusione del ciclo giovanile il giocatore dovrà:

- avere raggiunto una giusta maturazione fisica
- avere acquisito un completo bagaglio tecnico
- avere acquisito un corretto senso tattico
- avere sviluppato le "qualità di volontà" indispensabili per ottenere
- risultati duraturi
- disponibilità al lavoro di gruppo
- spirito di collaborazione
- disponibilità ad apprendere e lavorare
- consapevolezza dei miglioramenti mediante l'impegno
- desiderio di emergere

Queste qualità agiscono positivamente non solo nell'ambito sportivo, ma sono di grande aiuto per affrontare la vita e le difficoltà d'ogni giorno.

Accanto a questi obiettivi primari, dobbiamo considerare altri aspetti che rivestono grande importanza per la formazione dei giovani:

- ✓ il mantenimento e la cura della salute e dell'igiene personale;



- ✓ l'organizzazione e l'occupazione del tempo libero;
- ✓ il gioco del calcio ed il relativo allenamento devono rimanere in secondo ordine rispetto alla scuola o al lavoro;
- ✓ l'allenamento non deve comportare rischi per la salute e la futura crescita del giovane;
- ✓ la gioia e la serenità devono sempre essere poste in primo piano: evitare quindi allenamenti faticosi, monotoni e ripetitivi;
- ✓ i giovani devono poter sempre ricavare dall'allenamento esperienze costruttive e socializzanti;
- ✓ insieme al gioco del calcio i giovani devono poter coltivare altri interessi soprattutto a livello culturale.

L'allenatore del settore giovanile deve possedere una dote importante, vale a dire quella di sapere riconoscere un potenziale giocatore di calcio:

- **TECNICA:**
 - globale attitudine al movimento;
 - sensibilità al contatto di palla ed abilità nel suo controllo;
 - buona attitudine a difendere la palla in particolari situazioni di gioco.
- **TATTICA:**
 - senso dell'orientamento;
 - prontezza nella capacità di giudizio sul programmare in anticipo mosse di gioco in attacco e in difesa.
- **QUALITA' CARATTERIALI:**
 - capacità di imporsi;
 - risolutezza di propositi;
 - costanza di volontà;
 - buon comportamento sociale;
 - modestia nel sapersi mettere anche al servizio degli altri.
- **CARATTERISTICHE FISICHE:**
 - costituzione fisica che lascia intravedere un adeguato e regolare sviluppo;
 - potenziali doti atletiche.

Responsabilità dell'allenatore

Molti allenatori, poiché offrono gratuitamente il loro tempo, pensano di non ritenersi responsabili della crescita e della salute dei ragazzi che allenano, ma solamente del risultato sportivo della loro azione.

Conviene ricordare che:

- **Tra i 5 ed i 9/10 anni**
 - sono conseguiti ed appresi gli schemi motori di base;
 - aumenta la precisione dei movimenti
- **Tra i 6 e gli 8 anni**
 - migliora rapidamente l'equilibrio;
 - si acquisisce una notevole stabilità nei movimenti.
- **Tra i 7 e i 10 anni**
 - migliora rapidamente la rapidità di movimento;
 - migliora la sensibilità muscolare.



-
- **Tra gli 8 e i 10 anni**
 - matura l'attitudine a prevedere la velocità e la direzione di oggetti in movimento.
 - **Tra i 9 e i 10 anni**
 - si raggiunge la massima frequenza del passo, nei maschi fino a 4,44 passi al secondo, nelle femmine fino a 4,0 passi al secondo (attorno ai 15-16 anni la frequenza dei passi diminuisce e si stabilizza, nei maschi a 4,0 nelle femmine a 3,6 passi al secondo).
 - **Tra i 9 e gli 11 anni**
 - si realizzano rapidi progressi nella coordinazione senso motoria (occhio-mano, occhio-piede e dinamica generale).
 - **Tra i 10 e i 13 anni**
 - è il periodo migliore per l'apprendimento dei movimenti e dei gesti.
 - **Tra gli 11 e i 12 anni**
 - viene completato lo sviluppo della lateralizzazione, in seguito i progressi saranno molto limitati.
 - **Tra i 12 e i 18 anni**
 - raddoppia la forza muscolare; per le ragazze invece dopo i 13 anni la forza sostanzialmente non aumenta
 - **Tra i 6 e i 14 anni**
 - evitare esercizi passivi di mobilità e scioltezza, in pratica quelli eseguiti con l'aiuto degli altri.
 - **Dopo i 10 anni**
 - iniziare l'educazione all'allungamento muscolare e alla mobilità



PRIMO CALCIO – BIG SMALL (6-8 ANNI)

Gioco – Divertimento – Sviluppo motorio - Fondamentali

AREA TECNICO/COORDINATIVA

L'apprendimento tecnico, per questa categoria, deve essere concepito fondamentalmente attraverso il gioco espresso liberamente, senza troppi condizionamenti da parte dell'allenatore. La tecnica quindi va sviluppata in forma ludica e globale. L'istruttore deve limitarsi a dare pochi suggerimenti ma efficaci e solo in occasione degli errori più grossolani. Questo perché le capacità d'attenzione del bambino sono molto limitate e di breve durata. Una quantità esagerata di esercizi analitici avrebbe il solo risultato di annoiare e impedire al bambino lo sviluppo psicomotorio attraverso il metodo della scoperta guidata. In questo delicato periodo occorre, insieme alla tecnica, sviluppare le capacità coordinative, attraverso l'utilizzo della palla, dato che sono connesse in modo profondo con il gioco del calcio. Lo sviluppo delle capacità coordinative favorisce il miglioramento delle abilità tecniche favorendo in futuro il raggiungimento dello stadio automatizzato.

Obiettivi area tecnico/tattica		
Capacità coordinative	Sviluppo della capacità di combinazione motoria	
	Sviluppo delle capacità di reazione	
	Sviluppo della capacità di ritmizzazione	
Capacità tecniche	Dominio	saper controllare la palla
		saper condurre la palla
	Trasmissione	saper dare una palla rasoterra (interno piede, esterno/collo, interno/collo)
		saper dare una palla alta (interno/collo)
	Tiro	saper calciare con palla a terra ferma (interno piede, interno/collo)
		saper calciare con palla a terra in movimento (interno piede, interno/collo)
	Arresti	saper arrestare la palla in arrivo rasoterra (interno piede, esterno/collo)
		saper arrestare la palla in arrivo dall'alto (interno piede, collo piede, coscia)

OBIETTIVI AREA TATTICA

In questa fascia di età gli obiettivi tattici sono esclusivamente a carattere generale senza entrare nella specificità.

Sviluppo dello schema corporeo	Occorre che il bambino prenda coscienza del proprio corpo, per poi proiettare l'orientamento acquisito verso lo spazio. Bisogna stabilizzare ed automatizzare le nozioni di destra/sinistra, avanti/dietro, sopra/sotto.
--------------------------------	--



Sviluppo dell'orientamento spaziale	Dopo aver ottenuto un buon orientamento sul proprio corpo, è possibile proiettare tutto verso il mondo esterno. In questo periodo il bambino percepisce lo spazio Euclideo, divenendo in grado di riconoscere le più importanti forme geometriche. Occorrerà sviluppare i concetti di vicino/lontano, dentro/fuori, sopra/sotto, in alto/in basso, davanti/dietro. Le basi per ottenere un'efficace costruzione della percezione dello spazio, sono date dalla capacità di orientarsi nello spazio e dalla capacità di percepire relazioni spaziali semplici e localizzate di un oggetto nello spazio stesso. Si utilizzeranno esercizi di orientamento nello spazio in rapporto al bambino ed esercitazioni che rapportino il bambino stesso con l'altro. Occorrerà dare al bambino la possibilità di localizzare un oggetto nello spazio in funzione della sua azione implicando così, oltre alla valutazione della sua direzione, la stima della sua distanza. Questi esercizi avranno lo scopo di far percepire al bambino le nozioni di corto/lungo, stretto/largo, vicino/lontano. Si potrà così favorire un adattamento del movimento in rapporto alla distanza del lancio (precisione). Utilizzando esercizi di coordinazione dinamica generale, oculo/manuale e oculo/podalica si potrà rendere sensibile il bambino alla valutazione e percezione delle traiettorie.
Sviluppo della capacità di occupare lo spazio in modo omogeneo	Per insegnare ai bambini ad occupare in modo omogeneo lo spazio si useranno percorsi di orientamento e giochi che rafforzino la nozione di raggruppamento e le relative evoluzioni.

PIANIFICAZIONE ANNUALE PROPOSTA:

- attività ludico-motoria, incentrata sulla percezione del corpo e sulle capacità coordinative
- attività comprendenti più sport, come il mini-volley, il mini-rugby, i percorsi motori misti e la preacrobatica
- attività generali che siano in grado di avvicinarsi maggiormente al gioco del calcio per uno sviluppo più scrupoloso dei fondamentali tecnici
- portare con gradualità i bambini a giocare partite 5 contro 5
- organizzare partite con altre squadre di uguale età

Per pianificare correttamente l'attività dei piccoli atleti dobbiamo analizzare rigorosamente la situazione di partenza.

In questo senso, le variabili più importanti da tenere in considerazione, soprattutto ad inizio stagione, sono:

- la frequenza di malattia che colpisce i bambini
- i problemi legati ai genitori più apprensivi
- la pigrizia da parte dei genitori di portare i bambini alla seduta di allenamento
- l'entusiasmo dei bimbi nei confronti dell'allenamento

Dal punto di vista pratico dobbiamo insegnare ai bambini a muoversi correttamente nello spazio: camminare, correre, saltare, strisciare, rotolarsi per terra e lanciare oggetti; tutto ciò attraverso una serie di giochi che siano in grado di stimolare la fantasia motoria dei giovani giocatori: percorsi misti, staffette, ecc.

Mezzi da utilizzarsi per questi giochi sono anche la funicella, gli appoggi, gli ostacoli e i cerchi.

Proponiamo esercitazioni divertenti e di facile comprensione. Inoltre, sono molto importanti le partite su campo ridotto, che hanno la funzione di incrementare nel bambino la collaborazione con i compagni, migliorando il dominio ed il controllo della palla.



ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO E SCELTA DEI CONTENUTI

La durata di ciascuna seduta di allenamento varia a seconda della categoria di appartenenza dell'atleta:

6-8 ANNI: 60-80 minuti

Vengono svolti soprattutto lavori a stazioni con livelli di difficoltà crescenti e, quasi sempre, con la presenza di un avversario in campo.

Come sapete i bambini in questa età sono molto egocentrici e questo loro egocentrismo va sfruttato al massimo da parte degli istruttori, sviluppando tutto quello che è il rapporto "io, la palla e l'avversario da superare nell'uno contro uno".

All'inizio dell'allenamento vengono proposti giochi di attivazione motoria; durante la seconda fase si lavora soprattutto sui giochi di situazione e di confronto, sui percorsi motori misti e sulle esercitazioni tecniche. Alla fine della seduta si dà spazio al gioco libero oppure al gioco a tema.

Impostazione del lavoro

Durante le varie sedute di allenamento i bambini devono muoversi soprattutto con la palla, in modo individuale o a coppie.

Mezzi di allenamento

- ❖ conduzione della palla con l'interno e l'esterno del piede, ma anche con la suola affiancati e la suola all'indietro
- ❖ presa di confidenza con la palla: stop di controbalzo dopo aver lanciato il pallone in aria con entrambe le mani. Per stoppare la palla utilizzare diverse parti del corpo
- ❖ palleggio
- ❖ corsa senza la palla in fila per due
- ❖ ricezione e trasmissione della palla
- ❖ conduzione della palla in slalom e con cambi di ritmo
- ❖ tiri da fermo, in corsa o al volo

Durante gli ultimi 15/20 minuti di allenamento eseguire diversi giochi sotto forma di gara: gara di rigori, partitella con alcune regole prestabilite, percorso di velocità abbinato al tiro o alla conduzione della palla, partita a tema, ecc.

Durante i vari giochi osservate come si muovono i bambini e, se necessario, date qualche indicazione di massima, senza però essere troppo invadenti e vincolanti.

Inserite, all'inizio della seduta di allenamento, giochi che prevedano l'utilizzo di qualche abilità motoria.

Elementi da analizzare durante la partita

- capacità di fraseggio con la palla
- timore dell'avversario e paura di sbagliare
- capacità di lottare contro l'avversario
- capacità di costruzione della manovra offensiva
- capacità di concludere a rete
- tenuta psico-fisica della partita



UNDER 10 (9-10 ANNI)

Gioco - Divertimento - Fondamentali - Posizioni

CAPACITA' TECNICHE INDIVIDUALI

Durante la fascia d'età che va dagli 8 ai 10 anni, il bambino è in grado di ragionare nell'ambito di operazioni concrete e focalizza la propria attenzione su più attributi di un oggetto o di un evento, per cui è anche capace di analizzare varie situazioni di gioco.

A quest'età il bambino dovrebbe essere già in grado di correre con la palla ai piedi e superare l'avversario, colpire il pallone per tirare in porta e sentire grossolanamente il senso di squadra.

Durante la categoria dagli 8 ai 10 anni il bambino è già pronto ad affrontare giochi di regole e competizione. Gli schemi motori di base dovrebbero essere stati recepiti correttamente durante la categoria precedente e la coordinazione oculo-manuale è ormai completa.

L'organizzazione spazio temporale è ancora in evoluzione, ma è possibile richiedere al bambino movimenti più precisi e richieste motorie più complesse.

Il relazionarsi con l'ambiente circostante e il rispetto per le regole portano il bambino ad integrarsi meglio con gli altri compagni di squadra.

I bambini sono in grado di dominare il proprio impulso, mostrando un maggiore adattamento alle diverse situazioni di gioco proposte.

Si assiste ad un rapido e progressivo incremento della capacità di apprendimento motorio, con un notevole aumento della capacità di comprendere compiti motori più vicini al proprio modello prestativo.

PIANIFICAZIONE ANNUALE PROPOSTA:

- Analisi della situazione tecnica di partenza
- Analisi e valutazione della capacità tecnica iniziale di ciascun bambino attraverso l'esecuzione di semplici esercizi di tecnica di base (conduzione e controllo della palla, passaggio e tiro).
- Obiettivi da perseguire durante le varie sedute di allenamento
- miglioramento dell'esecuzione dei fondamentali tecnici, con particolare attenzione alla conduzione della palla, alla ricezione, al passaggio e al tiro
- correzione di eventuali problemi legati alla coordinazione dei movimenti nella corsa
- insegnare a scoprire e migliorare il concetto di posizione in campo
- insegnare a collaborare e coesistere tra i compagni di squadra
- insegnare a lottare su ogni pallone
- acquisire le nozioni di base sul marcamento dell'avversario
- acquisire le nozioni fondamentali sui tempi di intervento e di recupero
- assimilare le regole fondamentali legate alla disciplina e al rispetto per gli altri e l'avversario
- trasmettere la consapevolezza nei propri mezzi
- insegnare a giocare la partita divertendosi
- tiri da fermo, in corsa o al volo

Capacità tecniche	Obiettivi
Dominio	• saper controllare la palla



Capacità tecniche	Obiettivi
	saper condurre la palla
Trasmissione	saper dare una palla rasoterra (interno piede, esterno/collo, interno/collo, tacco, punta)
	saper dare una palla alta (interno/collo, collo piede, esterno/collo)
	saper dare la palla di controbalzo
Tiro	saper calciare con palla a terra ferma (interno piede, interno/collo, esterno/collo, collo piede, punta)
	saper calciare con palla a terra in movimento (interno piede, interno/collo, esterno/collo, collo piede, punta)
	saper calciare una palla al volo (interno piede, interno/collo, esterno/collo, collo piede, punta)
Arresti	saper arrestare la palla in arrivo rasoterra (interno piede, esterno/collo, pianta)
	saper arrestare la palla in arrivo dall'alto (interno piede, collo piede, coscia, interno/collo, esterno/collo, pianta, petto, testa)
Colpo di testa	saper colpire una palla con la fronte
Cross	saper calciare facendo descrivere alla palla una parabola
Dribbling	sviluppo delle varie finte (forbice, veronica, ecc..)
Contrasto	saper contrastare frontalmente
	saper contrastare lateralmente

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO E SCELTA DEI CONTENUTI

La durata di ciascuna seduta di allenamento varia a seconda della categoria di appartenenza dell'atleta:

8-10 ANNI 80-90 minuti

Vengono svolti soprattutto lavori a stazioni con livelli di difficoltà crescenti e, quasi sempre, con la presenza di un avversario in campo.

Come sapete i bambini in questa età sono molto egocentrici e questo loro egocentrismo va sfruttato al massimo da parte degli istruttori, sviluppando tutto quello che è il rapporto "io, la palla e l'avversario da superare nell'uno contro uno".

All'inizio dell'allenamento vengono proposti giochi di attivazione motoria; durante la seconda fase si lavora soprattutto sui giochi di situazione e di confronto, sui percorsi motori misti e sulle esercitazioni tecniche. Alla fine della seduta si dà spazio al gioco libero oppure al gioco a tema.

Impostazione del lavoro

Durante le varie sedute di allenamento i bambini devono muoversi soprattutto con la palla, in modo individuale o a coppie.

Mezzi di allenamento

- conduzione della palla con l'interno e l'esterno del piede, ma anche con la suola affiancati e la suola all'indietro
- presa di confidenza con la palla: stop di controbalzo dopo aver lanciato il pallone in aria con entrambe le mani. Per stoppare la palla utilizzare diverse parti del corpo
- palleggio
- corsa senza la palla in fila per due



-
- ricezione e trasmissione della palla
 - conduzione della palla in slalom e con cambi di ritmo
 - tiri da fermo, in corsa o al volo

Durante gli ultimi 15/20 minuti di allenamento eseguire diversi giochi sotto forma di gara: gara di rigori, partitella con alcune regole prestabilite, percorso di velocità abbinato al tiro o alla conduzione della palla, partita a tema, ecc.

Durante i vari giochi osservate come si muovono i bambini e, se necessario, date qualche indicazione di massima, senza però essere troppo invadenti e vincolanti.

Inserite, all'inizio della seduta di allenamento, giochi che prevedano l'utilizzo di qualche abilità motoria.

Elementi da analizzare durante la partita

- capacità di fraseggio con la palla
- timore dell'avversario e paura di sbagliare
- capacità di lottare contro l'avversario
- capacità di costruzione della manovra offensiva
- capacità di concludere a rete
- tenuta psico-fisica della partita



UNDER 12 (11-12 ANNI)

Fondamentali - Posizioni - Divertimento

CAPACITA' TECNICHE INDIVIDUALI

In questa fase i nostri giovani atleti, hanno più motivazioni per l'apprendimento tecnico e quindi si sottoporranno più volentieri ad esercitazioni tecniche di tipo analitico, che presuppongono alto numero di ripetizioni. Questo anche dal momento che i fattori motivazionali, riguardanti la prestazione, sono aumentati notevolmente rispetto alla categoria precedente. Naturalmente però i momenti ludici dovranno pur sempre costituire una parte essenziale della seduta di allenamento tecnico, in quanto il gioco sarà ancora sentito quale improrogabile esigenza vitale. Passando gradatamente dal facile al difficile, si cercherà di far interiorizzare l'esatta esecuzione di tutti i fondamentali tecnici al ragazzo. Questo mediante numerose ripetizioni di movimenti, sia di tipo analitico sia di tipo globale, soprattutto se i ragazzi non ne possiedono ancora la padronanza. Anche in questa categoria verrà dato un rilevante spazio alle capacità coordinative.

OBIETTIVI TECNICI

Capacità tecniche	Obiettivi capacità tecniche
Dominio	➤ saper controllare la palla
	➤ saper condurre la palla
Trasmissione	➤ saper dare una palla rasoterra (interno piede, esterno/collo, interno/ collo, tacco, punta)
	➤ saper dare una palla alta (interno/collo, collo piede, esterno/collo)
	➤ saper dare la palla di controbalzo (collo piede, interno piede, esterno/collo)
	➤ saper dare una palla al volo (interno piede, collo piede, esterno/collo)
Tiro	➤ saper calciare con palla a terra ferma (interno piede, interno/collo, esterno/collo, collo piede, punta)
	➤ saper calciare con palla a terra in movimento (interno piede, interno/collo, esterno/collo, collo piede, punta)
	➤ saper calciare una palla al volo (interno piede, interno/collo, esterno/collo, collo piede, punta)
	➤ saper effettuare una rovesciata
Arresti	➤ saper arrestare la palla in arrivo rasoterra (interno piede, esterno/collo, pianta)
	➤ saper arrestare la palla in arrivo dall'alto (interno piede, collo piede, coscia, interno/collo, esterno/collo, pianta, petto, testa)
Colpo di testa	➤ saper colpire una palla con la fronte
	➤ saper colpire una palla all'indietro
	➤ saper colpire la palla in tuffo
Cross	➤ saper calciare facendo descrivere alla palla una parabola
Dribbling	➤ sviluppo delle varie finte (forbice, veronica, ecc..)
Contrasto	➤ saper contrastare frontalmente
	➤ saper contrastare lateralmente
	➤ saper eseguire una scivolata frontale
	➤ saper eseguire una scivolata laterale



OBIETTIVI TATTICI

In questa fascia di età si continuerà nello sviluppo di obiettivi sia generali che specifici, dando però maggior peso, ad uno sviluppo qualitativo degli obiettivi legati ai movimenti di squadra.

Obiettivi generali area tattica	
Percezione e strutturazione spazio/temporale	Il tutto si baserà sull'occupazione funzionale dello spazio di gioco. Bisogna educare i bambini in modo che ognuno riesca a rappresentarsi mentalmente un proprio territorio in cui interagire, che può essere riformulato a seconda degli spostamenti dei suoi compagni. Di primaria importanza è l'allenamento della duttilità mentale del ragazzo, in modo da indurre in lui la capacità di formulare soluzioni inerenti alle problematiche di gioco. Fornendo al bambino la possibilità di sperimentare situazioni nuove, attraverso esercitazioni a tema, contribuiremo in modo significativo ad aumentare i suoi collegamenti sinapsici. Questi sono molto importanti per l'organizzazione strutturale della mente del ragazzo, che funzionerà come una banca dati a cui si potrà attingere in ogni situazione sia per problematiche legate al gioco, sia riguardanti la quotidianità.
Sviluppo principi tattici generali in fase difensiva	Nella metà campo avversaria pressione sul portatore di palla e raggruppamento compatto nella zona del campo di presenza della palla. Nella nostra metà campo azione di temporeggiamento per favorire il rientro dei giocatori rimasti temporaneamente tagliati fuori dall'azione difensiva.
Sviluppo principi tattici generali in fase offensiva	Con la squadra avversaria schierata in assetto difensivo, imparare a gestire il possesso di palla. Con la squadra non ancora schierata in assetto difensivo, imparare a verticalizzare il gioco velocemente.
Sviluppo dello spazio proiettivo	Si cercherà di proiettare in campo un'organizzazione geometrica e si lavorerà per cercare un'impostazione di gioco corale.
Principi difensivi specifici	Il lavoro si baserà sulla comprensione dei concetti di: ➤ azioni di temporeggiamento sul portatore di palla ➤ marcatura dell'attaccante avversario ➤ marcatura aggressiva per favorire l'anticipo
Principi offensivi specifici	Il lavoro si baserà sulla comprensione dei concetti di: ➤ scaglionamento in fase di attacco ➤ movimenti senza palla ➤ ricerca dello spazio vuoto ➤ circolazione rapida della palla

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA

Obiettivi preparazione fisica specifica	
Miglioramento della capacità aerobica	Giochi ed attività varie, con palla, protratte nel tempo intervallati da fasi di recupero.
Miglioramento della reattività neuromuscolare e rapidità di movimento	Giochi ed esercitazioni per migliorare la velocità di esecuzione di un gesto tecnico e per aumentare la velocità di risposta agli stimoli esterni.
Miglioramento della forza veloce	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di reclutamento delle fibre muscolari del soggetto nel minor tempo possibile.



Obiettivi preparazione fisica specifica	
Miglioramento della forza esplosiva/elastico/reattiva	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di risposta ad uno stimolo esterno. Esercitazioni, possibilmente in forma ludica, che contengano balzi, multibalzi esplosivi, ostacoli bassi e corsa balzata. Tutto sempre a carico naturale. Il numero di tocche sarà basso e ogni esercitazione supportata da un recupero adeguato.

PIANIFICAZIONE ANNUALE PROPOSTA

Il principale obiettivo di questa fase della crescita del ragazzo è quello di proseguire nella preparazione multilaterale ad indirizzo più specifico, cercando di eseguire, in modo dettagliato, i gesti tecnici e i fondamentali del gioco.

È importante creare i primi presupposti per il buon gioco collettivo. Il corretto comportamento tattico arriverà solo dopo i 12 anni, cioè quando la capacità mentale del ragazzo sarà abbastanza sviluppata. I giocatori dovranno arrivare da soli all'acquisizione di un determinato concetto.

Durante le varie sedute di allenamento si continuano ad inserire esercitazioni di carattere generale.

Gli atleti affrontano più volentieri le esercitazioni tecniche analitiche. Tuttavia, il gioco continua a rispondere appieno alle aspettative ed ai desideri dei ragazzi.

Si lavora soprattutto sul consolidamento dei seguenti schemi motori di base: schema corporeo, strutturazione spazio-temporale, equilibrio, controllo della postura e lateralità dominante.

Dal punto di vista fisico, non vengono ancora eseguite esercitazioni troppo specifiche, soprattutto per quel che concerne lo sviluppo della forza muscolare massimale.

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO E SCELTA DEI CONTENUTI

La durata di ciascuna seduta di allenamento varia a seconda della categoria di appartenenza del ragazzo:

10-12 ANNI: 90-110 minuti.

In questa fase i ragazzi iniziano a percepire il valore della collaborazione con gli altri e sarà in questo momento che si dovrà incentivare l'insegnamento di due gesti tecnici fondamentali per la collaborazione e il gioco di squadra, ovvero la ricezione della palla e il calciare la palla (passaggio).

In questa fase avverrà anche l'avviamento all'insegnamento del gioco di volo e semi-volo e del gioco di testa.

Impostazione del lavoro

Durante le varie sedute di allenamento gli atleti devono muoversi soprattutto con la palla, in modo individuale o a coppie.

Mezzi di allenamento

- conduzione della palla con l'interno e l'esterno del piede, ma anche con la suola affiancati e la suola all'indietro
- presa di confidenza con la palla: stop di controbalzo dopo aver lanciato il pallone in aria con entrambe le mani. Per stoppare la palla utilizzare diverse parti del corpo
- palleggio
- corsa senza la palla in fila per due
- ricezione e trasmissione della palla



-
- conduzione della palla in slalom e con cambi di ritmo
 - tiri da fermo, in corsa o al volo

Durante gli ultimi 15/20 minuti di allenamento eseguire diversi giochi sotto forma di gara: gara di rigori, partitella con alcune regole prestabilite, percorso di velocità abbinato al tiro o alla conduzione della palla, partita a tema, ecc.

Elementi da analizzare durante la partita

- capacità di fraseggio con la palla
- timore dell'avversario e paura di sbagliare
- capacità di lottare contro l'avversario
- capacità di costruzione della manovra offensiva
- capacità di concludere a rete
- tenuta psico-fisica della partita



UNDER 14 (13-14 ANNI)

Evoluzione Tecnica - Divertimento - Gruppo

PIANIFICAZIONE ANNUALE PROPOSTA

In questa categoria vengono organizzati allenamenti di consolidamento delle abilità acquisite. Il ragazzo deve poter sbagliare per essere in grado di correggere le proprie scelte.

Vanno impostate le tattiche di reparto e di squadra, ampliando e consolidando le conoscenze tecnico-tattiche individuali.

Dal punto di vista fisico, vanno ricercati allenamenti di tipo generale, con e senza la palla, finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali (dando priorità all'utilizzo delle fonti aerobiche ed allo sviluppo della forza, in particolare della forza veloce e della potenza). Non dobbiamo commettere l'errore di lavorare solo su certi distretti del corpo, ma è necessario ricercare un miglioramento generale ed armonico dell'organismo.

In questa fase della crescita umana il ragazzo è caratterizzato da incostanza umorale, ridotta coordinazione motoria e disarmonia somatica. Deve essere rielaborato lo schema corporeo di base e le esercitazioni vanno curate nei minimi dettagli: dobbiamo dedicare più tempo ai gesti tecnico-tattici e alle abilità fisiche specifiche. Si parte con esercizi basati sulle situazioni di gioco, ricercando la precisione e l'originalità tecnica. In questo senso si cercano di rendere più efficaci tutte le situazioni di natura tecnico-tattica.

CAPACITA' TECNICHE

Capacità tecniche	Obiettivi
Dominio	saper controllare la palla
	saper condurre la palla
Trasmissione	saper dare una palla rasoterra (interno piede, esterno/collo, interno/collo, collo piede, punta, tacco)
	saper dare una palla alta (interno/collo, collo piede, esterno/collo)
	saper dare una palla al volo (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco)
	saper dare la palla di controbalzo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo)
Tiro	saper calciare con palla a terra ferma (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno collo)
	saper calciare con palla a terra in movimento (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco)
	saper calciare una palla al volo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo, tacco)
	saper effettuare una rovesciata
Arresti	saper arrestare la palla in arrivo rasoterra (interno piede, esterno/collo, pianta del piede)
	saper arrestare la palla in arrivo dall'alto (interno piede, collo piede, coscia, interno/collo, esterno/collo, petto, addome, testa, pianta del piede)
Colpo di testa	saper colpire una palla all'indietro
	saper colpire la palla in tuffo



Cross	saper calciare descrivendo un angolo aperto
	saper calciare descrivendo un angolo chiuso
Dribbling	sviluppo delle varie finte
Contrasto	saper contrastare frontalmente
	saper contrastare lateralmente
	saper eseguire una scivolata frontale
	saper eseguire una scivolata laterale

CAPACITA' TATTICHE

Principi dinamici di tattica collettiva	tattica di squadra;
	tattica di reparto;
	copertura delle varie zone del campo;
	capacità tattiche individuali.
Moduli di gioco	(4-4-2), (4-3-3), (4-5-1), (3-4-3), (3-5-2), (5-3-2), (5-4-1)
Sviluppo dei principi generali	Approfondimenti rispetto vari moduli di gioco previsti (uomo, zona, zona mista).
Principi fondamentali della marcatura a uomo	Si analizzeranno tutte le modalità esecutive.

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA

Sviluppo della capacità aerobica	Giochi ed attività varie, con palla, protratte nel tempo intervallati da fasi di recupero.
Sviluppo della potenza aerobica	Ripetute aerobiche (300mt, 400mt, 500mt, 600mt). Corse con variazione di velocità (blocchi di 6/8 minuti).
Miglioramento della reattività neuromuscolare e rapidità di movimento	Giochi ed esercitazioni per migliorare la velocità di esecuzione di un gesto tecnico e per aumentare la velocità di risposta agli stimoli esterni.
Miglioramento della forza veloce	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di reclutamento delle fibre muscolari del soggetto nel minor tempo possibile.
Miglioramento della forza esplosiva/elastico/reattiva	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di risposta ad uno stimolo esterno. Esercitazioni che contengano balzi, multibalzi esplosivi, ostacoli e corsa balzata. Tutto sempre a carico naturale. Il numero di tocche sarà basso e ogni esercitazione supportata da un recupero adeguato.

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO E SCELTA DEI CONTENUTI

La durata di ciascuna seduta di allenamento varia a seconda della categoria di appartenenza del ragazzo:

12-14 ANNI : 90-110 minuti.

Vengono svolti soprattutto lavori a stazioni con livelli di difficoltà crescenti e, quasi sempre, con la presenza di un avversario in campo.

All'inizio dell'allenamento vengono proposti giochi di attivazione motoria; durante la seconda fase si lavora soprattutto sui giochi di situazione e di confronto, sui percorsi motori misti e sulle esercitazioni tecniche.

Impostazione del lavoro

Durante le varie sedute di allenamento gli atleti devono muoversi soprattutto con la palla, in modo individuale o a coppie.



Mezzi di allenamento

- conduzione della palla con l'interno e l'esterno del piede, ma anche con la suola affiancati e la suola all'indietro
- presa di confidenza con la palla: stop di controbalzo dopo aver lanciato il pallone in aria con entrambe le mani. Per stoppare la palla utilizzare diverse parti del corpo
- palleggio
- ricezione e trasmissione della palla
- conduzione della palla in slalom e con cambi di ritmo
- tiri da fermo, in corsa o al volo

Durante gli ultimi 15/20 minuti di allenamento eseguire diversi giochi sotto forma di gara: gara di rigori, partitella con alcune regole prestabilite, percorso di velocità abbinato al tiro o alla conduzione della palla, partita a tema, ecc.



UNDER 16 - ALLIEVI (15-16 ANNI)

Tecnica - Tattica - Squadra

PIANIFICAZIONE ANNUALE PROPOSTA

È il periodo in cui si ricerca la perfezione nei gesti tecnici acquisiti e la conoscenza del senso tattico in funzione del gioco collettivo. Da questo punto di vista la capacità di apprendimento motorio è favorevole e quindi possono essere svolte esercitazioni a difficoltà crescente.

L'addestramento tecnico dovrà volgere soprattutto sulle esercitazioni di tecnica applicata al gioco, piuttosto che sulla ripetizione sistematica dei fondamentali tecnici individuali. Dovranno essere quindi ricercate con maggiore insistenza le varie combinazioni di gioco. Solo attraverso le situazioni reali ed il gioco, la tecnica può essere acquisita concretamente, altrimenti rischiamo di formare grandi giocatori dal punto di vista del palleggio, delle abilità da fermo o senza avversari, ecc, senza tenere conto delle situazioni tecnico-tattiche di gioco più elementari.

Le esercitazioni proposte dovranno invitare gli atleti ad una propria risoluzione e la figura dell'allenatore dovrà essere soprattutto di guida e correzione tecnica.

Lo sviluppo fisico di quest'età dovrà volgere soprattutto all'incremento dei pre-requisiti esistenti senza però esagerare con le esercitazioni massimali.

In questa fase si andrà a consolidare e velocizzare tutti i gesti tecnici e ad affinare le carenze (esempio piede debole). Diventa fondamentale lo sviluppo della tecnica nelle varie zone di campo che il giocatore occupa in partita, ovvero la ripetizione di quei gesti tecnici che il giocatore dovrà eseguire in base al ruolo, quindi la tecnica specifica per ruolo. Se voglio costruire una grande squadra devo avere dei grandi giocatori, se voglio avere dei grandi giocatori devo migliorarli individualmente e più diventeranno bravi, più forte potrà diventare la squadra.

CAPACITA' TECNICHE

Capacità tecniche	Obiettivi
Dominio	saper controllare la palla
	saper condurre la palla
Trasmissione	saper dare una palla rasoterra (interno piede, esterno/collo, interno/collo, collo piede, punta, tacco)
	saper dare una palla alta (interno/collo, collo piede, esterno/collo)
	saper dare una palla al volo (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco)
	saper dare la palla di controbalzo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo)
Tiro	saper calciare con palla a terra ferma (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno collo)
	saper calciare con palla a terra in movimento (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco)
	saper calciare una palla al volo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo, tacco)
	saper effettuare una rovesciata
	saper effettuare una sforciciata



Capacità tecniche	Obiettivi
Arresti	saper arrestare la palla in arrivo rasoterra (interno piede, esterno/collo, pianta del piede)
	saper arrestare la palla in arrivo dall'alto (interno piede, collo piede, coscia, interno/collo, esterno/collo, petto, testa, pianta del piede)
Colpo di testa	saper colpire una palla all'indietro
	saper colpire la palla in tuffo
	saper colpire la palla in torsione
Cross	saper calciare descrivendo un angolo aperto
	saper calciare descrivendo un angolo chiuso
Dribbling	sviluppo delle varie finte
Contrasto	saper contrastare frontalmente
	saper contrastare lateralmente
	saper eseguire una scivolata frontale
	saper eseguire una scivolata laterale

CAPACITA' TATTICHE

Obiettivi generali area tattica	
Significato di tattica	Analisi e interiorizzazione del concetto di tattica.
Sviluppo storico dei vari moduli di gioco	Analisi dei principali moduli di gioco che hanno caratterizzato la storia del calcio.
Lettura della partita	Accorgimenti tattici durante la fase di gioco
Pressing	Esercitazioni tattiche di reparto
Fuorigioco	Esercitazioni tattiche di reparto
Obiettivi specifici area tattica	
Pregi e difetti dei principali moduli di gioco	Approfondimenti rispetto vari moduli di gioco previsti.
Pressing e fuorigioco	Esercitazioni tattiche di squadra.

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

Obiettivi preparazione fisica generale	
Capacità coordinative	Rafforzamento della capacità di orientamento spazio/temporale
Allunghi	Si proporranno allunghi fino ad un massimo di 10/12, con recupero attivo in corsa lenta.
Potenziamento muscolatura del tronco, degli arti superiori e degli arti inferiori	Si proporranno lavori a stazione con 8/10 esercizi a carico naturale.
Esercitazioni di coordinazione generale dinamica	Si proporranno degli esercizi per lo sviluppo delle varie capacità coordinative.

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA

Obiettivi preparazione fisica specifica	
Sviluppo della capacità aerobica	Giochi ed attività varie, con palla, protratte nel tempo intervallati da fasi di recupero.



Obiettivi preparazione fisica specifica	
Sviluppo della potenza aerobica	Ripetute aerobiche (300mt, 400mt, 500mt, 600mt), corse con variazione di velocità (blocchi di 6/8 minuti), metodologia intermittente.
Miglioramento della reattività neuromuscolare e rapidità di movimento	Giochi ed esercitazioni per migliorare la velocità di esecuzione di un gesto tecnico e per aumentare la velocità di risposta agli stimoli esterni.
Miglioramento della forza veloce	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di reclutamento delle fibre muscolari del soggetto nel minor tempo possibile.
Miglioramento della forza esplosiva/elastico/reattiva	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di risposta ad uno stimolo esterno. Esercitazioni che contengano balzi, multibalzi esplosivi, pliometria, ostacoli e corsa balzata. Tutto sempre a carico naturale o con uso di sovraccarichi



UNDER 18 E PRIMA SQUADRA (16 ANNI IN POI)

Tattica - Risultati - Squadra

PIANIFICAZIONE ANNUALE PROPOSTA

Durante questa fase dell'apprendimento calcistico devono essere privilegiati gli esercizi di tecnica calcistica nelle sue forme più applicative, anche attraverso i ritmi di gara.

Va data priorità alle fasi di possesso e non possesso della palla, alla tattica di reparto e di squadra.

Dal punto di vista fisico si va incontro ad una sempre maggiore specializzazione, attraverso l'incremento qualitativo e quantitativo delle esercitazioni di condizionamento fisico tipiche del gioco del calcio

Ciascun calciatore ha la possibilità, mediante un lavoro individuale appropriato di migliorare il proprio bagaglio di abilità tecniche. Con un lavoro metodico, il calciatore ha la possibilità di affinare e migliorare eventuali carenze tecniche aumentando la velocità di esecuzione di ogni singolo gesto tecnico.

Ecco allora che si potranno costruire le strategie di squadra (tattica di reparto e tattica collettiva).

CAPACITA' TECNICHE

Capacità tecnica	Obiettivi
Dominio	saper controllare la palla
	saper condurre la palla
Trasmissione	saper dare una palla rasoterra (interno piede, esterno/collo, interno/collo, collo piede, punta, tacco)
	saper dare una palla alta (interno/collo, collo piede, esterno/collo)
	saper dare una palla al volo (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco)
	saper dare la palla di controbalzo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo)
Tiro	saper calciare con palla a terra ferma (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno collo)
	saper calciare con palla a terra in movimento (interno piede, interno/collo, collo piede, esterno/collo, tacco)
	saper calciare una palla al volo (collo piede, interno piede, interno/collo, esterno/collo, tacco)
	saper effettuare una rovesciata
	saper effettuare una sforciciata
Arresti	saper arrestare la palla in arrivo rasoterra (interno piede, esterno/collo, pianta del piede)
	saper arrestare la palla in arrivo dall'alto (interno piede, collo piede, coscia, interno/collo, esterno/collo, petto, testa, pianta del piede)
Colpo di testa	saper colpire una palla all'indietro
	saper colpire la palla in tuffo
	saper colpire la palla in torsione
Cross	saper calciare descrivendo un angolo aperto
	saper calciare descrivendo un angolo chiuso
Dribbling	sviluppo delle varie finte



Capacità tecnica	Obiettivi
Contrasto	saper contrastare frontalmente
	saper contrastare lateralmente
	saper eseguire una scivolata frontale
	saper eseguire una scivolata laterale

CAPACITA' TATTICHE

Obiettivi generali area tattica	
Significato di tattica	Analisi e interiorizzazione del concetto di tattica.
Sviluppo storico dei vari moduli di gioco	Analisi dei principali moduli di gioco che hanno caratterizzato la storia del calcio.
Lettura della partita	Accorgimenti tattici durante la fase di gioco
Pressing	Esercitazioni tattiche di reparto
Fuorigioco	Esercitazioni tattiche di reparto
Obiettivi specifici area tattica	
Pregi e difetti dei principali moduli di gioco	Approfondimenti rispetto vari moduli di gioco previsti.
Pressing e fuorigioco	Esercitazioni tattiche di squadra.

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

Obiettivi preparazione fisica generale	
Capacità coordinative	Rafforzamento della capacità di orientamento spazio/temporale
Allunghi	Si proporranno allunghi fino ad un massimo di 10/12, con recupero attivo in corsa lenta.
Potenziamento muscolatura del tronco, degli arti superiori e degli arti inferiori	Si proporranno lavori a stazione con 8/10 esercizi a carico naturale.
Esercitazioni di coordinazione generale dinamica	Si proporranno degli esercizi per lo sviluppo delle varie capacità coordinative.

PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA

Obiettivi preparazione fisica specifica	
Sviluppo della capacità aerobica	Giochi ed attività varie, con palla, protratte nel tempo intervallati da fasi di recupero.
Sviluppo della potenza aerobica	Ripetute aerobiche (300mt, 400mt, 500mt, 600mt), corse con variazione di velocità (blocchi di 6/8 minuti), metodologia intermittente.
Miglioramento della reattività neuromuscolare e rapidità di movimento	Giochi ed esercitazioni per migliorare la velocità di esecuzione di un gesto tecnico e per aumentare la velocità di risposta agli stimoli esterni.
Miglioramento della forza veloce	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di reclutamento delle fibre muscolari del soggetto nel minor tempo possibile.
Miglioramento della forza esplosiva/elastico/reattiva	Giochi ed esercitazioni che permettano di poter aumentare la capacità di risposta ad uno stimolo esterno. Esercitazioni che contengano balzi, multibalzi esplosivi, pliometria, ostacoli e corsa balzata. Tutto sempre a carico naturale o con uso di



	sovraccarichi
--	---------------

ASPETTI FONDAMENTALI DELLA PRIMA SQUADRA (O GRANDI):

- Rispetto nei confronti dell'Associazione e delle direttive della Commissione Tecnica, oltreché degli avversari e degli arbitri.
- Dedizione verso lo sport attraverso passione, impegno, determinazione nel raggiungere gli obiettivi prefissati.
- Partecipazione all'attività dell'Associazione e dell'Oratorio in quanto punto di riferimento ed esempio per gli atleti più giovani.
- Punto massimo e obiettivo da raggiungere per gli atleti più giovani.
- Abbigliamento sportivo di rappresentanza.