

Università degli Studi di Enna «KORE»

Laboratorio di Calcio  
A.A. 2018/19

**L'ORGANIZZAZIONE  
DELL'ALLENAMENTO  
NELLE DIVERSE FASCE DI ETA' DEL  
PERIODO EVOLUTIVO**

Docente Prof. Stefano Valenti

# L'ALLENAMENTO

## ADULTI

È orientato allo sviluppo delle qualità fisiche e tecnico-tattiche richieste dallo sport praticato

## GIOVANI

Viene determinato a seconda delle varie età del periodo evolutivo

## L'ETA' EVOLUTIVA

è una fase di grande delicatezza, caratterizzata da profondi e marcati mutamenti nell'organismo umano di ordine anatomico, fisiologico e psichico.

# **Nelle fasce di età fino a 12 anni**

- Le esercitazioni svolte sotto forme di gioco, devono seguire la linea della multilateralità;
- Più vasto è il bagaglio di esperienze motorie, anche di discipline diverse, più facile riesce la strutturazione delle forme motorie specifiche.
- Sono da evitare quei mezzi e metodi di allenamento che potrebbero risultare pericolosi per il loro normale sviluppo psico-fisico

# **FORME DI LAVORO DA UTILIZZARE**

## **PICCOLI AMICI – PRIMI CALCI– PULCINI – ESORDIENTI**

- **ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE**
- **ESERCIZI E GIOCHI CON L'UTILIZZO DI PICCOLI ATTREZZI**
- **PERCORSI PER LO SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE**
- **GIOCHI CON L'UTILIZZO DEI GESTI TECNICI DI VARI SPORT**
- **UTILIZZO DI GIOCHI DOVE I RAGAZZI, A TURNO, CAMBIANO RUOLO**

# **ERRORI DA EVITARE**

- CARICHI DI LAVORO INADEGUATI ALLE CAPACITA' DEGLI ALLIEVI
- LA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE
- L'ECESSIVA ATTIVITA' FISICA
- SEDUTE GENERICHE E MONOTONE
- ECCESSO DI INTERVENTI CORRETTIVI

## **CATEGORIA**

### **PICCOLI AMICI - PRIMI CALCI**

Il fine principale da perseguire in queste fasi, caratterizzata da un egocentrismo infantile, è

- la formazione e lo sviluppo dei movimenti fondamentali come correre, saltare, lanciare,
- l'acquisizione dei primi rudimenti della tecnica calcistica.

# **L'attività di allenamento deve essere costituita principalmente dal gioco:**

## **sono da evitare**

- monotone esercitazioni di tipo ginnico,
- metodi specifici per questa o quella qualità fisica;

## **Si consiglia di utilizzare:**

- esercitazioni e gioco-partita in piccoli gruppi ( partite 3:3- 4:4 –5:5),
- esercizi di acrobatica elementare, di flessibilità e di equilibrio.

## **OBIETTIVI**

### **Categoria: Piccoli Amici e Primi Calci**

#### **Di tipo**

- Coordinativo
- Condizionale
- Tecnico
- tattico

# **OBIETTIVI DI TIPO COORDINATIVO**

- SCHEMA MOTORIO
- CAPACITA' DI EQUILIBRIO
- ORIENTAMENTO SPAZIO – TEMPORALE

# **OBIETTIVI DI TIPO CONDIZIONALE**

- RAPIDITA' E VELOCITA'
- MOBILITA' ARTICOLARE
- CAPACITA' AEROBICA

## **OBIETTIVI DI TIPO TECNICO**

- DOMINIO DELLA PALLA
- CONDUZIONE DELLA PALLA
- CONDUZIONE E PASSAGGIO
- CONDUZIONE E TIRO IN PORTA
- RICEZIONE E TRASMISSIONE

## **OBIETTIVI DI TIPO TATTICO**

- SITUAZIONE DI GIOCO:  
1 c 1 - 2 c 1 - 3 c 1 - 3 c 2



# CATEGORIA PULCINI

- In questo periodo i ragazzi sono in grado di svolgere **attività motoria di buon livello**, anche di tipo calcistico: l'azione della corsa è discreta, sufficiente l'equilibrio.
- Dagli 8 anni incomincia ad emergere uno **spirito collaborativo e sociale** che rende gli allievi adatti a ben operare ai fini di un proficuo lavoro di squadra.

# Il gioco

continua ad essere l'attività fondamentale sia per l'acquisizione delle capacità tecniche che per lo sviluppo delle capacità fisiche.

## Si utilizzano

- gare 7c7 su campo ridotto
- senza ruoli fissi
- esercizi di agilità, di pre-acrobatica, di mobilitazione, sprint su distanze brevi.

## Sono da evitare

- le esercitazioni di tipo anaerobico lattacido,
- forza massimale
- la corsa lunga e lenta.

# **OBIETTIVI**

## **Categoria: Pulcini**

Di tipo

- Coordinativo
- Condizionale
- Tecnico
- tattico

### **OBIETTIVI DI TIPO COORDINATIVO**

- EQUILIBRIO
- ORIENTAMENTO SPAZIO - TEMPORALE
- ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE
- DIFFERENZIAZIONE
- REAZIONE
- RITMIZZAZIONE
- COMBINAZIONE MOTORIA

### **OBIETTIVI DI TIPO CONDIZIONALE**

- RESISTENZA AEROBICA
- MOBILITA' ARTICOLARE
- FORZA RAPIDA
- VELOCITA'

# OBIETTIVI DI TIPO TECNICO

- DOMINIO DELLA PALLA
- CONDUZIONE DELLA PALLA
- MODI DI CALCIARE: INTERNO, ESTERNO, COLLO PIEDE
- MODI DI RICEVERE: CON TUTTE LE SUPERFICIE CONSENTITE
- COLPO DI TESTA
- FINTA E DRIBBLING

# OBIETTIVI DI TIPO TATTICO

- SMARCAMENTO
- PASSAGGIO
- COLLABORAZIONE
- SITUAZIONE DI GIOCO: 2 c 1 - 2 c 2 - 3 c 2

# CATEGORIA ESORDIENTI

L'inizio di questa fascia è caratterizzata dalla comparsa dello **spirito critico**, quindi all'attività istintiva degli anni precedenti si affianca quella riflessiva.

I **ragazzi** sono più attenti e concentrati e si sottopongono volentieri anche ad esercitazioni tecniche di tipo analitico, si inizia a sviluppare un programma di addestramento tecnico vero e proprio.

## **L'istruttore**

deve dare particolare attenzione,  
**all'eliminazione degli errori principali.**

Infatti gli errori non corretti, in questo stadio, in seguito possono essere eliminati solo con grande difficoltà e notevole impegno.

**Le partite vanno fatte svolgere per controllare l'effettivo valore tecnico e migliorare i comportamenti tattici fondamentali: sia individuali che collettivi**

**Dal punto di vista atletico si può dare più spazio alla corsa lunga e lenta; vanno evitati lavori specifici per la resistenza anaerobica lattacida e per la forza max.**

# **OBIETTIVI**

## **Categoria: Esordienti**

Di tipo

- Coordinativo
- Condizionale
- Tecnico
- tattico

### **OBIETTIVI DI TIPO COORDINATIVO**

- EQUILIBRIO
- ORIENTAMENTO SPAZIO - TEMPORALE
- ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE
- DIFFERENZIAZIONE
- REAZIONE
- RITMIZZAZIONE
- COMBINAZIONE MOTORIA

### **OBIETTIVI DI TIPO CONDIZIONALE**

- RESISTENZA AEROBICA
- MOBILITA' ARTICOLARE
- FORZA RAPIDA
- VELOCITA'



## **OBIETTIVI DI TIPO TECNICO**

- SVILUPPO DEI FONDAMENTALI (Dominio-Conduzione-Tiro-Colpo di testa,ecc)
- UTILIZZO DI SITUAZIONI DI GIOCO COMPLESSO

## **OBIETTIVI DI TIPO TATTICO**

- TATTICA INDIVIDUALE (Esercitazioni inerenti la specificità dei ruoli)
- TATTICA DI SQUADRA (sistema di gioco)
- SITUAZIONE DI GIOCO: 3 c 2 - 3 c 3 - 4 c 3

## Il calcio

non è il solo obiettivo primario,  
esso deve rappresentare uno strumento  
educativo a carattere polivalente,  
in altre parole attraverso  
il gioco del calcio

i bambini devono crescere  
sia sul piano tecnico-coordinativo  
sia su quello psicologico e sociale.