



U.S. Città di Dalmine A.S.D.

Programma tecnico-educativo del Settore Giovanile



U.S. CITTÀ DI DALMINE

***PROGRAMMA
TECNICO
EDUCATIVO***

Settore Giovanile



U.S. Città di Dalmine A.S.D.

Programma tecnico-educativo del Settore Giovanile

Gli obiettivi che ci prefiggiamo di raggiungere dipendono chiaramente dalle caratteristiche dei ragazzi, che sono in funzione della loro età, del loro sviluppo fisico, motorio, emotivo-affettivo e cognitivo.

In funzione delle diverse categorie sono indicati quali sono gli obiettivi educativi e didattici che la società desidera siano raggiunti e, sommariamente, quali sono le diverse caratteristiche, daremo inoltre degli spunti su alcuni tipi di esercizi che si possono proporre lasciando, ovviamente, ad ogni allenatore ampia libertà di scelta sulle metodologie da seguire, nella speranza comunque che specialmente per i più piccoli si scelgano giochi che divertano i ragazzini e non esercizi noiosi e ripetitivi senza in alcun modo coinvolgere i bambini.

Solo allo scopo di una maggiore chiarezza su quanto esposto vengono ora date le definizioni di alcuni termini che ritroviamo nei successivi paragrafi:

Capacità coordinative: è quella capacità motoria che permette di organizzare, controllare e regolare le sequenze nelle quali si articola un movimento. Le diverse capacità coordinative possono essere classificate come:

Capacità	Esempi di come intervengono nel gioco del calcio
Combinazione: la capacità di collegare tra di loro (in relazione al movimento globale del corpo, diretto ad un certo scopo) movimenti di segmenti del corpo.	- conduzione della palla e passaggio - guida e tiro - saltare e colpire di testa
Differenziazione: la capacità di selezionare il giusto grado di tensione muscolare a seconda dell'esigenza motoria. Si può definire come senso del movimento.	- finte - il dosaggio della forza nei passaggi lunghi e corti nei controlli - il ritmo di corsa
Equilibrio: la capacità di mantenere tutto il corpo in condizioni di stabilità, sia in fase statica che dinamica in volo, o di ripristinare detta condizione dopo aver eseguito dei movimenti.	- gioco in acrobazia - colpo di testa - cambi di direzione e dribbling - contrasti - tuffo del portiere
Organizzazione spazio-temporale: la capacità di definire e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo di azione definito. Si può definire come senso dello spazio e del tempo.	- posizione in campo - valutazione della traiettoria e della velocità della palla - valutazione della velocità di spostamento dei giocatori (compagni ed avversari) - gioco in acrobazia
Reazione: la capacità di iniziare ed eseguire rapidamente un movimento in rapporto ad una qualsiasi sollecitazione e di eseguirlo alla velocità adeguata rispetto al compito motorio da svolgere.	- reazione alle finte - ripartenze
Adattamento e trasformazione: la capacità che ha l'individuo, mentre si svolge un'azione, in base alle variazioni percepite o dedotte dalla situazione, di portare delle modificazioni all'azione programmata in precedenza e di eseguirla in modo, del tutto o in parte, diverso.	- 1 contro 1 - cambio tattica di gioco - rimbalzi e deviazioni anomale del pallone - variazione del programma motorio in relazione alle iniziative dei compagni e degli avversari
Ritmizzazione: la capacità di dare un ordine cronologico specifico, ad un atto motorio. Si può definire come senso del tempo che intercorre nelle varie fasi del movimento.	- aspetto tattico: adattamento ai tempi ed ai ritmi di gioco - variazione del ritmo dei movimenti a seconda delle situazioni



Capacità condizionali: sono l'insieme delle caratteristiche metabolico-funzionali che consentono al calciatore di realizzare un qualsiasi gesto motorio. Dipendono dalle condizioni dell'apparato muscolare e dai grandi apparati cardiocircolatorio, respiratorio, e metabolico-energetico del soggetto. Tre solo sono definite come fondamentali e sono: la capacità di forza, la capacità di rapidità, la capacità di resistenza.

Capacità	Suddivisione della capacità
Capacità di forza: è la capacità di un soggetto di superare una resistenza esterna, oppure di opporsi ad essa sulla base di processi metabolici e di attivazione nervosa.	Esistono tre espressioni di forza: - la forza massimale: massima forza possibile sviluppata dal muscolo - la forza rapido-veloce: capacità di opporsi o di vincere resistenze con una elevata rapidità di contrazione - resistenza alla forza: capacità di ripetere prestazioni di forza per un periodo prolungato di tempo
La rapidità: è la capacità di effettuare azioni motorie in un tempo minimo	Si evidenziano tre componenti della rapidità: - la rapidità di reazione motoria: che è la capacità di attivare con immediatezza le reazioni motorie in risposta agli stimoli esterni - la rapidità del singolo movimento: è la capacità di eseguire, nel più breve tempo possibile, un gesto singolo ed isolato come ad esempio un fondamentale tecnico - la massima frequenza di movimento: è la capacità di effettuare, per un numero elevato di volte, uno stesso gesto (movimento ciclico) in un determinato tempo come per esempio una corsa
La resistenza: è la capacità che permette all'organismo di sopportare per lungo tempo uno sforzo senza evidenziare cali di rendimento	In funzione delle quantità muscolari coinvolte si distinguono: - resistenza generale: che impiega molti gruppi muscolari per un tempo lungo - resistenza speciale: che interessa un ristretto numero di distretti corporei - resistenza specifica: quando ci riferiamo a quella relativa agli sforzi tipici del gioco del calcio

Capacità cognitive: è la capacità dell'individuo di coordinare, controllare e attivare, attraverso gli organi sensoriali interni ed esterni, tutte le componenti del corpo umano per un movimento o una attività armoniosa, efficace ed economica.

FORME ENERGETICHE E LORO UTILIZZO NEL CORPO UMANO

Riteniamo utile ricordare alcune piccole informazioni sulla formazione dell'energia necessaria affinché i muscoli possano lavorare. È a tutti intuibile come per poter eseguire un movimento le fibre muscolari abbiano bisogno di energia: l'A.T.P. (sigla del termine adenosintrifosfato), che è presente in piccole quantità nei muscoli, attraverso particolari meccanismi di sintesi dell'ATP viene generata l'energia poi utilizzata dai muscoli, per rigenerare l'ATP e quindi energia esistono tre modi diversi e sono:

AEROBICO: quando, per creare l'energia richiesta dai muscoli per l'attività motoria, l'ATP viene rigenerata utilizzando l'ossigeno fornito dagli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

ANAEROBICO ALATTACIDO: quando la rigenerazione dell'ATP è fatto senza l'ausilio dell'ossigeno o in minima parte ma senza creare acido lattico.

ANAEROBICO LATTACIDO: quando la rigenerazione dell'ATP è fatta senza l'ausilio dell'ossigeno o in minima parte ma con la creazione di acido lattico.

In pratica i tre diversi metodi di creazione dell'energia possono entrare in gioco a seconda del tipo di attività fisica che viene fatta e precisamente:

- corsa rapida per 7/8 secondi entra in gioco il metodo ANAEROBICO ALATTACIDO con un carico del 100%
- corsa progressiva per 2 minuti interviene il metodo ANAEROBICO LATTACIDO con un carico di lavoro del 85/90%
- andatura lenta ma continua per lungo tempo interviene il metodo AEROBICO con un carico di lavoro del 25/50%

Esistono chiaramente dei tempi per il recupero completo e indicativamente sono:

- 10 volte il tempo di esercizio nel primo caso (corsa rapida)
- 2 volte il tempo di esercizio nel secondo caso (corsa progressiva)
- 1 volta il tempo di esercizio nel terzo caso (andatura lenta)

Il rapporto tra il tempo di esercizio, di recupero e l'intensità di lavoro può servire per allenare le capacità condizionali di un atleta

Teniamo però presente che i ragazzi di età inferiore ai 14 anni non hanno la capacità di smaltire l'acido lattico che qualora fosse generato potrebbe provocare un danno irreversibile. È pertanto indispensabile per i giovani eseguire esercizi in regime AEROBICO per passare al regime ANAEROBICO ALATTACIDO e dopo i 14 anni al regime ANAEROBICO LATTACIDO. Si tenga chiaramente presente che i dati riportati possono essere leggermente differenti da individuo a individuo.



L'allenatore del Settore Giovanile e Scolastico

Prima di dare indicazioni sugli obiettivi del settore giovanile della nostra società preme analizzare quale dovrebbero essere il profilo dell'allenatore del settore giovanile così come viene indicato dalla "GUIDA TECNICA PER LE SCUOLE DI CALCIO" del settore giovanile e scolastico.

Allenare ed educare i giovani al gioco del calcio non è compito semplice, occorre che il tecnico sia in grado di miscelare qualità tecniche, tattiche, educative, psicologiche e comunicative, tenendo sempre presente in considerazione le fasce d'età a cui si rivolge. Deve conoscere e tenere presenti i processi che regolano la maturazione fisica e le fasi sensibili che sono alla base dello sviluppo biologico dell'apprendimento, in special modo delle capacità coordinative, supporto essenziale nell'esecuzione dei gesti tecnici, inoltre deve essere consapevole che la sua opera ha una valenza formativa e deve essere in grado di modulare la sua proposta tenendo conto delle caratteristiche proprie di ogni età. Nella sua formazione un allenatore deve tener conto dei seguenti fattori:

- Mantenere un'elevata motivazione nel perseguire i necessari miglioramenti, cioè nell'arricchire le proprie competenze metodologiche, didattiche e psicosociali (relazionali);
- Essere consapevole dei propri limiti e cercare di rimuovere le relative difficoltà;
- Esaltare al massimo invece le proprie qualità;
- Sviluppare una personale filosofia di lavoro, cercando, quando possibile, soluzioni originali e creative;
- Essere sensibile ed adattarsi al contesto presso il quale opera.

Chi decide di dedicare il proprio tempo per allenare i ragazzi deve disporre di una forte passione per il calcio giovanile perché questa motivazione permette normalmente di superare mille difficoltà e delusioni che possono nascere dalle condizioni di disagio in cui spesso ci si trova ad operare ed è pertanto necessario possedere alcuni requisiti fondamentali alcuni dei quali sono intrinseci dell'allenatore e potranno essere solo migliorate, mentre altre per fortuna possono essere apprese.

Qualità intrinseche che possono essere solo migliorate	Qualità che si possono apprendere
<ul style="list-style-type: none">- passione per il calcio e per i giovani in particolare- capacità di relazionarsi- personalità equilibrata- sufficiente autostima	<ul style="list-style-type: none">- competenze tecnico-dimostrative- competenze nella organizzazione didattica: in allenamento e in partita- competenze nella comunicazione- conoscenze pedagogiche- conoscenze dei fattori tecnici, tattici e fisico-motori- conoscenze delle peculiarità agonistiche della Scuola Calcio con riferimento ai programmi della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico

L'allievo deve essere considerato il soggetto e non l'oggetto delle attenzioni del lavoro dell'allenatore esso deve vivere una crescente soddisfazione derivante da una maggiore capacità di dominare la palla, dall'abilità di saperla utilizzare in gara, dal saper comprendere meglio l'evolversi del gioco e dall'essere in grado di collaborare più efficacemente con i compagni. L'allenatore è il regista delle esigenze primarie del giovane calciatore, il quale dovrà:



Il tutto segue una sua correlazione in una sorta di forma piramidale che prevede appunto come punto di partenza il gioco con i conseguenti sviluppi. Pertanto i ruoli dell'allenatore di squadre giovanili e di Scuola Calcio sono molteplici e molto complessi come qui di seguito riportati:

- ANIMATORE
- INSEGNANTE
- EDUCATORE
- ORGANIZZATORE
- PSICOLOGO
- TECNICO



U.S. Città di Dalmine A.S.D.

Programma tecnico-educativo del Settore Giovanile

La comunicazione con i ragazzi è uno degli aspetti fondamentali per raggiungere le mete nel settore giovanile e sarà bene che l'allenatore metta in atto una serie di comportamenti idonei:

- Parlare sempre al plurale "noi abbiamo perso", "noi dobbiamo migliorare";
- Stabilire regole di vita comune adattate consapevolmente all'età dei ragazzi;
- Sottolineare i comportamenti positivi piuttosto che evidenziare le mancanze. Questo aiuta a mantenere alti gli stimoli e a produrre nei ragazzi l'effetto di porsi traguardi sempre più alti in relazione alle proprie possibilità;
- Incentivare i comportamenti altruistici;
- Disincentivare i comportamenti individualistici;
- Stimolare la partecipazione dei ragazzi alle decisioni e alle attività di squadra in genere, consentendo a tutti di esprimere le proprie opinioni e manifestare le proprie idee;
- Favorire occasioni per stare insieme.

Elenchiamo qui di seguito una serie di regole che l'allenatore è bene tenga presente:

1. Educare all'impegno, al rispetto reciproco e alla collaborazione.
2. Non favorire alcun allievo in particolare, essere coerente alle regole date e mantenere le promesse fatte.
3. Incoraggiare e motivare, non rimproverare.
4. Non esaltarsi nelle vittorie, non abbattersi nelle sconfitte.
5. Trasmettere entusiasmo, gioia, fiducia e ottimismo.
6. Rispettare il desiderio di divertimento dei ragazzi.
7. Offrire problemi da risolvere e non soluzioni da ricordare.
8. Perseguire un obiettivo alla volta, ricordando che troppi stimoli generano confusione.
9. Condensare in poche frasi significative quanto si vuole trasmettere.
10. Programmare l'attività da svolgere coerentemente alla fascia d'età.
11. Fare attenzione sia alla crescita dell'individuo che della squadra.
12. Infondere lo spirito di squadra, stimolare la generosità verso i compagni.
13. Impegnarsi al massimo nel limitare l'abbandono dei ragazzi nel corso della stagione.
14. Far giocare, nelle attività pre-agonistiche e di base, tutti gli allievi.

Altri compiti dell'allenatore non meno importanti sono:

- conoscere le norme che regolano la partecipazione all'attività ufficiale della FIGC-SGS, tornei Esordienti, Pulcini, piccoli amici ed il controllo della programmazione gare, tornei e manifestazioni;
- organizzare momenti di incontro con i genitori, nei quali illustrare l'organizzazione e gli obiettivi del gruppo, le strategie per il loro raggiungimento, le modalità di svolgimento della stagione;
- stabilire una sinergia sugli obiettivi educativi da perseguire insieme alle altre figure del settore giovanile, specificando compiti e funzioni di ognuno e farli comprendere se possibile ai bambini ed alle famiglie;
- partecipare alle riunioni tecniche ed organizzative indette dalla società
- tenere costantemente aggiornato il responsabile tecnico ed il responsabile del settore giovanile della situazione del proprio gruppo affrontando i problemi insieme allo staff e concordando con tutti le relative strategie operative;
- produrre elaborati scritti riguardo la programmazione didattica generale, quella periodica e le particolarità da annotare relative al proprio gruppo compilando le schede tecniche fornite dalla società.



Categoria PRIMI CALCI (5/7 anni)

Caratteristiche dei soggetti

Sviluppo fisico: dal punto di vista scheletrico il bambino risulta piuttosto gracile.

Sviluppo motorio: adeguata la coordinazione generale, assenza del controllo segmentario, difficoltà di organizzazione spazio temporale, movimenti poco economici e poco produttivi. Incredibili però i miglioramenti possibili delle capacità coordinative in periodi anche limitati di tempo (2/3 mesi).

Sviluppo emozionale/affettivo/sociale: i bambini di 6/7 anni sono incapaci di collaborare perché impossibilitati a farlo, in quanto stanno vivendo la fase di egocentrismo.

Sviluppo cognitivo: difficoltà di attenzione e concentrazione, difficoltà a capire le spiegazioni astratte, dipendenza dall'adulto.

Soggetti	Forza	Velocità	Resistenza Aerobica	Resistenza Lattacida	Mobilità Articolare	Capacità coordinative	Capacità cognitive	Sviluppo affettivo Sociale emozionale
BUONO					●			
DISCRETO		●	●			●		
SCARSO	●			●			●	●

Obiettivi

Obiettivi educativi (sfera personale)	Obiettivi didattici (gioco del calcio)
Area affettivo-sociale: - socializzare (vivere positivamente con gli altri) - vincere la paura del contatto con il suolo e con l'avversario - promuovere l'iniziativa individuale - ricercare l'ordine, la puntualità, la custodia e il rispetto materiale	Regole fondamentali del gioco: - non giocare con le mani - non spingere - non trattenere e non dare calci all'avversario
Area cognitiva: - conoscere e rispettare le regole - primi approcci al rapporto spazio - tempo	Principi fondamentali del calcio: - attaccare la porta avversaria - difendere la propria porta
Area motoria: - schemi motori di base - capacità coordinative: reazione, combinazione, equilibrio statico, dinamico e monopodalico, differenziazione, orientamento spazio temporale ed oculo manuale - capacità condizionali: rapidità e mobilità articolare	Condotte motorie primarie: - con la palla 1. guidare la palla 2. fermare la palla 3. calciare la palla 4. dribbling - senza palla 1. muoversi per partecipare al gioco 2. capacità di gioco (2-2, 3-3, 4-4, 5-5)

Al termine del loro ciclo di tre anni si cercherà di fare in modo che i bambini sappiano:

SAPER FARE	- avanzare con la palla - fermare la palla - calciare la palla - muoversi senza palla - migliorare le capacità motorie di base
SAPERE / COMPRENDERE	- l'obiettivo del gioco
SAPERE ESSERE / ACCETTARE	- rispetto dei compagni - rispetto delle regole base - il contatto con il terreno - il contatto con l'avversario

Cercheremo di insegnare ciò sempre nell'ottica di non fare calcio come attività specialistica, ma attività motoria ad indirizzo calcistico.



U.S. Città di Dalmine A.S.D.

Programma tecnico-educativo del Settore Giovanile

Categoria PULCINI (8/10 anni)

Caratteristiche dei soggetti

Sviluppo fisico: sviluppo corporeo equilibrato grazie all'incremento del sistema muscolare.

Sviluppo motorio: controllo volontario del corpo, buona la coordinazione, aumenta l'impegno personale. Capacità condizionali: forza limitata, data la muscolatura non ancora sviluppata, scarsa la forza veloce e massima.

Sviluppo affettivo/sociale: distacco emotivo dalla famiglia, acquista importanza il gruppo dei coetanei, l'allenatore assume il ruolo di figura di riferimento centrale, inizia il superamento dell'egocentrismo, aumentano gli interessi sportivi. Risultano bisogni di affetto e sicurezza.

Sviluppo cognitivo: sviluppo della capacità di legare causa ed effetto (perché...), quindi possibilità di sviluppare il pensiero tattico individuale e il realismo critico.

Soggetti	Forza	Velocità	Resistenza Aerobica	Resistenza Lattacida	Mobilità Articolare	Capacità coordinative	Capacità cognitive	Sviluppo affettivo Sociale emozionale
BUONO		●	●		●	●		
DISCRETO	●						●	●
SCARSO				●				

Obiettivi

<u>Obiettivi educativi (sfera personale)</u>	<u>Obiettivi didattici (gioco del calcio)</u>
Area affettivo-sociale: <ul style="list-style-type: none">- socializzare (vivere positivamente con gli altri)- vincere la paura del contatto con il suolo e con l'avversario- stimolare l'iniziativa individuale	Regole fondamentali del gioco: <ul style="list-style-type: none">- non giocare con le mani- non spingere- non trattenere e non dare calci all'avversario
Area cognitiva: <ul style="list-style-type: none">- conoscere e rispettare le regole- rapporto spazio - tempo	Principi fondamentali in attacco: <ul style="list-style-type: none">- fare gol- avanzare- non perdere la palla Principi fondamentali in difesa: <ul style="list-style-type: none">- proteggere la propria porta- avanzare per non far avanzare il portatore di palla
Area motoria: <ul style="list-style-type: none">- sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità senso percettive- capacità coordinative: reazione, differenziazione, ritmo, equilibrio, organizzazione spazio temporale- capacità condizionali: rapidità e mobilità articolare	Tecnica: <ul style="list-style-type: none">- sviluppo della capacità di dominare la palla- acquisizione dell'imposizione corretta nell'esecuzione dei fondamentali

Al termine del loro ciclo di tre anni si cercherà di fare in modo che i bambini sappiano:

SAPER FARE	<ul style="list-style-type: none">- stoppare la palla con i piedi- passare la palla con precisione- conduzione della palla nei diversi modi- tiro in porta
SAPERE / COMPRENDERE	<ul style="list-style-type: none">- l'importanza del gioco con i compagni
SAPERE ESSERE / ACCETTARE	<ul style="list-style-type: none">- rispetto dei compagni- rispetto degli avversari- accettare ed aiutare i compagni in difficoltà

Anche se non inserito negli obiettivi primari è consigliabile proporre anche il colpo di testa e l'uso di entrambi i piedi senza particolari costrizioni. In questi anni più che ricercare la capacità di collaborazione (tattica) sarà utile concentrarsi sull'aspetto motorio (correre, rotolare, saltare, ecc.), solo in regime aerobico, che non dovrà mai mancare dalle sedute di allenamento e all'aspetto tecnico di base (conduzione della palla, passaggio, tiro, stop, ecc) cercando però di concentrarci su due obiettivi primari (esempio conduzione della palla e stop) per anno, introducendo gli altri senza prestare eccessiva attenzione, inserendo anche giochi a tema e partite 2-1, 2-2, 3-2, 3-3 con e senza portiere modificando e adattando le regole del gioco in funzione dell'obiettivo.

Dall'allenamento non dovrà mai mancare il tiro in porta in quanto è molto gratificante per il ragazzo anche se non è l'obiettivo primario cercando quindi di inserire l'obiettivo primario con il risultato finale del tiro. È inoltre utile inserire una partitella condizionata (massimo due tocchi, non si può fare gol senza che tutti i compagni abbiano toccato il pallone, ecc.) per stimolare il ragazzo ad eseguire la parte tecnica insegnata ed inoltre la partitella finale o iniziale per un libero gioco.



Categoria ESORDIENTI (11/12 anni)

Caratteristiche dei soggetti

Sviluppo fisico: grande disparità tra ragazzo e ragazza. Alcuni presentano lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari, altri sono ancora nel periodo di latenza dovuta alle variazioni ormonali dipendenti dal momento biologico in cui il ragazzo si trova. Denotano grande bisogno di movimento. La resistenza è una delle poche capacità che risente meno dello sviluppo puberale. Verso i 12 anni, il giovane calciatore comincia a crescere ad un ritmo diverso (picco di crescita): in poco tempo aumenta notevolmente di statura. Ne consegue una diminuzione dell'equilibrio e difficoltà nel controllo dei movimenti.

Sviluppo motorio: la forza esplosiva si incrementa in modo evidente, mentre diminuisce la flessibilità. Notevoli sono i progressi nella rapidità e velocità, in particolar modo grazie ad una migliore abilità motoria.

Sviluppo affettivo/sociale: attraverso il crescere delle proprie prestazioni aumenta il senso di sé (autostima). Le attività sono orientate verso l'esterno. Aumenta la ricerca dell'autonomia. Si sviluppa la capacità di autocritica, il desiderio di imitare il campione, acquisisce importanza il senso di appartenenza ad un gruppo, il sentirsi accettati.

Sviluppo cognitivo: pensiero astratto, capacità di compiere operazioni logiche formali, senza una concreta rappresentanza delle cose. Esistono quindi i presupposti per lo sviluppo delle capacità collaborative..

Soggetti	Forza	Velocità	Resistenza Aerobica	Resistenza Lattacida	Mobilità Articolare	Capacità coordinative	Capacità cognitive	Sviluppo affettivo Sociale emozionale
BUONO		●	●		●	●		
DISCRETO	●						●	●
SCARSO				●				

Obiettivi

<u>Obiettivi educativi (sfera personale)</u>	<u>Obiettivi didattici (gioco del calcio)</u>
Area affettivo-sociale: <ul style="list-style-type: none">- sicurezza di sé e delle proprie capacità- rispetto e cooperazione con i coetanei- sviluppo della competizione	Regole fondamentali del gioco: <ul style="list-style-type: none">- fuorigioco- fallo di ostruzione
Area cognitiva: <ul style="list-style-type: none">- incrementare le capacità collaborative con i compagni tenendo conto anche della presenza degli avversari	Principi fondamentali in attacco: <ul style="list-style-type: none">- possesso di palla- profondità- ampiezza- conclusione Principi fondamentali in difesa: <ul style="list-style-type: none">- frenare l'azione avversaria- scaglionamento- concentrazione
Area motoria: <ul style="list-style-type: none">- capacità coordinative: combinazione, differenziazione, equilibrio, adattamento e trasformazione, organizzazione spazio-temporale, fantasia- capacità condizionali: rapidità, forza veloce, mobilità articolari- capacità senso percettive e schemi motori	Tecnica: <ul style="list-style-type: none">- sviluppo della capacità di dominare la palla- sviluppo del bagaglio tecnico e della capacità di utilizzarlo nel gioco- uso delle comunicazioni verbali

Al termine del loro ciclo di due anni si cercherà di fare in modo che i ragazzi sappiano:

SAPER FARE	<ul style="list-style-type: none">- usare entrambi i piedi (stimolati a farlo)- finte, dribbling- protezione della palla- gioco di testa- smarcamento- marcamento- uso dei messaggi verbali
SAPERE / COMPRENDERE	<ul style="list-style-type: none">- gioco di squadra- regola del fuorigioco
SAPERE ESSERE / ACCETTARE	<ul style="list-style-type: none">- rispetto dei compagni, avversari ed arbitri- accettare i compagni (non escluderli)

A partire da questa categoria andrà ricercato anche il "saper collaborare" (gioco di squadra) anche se questo comporta togliere del tempo e delle risorse alla tecnica individuale. Andranno stimolati tutti quegli esercizi in cui sia necessario l'aiuto del compagno per poter risolvere il problema, favorire le partitelle 2-1, 2-2, 3-1, 3-2, 3-3 fino a 5-5 con e senza portiere con e senza giocatori esterni.



U.S. Città di Dalmine A.S.D.

Programma tecnico-educativo del Settore Giovanile

Categoria GIOVANISSIMI (13/14 anni)

Caratteristiche dei soggetti

Sviluppo fisico: permane la situazione della categoria esordienti con notevoli differenze nel ritmo di crescita individuale, che determina gruppi molto eterogenei.

Sviluppo motorio: i ragazzi, specialmente quelli che hanno avuto un repentino sviluppo, presentano in genere chiare difficoltà coordinative per l'esigenza di riappropriarsi del nuovo schema corporeo e la relativa organizzazione motoria precedentemente acquisita.

Sviluppo affettivo/sociale: acquista sempre più importanza il gruppo dei pari, diventa importante la ricerca dell'autonomia ed il distacco dalla famiglia. I ragazzi risultano instabili emotivamente e nel comportamento.

Sviluppo cognitivo: aumenta la capacità di analisi e di sintesi abbinata alla capacità di critica e di autovalutazione. Buone possibilità di migliorare il pensiero tattico collettivo.

Soggetti	Forza	Velocità	Resistenza Aerobica	Resistenza Lattacida	Mobilità Articolare	Capacità coordinative	Capacità cognitive	Sviluppo affettivo Sociale emozionale
BUONO			●				●	●
DISCRETO	●	●		●	●	●		
SCARSO								

Obiettivi

<u>Obiettivi educativi (sfera personale)</u>	<u>Obiettivi didattici (gioco del calcio)</u>
Area affettivo-sociale: - fiducia in sé e nelle proprie capacità - acquisizione di autocontrollo	Regole fondamentali del gioco: - fuorigioco - fallo di ostruzione
Area cognitiva: - sviluppare la capacità di analisi e di sintesi	Principi fondamentali di gioco: - creare con continuità la superiorità numerica - uso del cambio di gioco e del lancio - frenare collettivamente - anticipare - coprire chi affronta il portatore di palla - raddoppio della marcatura - applicazione del fuorigioco in situazioni standard
Area motoria: - capacità coordinative: combinazione, adattamento e trasformazione, organizzazione spazio-temporale, fantasia, anticipazione - capacità condizionali: rapidità, forza veloce, resistenza aerobica	Tecnica: - perfezionamento dei fondamentali tecnici individuali - ampliamento del bagaglio di finte e sviluppo della capacità di applicarle ai fondamentali - uso della comunicazione verbale

Al termine del loro ciclo di due anni si cercherà di fare in modo che i ragazzi sappiano:

SAPER FARE	- usare entrambi i piedi - finte, dribbling - gioco di testa - smarcamento, marcamento - anticipazione - tecniche fondamentali del gioco di squadra - uso dei messaggi verbali
SAPERE / COMPRENDERE	- gioco di squadra - regola del fuorigioco
SAPERE ESSERE / ACCETTARE	- rispetto dei compagni, avversari ed arbitri - accettare i compagni (non escluderli)

Da questa categoria inizia la competitività tra squadre, il desiderio di fare bene, sia come gioco che come classifica, pur mantenendo sempre un occhio di riguardo all'aspetto educativo/sociale. Iniziamo a far comprendere ai ragazzi anche l'importanza del gioco di squadra dell'aspetto agonistico e lo sviluppo tattico del gioco del calcio.

Potenziamo quindi quelle che sono le capacità tecniche fondamentali dell'individuo messe a disposizione dei compagni, facendo anche uso della propria fantasia e organizzazione spazio-temporale.



U.S. Città di Dalmine A.S.D.

Programma tecnico-educativo del Settore Giovanile

Categoria ALLIEVI (15/16 anni)

Caratteristiche dei soggetti

Sviluppo fisico: in questa fase i soggetti raggiungono in genere una statura quasi prossima a quella definitiva fatte rare eccezioni. Diminuisce il ritmo di crescita della statura, aumentano il peso, lo sviluppo del volume muscolare, la consistenza ossea. Aumenta la capacità polmonare. Aumenta il volume del cuore mentre diminuisce il ritmo delle sue contrazioni.

Sviluppo motorio: stabilizzazione delle capacità coordinative, notevoli le possibilità nelle espressioni di forza e dello sviluppo delle capacità organiche anche relative al sistema lattacido.

Sviluppo affettivo/sociale: i soggetti, ormai consci delle proprie capacità, dividono il loro impegno calcistico con gli altri interessi extrasportivi. Per i ragazzi risulta importante il dialogo con gli adulti e che questi li considerino maturi. Dimostrano un maggior equilibrio emozionale ed una maggior capacità di applicazione delle attività.

Sviluppo cognitivo: le capacità logiche, di analisi e di critica sono ormai simili a quelle degli adulti. Notevoli possibilità di sviluppare le capacità tattiche.

Soggetti	Forza	Velocità	Resistenza Aerobica	Resistenza Lattacida	Mobilità Articolare	Capacità coordinative	Capacità cognitive	Sviluppo affettivo Sociale emozionale
BUONO	●	●	●	●			●	●
DISCRETO					●	●		
SCARSO								

Obiettivi

<u>Obiettivi educativi (sfera personale)</u>	<u>Obiettivi didattici (gioco del calcio)</u>
Area affettivo-sociale: <ul style="list-style-type: none">- aggregazione per conseguire un obiettivo comune- autorealizzazione- responsabilizzazione- autocontrollo	Educazione alla fatica insieme ai compagni, saper superare le situazioni difficili
Area cognitiva: <ul style="list-style-type: none">- sviluppo delle capacità di analisi critica- ricerca delle soluzioni più idonee	Principi fondamentali di gioco: <ul style="list-style-type: none">- sviluppo della capacità di leggere la partita- capacità di rispettare i compiti tattici evoluti- contromisure al fuorigioco ed al pressing avversario- capacità di ripartire in profondità alla riconquista della palla- organizzazione del pressing- organizzazione del fuorigioco
Area motoria: <ul style="list-style-type: none">- capacità coordinative: organizzazione spazio-temporale, fantasia, anticipazione- capacità condizionali: forza, velocità, resistenza lattacida	Tecnica: <ul style="list-style-type: none">- perfezionamento e velocizzazioni delle esecuzioni dei fondamentali tecnici

Al termine del loro ciclo di due anni si cercherà di fare in modo che i ragazzi sappiano:

SAPER FARE	<ul style="list-style-type: none">- specializzazione del proprio ruolo- resistenza aerobica- esecuzione rapida dei fondamentali tecnici individuali- capacità di leggere la partita- sviluppo del gioco di squadra
SAPERE / COMPRENDERE	<ul style="list-style-type: none">- la necessità talvolta di affrontare fatica e situazioni difficili insieme ai compagni per raggiungere un obiettivo comune che se raggiunto risulterà gratificante per tutti
SAPERE ESSERE / ACCETTARE	<ul style="list-style-type: none">- rispetto dei compagni, avversari ed arbitri- accettare i compagni (non escluderli)

Sarà necessario iniziare da qui tutte quelle tecniche di allenamento per rendere i ragazzi il più possibile completi sia da un punto di vista tecnico, tattico e cognitivo avviandoli gradualmente alle necessità delle squadre superiori.

Teniamo comunque presente che sono ancora ragazzi con il bisogno di divertirsi e di fare le cose perché ne hanno una gratificazione personale.



CARTA DEI DIRITTI DEL BAMBINO

L'attività calcistica giovanile viene regolata tenendo presente in maniera prioritaria quanto riportato dalla Carta dei diritti dei bambini (New York – Convenzione sui Diritti del Fanciullo del 20/11/1989) e dalla Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport (Ginevra 1992 – Commissione Tempo Libero O.N.U.) con particolare attenzione in modo che a tutti i bambini e le bambine siano assicurati:

- **IL DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCARE**
- **IL DIRITTO DI FARE SPORT**
- **IL DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO**
- **IL DIRITTO DI ESSERE CIRCONDATO ED ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI**
- **IL DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI**
- **IL DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LE SUE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO**
- **IL DIRITTO DI PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA**
- **IL DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO**
- **IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE**

Il Responsabile del Settore Giovanile

Simone Di Palma