

Daniele Corazza

URBINO 25 MAGGIO 2012

...

RESPONSABILE ATTIVITA' DI BASE
BOLOGNA FC 1909



LA PROGRAMMAZIONE NELLA CATEGORIA ESORDIENTI: PROPOSTE PROGRESSIVE PER LA STAGIONE SPORTIVA

OBIETTIVI PROGRAMMAZIONE ANNUALE

- 1-AREA ABILITA' TECNICHE BASE
- 2-AREA ABILITA' TECNICA APPLICATA = TATTICA INDIVIDUALE
- 3-AREA ABILITA' TATTICHE
- 4-AREA FISICO - MOTORIA
- 5-AREA EMOTIVO - AFFETTIVA
- 6-AREA COGNITIVA

OBIETTIVI SPECIFICI

1 - AREA ABILITA' TECNICHE BASE

A-TECNICA DI BASE

1-DOMINIO DELLA PALLA

A-macinamento laterale-frontale

B-sensibilizzazione con palla coscia, collo-piede, testa

C-palleggi da fermo e in movimento

2-CALCIARE IL PALLONE

A-apprendimento delle traiettorie e direzioni: radente, tesa, mezza altezza e alta

B-interno piede

C-interno collo piede

D-esterno collo

E-collo piede

F-altri tipi di calcio: colpo di tacco - punta - controbalzo (drop)

G-calcicare al volo

H-calcicare palloni in movimento e da fermo

I-calcicare con entrambi i piedi

3-GUIDA DELLA PALLA

A-guidare la palla utilizzando tutte le superfici anatomiche del piede est, int, collo, suola, punta

B-guidare la palla con entrambi i piedi

C-guida della palla con cambi di direzione

D-guida della palla in velocità

E-guida della palla con variazioni di ritmo

4-RICEZIONE: STOP E CONTROLLO

A-ricevere la palla utilizzando tutte le parti anatomiche dei piedi e del corpo

B-ricezione di interno piede

C-ricezione sotto la pianta del piede (suola)

D-ricezione di interno collo piede

E-ricezione di esterno collo piede

F-ricezione con il dorso del piede

G-ricezione di coscia

H-ricezione di petto

I-ricezione di addome

L-ricezione di testa

M-ricezione di stinchi

N-stop sul posto

O-stop a seguire orientato in relazione a obiettivi e gesto tecnico successivo

P-scegliere il tipo di stop in relazione a traiettoria e direzione del pallone e/o avversario

Q-saper valutare traiettoria, distanza, velocità e punto di caduta del pallone

5-RIMESSA LATERALE

A-lancio con gambe in divaricata laterale

B-lancio con gambe in divaricata antero-posteriore

C-perfezionamento e consolidamento

6-COLPO DI TESTA

A-frontale

B-parietale

C-all'indietro

7-CONTRASTO TACKLE

A-frontale

B-laterale

C-da dietro

D-scivolato

E-con la spalla

8-TECNICA DEL PORTIERE

2 - AREA ABILITA' TECNICA APPLICATA TATTICA INDIVIDUALE

A-INDIVIDUALI OFFENSIVE

1-SMARCAMENTO

A-concetto zona "luce" zona "ombra"

B-concetto sostegno - appoggio

C-sovrapposizione

D-movimenti d'inganno (finte) con improvvisi cambi di direzione

E-corse in deviazione

F-corse in diagonale

G-tagli interni

H-tagli esterni

I-incroci

L-sovrapposizioni

M-contromovimenti

2-CONTROLLO E DIFESA DELLA PALLA

3-PASSAGGIO

A-passaggio con le varie parti anatomiche del piede

B-passaggio in profondità (in verticale)

C-passaggio corto

D-passaggio lungo

E-passaggio diagonale

F-passaggio all'indietro

G-passaggio rasoterra

H-dai e vai - dai e segui

I-passaggio a muro

L-passaggio orrizzontale

M-cross

N-utilizzo di entrambi i piedi, soprattutto il piede debole

4-FINTA E DRIBBLING

A-tutti i vari tipi di finte e dribbling

B-concetto di movimento d'inganno e movimento intenzionale

5-TIRO IN PORTA

A-tiro di precisione

B-tiro di potenza

C-tiro al volo

D-tiro da fermo e in movimento

E-tiro da diverse posizioni: da lunga distanza, da media distanza, da breve distanza

F-tiro con capacità di indirizzare la palla nei vari settori della porta

6-SAPER RISOLVERE UNA SITUAZIONE DI 1 VS 1

B-INDIVIDUALI DIFENSIVE

1-PRESA DI POSIZIONE

A-concetto di frapporsi fra il proprio avversario e la porta

B-momento corretto di presa posizione, concetto di zona pericolosa

2-CONTROLLO E MARCAMENTO DELL'AVVERSARIO

A-concetti marcamento "a uomo" "a zona"

B-distanza dall'avversario

3-INTERCETTAMENTO E ANTICIPO

A-concetto intercettamento e anticipo

4-CONTRASTO

A-contrasto diretto frontale

B-contrasto diretto laterale

C-contrasto diretto scivolato

D-contrasto indiretto

5-DIFESA DELLA PORTA

A-concetto di bisettrice con vertice palla e linee che da questa raggiungono i pali della porta

B-concetto di non girarsi davanti al portatore di palla

6-LE SITUAZIONI DI GIOCO, DIFESA ED OCCUPAZIONE DELLO SPAZIO

7-SAPER RISOLVERE UNA SITUAZIONE DI 1 VS 1

3 - AREA ABILITA' TATTICA

A-TATTICA COLLETTIVA / TATTICA APPLICATA IN FASE DI POSSESSO PALLA

1-PRINCIPI TATTICI

A-scaglionamento es:sostegno e accerchiamento del giocatore in possesso

B-penetrazione, verticalizzazione

C-ampiezza del fronte d'attacco

D-mobilità

E-imprevedibilità

2-SVILUPPI PRINCIPI TATTICI IN FASE DI POSSESSO PALLA

A-sovrapposizione

B-corse in diagonale

C-movimenti ad incrocio corto lungo

D-sostegno/appoggio e accerchiamento al giocatore in possesso palla

E-passaggio a muro 1/2

F-passaggi all'indietro

G-corse di deviazione

H-superiorità numerica

I-gioco dalla parte cieca

L-gioco in 4° 5° 6° battuta

M-blocco

N-velo ed esca

O-variazione del ritmo di gioco

P-mantenimento del possesso palla

3-SAPER RISOLVERE SITUAZIONI DI GIOCO SEMPLICI

4-PROVARE A RISOLVERE SITUAZIONI DI GIOCO COMPLESSE

B-TATTICA COLLETTIVA / TATTICA APPLICATA IN FASE DI NON POSSESSO PALLA

1-PRINCIPI TATTICI

A-scaglionamento difensivo

B-azione ritardatrice

C-concentrazione in zona palla

D-equilibrio difensivo

E-controllo e cautela difensiva

2-SVILUPPI PRINCIPI TATTICI IN FASE DI NON POSSESSO

A-pressione

B-pressing

C-fuorigioco

D-elastico difensivo raddoppi

3-DIDATTICA DIFESA A ZONA

4-SPIEGAZIONE E DIFFERENZE DIFESA A UOMO E DIFESA A ZONA

5-SAPER RISOLVERE SITUAZIONI DI GIOCO SEMPLICI (1VSP - 1VS1 - 1VS1+P - 2VS1 - 2VS1+P)

6-PROVARE A RISOLVERE SITUAZIONI DI GIOCO COMPLESSE (3VS1 - 3VS1+P - 3VS2 - 2VS2+P - 3VS3)

4 - AREA FISICO-MOTORIA

A-CAPACITA' CONDIZIONALI

- 1-VELOCITA' - RAPIDITA'
- 2-FORZA
 - A-veloce
 - B-resistente
 - C-massimale
- 3-RESISTENZA
- 4-MOBILITA' ARTICOLARE

B-CAPACITA' COORDINATIVE

- 1-CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI (Meinel)
 - A-capacità di apprendimento motorio
 - B-capacità di controllo motorio
 - C-capacità di adattamento dei movimenti
- 2-CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI (Blume)
 - A-capacità di combinazione dei movimenti
 - B-capacità di orientamento
 - C-capacità di differenziazione
 - D-capacità di equilibrio
 - E-capacità di reazione
 - F-capacità di adattamento e trasformazione
 - G-capacità di ritmo
 - H-fantasia motoria
- 3-DESTREZZA
- 4-SCHEMI MOTORI DI BASE
 - A-rotolare, strisciare, arrampicare
 - B-esercitare lo stato di equilibrio
 - C-camminare
 - D-correre
 - E-saltare
 - F-lanciare (afferrare-rilasciare)

5 - AREA EMOTIVO/AFFETTIVA

A-VALORI

- 1-autostima
- 2-rapporto con i compagni
- 3-rispetto dell'avversario
- 4-spirito di sacrificio
- B-CONOSCENZA E RISPETTO DELLE REGOLE DEL GIOCO
- C-CONOSCENZA E RISPETTO DELLE REGOLE COMPORTAMENTALI
- D-AUTOCONTROLLO
- E-SICUREZZA
- F-COLLABORAZIONE CON I COMPAGNI
- G-ADATTAMENTO ALLE ESIGENZE DELLA SQUADRA
- H-GESTIONE DELLA SCONFITTA E DELLA VITTORIA
- I-RAPPORTO CON LA FIGURA DELL'ARBITRO
- L-RISPETTO E RICONOSCIMENTO DELLA FIGURA DEL TECNICO EDUCATORE
- M-ATTENZIONE INTERESSE
- N-VOGLIA DI MIGLIORARSI
- O-RENDIMENTO SCOLASTICO
- P-CREATIVITA'
- Q-INIZIATIVA
- R-DIVERTIMENTO
- S-COMUNICAZIONE
 - 1-verbale
 - 2-non verbale

6 - AREA CAPACITA' COGNITIVE

A-CAPACITA' DI COMPrensIONE

- B-CAPACITA' DI LETTURA DELLA SITUAZIONE
 - 1-velocità di decisione
- C-CAPACITA' DI REAZIONE A STIMOLI DIVERSI
- D-AMPIEZZA DEL CAMPO VISIVO
- E-CAPACITA' DI RISOLUZIONE DEI PROBLEMI