



Scuola Calcio

COSA DOVRANNO SAPER FARE I GIOVANI CALCIATORI AL TERMINE DEI LORO CICLI DI APPARTENENZA: ESEMPIO DI MODELLO FORMATIVO

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

In questo Articolo metto a disposizione, a titolo di esempio, il MODELLO FORMATIVO "BASE" da me creato ormai 10 anni fa.

I contenuti di questa MACRO-AREA, in questo decennio, non hanno fino ad ora subito alcuna revisione, anche se penso che, molto probabilmente, sia arrivato il momento di farlo a breve.

Come già evidenziato in un precedente Articolo, nel MODELLO FORMATIVO "BASE" vengono evidenziate le CAPACITA' (ABILITA') che i giovani calciatori appartenenti ai vari cicli della Scuola Calcio dovranno aver acquisito al termine degli stessi, in pratica le COSE CHE I GIOVANI CALCIATORI, AL TERMINE DI QUESTI CICLI, DOVRANNO SAPER FARE.

I contenuti di questa MACRO-AREA rappresenteranno il MODELLO ISPIRATIVO e di RIFERIMENTO ANNUALE e PLURI-ANNUALE per tutti gli Istruttori che hanno agito, agiscono e agiranno nella Scuola Calcio della Società presso la quale ricopro il ruolo di RESPONSABILE TECNICO (ASD SPARTA NOVARA).

Gli Istruttori dovranno PROGRAMMARE ed AGIRE NEL CORSO DEGLI ALLENAMENTI per favorire l'acquisizione delle CAPACITA'/ABILITA' contenute nel MODELLO FORMATIVO "BASE".

Questa consapevolezza dovrebbe essere in grado di garantire ORDINE e CHIAREZZA, per quanto riguarda il raggiungimento degli OBIETTIVI, a

prescindere dagli Istruttori che, nel corso degli anni, si alterneranno all'interno di vari cicli formativi.

Il MODELLO FORMATIVO sarà più importante degli Istruttori, del loro "ego" ed eviterà che mai ci possano essere eccessi di INDIVIDUALISMO e PERSONALISMO DIDATTICO da parte degli Istruttori stessi.

Al centro del progetto, grazie alla dotazione di un ben preciso MODELLO FORMATIVO, ci sarà sempre il GIOVANE CALCIATORE e ciascun Istruttore dovrà esserne sempre consapevole ed agire in funzione di questo.

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

I primi OBIETTIVI da perseguire, a livello didattico e metodologico, nella prossima stagione, saranno i seguenti:

- creare la giusta CULTURA, a livello di approccio, su come affrontare gli allenamenti, facendo comprendere a tutti i nostri tesserati ed alle loro famiglie che tutto verrà organizzato e sviluppato come una e vera e propria SCUOLA; affinché questo avvenga saranno sempre richieste qualità come: CONCENTRAZIONE, ATTENZIONE, ABNEGAZIONE, PERSEVERANZA;
- rendere le sedute di allenamento MENO BLANDE, PIU' INTENSE e strutturate con il GIUSTO RITMO; per ottenere questo si lavorerà in modo particolare sulla RIDUZIONE DEI TEMPI MORTI, sia all'interno delle varie attività che tra le attività stesse.

Passiamo ora alla classificazione generale, a livello didattico e metodologico, delle diverse fasce evolutive appartenenti al nostro Settore Giovanile.

Piccoli Amici (5/8 Anni) – Pulcini 1° e 2° Anno (8-10 Anni)

- "FORMAZIONE PSICOMOTORIA MULTILATERALE DI BASE".

Pulcini 3° Anno (10-11 Anni) – Esordienti (11-13 Anni)

- "INIZIO DELLA SPECIALIZZAZIONE SPORTIVA SPECIFICA".

Le CAPACITA' (ABILITA') da perseguire nel corso del biennio PULCINI (1° e 2° Anno) e nel corso del triennio comprendente il 3° Anno PULCINI ed il 1° e 2° Anno ESORDIENTI, per quanto riguarda le principali aree formative (COORDINATIVA, CONDIZIONALE, TECNICA, TATTICA), saranno quelle esposte a seguire.

CATEGORIA PICCOLI AMICI (5-8 ANNI)

CAPACITA' MOTORIE (CONDIZIONALI)

- ❖ Rapidità di reazione e frequenza motoria.

CAPACITA' MOTORIE (COORDINATIVE)

- ❖ Sviluppo dei principali SCHEMI MOTORI DI BASE:
 - Correre;
 - Saltare;
 - Rotolare;
 - Lanciare;
 - Afferrare;
 - Arrampicarsi.

CAPACITA' TECNICHE

- ❖ Sensibilizzazione "grezza"(controllo del pallone attraverso esercizi vari di palleggio tra i quali quello con rimbalzo e quello, a livello propedeutico, al volo).
- ❖ Imparare a condurre la palla con autocontrollo (cominciando a sviluppare i presupposti generali di un'importante capacità coordinativa speciale: la capacità di DIFFERENZIAZIONE), sia in forma rettilinea (con saltello ritmico e normale), sia con cambi di senso e di direzione (esercizi propedeutici al dribbling).
- ❖ Passaggio rasoterra (con particolare riferimento a quello d'interno-piede).
- ❖ Arresto rasoterra (con particolare riferimento a quello d'interno-piede).
- ❖ Tiro in porta rasoterra sia con palla ferma che con palla in movimento.

COMPETENZE CAPACITA' DI GIOCO

- ❖ A 5 giocatori. Dislocazione di base:
 - 2/2 (QUADRATO);
 - 2/1/1 (IMBUTO);
 - 1/2/1 (ROMBO).
- ❖ Sviluppo di concetti generali, base propedeutica di approfondimento futuro:

Fase Difensiva

- Occupazione omogenea dello spazio con sviluppo di un importante concetto di sviluppo spaziale: quello relativo al **RESTRINGIMENTO DEGLI SPAZI**.
- Imparare a capire l'importanza di questa fase (che almeno all'inizio non sembra essere accattivante e gratificante per i bambini) con la creazione della necessaria mentalità difensiva, per cui tutti devono aiutare nello sviluppo di tale fase.
- Tecnica difensiva nell'1c1 (introduzione dei concetti fondamentali).
- Scelta del tempo giusto per intercettare la palla durante l'esecuzione di un passaggio.

Fase Offensiva

- Occupazione omogenea dello spazio con sviluppo di un importante concetto di sviluppo spaziale: quello relativo all'**ALLARGAMENTO DEGLI SPAZI**.
- Ampiezza.
- Mobilità.
- Scaglionamento.

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE E COMPORTAMENTALI

In questa fascia d'età è importante che i bambini imparino ad avvicinarsi al calcio con **GIOIA** ed **ENTUSIASMO**.

Il requisito primario è il **DIVERTIMENTO**.

Il calciatore deve iniziare a relazionarsi e a riconoscere l'importanza dell'altro per lo sviluppo del **GIOCO**, cominciando ad uscire in parte dalla sua forte connotazione **EGOCENTRICA**.

Il calciatore deve cominciare ad avere un certo **AUTOCONTROLLO** e deve **RISPETTARE SPAZI ED ATTREZZATURE A DISPOSIZIONE**.

CATEGORIE PULCINI (8-11 ANNI) ED ESORDIENTI (11-13 ANNI)

CAPACITÀ CONDIZIONALI

1° e 2° Anno Pulcini (8-10 Anni)

- Rapidità di reazione e frequenza motoria.
- Mobilità articolare passiva (con particolare riferimento alle articolazioni coxo-femorale e tibio-tarsica): stretching.

3° Anno Pulcini (10-11 Anni) – 1° e 2° Anno Esordienti (11-13 Anni)

- Rapidità di movimento (aciclico), di locomozione ed accelerazione.
- Mobilità articolare attiva (con particolare riferimento alle articolazioni coxo-femorale e tibio-tarsica): slanci.
- Forza rapida.
- Forza resistente.
- Resistenza aerobica.

CAPACITÀ COORDINATIVE

1° e 2° Anno Pulcini (8-10 Anni)

Capacità coordinative generali (multilateralità e polivalenza):

- sviluppo della coordinazione grezza: va dalla comprensione del nuovo movimento sino alla sua esecuzione in condizioni favorevoli, seppur ancora imprecisa, insicura ed antieconomica; il movimento risulta poco fluido, privo di ritmo, scarsamente o troppo ampio, eccessivamente forzato (capacità di apprendimento motorio);
- sviluppo della coordinazione fine: va dalla fine dello stadio precedente sino all'esecuzione del movimento, in condizioni prive di elementi di disturbo o di variabili imprevedute, quasi senza errori, fluido, ritmico, di giusta ampiezza e dispendio energetico (capacità di controllo motorio);
- sviluppo della disponibilità variabile: va dalla fine dello stadio precedente sino all'esecuzione corretta ed efficace del movimento anche in presenza di condizioni imprevedute, anomale e di disturbo; viene pertanto definito anche come stadio della "maestria" (capacità di adattamento motorio).

Per lo sviluppo delle capacità coordinative generali utilizzare i seguenti mezzi di allenamento: schemi motori di base, percorsi, giochi.

In questo periodo evolutivo l'unica capacità coordinativa speciale che si trova in piena fase sensibile ai massimi livelli è la capacità di RITMO.

3° Anno Pulcini (10-11 Anni) – 1° e 2° Anno Esordienti (11-13 Anni)

Capacità coordinative speciali:

- Differenziazione (ai massimi livelli della sua fase sensibile in tutte e 3 le annate).
- Orientamento spaziale (ai massimi livelli della sua fase sensibile nel 2° Anno Esordienti).

- Ritmo (ai massimi livelli della sua fase sensibile nel 3° Anno Pulcini).
- Equilibrio (ai massimi livelli della sua fase sensibile nel 3° Anno Pulcini e nel 1° Anno Esordienti).
- Anticipazione (ai massimi livelli della sua fase sensibile nel biennio Esordienti).
- Combinazione motoria (ai massimi livelli della sua fase sensibile in tutte e tre le annate).
- Fantasia motoria (ai massimi livelli della sua fase sensibile nel biennio Esordienti).

CAPACITÀ TECNICHE

1° e 2 ° Anno Pulcini (8-10 Anni)

- Sensibilizzazione "grezza".
- Conduzione rettilinea (con saltello ritmico e normale) e con cambi di senso e direzione (esercizi propedeutici al dribbling).
- Passaggio rasoterra (con particolare riferimento a quello d'interno-piede).
- Arresto rasoterra (con particolare riferimento a quello d'interno-piede) e di contro-balzo.
- Tiro in porta.
- Colpo di testa (esercizi per vincere la paura del contatto con la palla e coordinazione grezza relativa al colpo di testa in elevazione).

3° Anno Pulcini (10-11 Anni) – 1° e 2° Anno Esordienti (11-13 Anni)

- Perfezionamento dei gesti tecnici precedenti adottando una maggiore velocità esecutiva e precisione.
- Sensibilizzazione "fine".
- Conduzione abbinata a finte (dribbling).
- Passaggio parabolico (con particolare riferimento a quello d'interno-collo).
- Arresti su palla alta.
- Tiro in porta (introducendo la conclusione al volo, tra cui la rovesciata; quest'ultima all'interno di una progressione di esercizi finalizzati alla pre-acrobatica elementare).

- Cross (ad angolo "aperto" in particolare ed eventualmente, a partire dalla categoria Esordienti, in base alle potenzialità del gruppo a disposizione, ad angolo "chiuso").
- Fallo laterale (ultimo anno Esordienti).
- Colpo di testa in elevazione ed in tuffo (quest'ultimo all'interno di una progressione di esercizi finalizzati alla pre-acrobatica elementare).

CAPACITA' TATTICHE

1° Anno Pulcini (8-9 Anni)

- ❖ A 5 giocatori. Dislocazione di base:
 - 2/2 (QUADRATO);
 - 2/1/1 (IMBUTO);
 - 1/2/1 (ROMBO).

2° Anno Pulcini (9-10 Anni)

- ❖ A 7 giocatori. Dislocazione di base:
 - 2/3/1 (FRECCIA);
 - 1/3/2 (DIAMANTE) (in particolari situazioni con gruppo molto avanti dal punto di vista tattico e quando si vuole avere una squadra molto offensiva).

3° Anno Pulcini (10-11 Anni)

- ❖ A 7 giocatori. Dislocazione di base:
 - 2/3/1 (FRECCIA);
 - 1/3/2 (DIAMANTE) (in particolari situazioni con gruppo molto avanti dal punto di vista tattico e quando si vuole avere una squadra molto offensiva).

1° Anno Esordienti (11-12 Anni)

- ❖ A 9 giocatori. Dislocazione di base:
 - 3/4/1;
 - 2/4/2.

2° Anno Esordienti (12-13 Anni)

- ❖ A 11 giocatori. Dislocazione di base:

- 4/4/2 (modulo maggiormente propedeutico alla fase successiva, rappresentata dal settore agonistico, e più semplice, in questo particolare momento evolutivo, grazie ad una razionale occupazione omogenea dello spazio).

CAPACITA' TATTICHE VALIDE PER IL BIENNIO

Fase Difensiva

Principio generale fondamentale: OCCUPAZIONE OMOGENEA DEGLI SPAZI imparando a gestire le opportune distanze ed i relativi concetti geometrici d'interpretazione dinamica delle varie situazioni di gioco:

- 1c1 curando gli aspetti difensivi in tutte le loro variabili: frontale (compresa la posizione in diagonale), alle spalle (da "tergo"), con movimento di rientro (ad "handicap"), in area;
- 1c2 per imparare a trovare le giuste distanze ed a "temporeggiare" in una situazione d'inferiorità numerica;
- aiuti difensivi: le coperture in diagonale (2c2, 2c3, 3c3, 3c4).

Fase Offensiva

Principio generale fondamentale: i tempi dello SMARCAMENTO (basi propedeutiche):

- 1c1 curando gli aspetti offensivi in tutte le loro variabili;
- 2c1 con attaccanti in superiorità numerica: educare i movimenti e le sincronie dell'attaccante senza palla nella costruzione del gioco; abituare a giocare palla all'indietro quando vengono a mancare i necessari spazi penetrativi in "verticale" ed a ricercare il "possesso palla" con palla a terra;
- nella finalizzazione del gioco utilizzare prioritariamente la canalizzazione centrifuga (sulle fasce laterali), con ricerca dei cambi di gioco, e secondariamente la canalizzazione centripeta ricercando la punta centrale (anche sistemata spalle alla porta) per eventuali scambi e triangolazioni.

CAPACITA' TATTICHE VALIDE PER IL TRIENNIO

Fase Difensiva

Principi generali in fase difensiva:

- organizzazione della squadra nel momento in cui, in "toto", tutti i giocatori, compresi quelli ottimistico/orientati, faranno in tempo ad

assumere l'assetto difensivo voluto; tutti i giocatori dovranno farsi trovare dietro la linea della palla, con uscita a pressione di un giocatore difendente sul portatore di palla avversario e gli altri a "chiudere" le principali linee di passaggio attraverso marcature "da tergo" e "di anticipo" (stretto e largo);

- organizzazione della squadra nel momento in cui i giocatori ottimistico/orientati (sulle perdite del pallone in movimento) non faranno in tempo ad assumere l'assetto difensivo voluto; dato che tutti i giocatori non si verranno a trovare dietro la linea della palla, occorrerà "temporeggiare" per guadagnare tempo e consentire il loro rientro.

Sviluppare opportune situazioni di gioco:

- difensori contro attaccanti (questi ultimi in superiorità numerica);
- difensori + centrocampisti (uno o più di uno con funzione di schermo difensivo) contro attaccanti, in equilibrio numerico o con questi ultimi in superiorità numerica.

Negli Esordienti a 11 giocatori interpretazione della regola del fuorigioco in fase difensiva: in modo particolare nel FUORIGIOCO SU RIBATTUTA DIFENSIVA, sviluppato, in ogni caso, come conseguenza tattica al principio della squadra corta.

Fase Offensiva

Principi generali in fase offensiva:

- veloci ripartenze, con le opportune verticalizzazioni e la necessaria organizzazione, con palla conquistata in movimento durante la FASE DI TRANSIZIONE POSITIVA (più quest'ultima sarà veloce e profonda e più si riuscirà a "tagliare fuori" i giocatori avversari ottimistico-orientati);
- circolazioni della palla, senza eccessiva fretta, alla ricerca degli opportuni spazi penetrativi (concessi dagli avversari) e dei movimenti necessari da parte dei giocatori ottimistico/orientati sistemati davanti alla linea della palla; queste situazioni si verranno a determinare non più sulla conquista della palla in movimento, ma bensì quando la squadra avversaria farà in tempo ad organizzarsi in base all'assetto difensivo voluto (quando ci sarà il tempo necessario: con ripartenza dell'azione da parte del proprio portiere e con ripresa dell'azione con situazione di palla inattiva); si determineranno in questo modo situazioni maggiormente schematiche rispetto a quelle determinate con conquista della palla in movimento;

- OCCUPAZIONE FUNZIONALE DEGLI SPAZI: primi movimenti d'interscambio tra reparti e settori (catene di giocatori);
- Tempi di movimento in fase offensiva: precisa codificazione di opportuni movimenti di SMARCAMENTO;
- Sviluppare opportune situazioni di gioco (con equilibrio numerico o con attaccanti in superiorità numerica: 3c2, 3c3, 4c3, 4c4, 6c4, 6c6, 8c6...) e partite/ombra (5c0, 6c0, 8c0, 11c0) per lo sviluppo dei necessari movimenti offensivi.

Negli Esordienti a 11 interpretazione della regola del fuorigioco in fase offensiva: movimenti e situazioni per non incorrere nel fuorigioco avversario (specie contro squadre che ricorreranno ad esso in modo attivo).

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE E COMPORTAMENTALI

Pulcini (8-11 Anni)

In questa fascia d'età è importante far capire, alle FAMIGLIE in particolare, l'IMPORTANZA FORMATIVA DELLO SPORT; il CALCIO organizzato come una vera e propria SCUOLA grazie alla quale il bambino possa divertirsi, ma nello stesso tempo IMPARARE A RISPETTARE DELLE REGOLE: frequenza negli allenamenti, giustificare le assenze, puntualità, rispetto per i compagni e per le attrezzature.

Il bambino deve cominciare a capire, pur perseguendo l'obiettivo del divertimento, l'importanza dell'IMPEGNO e della necessaria VOLONTA' per il raggiungimento degli OBIETTIVI PREFISSATI.

Molto importante il GIOCO DI SQUADRA.

Occorre cominciare a richiedere al calciatore ATTENZIONE e CONCENTRAZIONE durante gli ALLENAMENTI.

Bisogna, inoltre, conferire la necessaria AUTOSTIMA perché il calciatore possa affrontare il suo futuro calcistico con le NECESSARIE MOTIVAZIONI.

Esordienti (11-13 Anni)

In questa fascia d'età è importante far capire ai nostri GIOVANI CALCIATORI l'IMPORTANZA FORMATIVA DELLO SPORT: il CALCIO organizzato come una vera e propria SCUOLA, all'interno della quale ci si potrà divertire, ma nella quale si svilupperanno doti quali la PERSEVERANZA, l'ABNEGAZIONE, lo SPIRITO DI SACRIFICIO.

La SQUADRA diviene il PUNTO DI RIFERIMENTO ESSENZIALE, SUPER PARTES, rispetto agli interessi del singolo.

Bisogna continuare a lavorare per il RISPETTO DELLE REGOLE conferendo però la necessaria RESPONSABILITA' COMPORTAMENTALE ai nostri giovani calciatori: CONCETTO DI AUTONOMIA.

La CONCENTRAZIONE e l'ATTENZIONE devono essere ai MASSIMI LIVELLI.

Bisogna abituare i nostri giovani calciatori a SUPERARE I PROPRI LIMITI lavorando sempre con grande INTENSITA' sia durante le partite che gli allenamenti.

Bisogna dare fondo a tutte le ENERGIE POTENZIALI per il raggiungimento degli OBIETTIVI PREFISSATI, NON ACCONTENTANDOSI MAI.

In questo modo, eventuali INSUCCESSI verranno accettati con serenità nella CONSAPEVOLEZZA DI AVER DATO TUTTO QUANTO ERA NELLE PROPRIE POSSIBILITA'.♦