



Scuola Calcio

LE UNITA' DIDATTICHE DEL MESE DI SETTEMBRE PER TUTTE LE CATEGORIE DELLA SCUOLA CALCIO

A cura di Ernesto Marchi

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA ESORDIENTI 2006

Area Motoria

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

1>1.

1>P.

Contenuti

1>1 con incremento progressivo del "carico cognitivo" (lavorando sulla strutturazione delle "regole")

1>P con incremento progressivo del "carico esecutivo" sulla base delle risposte dei giovani calciatori.

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Trasmissione e controllo orientato.

Tiri in porta.

Contenuti

Esercizi per la trasmissione ed il controllo orientato della palla sulle figure geometriche (triangolo e quadrato)

Tiri in porta sia con utilizzo di finte che con combinazioni di gioco ed utilizzo, quindi, di più giocatori.

Alternare i due momenti nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

8>0/8>4 in funzione offensiva.

4>6/5>6 in funzione difensiva.

Contenuti

8>0/8>4 permettendo lo sviluppo del gioco, attraverso input e vincoli particolari, sia ad indirizzo centrifugo (sulle fasce laterali) che centripeto (in zona centrale).

4>6/5>6 con utilizzo e sviluppo dei movimenti base della linea a 4, senza e con schermo difensivo (con uno o due centrocampisti centrali), curando in modo particolare i movimenti ad "elastico" della linea difensiva.

ABILITA' TATTICHE COLLETTIVE (ESERCITAZIONI A TEMA E PARTITE)

Gioco dentro/gioco fuori le linee (fase di possesso).

Contenuti

Partite con regole particolari che costringano al gioco dentro e gioco fuori le linee (suddivisione del campo in zone).

FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO (FASE DI POSSESSO)

La partenza dal portiere.

Contenuti

Partita 6>6 e/o 7>7 + portieri curando in modo particolare la fase di ripartenza dal portiere: niente falli laterali e calci d'angolo, ma nel corso di queste situazioni si ripartirà sempre dal portiere.

RITMO ED INTENSITA' NELLA FASE DI RICONQUISTA DELLA PALLA (FASE DI NON POSSESSO)

Partite in spazio ridotto (Small Side Games).

Contenuti

Partite Small Side Games (gabbie) con regola della metà campo e con continua reintroduzione della palla; mini-partite della durata di 1'15" ciascuna e con continua rotazione dei giocatori senza soluzione di continuità.

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA ESORDIENTI 2007

Area Motoria

CAPACITA' COORDINATIVE

Agilità specifica.

Agilità generale.

Contenuti

Percorsi con utilizzo e sviluppo di esercizi per i CDS (cambi di senso) e i CDD (cambi di direzione) "a secco".

Percorsi di vario tipo con utilizzo di esercizi continuamente variati e diversificati.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Resistenza.

Resistenza alla forza veloce.

Contenuti

Alternare un allenamento con utilizzo di giochi di resistenza (con regole particolari) ed uno con utilizzo di un fartlek tecnico (corse con variazioni di velocità con conduzione individuale della palla).

Lavoro a stazioni con combinazione di esercizi di salto (con utilizzo di ostacoli in particolare) e scatti vari (anche con CDD e CDS).

Alternare, sia nel caso delle capacità coordinative che condizionali, i due momenti o nel corso della stessa seduta (metà del prestabilito per ciascun momento) oppure proporli in alternanza nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Trasmissione e controllo orientato.

Tiri in porta.

Contenuti

Esercizi per la trasmissione ed il controllo orientato della palla sulle figure geometriche (triangolo e quadrato).

Tiri in porta sia con utilizzo di finte che con combinazioni di gioco ed utilizzo, quindi, di più giocatori.

Alternare i due momenti nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

5>2 in funzione offensiva.

3>4/3>5 in funzione difensiva.

Contenuti

5>2 permettendo lo sviluppo del gioco, attraverso input e vincoli particolari, sia ad indirizzo centrifugo (sulle fasce laterali) che centripeto (in zona centrale).

3>4/3>5 per lo sviluppo ed il perfezionamento della difesa ad L (difesa attiva "allungata" per imparare a "coprire" in particolare la zona centrale del campo) e per l'applicazione dei concetti di copertura in diagonale su palla laterale e di piramide difensiva su palla in posizione centrale.

ABILITA' TATTICHE COLLETTIVE (ESERCITAZIONI A TEMA E PARTITE)

Gioco dentro/gioco fuori le linee (fase di possesso).

Contenuti

Partite con regole particolari che costringano al gioco dentro e gioco fuori le linee (suddivisione del campo in zone).

FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO (FASE DI POSSESSO)

La partenza dal portiere.

Contenuti:

Partita 6>6 e/o 7>7 + portieri curando, in modo particolare, la fase di ripartenza dal portiere: niente falli laterali e calci d'angolo, ma nel corso di queste situazioni si ripartirà sempre dal portiere.

RITMO ED INTENSITA' NELLA FASE DI RICONQUISTA DELLA PALLA (FASE DI NON POSSESSO)

Partite in spazio ridotto (Small Side Games).

Contenuti

Partite Small Side Games (gabbie) con regola della metà campo e con continua reintroduzione della palla; mini-partite della durata di 1'15" ciascuna e con continua rotazione dei giocatori senza soluzione di continuità.

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA PULCINI 2008

Area Motoria

CAPACITA' COORDINATIVE

Agilità specifica.

Agilità generale.

Contenuti

Percorsi con utilizzo e sviluppo di esercizi per i CDS (cambi di senso) e i CDD (cambi di direzione) "a secco".

Percorsi di vario tipo con utilizzo di esercizi continuamente variati e diversificati.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Resistenza.

Rapidità.

Contenuti

Giochi di regole finalizzati alla resistenza e/o utilizzo reiterato e prolungato di esercizi tecnici di conduzione della palla in particolare.

Esercizi di footwork a sviluppo incrementale "cognitivo" crescente (con utilizzo di cerchi e speed ladder).

Alternare, sia nel caso delle capacità coordinative che condizionali, i due momenti o nel corso della stessa seduta (metà del prestabilito per ciascun momento) oppure proporli in alternanza nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Conduzione rettilinea e/o conduzione con CDD in abbinamento a finte.

Trasmissione e controllo orientato.

Contenuti

Guida rettilinea con saltello ritmico.

Guida con CDD e finte (elastico normale e doppio elastico normale, forbice semplice e doppia).

Esercizi per la trasmissione ed il controllo orientato della palla sulle figure geometriche (triangolo e quadrato).

Alternare i due momenti nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

4>2 in funzione offensiva.

2>3/2>4 in funzione difensiva.

Contenuti

4>2 permettendo lo sviluppo del gioco, attraverso input e vincoli particolari, sia ad indirizzo centrifugo (sulle fasce laterali) che centripeto (in zona centrale).

2>3/2>4 per l'applicazione dei rudimenti della difesa ad L (difesa attiva "allungata" per imparare a "coprire" in particolare la zona centrale del campo); con maggiore dinamismo rispetto al ciclo precedente e con possibilità di concedere una sola transizione positiva (utilizzare due porticine piccole ed aggiungere un attaccante centrale).

ABILITA' TATTICHE COLLETTIVE (ESERCITAZIONI A TEMA E PARTITE)

Gioco dentro/gioco fuori le linee (fase di possesso).

Contenuti

Partite con regole particolari che costringano al gioco dentro e gioco fuori le linee (suddivisione del campo in zone).

FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO (FASE DI POSSESSO)

La partenza dal portiere.

Contenuti

Partita 5>5 + portieri curando, in modo particolare, la fase di ripartenze dal portiere: niente falli laterali e calci d'angolo, ma nel corso di queste situazioni si ripartirà sempre dal portiere.

RITMO ED INTENSITA' NELLA FASE DI RICONQUISTA DELLA PALLA (FASE DI NON POSSESSO)

Partite in spazio ridotto (Small Side Games).

Contenuti

Partite Small Side Games (gabbie) con regola della metà campo e con continua reintroduzione della palla; mini-partite della durata di 1'15" ciascuna e con continua rotazione dei giocatori senza soluzione di continuità.

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA PULCINI 2009

Area Motoria

CAPACITA' COORDINATIVE

Agilità specifica.

Agilità generale.

Contenuti

Percorsi con utilizzo e sviluppo di esercizi per i CDS (cambi di senso) e i CDD (cambi di direzione) "a secco".

Percorsi di vario tipo con utilizzo di esercizi continuamente variati e diversificati.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Resistenza.

Rapidità.

Contenuti

Giochi di regole finalizzati alla resistenza e/o utilizzo reiterato e prolungato di esercizi tecnici di conduzione della palla in particolare.

Esercizi di footwork a sviluppo incrementale "cognitivo" crescente (con utilizzo di cerchi e speed ladder).

Alternare, sia nel caso delle capacità coordinative che condizionali, i due momenti o nel corso della stessa seduta (metà del prestabilito per ciascun momento) oppure proporli in alternanza nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Conduzione rettilinea e/o conduzione con CDD in abbinamento a finte.

Trasmissione e controllo orientato.

Contenuti

Guida rettilinea con saltello ritmico.

Guida con CDD e finte (elastico normale e doppio elastico normale, forbice semplice e doppia).

Esercizi per la trasmissione ed il controllo orientato della palla sulle figure geometriche (triangolo e quadrato).

Alternare i due momenti nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

4>2 in funzione offensiva.

2>3/2>4 in funzione difensiva.

Contenuti

4>2 permettendo lo sviluppo del gioco, attraverso input e vincoli particolari, sia ad indirizzo centrifugo (sulle fasce laterali) che centripeto (in zona centrale).

2>3/2>4 per l'applicazione dei rudimenti della difesa ad L (difesa attiva "allungata" per imparare a "coprire" in particolare la zona centrale del campo); con maggiore dinamismo rispetto al ciclo precedente e con possibilità di concedere una sola di transizione positiva (utilizzare due porticine piccole ed aggiungere un attaccante centrale).

ABILITA' TATTICHE COLLETTIVE (ESERCITAZIONI A TEMA E PARTITE)

Gioco dentro/gioco fuori le linee (fase di possesso).

Contenuti

Partite con regole particolari che costringano al gioco dentro e gioco fuori le linee (suddivisione del campo in zone).

FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO (FASE DI POSSESSO)

La partenza dal portiere.

Contenuti

Partita 3c3 o 4>4 + portieri curando in modo particolare la fase di ripartenza dal portiere: niente falli laterali e calci d'angolo, ma nel corso di queste situazioni si ripartirà sempre dal portiere.

RITMO ED INTENSITA' NELLA FASE DI RICONQUISTA DELLA PALLA (FASE DI NON POSSESSO)

Partite in spazio ridotto (Small Side Games).

Contenuti

Partite Small Side Games (gabbie) con regola della metà campo e con continua reintroduzione della palla; mini-partite della durata di 1'15" ciascuna e con continua rotazione dei giocatori senza soluzione di continuità.

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI 2010

Area Motoria

CAPACITA' COORDINATIVE

Tecnica di corsa.

Agilità generale.

Contenuti

Esercizi per la tecnica di corsa lavorando, in particolare, sulle andature con una progressione incrementale delle "dinamiche esecutive" (ricercando una fluidità di utilizzo combinato di arti superiori ed inferiori).

Percorsi di vario tipo con utilizzo di esercizi continuamente variati e diversificati.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Resistenza.

Rapidità.

Contenuti

Giochi di regole finalizzati alla resistenza e/o utilizzo reiterato e prolungato di esercizi tecnici di conduzione della palla in particolare.

Esercizi di footwork a sviluppo incrementale "cognitivo" crescente (con utilizzo di cerchi e speed ladder).

Alternare, sia nel caso delle capacità coordinative che condizionali, i due momenti o nel corso della stessa seduta (metà del prestabilito per ciascun momento) oppure proporli in alternanza nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Conduzione rettilinea e/o conduzione con CDD in abbinamento a finte.

Trasmissione e controllo orientato.

Contenuti

Guida rettilinea con saltello ritmico.

Guida con CDD e finte (elastico normale e doppio elastico normale, forbice semplice e doppia).

Esercizi per la trasmissione ed il controllo orientato della palla sia a coppie in forma rettilinea che sul triangolo.

Alternare i due momenti nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

2>1 in funzione offensiva.

2>3 in funzione difensiva.

Contenuti

2>1 conferendo vari input iniziali per dare il via allo sviluppo dell'azione.

2>3 per l'applicazione dei rudimenti della difesa ad L (difesa attiva "allungata" per imparare a "coprire" in particolare la zona centrale del campo); con maggiore dinamismo rispetto al ciclo precedente e con possibilità di concedere una sola di transizione positiva (utilizzare due porticine piccole).

ABILITA' TATTICHE COLLETTIVE (ESERCITAZIONI A TEMA E PARTITE)

Flex Offence (fase di possesso)

Contenuti

Partite con "vincoli di posizione" da cui sviluppare inserimenti e sovrapposizioni di spazi assegnati.

FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO (FASE DI POSSESSO)

La partenza dal portiere.

Contenuti:

Partita 3c3 o 4>4 + portieri curando in modo particolare la fase di ripartenza dal portiere: niente falli laterali e calci d'angolo, ma nel corso di queste situazioni si ripartirà sempre dal portiere.

RITMO ED INTENSITA' NELLA FASE DI RICONQUISTA DELLA PALLA (FASE DI NON POSSESSO)

Partite in spazio ridotto (Small Side Games).

Contenuti

Partite Small Side Games (gabbie) con regola della metà campo e con continua reintroduzione della palla; mini-partite della durata di 1'15" ciascuna e con continua rotazione dei giocatori senza soluzione di continuità.

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI 2011

Area Motoria

CAPACITA' COORDINATIVE

Combinazione dei movimenti.

Apprendimento motorio.

Contenuti

Combinazione di alcuni schemi motori di base con apprendimento motorio di alcuni movimenti nuovi alternando un allenamento con utilizzo di percorsi che combineranno gli schemi motori di base del correre, del saltare e del rotolare con un allenamento in cui si svilupperanno esercizi per il correre.

Lanciare/ricevere con le mani.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Rapidità.

Mobilità articolare.

Contenuti

Per quanto riguarda la rapidità in regime di coordinazione alternare un allenamento con esercizi di footwork + speed ladder e/o cerchi, con un allenamento per i cambi di direzione (CDD).

Per quanto riguarda la mobilità articolare alternare un allenamento per la mobilità dell'articolazione coxo-femorale, con utilizzo di ostacoli (coppie di pali alti con nastro), con un allenamento per la propriocezione dei piedi, con utilizzo di andature pre-atletiche varie.

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Conduzione rettilinea e/o conduzione con CDD in abbinamento a finte.

Dominio e sensibilità.

Contenuti

Guida rettilinea di collo ed esterno-collo.

Guida con CDD e finte (affondo e forbice).

Esercizi per il sollevamento della palla e di sensibilizzazione piede-palla in condizioni di semi-staticità.

Alternare i due momenti o nel corso della stessa seduta (metà del prestabilito per ciascun momento), oppure proporli in alternanza nel corso di sedute di allenamento diverse; cercare di abbinare anche gli esercizi di conduzione al tiro in porta (negli allenamenti della parte finale della settimana).

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

1>1 in funzione offensiva.

2>3 in funzione difensiva.

Contenuti

1>1 frontale, laterale, e da tergo per sviluppare in un contesto di gioco le varie "finte" analizzate.

2>3 per l'applicazione dei rudimenti della difesa ad L (difesa attiva "allungata" per imparare a "coprire" in particolare la zona centrale del campo).

ABILITA' TATTICHE COLLETTIVE (ESERCITAZIONI A TEMA E PARTITE)

Flex Offence (fase di possesso).

Contenuti

Partite con "vincoli di posizione" da cui sviluppare inserimenti e sovrapposizioni di spazi assegnati.

FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO (FASE DI POSSESSO)

La partenza dal portiere.

Contenuti

Partita 3c3 o 4>4 + portieri curando, in modo particolare, la fase di ripartenza dal portiere: niente falli laterali e calci d'angolo, ma nel corso di queste situazioni si ripartirà sempre dal portiere.

RITMO ED INTENSITA' NELLA FASE DI RICONQUISTA DELLA PALLA (FASE DI NON POSSESSO)

Partite in spazio ridotto (Small Side Games).

Contenuti

Partite Small Side Games (gabbie) con regola della metà campo e con continua reintroduzione della palla; mini-partite della durata di 1'15" ciascuna e con continua rotazione dei giocatori senza soluzione di continuità.

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI 2012

Area Motoria

CAPACITA' COORDINATIVE

Schemi motori di base del correre.

Apprendimento motorio.

Contenuti

Combinazione di alcuni schemi motori di base con apprendimento motorio di alcuni movimenti nuovi.

Alternare un allenamento con utilizzo di percorsi che combineranno gli schemi motori di base del correre, saltare e rotolare con un allenamento in cui si svilupperanno particolari andature pre-atletiche.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Rapidità.

Mobilità articolare.

Contenuti

Per quanto riguarda la rapidità in regime di coordinazione, alternare un allenamento con esercizi di footwork + speed ladder e/o cerchi con un allenamento per i cambi di direzione (CDD).

Per quanto riguarda la mobilità articolare alternare un allenamento per la mobilità dell'articolazione coxo-femorale, con utilizzo di ostacoli (coppie di pali alti con nastro), con un allenamento per la propriocezione dei piedi, con utilizzo di esercizi per la sensibilità degli appoggi (analizzatore cinestesico).

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Condizioni della palla con sviluppo delle capacità coordinative speciali quali differenziazione e ritmo.

Tiri in porta.

Contenuti

Esercizi di conduzione della palla in abbinamento ad esercizi di mastery ball e continui cambi di direzione (CDD) e senso (CDS) con percorsi vari tipo "croce", "zig-zag", "labirinti".

Esercizi per il tiro in porta lavorando in particolare sulle "angolazioni".

Alternare i due momenti o nel corso della stessa seduta (metà del prestabilito per ciascun momento) oppure proporli in alternanza nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

1>1.

2>1.

Contenuti

1>1 lavorando sulla tecnica difensiva ed, in particolare, su artifici strutturali che costringano a sviluppare particolari step esecutivi.

2>1 lavorando sulla collaborazione offensiva tra due giocatori offendenti.

ABILITA' TATTICHE COLLETTIVE (ESERCITAZIONI A TEMA E PARTITE)

Flex Offence (fase di possesso).

Contenuti

Partite dove si parte da un'occupazione ben precisa degli spazi, per poi favorire, attraverso opportune regole, la sovrapposizione degli spazi e la libertà dei movimenti.

FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCO (FASE DI POSSESSO)

La partenza dal portiere.

Contenuti

Partita 3c3 o 4>4 + portieri, curando in modo particolare la fase di ripartenza dal portiere: niente falli laterali e calci d'angolo, ma nel corso di queste situazioni si ripartirà sempre dal portiere.

RITMO ED INTENSITA' NELLA FASE DI RICONQUISTA DELLA PALLA (FASE DI NON POSSESSO)

Partite in spazio ridotto (Small Side Games).

Contenuti

Partite Small Side Games (gabbie) con regola della metà campo e con continua reintroduzione della palla; mini-partite della durata di 1'15" ciascuna e con continua rotazione dei giocatori senza soluzione di continuità.

UNITA' DIDATTICA MESE DI SETTEMBRE PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI 2013

Area Motoria

CAPACITA' COORDINATIVE

Schemi motori di base del correre.

Schemi motori di base del saltare.

Contenuti

Alternare un allenamento sugli schemi motori di base del correre ed uno sullo sugli schemi motori di base del saltare privilegiando in entrambi i casi l'aspetto ludico.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Rapidità.

Mobilità articolare.

Contenuti

Alternare un allenamento sulla mobilità articolare ed uno sulla rapidità privilegiando in entrambi i casi l'aspetto ludico.

Area Tecnica

ABILITA' TECNICHE

Dominio della palla sia attraverso esercizi di conduzione che di sensibilizzazione.

Contenuti

Esercizi di conduzione della palla privilegiando l'aspetto ludico (giochi di conduzione sia a squadre che individuali).

Esercizi individuali di sensibilizzazione con l'attrezzo palla svolti in forma analitica.

Alternare i due momenti o nel corso della stessa seduta (metà del prestabilito per ciascun momento) oppure proporli in alternanza nel corso di sedute di allenamento diverse.

Area Tattica

ABILITA' TATTICHE INDIVIDUALI (SITUAZIONI DI GIOCO)

1>1.

1>P.

Contenuti

1>1 con incremento progressivo del "carico cognitivo" (lavorando sulla strutturazione delle "regole").

1>P con incremento progressivo del "carico esecutivo" sulla base delle risposte dei giovani calciatori. ♦