



Il ruolo dell'allenatore nell'Attività di Base

GRASSROOTS LIVELLO "E"
CORSO INFORMATIVO - FORMATIVO
ISTRUTTORI ATTIVITÀ DI BASE

Stagione Sportiva 2019/20

ALLENATORE



TAVOLA 2 – I ruoli dell'allenatore del Settore Giovanile

ALLENATORE

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	<ul style="list-style-type: none">• competenze tecnico-dimostrative
<ul style="list-style-type: none">• capacità di relazionarsi	<ul style="list-style-type: none">• competenze nella organizzazione didattica: in allenamento e in partita
<ul style="list-style-type: none">• personalità equilibrata	<ul style="list-style-type: none">• competenze nella comunicazione
<ul style="list-style-type: none">• sufficiente autostima	<ul style="list-style-type: none">• conoscenze pedagogiche
	<ul style="list-style-type: none">• conoscenze dei fattori tecnici, tattici e fisico-motori
	<ul style="list-style-type: none">• conoscenze delle peculiarità agonistiche della Scuola Calcio con riferimento ai programmi della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico

TABELLA 1 – Requisiti e qualità fondamentali dell'allenatore

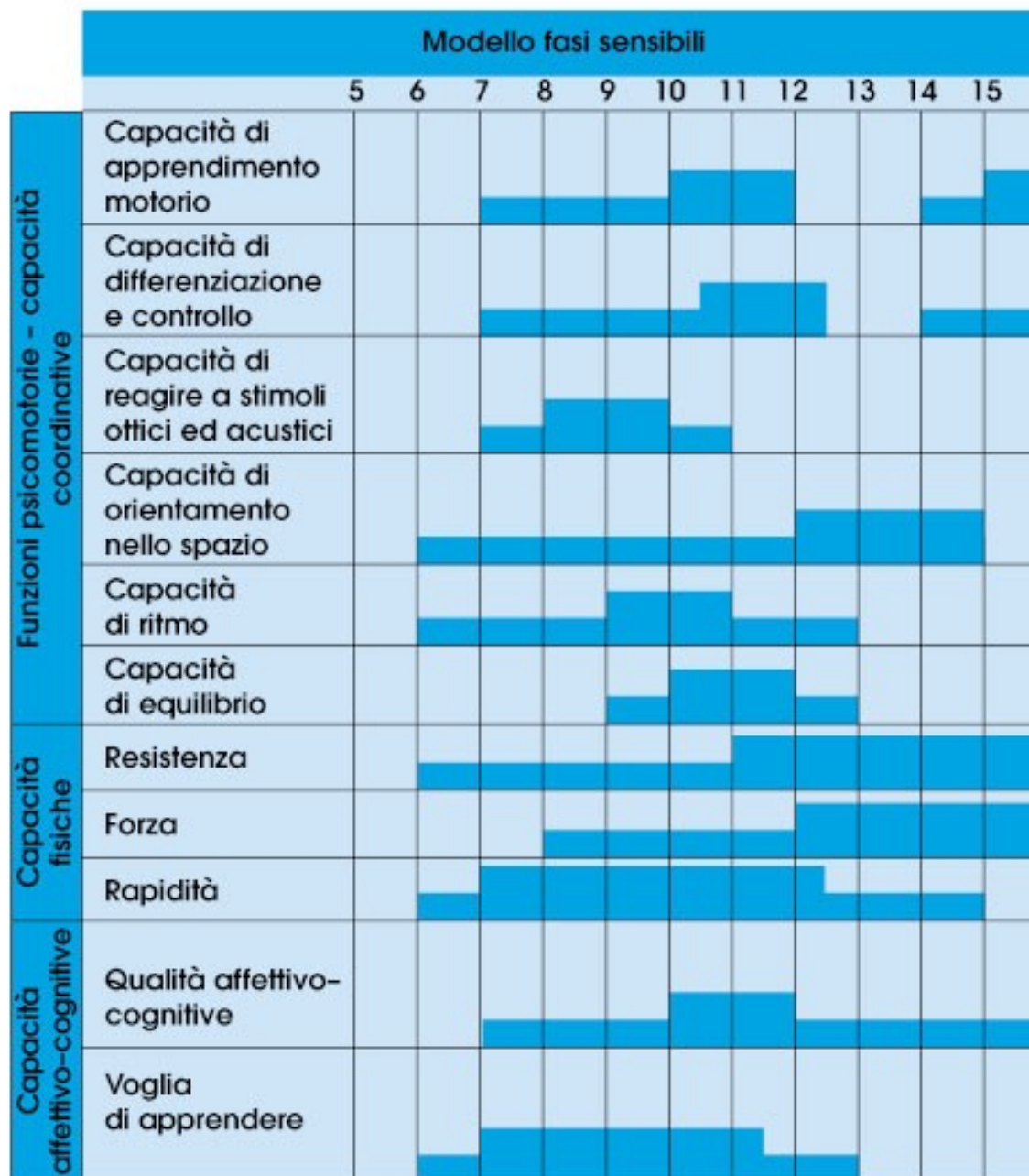


TAVOLA 4 - Martin (in Hahn, 1986) in D'Ottavio, 1994

Situazioni di gioco

Squadra in possesso di palla

Avanzare verso la porta avversaria mantenendo il possesso di palla

- Condurre
- Passare
- Dribblare
- Tirare
- Smarcarsi
- Ricevere

Comportamenti con palla e senza

- Orientare
- Anticipare
- Fintare
- Coprire
- Contrastare
- Deviare

Squadra non in possesso di palla

Rallentare l'avanzamento e cercare la riconquista della palla

- Marcare
- Intercettare
- Parare

TAVOLA 21 – Situazioni di gioco e comportamenti tecnici (D'Ottavio 1994)

Analizzatore uditivo	Analizzatore visivo	Analizzatore tattile	Analizzatore statico-dinamico	Analizzatore cinestetico
Percezione spazio-temporale				
Orientamento spazio-temporale				
	Anticipazione			
	Reazione			
			Differenziazione	
			Ritmo	
			Equilibrio	
			Adattamento e trasformazione	
			Combinazione	

TAVOLA 17 – Relazione capacità senso-percettive e coordinative (D'Ottavio 1994)



TAVOLA 18 - Processi mentali dell'azione di gioco (Mahlo F. 1963, modificato da D'Ottavio S. 2002, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata - Roma)

Piccoli Amici (6-8 anni)	Pulcini (8-10 anni)	Esordienti (10-12 anni)	Giovanissimi (12-14 anni)	Allevi (14-16 anni)
Fase di prevalente aumento in altezza	Rapporto forza-leve favorevole	Fase di prevalente aumento in larghezza (meno in statura)	Fase di prevalente aumento in altezza	Fase di prevalente aumento in larghezza (ritorno alle proporzioni)
Comportamento motorio disordinato e irrazionale	Migliore concentrazione	Maturazione funzionale degli analizzatori sensoriali (quasi come negli adulti)	Rapporto leve-muscolatura sfavorevole (difficoltà nel controllo coordinativo)	Massimo sviluppo allenabilità
Attenzione limitata (comprensione di regole semplici)	Migliore coordinazione	Acquisizione di movimenti complessi	Difficoltà nella prestazione sportiva	Fase della stabilità ormonale (maggior controllo psichico)
Controllo prevalentemente sensomotorio (attenzione interna) - Passaggio dalla fase preparatoria (corpo percepito) alla fase delle operazioni concrete (corpo rappresentato)	Età positiva per l'apprendimento	Sviluppo accentuato delle capacità coordinative - Periodo molto sensibile all'apprendimento (che difficilmente può essere recuperato in seguito)	Fase di forte increzione del testosterone e del GH: è possibile migliorare l'allenabilità della forza (soprattutto delle braccia e delle gambe)	Fase di ulteriore incremento del testosterone
		Fase di forte stabilizzazione ed incremento delle abilità tecniche	Sviluppo muscolare (in lunghezza)	Il fattore "quantità di carico" lascia il posto al fattore "intensità di carico"
Organizzazione spazio-tempo vissuta (non mentale)	Scarsa capacità glicolitica	Il volume della forza, inteso come maggior numero di sedute, incide sulla prestazione		Sia le prestazioni che i carichi possono essere paragonati agli adulti
Fase della comprensione e della coordinazione grezza (soluzioni sintetiche del compito motorio)	Maggiore ossidazione degli acidi grassi (risparmio glicogeno)	Lo sviluppo multilaterale della forza cresce gradualmente inserendo gradualmente esercizi più mirati. I presupposti coordinativi più efficienti permettono un innalzamento del carico (palle medicinali, cerchi e bacchette pesanti, ecc.)		Sviluppo muscolare (in larghezza)
Pensiero egocentrico e sincretico (globale)	Processi di smaltimento dell'acido lattico molto modesti (preferibili lavori aerobici)	È possibile proporre: esercizi di salto; esercizi per la forza di appoggio delle braccia; esercizi per la forza del tronco e dell'addome.		La buona predisposizione al lavoro anaerobico comporta anche il sostenere relativi stati di affaticamento
Predisposizione a frequenze elevate e rapidità di movimento			Periodo di sensibile sviluppo delle capacità condizionali (verifica però del reale livello di maturazione)	Corse ed esercitazioni con variazioni di ritmo (intensivo)
L'allenamento della resistenza nell'età infantile non deve avere carattere unilaterale. Ciò significherebbe rallentare le possibilità di apprendere le varie forme di abilità motorie di base (multilateralità)				
Dai sei agli undici anni, il volume sistolico aumenta drasticamente. La f.c. invece cala bruscamente. Ciò è dovuto, oltre alla crescita morfologica e funzionale del cuore, anche dalla maggiore densità dei vasi sanguigni periferici (minore resistenza)				Metodo della ripetizione e intervalli intensivo
Utilizzo di giochi sportivi (tradizionali e adattati). Corse e giochi intervallati: fasi di 1-3' alternate a 1-2' rec.; fino a 20-25' di corsa effettiva per un totale di 40-45' - Fartlek adattato e semplice: intervallato (lievi pendenze)			Corse prolungate (resistenza media e lunga durata)	Allenamento simile agli adulti: allenamento della forza speciale; allenamento della forza funzionale
Il principio della varietà degli stimoli, dovuto anche alla scarsa capacità di concentrazione nei bambini di questa età, suggerisce esercizi a circuito (forza rapida e resistenza alla forza rapida) Es. durata esercizio 20", pausa 40" (rapporto 1:2) x 5-6 stazioni				

TABELLA 4 - Caratteristiche biofisiche ed esempi di allenamento in età giovanile (Weineck, 2001 modificato D'Ottavio, 2003)

Età	Caratteristiche	Apprendimento	Condotte motorie
6 / 8 anni	Fase egocentrica, azioni concrete.	Apprendimento globale, attenzione interna.	Correre, colpire per tirare, spostarsi per intercettare.
8 / 10 anni	Fase del decentramento, azioni formali, analisi della situazione.	Apprendimento legato all'attività individuale, coordinazione fine, combinazione e successione della situazione di gioco.	Colpire per passare e per tirare con precisione, ricevere in forma variata, utilizzazione delle abilità per risolvere la situazione di gioco.
10 / 12 anni	Pensiero astratto, anticipazione elaborazione e programmazione di situazioni problema, risponde ad indicazioni tattiche richieste.	Dalla descrizione verbale ricostruisce l'azione motoria, creatività, abilità tecniche e abilità tattiche.	Stabilizzazione delle condotte motorie e capacità di utilizzarle in situazioni tecnico - tattiche variabili, definizione dei ruoli.

Piccoli amici

	Fattore Tecnico-Coordnativo	Fattore Tattico-Cognitivo	Fattore Fisico-Motorio
Obiettivi Generali	<ul style="list-style-type: none"> sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base; formazione e sviluppo delle capacità coordinative 	<ul style="list-style-type: none"> sapersi relazionare nel 3 contro 3 utilizzo e gestione dello spazio: capacità di risolvere problemi motori in modo individuale 	<ul style="list-style-type: none"> controllo psico-senso-motorio
Obiettivi Specifici	<ul style="list-style-type: none"> correre: differenziazione e controllo generale di tipo senso-motorio; raggiungimento di obiettivi direzionali; capacità di controllo della palla in pressione; colpire, lanciare o calciare verso un bersaglio con palla ferma e in movimento; colpire e ricevere: passaggio e ricezione frontale con palla radente; spostarsi: ostacolare il portatore di palla avversario; spostarsi per intercettare 	<ul style="list-style-type: none"> concetto di vicino-lontano, stretto-largo; capacità di superare l'avversario in situazioni di gioco semplificate analisi e soluzione sintetica del compito motorio 	<ul style="list-style-type: none"> sviluppo della motricità generale sollecitazione capacità di rapidità e reazione
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> rapporto unitario bambino-palla; giochi di sensibilizzazione con la palla; conoscenza dei fondamentali tecnici; attività in spazi ridotti ed accentuata superiorità numerica; gare di tiri con palloni e bersagli di diverse dimensioni (partendo dal più grande); percorsi tecnico-motori e gestione del gesto tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> giochi e attività a squadre in spazi ridotti (1c1, 2c2, 3c3) con le mani e con i piedi; azione di superamento linee con forte superiorità numerica (rapporto palla/attaccante 1:1); 1c1 con difensore in zona o sulla linea; giochi popolari con regole semplificate 	<ul style="list-style-type: none"> gare e giochi in forma rapida, dal rubapalla alle staffette; percorsi motori e sollecitazione degli schemi motori di base (passa sotto, sopra, equilibrio, rotolamenti, ecc.); attività preacrobatica semplice (tuffi, rotolamenti, capovolte, ecc.)

TABELLA 8 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Piccoli Amici

Pulcini 1

	Fattore Tecnico-Coordnativo	Fattore Tattico-Cognitivo	Fattore Fisico-Motorio
Obiettivi Generali	<ul style="list-style-type: none"> • stabilizzazione degli schemi motori di base • affinamento dei canali senso-percettivi • formazione e sviluppo delle cap. coordinative • apprendimento tecnico: ricerca di automatismi funzionali semplici • favorire un controllo propriocettivo nella gestione dei comportamenti tecnici • rendere stabile la tecnica in regime di rapidità • mantenere un adeguato controllo tecnico in un contesto situazionale 	<ul style="list-style-type: none"> • ampliamento delle capacità tattiche in situazioni semplici • favorire il decentramento e l'organizzazione del movimento in relazione a parametri spazio-temporali • sapersi relazionare nel 5c5, nel 6c6, nel 7c7 • conoscenza e applicazione di comportamenti collettivi semplici • disporre di più risposte di azione nell'ambito di una stessa situazione di gioco • sviluppo della collaborazione in fase offensiva/difensiva; 	<ul style="list-style-type: none"> • miglioramento coordinativo e condizionale
Obiettivi Specifici	<ul style="list-style-type: none"> • correre: per guidare la palla, per superare l'avversario • colpire e ricevere: passaggi e stop frontali e diagonali da fermo e in movimento; ricevere in movimento palla radente, frontale e diagonale; tiro con rincorsa diagonale, frontale e laterale; • combinazione di movimenti: si progetta l'azione successiva (stop a seguire, triangolazione) in regime di rapidità • colpo di testa: inizialmente da fermo e successivamente in movimento • raggiungere una coordinazione fine nella gestualità tecnica, mantenendo una stabilità esecutiva in un ambiente instabile nelle coordinate spazio/tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • spostarsi: riconoscimento di situazioni di attacco-difesa; analisi della funzione di marcamento e smarcamento (risposte più individuali che collettive) • comprensione dei concetti di alcune azioni di gioco attraverso la verbalizzazione • concetto di sostegno e appoggio • conoscenza e comprensione del concetto di zona attiva e zona passiva • ricerca e creazione di superiorità numerica • concetto di aiuto difensivo, di temporeggiamento e presa di posizione • spostarsi per inserirsi lateralmente 	<ul style="list-style-type: none"> • favorire lo sviluppo delle capacità di resistenza • miglioramento della forza-veloce e della rapidità • mantenimento della mobilità articolare

Pulcini 2

Contenuti

- privilegiare un rapporto 1:1 bambino-pallone;
- prevedere in ambito di formazione tecnica un'attività prevalentemente ludica;
- esercizi di palleggio;
- esercizi di guida della palla variando continuamente direzione e forma del movimento;
- esercizi di guida della palla in presenza di un lieve disturbo situazionale p.e avversario che difende una linea-meta;
- esercizi di guida in regime di rapidità p.e. giochi di staffetta
- esercizi di passaggio e ricezione eseguiti in forma dinamica, variando la traiettoria della palla;
- esercizi di ricezione della palla eseguiti dopo un movimento di corsa, combinati a un'azione di passaggio o tiro;
- esercizi di tiro in porta variando la direzione della rincorsa inizialmente a palla ferma, successivamente con palla in movimento;
- esercizi tecnici proposti con una pressione temporale indotta dall'avversario e con sollecitazioni cognitive (giochi a confronto, giochi con l'handicap, giochi in spazi ristretti)
- attività con avversario presente in zona;
- situazioni di gioco con combinazioni a 3-4 giocatori
- 1c1 sviluppo di varie modalità di dribbling
- ricerca dello spazio libero
- giochi di reparto in superiorità, inferiorità numerica
- giochi con jolly o zone franche (prendi il posto...; introduzione del gioco a muro: dai e vai, ecc.)
- giochi in superiorità/inferiorità numerica (3c2, 4c2, ecc.)
- giochi a tema con numero ridotto di giocatori 3c3, 4c4, ecc. giochi di possesso palla, giochi di territorio
- giochi di linea con compiti di reparto (sovrapposizione, dai e vai, triangolazione, ecc.)
- studio di alcune situazioni di palla inattiva
- situazioni di gioco con cambio fronte (zona attiva/passiva)
- partite con numero ridotto di giocatori 4c4, 5c5, 6c6, 7c7
- partite in superiorità/inferiorità numerica 5c7, 7c5
- giochi di situazione per il miglioramento delle potenzialità aerobiche
- giochi a staffetta con e senza palla
- giochi ed attività con la palla per sollecitare la mobilità delle varie articolazioni (sensibilizzazione)

TABELLA 12 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Pulcini

Esordienti 1

	Fattore Tecnico-Coordnativo	Fattore Tattico-Cognitivo	Fattore Fisico-Motorio
Obiettivi Generali	<ul style="list-style-type: none"> • creare i presupposti per rendere stabili le abilità tecniche in condizioni di variabilità: <ul style="list-style-type: none"> - in regime di pressione temporale (rapidità); - in regime di situazione. • perfezionamento tecnico/riadattamento tecnico alle mutate proporzioni corporee 	<ul style="list-style-type: none"> • consolidamento della capacità di autocontrollo, autonomia e integrazione • risoluzione di problemi individuali e collettivi in fase di attacco e di difesa • elaborazione di compiti tattici in relazione ai compiti dei compagni • formazione del pensiero ipotetico a partire dalla forma verbale • perfezionamento nell'applicazione degli schemi operativi che caratterizzano il sistema di gioco • acquisizione di principi tattici individuali e collettivi, in fase di attacco e in fase di difesa • Sapersi relazionare nel 7:7, nel 9:9 e nell'11:11 	<ul style="list-style-type: none"> • stabilizzazione e consolidamento dell'area coordinativa • riadattamento della motricità generale • sviluppo capacità condizionali generali
Obiettivi Specifici	<ul style="list-style-type: none"> • guida della palla con avversario • controllo della palla orientato • miglioramento del tiro in porta con palla in movimento • controllo tecnico del gesto in regime di velocità (con avversario) • sviluppo del colpire di testa • miglioramento piede debole • colpire al volo • correre: con avversario in opposizione-inseguimento; • formazione struttura mentale e motoria della finta; 	<ul style="list-style-type: none"> • capacità di applicare il gesto in situazioni di gara • principi tattici generali della fase di possesso e di non possesso • spostarsi: finte senza palla; utilizzazione di riferimenti e precisazioni tattiche (schemi, azioni organizzate attacco-difesa); • consolidamento del concetto di zona attiva e zona passiva • sviluppo tattico individuale e collettivo in fase di possesso palla: conquista dello spazio in guida della palla e in collaborazione 	<ul style="list-style-type: none"> • incremento della potenza aerobica (versante metabolico) • miglioramento della reattività neuromuscolare • incremento della rapidità • mantenimento della mobilità articolare

Esordienti 2

	<ul style="list-style-type: none"> • colpire: passaggio in zona libera con più direzioni d'intervento (cross e tiro in porta) • colpire con la testa, al volo, in acrobazia; • ricevere: capacità di anticipazione 	<ul style="list-style-type: none"> • sviluppo tattico individuale e collettivo in fase di non possesso palla: marcatura a uomo e a zona • sapersi proporre rispetto al p.p. a sostegno o in appoggio 	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> • situazioni ad handicap (avversario che insegue, variazione di velocità, ecc.) • avversario sulla linea, • azioni in superiorità ed inferiorità numerica • sollecitazione del gesto tecnico in pressione temporale e con avversario semi attivo • attività tecnica a coppie in varie forme: studio e sensibilizzazione passaggio e ricezione palla radente, a parabola, ecc. • situazioni di gioco 1c1 in varie forme: finta e dribbling • calcio tennis, torello, calcio tedesco, sollecitazione dei gesti tecnici in forma variata 	<ul style="list-style-type: none"> • azioni individuali di tiro con avversario • 1c1 in zona di attacco • situazioni di gioco con difensore che contrasta lateralmente (contropiede) • 1c1 in diverse situazioni di gioco (con appoggio laterale, frontale, ecc.) • 2c1;2c2;3c2;3c3;4c3 situazioni semplici • giochi a confronto • partite attacco contro difesa • situazioni di gara di reparto • studio ed analisi di semplici situazioni con palla inattiva • giochi e partite con vincoli tecnici, spaziali, di tempo, di soluzioni offensive • gare e giochi a confronto con forte superiorità numerica 	<ul style="list-style-type: none"> • sviluppo meccanismo aerobico in situazione (lavoro intermittente) • giochi a staffetta con e senza palla (sprint, combinazioni tecniche, ecc.) • giochi ed attività con la palla per sollecitare la mobilità delle varie articolazioni (sensibilizzazione) • esercizi preatletici (andature varie, ecc.) • percorsi motori e sensibilizzazione con la palla

TABELLA 18 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Esordienti





1. GIOCATORE PROTAGONISTA

“Il bambino non è un piccolo adulto”



I giocatori vanno allenati per come li vogliamo



SOLUZIONI

- *Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo*
- Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Trovare soluzioni per “uscire” da aspetti organizzativi dell'allenamento
- Favorire giocate significative
- Prevedere momenti di attività libera
- Programmare le attività sulle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte alle risposte dei giocatori



Il vero protagonista dell'allenamento è stato il giocatore?



2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

L'organizzazione è il primo degli elementi che si notano nell'allenamento

Gestione di: spazi; tempistiche; dimensioni; campi; squadre...

L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico

SOLUZIONI

- Usare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia; preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima della seduta di allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- *Usare una struttura di allenamento a stazioni in caso di numeri elevati*
- Iniziare l'allenamento in orario
- Uestire le pause rendendole snelle.

La seduta di allenamento è stata organizzata in modo perfetto?



3. CLIMA SERENO

Relazioni tra allenatore/squadra/giocatore



I conflitti disperdono energie e tempo di pratica



Motivare i bambini a giocare senza creare ansia da prestazione

SOLUZIONI

- *Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi*
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Utilizzare un tono assertivo ed educato
- Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
- Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
- Gestire il risultato in modo equilibrato
- Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
- Insegnare a gestire l'errore



Oggi, ci siamo divertiti?



4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

La quantità di pratica motoria è una delle variabili più importanti per la crescita sportiva di ogni atleta



Dipende dalle competenze del tecnico



Dobbiamo rendere l'allenamento un'esperienza efficace

SOLUZIONI

- Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
- *Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio*
- Individuare la giusta complessità per ogni giocatore
- Usare spiegazioni brevi ed efficaci
- Organizzare squadre in modo efficace
- Evitare eliminazione dei giocatori
- Ridurre tempi morti
- Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco



La seduta di allenamento, aveva un adeguato impegno motorio?



5. + GIOCO - ESERCIZI

Conoscere le differenze tra Gioco ed Esercizio



Il calcio è una Open Skill: decidere, fa la differenza



Allenare al gioco del calcio

SOLUZIONI

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire presa di decisione nelle attività
- Usare concetto di "gioco come maestro"
- *Trasformare esercizi in giochi*
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Svolgere la tecnica individuale con modalità funzionale



Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?



6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Attraverso il movimento educo le aree: motoria; emotiva; affettiva; sociale

Gestione di: spazi; tempistiche; dimensioni; campi; squadre...

L'etica è il carburante del talento

SOLUZIONI

- Favorire la comunicazione tra pari
- Condividere semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali; ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle attività in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino personalità dei giocatori
- Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari

Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?



7. APPASSIONARE ALLO SPORT

Riscontrata involuzione delle capacità coordinative e condizionali

I familiari dei giocatori fanno meno attività sportiva o non ne fanno

Essere uno sportivo, dentro e fuori dal campo

SOLUZIONI

- Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
- Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
- *Assegnare compiti motori per casa*
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza alla propria società

Ho fatto amare lo sport?



8. ORIENTARSI AL COMPITO

Attenzione prevalente sull'apprendimento piuttosto che sul risultato



Rendere i giocatori efficaci per prepararli all'attività in età adulta



**Applicare una filosofia di calcio formativo
in modo coerente e continuo**

SOLUZIONI

- Fare esperienze in diverse posizioni di campo
- *Prediligere feedback su parametri esecutivi*
- Evitare alibi
- Proporre una progressione di complessità durante la stagione
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali



Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?



9. INCLUDERE

Le Scuole di Calcio devono essere inclusive



UEFA: “Il calcio è un gioco per tutti!”



L'inclusione è una risorsa per le società

SOLUZIONI

- Evitare paragoni tra compagni
- *Prevedere attività con più livelli di difficoltà*
- Premiare l'impegno profuso da un giocatore
- Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
- Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare relazioni positive tra compagni



Ho cercato di includere tutti in maniera uguale?



10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA

Ogni tipo di attività motoria è importante

Ampliare il bagaglio di esperienze motorie per costruire futuro sportivo

Variare la pratica è un investimento a lungo termine

SOLUZIONI

- Proporre seduta destrutturata
- Utilizzare materiali di forma tipologia colore diversi
- *Programmare le attività in forma randomizzata*
- Variare le proposte pratiche
- Inserire varianti nelle attività tecniche
- Svolgere attività che variano secondo parametri esecutivi dei gesti tecnici/motori (forza, velocità, angoli d'azione, ecc.)
- Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi, motori
- Programmare attività secondo complessità progressiva

Ho variato l'attività dando diverse opportunità di gioco ed esperienze motorie?

Bibliografia

- AA.VV. - *Guida tecnica per le scuole di calcio*, F.I.G.C. - 2004
- AA.VV. - *Corpo Movimento prestazione*, C.O.N.I. I.E.I. - 1984
- AA.VV. - *Manuali PST - FIGC. SGS* - 2019
- S. Bonaccorso - *Allenare il settore giovanile*, Edizioni Correre - 1999
- N. Lalli - *J. Piaget: Sintesi di una teoria complessa* - <http://www.nicolalalli.it>