



SETTORE GIOVANILE DI BASE

Progetto CEF

parliamo di:
CATEGORIA UNDER 10

San Marino, 7 dicembre 2016



PROGETTO CEF: un progetto che riguarda tutti.

Le attività del progetto CEF richiedono condivisione. Non sempre riusciamo ad avere le occasioni per parlare con tutti : è quindi necessario ogni tanto vedersi assieme per discutere, confrontarsi e definire obiettivi e strategie.

FINALITÀ DELLA SERATA: affrontare in maniera specifica alcune importanti tematiche “tecniche” inerenti la categoria under 10 (2007 e 2008) ed illustrare le ragioni degli interventi CEF.

Uscire dalla serata con idee, dubbi, e voglia di lavorare ancora di più.

Ogni istruttore dovrebbe interrogarsi quotidianamente sul suo operato, e confrontarsi per capire se necessitano cambiamenti.

Solamente chi ha la curiosità di carpire ogni volta qualcosa di nuovo, avrà la possibilità di migliorare se stesso e, di conseguenza, gli altri.

L'istruttore deve saper provocare nei giovani un adattamento positivo, un coinvolgimento attivo che favorisca la loro crescita globale: dalla soddisfazione derivante da una crescente capacità nel dominare la palla, all'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.

"Il calcio è dubbio costante e decisione rapida".

(Osvaldo Soriano)



Under 10: egocentrismo e collaborazione

1) QUALI OBIETTIVI FISSIAMO PER IL GIOCATORE U 10?

2) LE CAPACITA' DI GIOCO

3) QUALI ABILITÀ TECNICO - TATTICO - MOTORIE?

4) LA DEFINIZIONE DEL PERCORSO: QUALI ATTIVITA'?





La pianificazione nell'attività di base

Progetto CEF



FSGC FEDERAZIONE SAMMARINESE
GIUOCO CALCIO

SETTORE GIOVANILE DI BASE

LA PIANIFICAZIONE DELL'ATTIVITA' DI BASE:

"OBIETTIVI GENERALI PER CATEGORIA"

Per pianificare il lavoro della stagione risulta opportuno attenersi ad alcune indicazioni riguardanti **gli obiettivi generali della Scuola Calcio**, specializzando le finalità in considerazione della situazione contingente in cui si opera.

E' opportuno osservare come i prospetti che seguono fungano da **"binari"**, all'interno dei quali elaborare una programmazione specifica che tenga conto di tutta una serie di condizioni riferite al proprio contesto di lavoro.

Buona regola sarebbe, per chi opera nell'attività di base, la conoscenza degli obiettivi di tutte le categorie, e non solo di quella riferita al proprio gruppo di allievi. Questo per facilitare la comprensione delle varie situazioni, e per avere un quadro più ampio e completo circa il lavoro da svolgere.

La suddivisione in due periodi dell'attività di ogni categoria deve essere presa ad indicazione, nell'intento di far notare le differenze esistenti al principio ed al termine di un determinato percorso.

I responsabili del Settore Giovanile di Base



LA CAPACITÀ DI GIOCO NELL'UNDER 10

Under 9 - 2008

Under 10 - 2007

CONSOLIDAMENTO E ACQUISIZIONE DI NUOVE CAPACITÀ

Nella fase di possesso palla:

- guida, controlla, protegge
- cerca il gol con continuità
- segue la palla e "accompagna l'azione"
- è nella situazione

Nella fase di non possesso palla:

- va alla riconquista della palla
- si posiziona tra palla e porta
- non ha timore del contrasto

Nella fase di transizione:

- adeguа il movimento ai cambi di possesso

Nella fase di possesso palla:

- domina la palla e dà sviluppo al gioco
- ricerca la soluzione più adeguata
- collabora per la realizzazione del gol
- si muove per ricevere palla "smarcamento"
- riconosce il "ruolo"

Nella fase di non possesso palla:

- dà continuità alla riconquista della palla
- si posiziona tra palle e porta in funzione del proprio compagno
- contrasta e intercetta

Nella fase di transizione:

- anticipa l'evoluzione della situazione



La capacità di gioco nell'Under 8 e Under 9

Under 8 - 2009

ACQUISIZIONE CAPACITA'

Nella fase di possesso palla:

- guida, controlla, protegge
- cerca il gol con continuità
- segue la palla e "accompagna l'azione"
- è nella situazione

Nella fase di non possesso palla:

- va alla riconquista della palla
- si posiziona tra palla e porta
- non ha timore del contrasto

Nella fase di transizione:

- adegua il movimento ai cambi di possesso

Under 9 - 2008

CONSOLIDAMENTO CAPACITA'

Nella fase di possesso palla:

- guida, controlla, protegge
- cerca il gol con continuità
- segue la palla e "accompagna l'azione"
- è nella situazione

Nella fase di non possesso palla:

- va alla riconquista della palla
- si posiziona tra palla e porta
- non ha timore del contrasto

Nella fase di transizione:

- adegua il movimento ai cambi di possesso



La capacità di gioco nell'Under 10 e Under 11

Under 10 - 2007

ACQUISIZIONE CAPACITA'

Nella fase di possesso palla:

- domina la palla e dà sviluppo al gioco
- ricerca la soluzione più adeguata
- collabora per la realizzazione del gol
- si muove per ricevere palla "smarcamento"
- riconosce il "ruolo"

Nella fase di non possesso palla:

- dà continuità alla riconquista della palla
- si posiziona tra palle e porta in funzione del proprio compagno
- contrasta e intercetta

Nella fase di transizione:

- anticipa l'evoluzione della situazione

Under 11 - 2006

ACQUISIZIONE NUOVE CAPACITA'

Nella fase di possesso palla:

- alterna la soluzione personale alla collaborazione con i compagni di squadra
- dà e gioca appoggio e sostegno
- gioca in più ruoli
- smarcamento

Nella fase di non possesso palla:

- collabora per dare continuità alla riconquista
- si posiziona tra palla e porta in funzione dei compagni di reparto
- contrasta, temporeggia, anticipa

Nella fase di transizione:

- si orienta in funzione della situazione



I "sotto" obiettivi: su quali abilità e capacità lavoriamo?

TECNICI:

PRIORITA'

DOMINIO DELLA PALLA:

- Sensibilità e palleggio
- Conduzione e arresto
- Cambio di senso e direzione

TECNICA APPLICATA

- Controllo e difesa della palla
- Finta e dribbling
- Contrasto

COORDINATIVO MOTORI

- Reattività, rapidità, cambi di direzione
- Equilibrio e finte

TATTICI

- 1 C 1; 2 C 1,
- prime forme di "smarcamento" per collaborare

ALTRI OBIETTIVI

- Trasmissione e ricezione
- Esercitazioni di controllo con traiettorie aeree

FACCIAMO INNAMORARE IL BAMBINO DELLA PALLA

- Durante i momenti dell'allenamento
- Nel pre allenamento
- A casa...

Dipende da **COME** ci poniamo, e non solo dal **COSA** proponiamo

Aumentare man mano ritmo, intensità e velocità di esecuzione

Under 10: le capacità di gioco

Situazione di gioco





Under 10: le capacità di gioco

Guida, controlla e protegge



Category 0 001

Under 10: le capacità di gioco

Si posiziona tra la palla e la porta



Under 10: le capacità di gioco

Non ha paura del contrasto



Under 10: le capacità di gioco

Domina la palla e dà sviluppo al gioco



Under 10: le capacità di gioco

Si muove per ricevere palla “smarcamento”



Under 10: le capacità di gioco

Si posiziona tra palle e porta
in funzione del proprio compagno



Under 10: le capacità di gioco

Ricerca la soluzione più adeguata

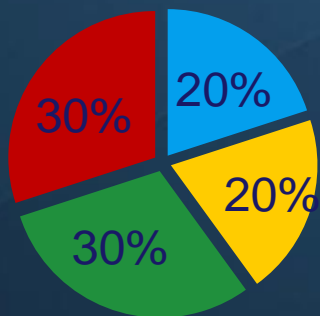


La strategia operativa: quali attività?'

4 MOMENTI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO IN RELAZIONE TRA LORO



Momenti



- 1
- 2
- 3
- 4





ESERCITAZIONI DI TECNICA ANALITICA

Category 0 001



Viel Coerver

Il Tackle

Category 1 001



SENSIBILITÀ E DOMINIO DELLA PALLA





SENSIBILITA' E DOMINIO DELLA PALLA





CAMBI DI DIREZIONE E FINTE

Category 0 001



Category 1 001



Category 2 001



Category 3 001





Progetto CEF

GIOCO-ESERCIZIO

Category 1 002





GIOCO-SITUAZIONE

Category 3 001





Scheda esercizio

Varianti

✓ Obblighi in partenza per stimolare le varie gestualità tecniche

✓ Modifica degli spazi in ampiezza e profondità

✓ Inserimento della terza linea per dare continuità alla riconquista

✓ Altri



Gioco Test	
Situazione di gioco semplificata	
Categoria	
Under 10-12	
Obiettivi primari	Tecnica applicata relativi alla ricezione orientata e trasmissione. Valutazione della capacità di risolvere situazioni di gioco semplificate.
Obiettivi secondari	Tiro in porta, capacità di collaborazione in fase difensiva.
Svolgimento	Al via due giocatori blu e rossi collaborano per superare i due gialli che difendono ognuno in una zona (A e B). I gialli se recuperano palla possono fare gol nelle porticine, ma sempre giocando dalle zone di competenza. Finita ogni azione (gol o palla fuori) i difensori si cambiano di posizione ruotando (portiere compreso).
Visualizzazione grafica	
Note: Guidare con le domande la possibilità di riconoscere la soluzione migliore per superare gli avversari. Sostenere l'iniziativa individuale in dribbling. Guidare la riconquista dei difensori.	



Scheda esercizio

Varianti

- ✓ Utilizzo delle porte per il cambio di direzione
- ✓ Calciare prima della linea tratteggiata (tiro in porta)
- ✓ Nel 2v1:
 - obbligo del difendente (che parte dalla linea di fondo campo)
 - evoluzione al 2v2 chiamando un giocatore a sostegno
- ✓ Altri



Gioco-esercizio

Tecnica applicata – situazione di gioco semplice

Categoria

Under 10

Obiettivi primari

Conduzione, cambio di direzione, trasmissione.

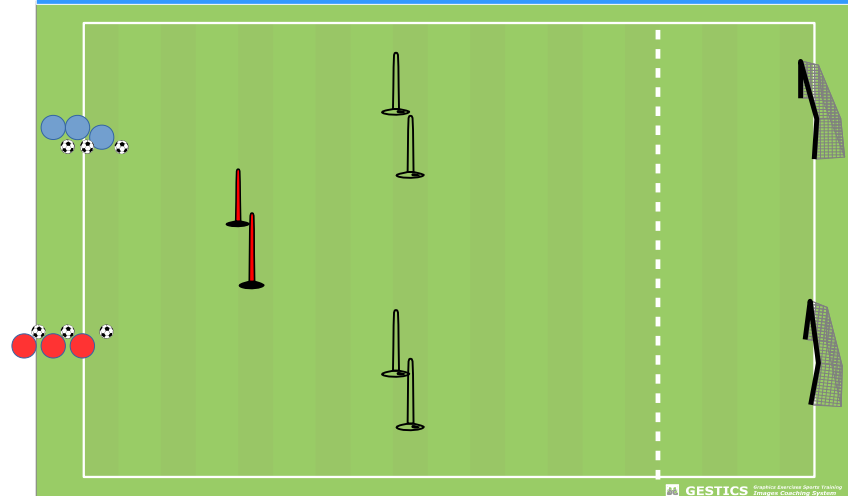
Obiettivi secondari

Rapidità, attenzione, capacità di scelta.

Svolgimento

Al segnale i giocatori partono in guida della palla attraversando la porticina frontale per andare a fare gol calciando dopo la linea tratteggiata. Varianti: vince chi fa gol per primo; attraverso la porticina rossa e poi la bianca; evoluzione fino al 2v1.

Visualizzazione grafica



Note:

Situazione di gioco amplificata





Situazioni di gioco

Progetto CEF

Situazione di gioco amplificata

Category 0 002





Scheda esercizio

Varianti

- ✓ Variare i tempi di chiamata delle partenze
- ✓ Inserire gesti tecnici o motori in partenza
- ✓ Teoria del successo
- ✓ Altri

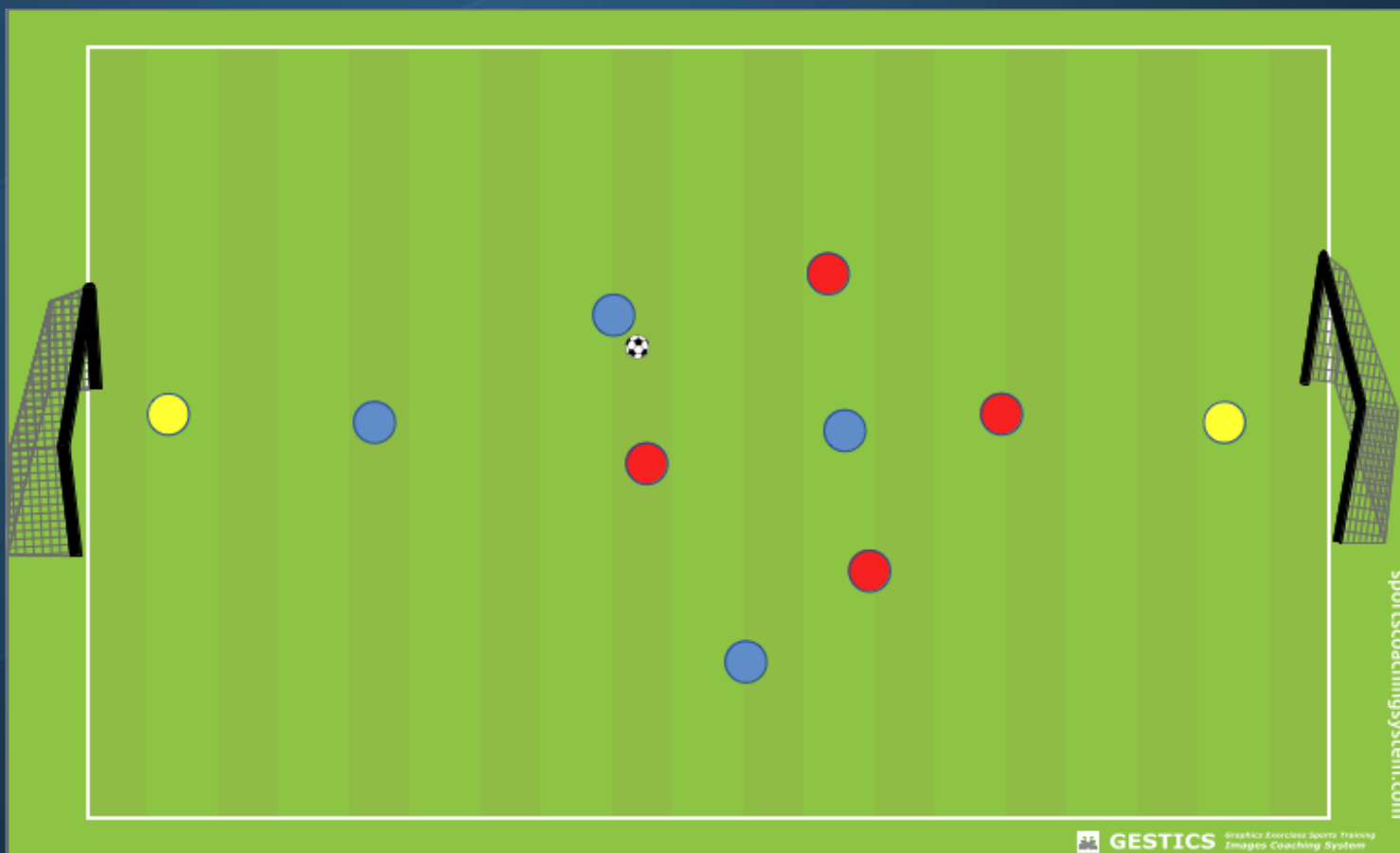


Gioco-esercizio	
Situazioni di gioco semplificate e amplificate	
Categoria	
Under 10-12	
Obiettivi primari	Guida, controllo, dribbling
Obiettivi secondari	Risolvere situazioni di 1v1 con avversario che arriva da diverse posizioni (dietro, laterale, frontale)
Svolgimento	I giocatori partono al via dell'educatore (colore chiamato). I giocatori viola devono fare gol nella porta difesa dal portiere, i blu nella porta difesa dai Bianchi e i bianchi nella porta difesa dai blu. L'allenatore può chiamare anche più colori contemporaneamente creando situazioni di 1v1, 2v2, 1v2, 1v3, 3v1, 2v2v2
Visualizzazione grafica	
Varianti: le varianti sono date dalla capacità dell'allenatore di portare tutti i giocatori ad avere giocate di successo variando i tempi di chiamata e numero di giocatori chiamati.	

GIOCO-PARTITA



Partita a tema tecnico tattico: si gioca con la regola che il giocatore in possesso palla può scegliere solo tra la possibilità di passare palla al compagno o eseguire un dribbling, oltre naturalmente al tiro in porta.



“Ci sono giocatori che vanno verso il pallone, quasi tutti. E ci sono palloni che vanno dai giocatori. Succede solo ai più bravi.

(Nils Liedholm)

E se li aiutassimo abituandoli a riconoscere meglio il gioco?