

# FEDERAZIONE SAMMARINESE GIUOCO CALCIO

## SETTORE GIOVANILE DI BASE

PROGRAMMAZIONE, SVOLGIMENTO, ANALISI  
DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO



Progetto CEF

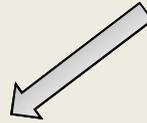
San Marino, 4 febbraio 2015

# La SEDUTA di allenamento

- ✓ Rappresenta una tappa di un percorso, un'unità didattica di un più ampio programma periodico
- ✓ Rappresenta il mattone che vogliamo aggiungere alla "costruzione della nostra casa"
- ✓ Deve fungere da stimolo per porci costantemente dei nuovi e aggiornati obiettivi



# PROGRAMMAZIONE dell'allenamento:



Preparazione teorica delle attività di campo; costituisce una condizione indispensabile per un allenamento di qualità.

L'allenatore non può fare affidamento solo sulle proprie capacità d'improvvisazione, seppur importanti, per risolvere i problemi didattici della sua azione.

Serve un'attenzione particolare che limiti al minimo gli errori e renda più funzionale possibile la seduta.

# Ricordiamoci che....

Nel preparare l'allenamento il mister deve sempre aver ben chiari 2 aspetti fondamentali:

1

L'OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE, che deve necessariamente essere adeguato alle caratteristiche psico-fisiche e tecnico-tattiche dei giocatori

2

LA PROGRESSIONE DELL'UNITÀ DI LAVORO, che deve favorire un apprendimento chiaro e permanente ai giocatori.

# Le FASI della seduta di allenamento

1) Arrivo al campo: accoglienza e prime attività con la palla

2) Momento del richiamo in cerchio e spiegazione delle attività

3) Attivazione (1° proposta)

4) Sviluppo delle esercitazioni

5) Proposta conclusiva

6) Saluto finale





# 1 Arrivo al campo: accoglienza e prime attività con la palla

Perché è un momento importante?

- ◆ Approccio e Mentalità
- ◆ Gioco e divertimento
- ◆ Maggior tempo di attività



Miglioramento delle abilità



## 2 Momento del richiamo in cerchio e spiegazione delle attività

- ◆ Segnale chiaro nella gerarchia dei ruoli istruttore – allievo: transizione dalla fase del parlare a quella dell'ascoltare
- ◆ Il cerchio ci permette di vedere tutti in faccia, e tutti si possono vedere tra loro
- ◆ Possibilità di effettuare comunicazioni e fornire spiegazioni sui contenuti dell'allenamento



# 3

## Attivazione (1° proposta)

- ◆ Sfruttiamo la freschezza e l'esuberanza dei ragazzi
- ◆ Diamo l'impronta al ritmo della seduta



## 4 Sviluppo delle esercitazioni

◆ Progressione didattica della seduta, spesso collegata all'attivazione

◆ Proposte:

“dal lento al veloce

“dal semplice al complesso

“dal facile al difficile



## Altri principi della progressione didattica

L'allenamento sarà connotato non solo e non tanto dal tipo di esercitazione proposta (**IL COSA**), quanto dal modo in cui viene proposta (**IL COME**), oltre che dall'intensità di esecuzione e dalla quantità di lavoro. Il tutto secondo una progressione basata su principi quali:

- ✓ Dal conosciuto al nuovo
- ✓ Variazione delle esercitazioni
- ✓ Alternanza tra gioco ed esercizio
- ✓ Ripetizione dei gesti
- ✓ Correzione dell'errore
- ✓ Assenza di tempi morti
- ✓ Grande attenzione al singolo
- ✓ Coinvolgimento costante
- ✓ Competizione "guidata"



# 5

## Proposta conclusiva

◆ Ripresa degli obiettivi su cui abbiamo lavorato nella seduta

◆ Verifica dell'apprendimento dei ragazzi

◆ Competizione, divertimento ed energia



# 6

## Saluto finale

- ◆ Piccolo resoconto dell'allenamento e verifica assieme ai ragazzi
- ◆ Sottolineiamo gli aspetti che ci interessano
- ◆ Rispetto reciproco e cultura sportiva



## Cosa succede spesso durante la seduta di allenamento?

Non sempre si riesce a rispettare quanto programmato.

C'è sempre qualche ostacolo dell'ultimo momento che ci costringe a cambiare in corsa alcuni contenuti o addirittura la singola seduta:

- ✓ condizioni meteo avverse;
- ✓ assenza di alcuni bambini;
- ✓ mancanza di materiale sportivo;
- ✓ altro....

Capacità di adattamento delle proposte senza dare mai l'impressione di essere in difficoltà.

L'istruttore deve cercare di essere sempre autorevole, deciso e sicuro di se.

# ANALISI della seduta di allenamento

Riuscire a trovare il tempo per rivivere la seduta ed annotare l'effettivo svolgimento della stessa (griglia di osservazione), chiedendoci cosa ha funzionato e cosa non ha funzionato. Questo ci permetterà di:

- ✓ Riaggiustare quanto programmato in precedenza e non svolto per i più svariati motivi;
- ✓ Valutare il nostro lavoro per migliorare, chiedendoci cosa potevamo fare perché la seduta si svolgesse in modo migliore (ATTEGGIAMENTO).
- ✓ Riflettere sui CONTENUTI proposti e valutare se quanto deciso a tavolino era adeguato alle caratteristiche dei nostri giocatori.
- ✓ Alimentare uno storico che ci potrà essere utile nelle successive valutazioni del lavoro.

# Esempio Scheda di allenamento

Poche cose  
ma chiare

IMPRESSIONI  
=  
parametro  
soggettivo

VALUTAZIONI  
=  
parametro  
oggettivo

PROGETTO CEF

## SCHEDA DI VISITA

PROGETTO CEF



Categoria:		Società:	
Tecnico:		Campo:	

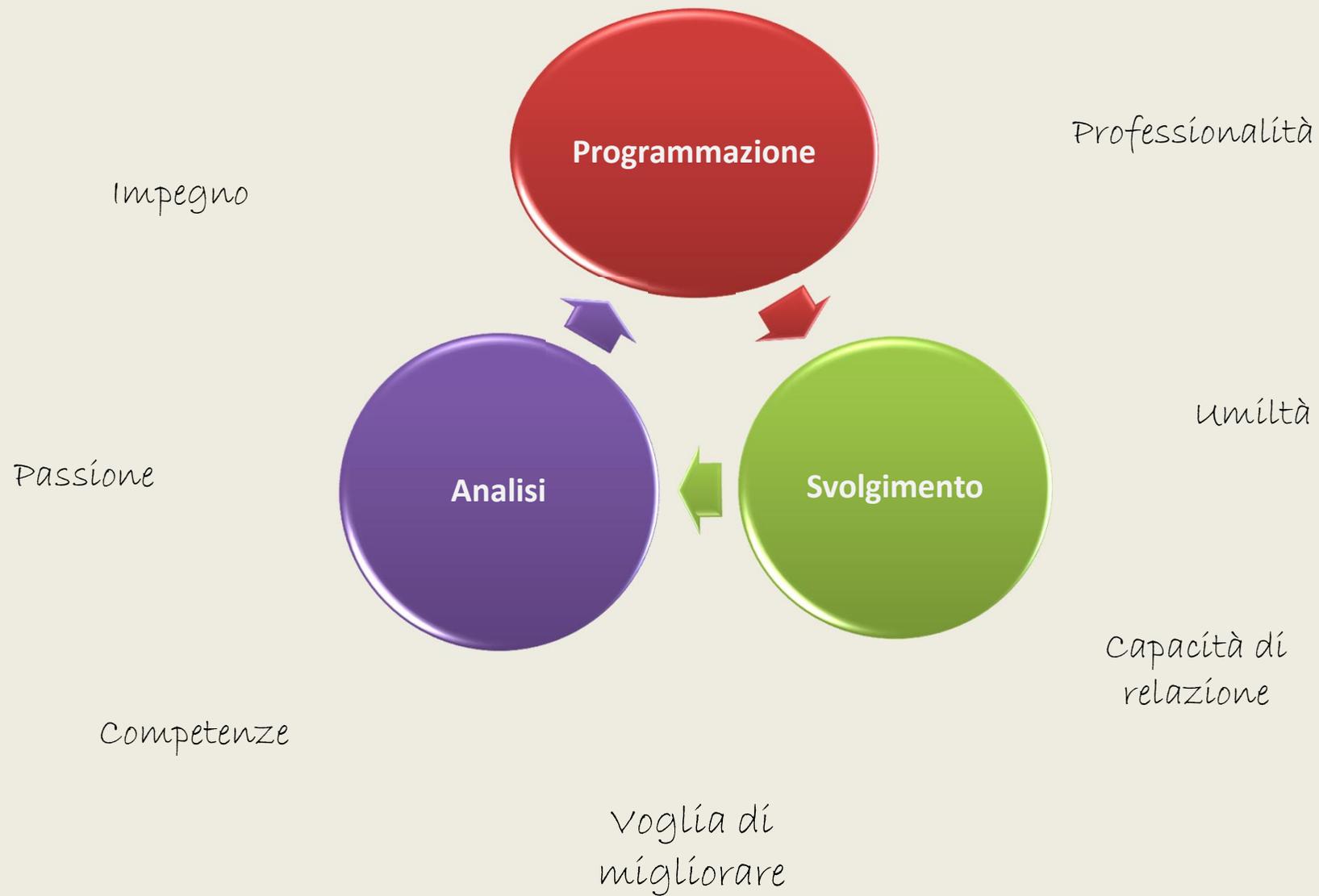
Data:		Durata:		Clima:	
Orario:		Età:		N°bambini:	
				Bambini assenti:	

Obiettivi generali:	①	②	③
Obiettivi specifici:	④	⑤	⑥

Programma	
Attivazione:	Obiettivi: ①②③④⑤⑥ ⑦
Gioco-esercizio 1:	Obiettivi: ①②③④⑤⑥ ⑦
Gioco-esercizio 2:	Obiettivi: ①②③④⑤⑥ ⑦
Impressioni e valutazioni:	



# Conclusioni





FSGC FEDERAZIONE SAMMARINESE  
GIUOCO CALCIO

SETTORE GIOVANILE DI BASE

# Progetto CEF

Cult

Edu

Formazione

Grazie per  
l'attenzione

Lo staff del Progetto CEF

Il Responsabile, Carlo Chiarabini

Cresciamoli assieme

