

Progetto CEF

Serata di
approfondimento
tecnico per la categoria

U10

San Marino FSGC - 29 novembre 2017



PROGETTO CEF: UN PROGETTO CHE RIGUARDA TUTTI

- ✓ CONDIVISIONE
- ✓ PUNTO DI RIFERIMENTO
- ✓ UN PERCORSO CHE CONTINUA...

FINALITÀ DELLA SERATA: affrontare in maniera specifica alcune importanti tematiche inerenti la categoria under 10 (2009, 2010) ed illustrare le ragioni degli interventi CEF.

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.

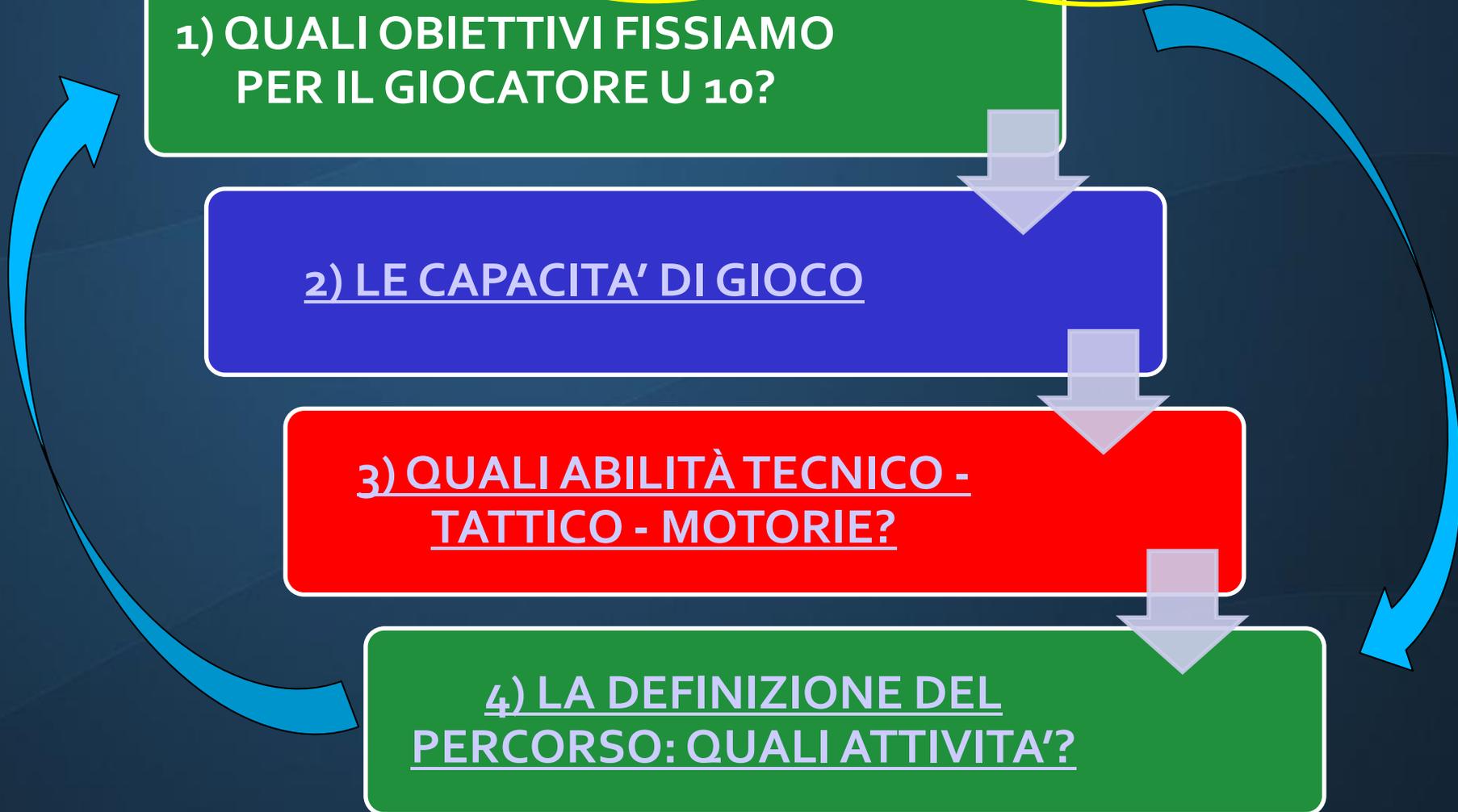
Under 10: egocentrismo e collaborazione

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 CAPACITÀ DI GIOCO NELL'UNDER 10

Under 9 - 2009

Under 10 - 2008

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



Obiettivi specifici, sotto obiettivi e obiettivi trasversali

OBIETTIVI SPECIFICI

TECNICI:

TECNICA DI BASE::

- *Dominio palla*
sensibilità e palleggio, macinamenti
- *Guida della palla*
varie modalità di guida
- *Ricezione: stop e controllo*
varie modalità di ricezione e controllo
- *Calciare la palla*
calciare con le diverse parti del piede

TECNICA APPLICATA

- *controllo e difesa della palla*
- *finta e dribbling*
- *contrasto e intercetto*
- *prime modalità di smarcamento*

COORDINATIVO – MOTORI

- *Reattività, rapidità, cambi di direzione*
- *Equilibrio e movimenti di inganno, fantasia motoria*

TATTICI (concetti nelle due fasi)

- *1 c 1; 2 c 1, 2 c 1 + P*
- *prime forme di collaborazione a 2 giocatori*

OBIETTIVI TRASVERSALI

- *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

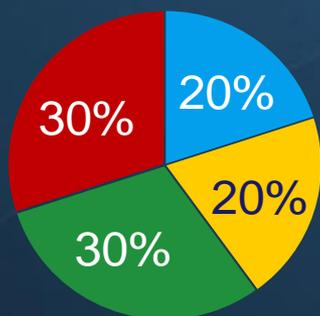
Aumentare man mano ritmo, intensità e velocità di esecuzione

La strategia operativa: quali attività'?

4 MOMENTI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO IN RELAZIONE TRA LORO



Momenti





Scheda allenamento visita CEF

Finalità:

Facilitare l'acquisizione delle capacità di gioco attraverso l'apprendimento e il consolidamento delle abilità riferite a:

- tecnica di base e applicata
- tattica individuale e collettiva
- motorio-coordinative

nel pieno rispetto degli aspetti emotivo affettivi e cognitivi in continuo mutamento.

✓ OBIETTIVI GENERALI:

Tecnici – Tattici – Motori – Emotivo – Affettivi - Cognitivi

✓ OBIETTIVI SPECIFICI

TECNICI

Tecnica di base

Dominio: sensibilità e palleggio, macinamenti

Guida: varie modalità di guida, cambi di senso e direzione

Ricezione: varie modalità di arresto della palla

Calciare: colpire con le diverse parti del piede

Tecnica applicata e tattica individuale

controllo e protezione della palla

finta e dribbling

contrasto, intercetto

prime modalità di smarcamento

MOTORI

reattività, rapidità, cambi di direzione, equilibrio, movimenti d'inganno, fantasia motoria

TATTICI

1v1 – 2v1 e 2v1+P

prime forme di collaborazione a 2-3 giocatori



Folgore Falciano

Scheda visita CEF

24 novembre 2017

Staff CEF

Campo di

Lepri Belluzzi Pederiva
Di Spirito

U10 – n° giocatori:

3° visita alla presenza degli allenatori Alessandro e Michele

Metodo induttivo	Imitazione, prove e errori. Scoperta guidata e problem solving.
Obiettivi	Macro principio: Orientamento spaziale nelle due fasi di gioco. Allargare e allungare. Stringere e accorciare.
	Sotto principio: dare sviluppo al gioco. Dare continuità alla fase di riconquista della palla.
	Sotto-sotto principio: protezione, finta e dribbling, ricezione e trasmissione con passaggio breve. Contrasto e intercetto.
Struttura della seduta di allenamento	
Momento iniziale	Pre allenamento:
1° momento	Esercizio: addestramento tecnico Firmino Pederiva – Motorio Coordinativo e Tecnico
2° momento	Gioco Esercizio: guida della palla e 1v1
3° momento	Gioco Partita: ricezione e trasmissione
4° momento	Gioco Situazione: conquista palla e 1v1
Momento finale	Momento finale:

Impressioni e valutazioni



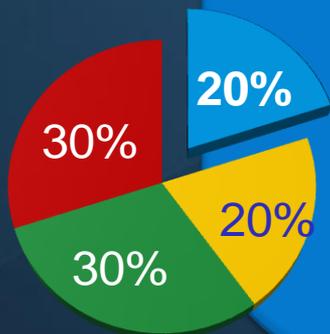
Momenti della seduta di allenamento

ESERCIZIO

Lavoro sugli aspetti specifici
in maniera analitica

(Tecnica di base - dominio dell'attrezzo in regime a-specifico - esercitazioni motorio-coordinative)

Una proposta nella quale il bambino, giocando, sperimenta abilità tecniche e motorie.





Esercizio

Una proposta nella quale il bambino, giocando, sperimenta abilità tecniche e motorie.

PECULIARITÀ DEL L'ESERCIZIO:

- LA RICHIESTA È A-SPECIFICA E FINE A SE STESSA.
- I BAMBINI **SPERIMENTANO** PER PROVE E ERRORI LE RICHIESTE TECNICO MOTORIE PROPOSTE DALL'ALLENATORE
- L'ALLENATORE PUÒ INTERVENIRE **CORREGGENDO** GLI ERRORI
- L'ALLENATORE MOSTRA, I GIOCATORI **RIPETONO**
- L'ALLENATORE NEL CORSO DELLA PROPOSTA DOVRÀ PROMUOVERE A ANIMARE LA RICHIESTA TECNICO MOTORIA PER RENDERE COINVOLGENTE L'ESERCIZIO

Metodo deduttivo:

Prescrittivo, assegnazione di compiti, imitazione, prove e errori.

E

Esercizio
Categoria U10



Titolo: cambi di senso a specchio

Obiettivi

Sotto principio: capacità di apprendimento e controllo motorio.

Sotto sotto principio: guida della palla con cambi di direzione e senso.

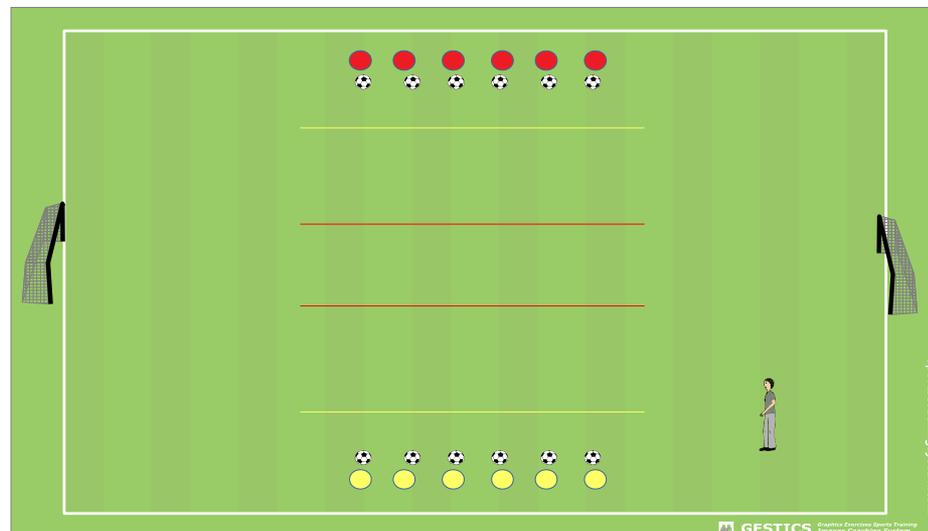
Descrizione: i giocatori divisi in due gruppi come in figura si dispongono a coppie con una distanza di 10m circa ed osservano le tipologie di cambi di senso mostrate dall'istruttore, tentando di riprodurle.

Successivamente, con una palla ciascuno, si esercitano i cambi di direzione provati in precedenza con i giocatori che si alternano nei ruoli di specchio.

Varianti:

- 1) gara a squadre: vince la squadra che dopo aver eseguito correttamente il cambio di senso arriva in postazione con tutti i giocatori prima della squadra avversaria.
- 2) La coppia che esegue tot cambi di senso prima degli avversari può andare al tiro nella rispettiva porticina.
- 3) Varie e eventuali.

Visualizzazione grafica



Esercizio

Una proposta nella quale il bambino, giocando, sperimenta abilità tecniche e motorie.

In questo esercizio:

- l'obiettivo principale è l'aspetto motorio coordinativo
- il bambino va aiutato e corretto nell'esecuzione delle richieste tecniche e motorie
- l'allenatore può intervenire correggendo gli errori e inducendo gli stessi a trovare la soluzione migliore di conduzione e trasmissione

Metodo deduttivo e induttivo: Prescrittivo, assegnazione di compiti, imitazione, prove e errori. Scoperta guidata e problem solving.

E.

Gioco esercizio

Categoria U



Titolo: Motorio e intercetto.

Obiettivi:

Sotto principio: reazione, adattamento dei movimenti e pre-acrobatica semplice
Sotto sotto principio: guida, finta e dribbling e tiro in porta.

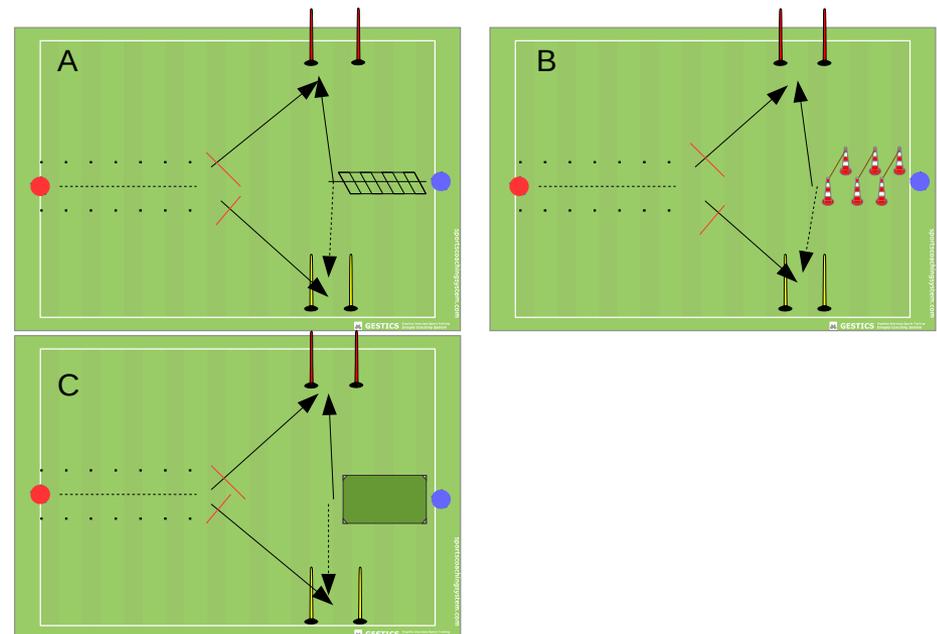
Descrizione Completa

Il giocatore rosso esegue guida nella corsia e va al tiro nelle porticine calciando da una distanza delimitata. Il blu, difensore, esegue un esercizio motorio e va a intercettare il tiro del giocatore rosso.

L'allenatore si dispone come in figura inducendo una guida a testa alta.

- 1) indurre una guida funzionale
- 2) variare richiesta motoria
- 3) inserire distanza di tiro per l'attaccante

Visualizzazione grafica





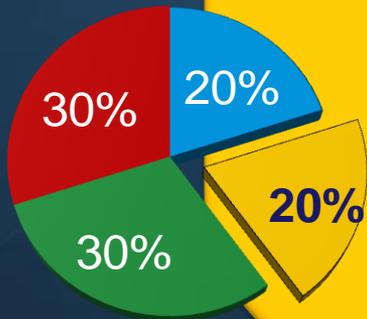
Momenti della seduta di allenamento

GIOCO ESERCIZIO

Lavoro sugli aspetti analitici finalizzati

(Tattica individuale - tecnica applicata - dominio dell'attrezzo in regime a-specifico, ma funzionale)

Una proposta dove il bambino agisce funzionalmente, anche se in regime di a-specificità





Gioco Esercizio

Una proposta dove il bambino agisce funzionalmente, anche se non in maniera specifica.

PECULIARITÀ DEL GIOCO ESERCIZIO

LE ABILITÀ TECNICO, MOTORIE E COGNITIVE **FUNZIONALI** ALLO SCOPO, VERRANNO ESPLORATE IN UN CONTESTO DI **COMPETIZIONE**, MA SENZA CONTRAPPOSIZIONE DELL'AVVERSARIO.

In questo Gioco Esercizio:

- i bambini sperimentano conduzione della palla e cambio di senso
- il rapporto palla/bambino 1 a 1 consente la ripetizione di molti tocchi
- la conduzione dovrà essere funzionale alle richieste del gioco

Metodo deduttivo induttivo: assegnazione di compiti, problem solving, scoperta guidata



Gioco esercizio
Categoria U10



Titolo: Conduzione e cambio di senso

Obiettivi:

Sotto principio: capacità di anticipazione e ritmizzazione.

Sotto sotto principio: dominio, guida e tiro in porta.

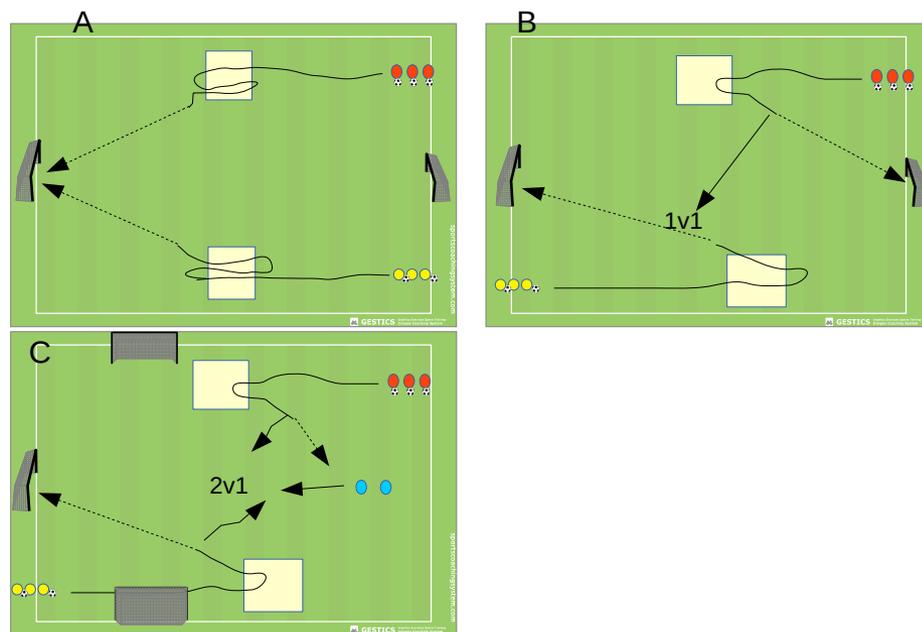
Descrizione Completa:

A: rosso e giallo al segnale vanno in guida della palla, escono dal secondo lato del quadrato, rientrano e escono dal primo lato del quadrato, rientrano e vanno a fare gol prima dell'avversario.

B: rosso e giallo al segnale vanno in guida della palla per fare gol nelle rispettive porticine poste a differente distanza. Il giocatore rosso entra e esce dal primo lato del quadrato per poi fare gol e andare a difendere sul giocatore giallo che invece uscirà e rientrerà dal secondo lato del quadrato per poi andare fare gol nella porticina contro l'opposizione del giocatore rosso

C: il rosso entra e esce dal primo lato del quadrato per poi eseguire un passaggio preciso all'allenatore. Il giallo guida palla entra e esce dal primo lato del quadrato per poi difendere nel 2v1.

Visualizzazione grafica





Gioco Esercizio

Una proposta dove il bambino agisce funzionalmente, anche se non in maniera specifica.

PECULIARITÀ DEL GIOCO ESERCIZIO

LE ABILITÀ TECNICO, MOTORIE E COGNITIVE **FUNZIONALI** ALLO SCOPO, VERRANNO ESPLORATE IN UN CONTESTO DI **COMPETIZIONE**, MA SENZA CONTRAPPOSIZIONE DELL'AVVERSARIO.

In questo Gioco Esercizio:

- i bambini sperimentano come dominare la palla in funzione del gol
- il rapporto palla/bambino 1 a 1 consente la ripetizione di molti tocchi
- l'allenatore dovrà sapientemente mettere in condizione tutti i bambini di fare esperienza di successo

Metodo induttivo: problem solving, scoperta guidata

G.E.

Gioco Esercizio
Categoria U 8 3° anno



Titolo: attaccanti contro difensori a handicap

Obiettivi

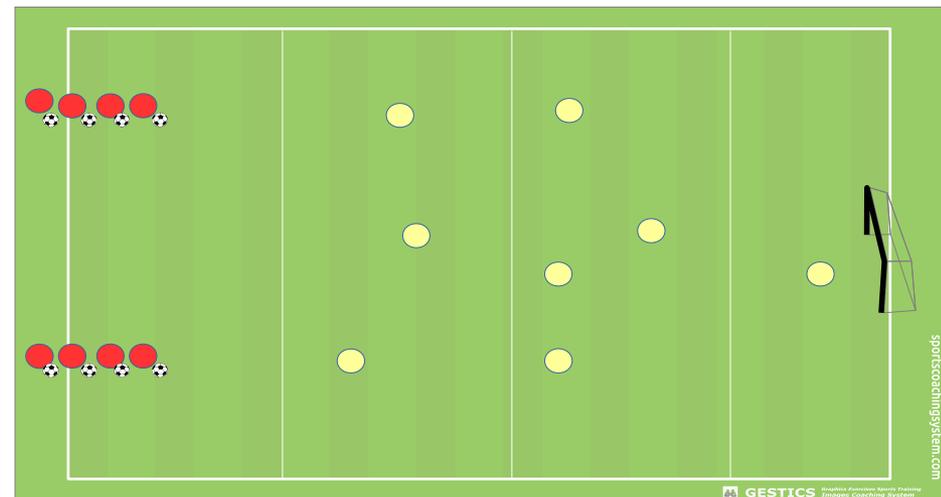
Sotto principio: capacità di trovare la migliore soluzione, capacità di differenziazione.
Sotto sotto principio: guida, controllo, dribbling e tiro in porta.

Descrizione:

I giocatori divisi in due squadre si dispongono come in figura. Al via dell'allenatore gli attaccanti partono palla al piede con l'intento di fare gol nella porta difesa dai difensori che possono fermare l'avversario toccandogli la palla con i piedi ma spostandosi dalle diverse posizioni richieste dall'allenatore (seduta, a ragno, altro)

Varianti: variare le richieste motorie

Visualizzazione grafica





Momenti della seduta di allenamento

GIOCO SITUAZIONE

Lavoro sugli aspetti specifici in maniera situazionale

Tattica collettiva - giochi di situazione - giochi di posizione - situazioni di gioco semplici e complesse – situazioni a difficoltà semplificata e amplificata

Una proposta dove il bambino agisce in maniera funzionale in un contesto situazionale specifico.



Una proposta dove il bambino agisce in maniera funzionale in un contesto situazionale più specifico.

PECULIARITÀ DEL GIOCO SITUAZIONE:

LE ABILITÀ TECNICO-TATTICHE, MOTORIE E COGNITIVE FUNZIONALI ALLO SCOPO, VERRANNO ESPLORETE IN UN CONTESTO DI SFIDA, CON LA CONTRAPPOSIZIONE DI UNO O PIÙ AVVERSARI (GENERALMENTE FINO SITUAZIONI DI 3 C 3).

In questo Gioco Situazione:

- si riprendono gli aspetti di conduzione della palla giocati nel G.E.
- dominio della palla in funzione del gol
- il rapporto palla/bambino 1 a 1 consente la ripetizione di molti tocchi
- l'allenatore dovrà sapientemente mettere in condizione tutti i bambini di fare esperienza di successo

Metodo deduttivo induttivo: assegnazione di compiti, problem solving, scoperta guidata

Titolo: Dominio palla e situazione semplice

Obiettivi

Macro principio: capacità di anticipazione tecnico motoria

Sotto principio: dare continuità alla riconquista della palla. Dominio e protezione.

Sotto sotto principio: guida, controllo, dribbling. Passaggio.

Descrizione: I giocatori dopo avere eseguito un percorso obbligato in guida e controllo della palla andranno a giocare la seguente situazione:

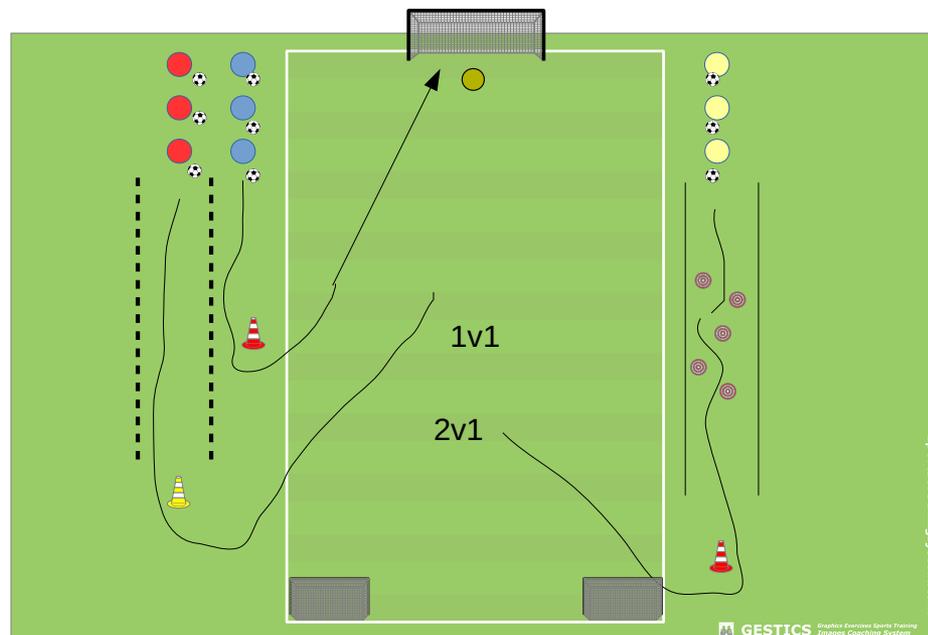
Il blu aggira il cono e tira in porta 1VP

Il rosso guida nella corsia aggira il cono e va a fare gol in 1v1 (rosso contro blu)

Il giallo guida nel traffico aggira il cono e va a fare gol in 2v1 (giallo e rosso contro blu).

Il giocatore che difende se conquista palla può fare gol nelle due porticine.

Visualizzazione grafica





Alcuni CONCETTI semplici ma fondamentali

L'allenatore guida, sostiene e induce il giocatore a ricercare la migliore scelta di gioco (funzionale) attraverso un processo di scoperta guidata e problem solving

**Portiamoli a rispondere correttamente e ad agire di conseguenza
"BUONE SCELTE"**

POSSESSO DELLA PALLA

1. Se il compagno è libero posso passare la palla.
2. Se il compagno non si è smarcato in tempo posso mantenere il possesso della palla per dare tempo a questo di smarcarsi.
3. Se mentre ho la palla e vengo attaccato da un avversario e il mio compagno non è libero, proteggerò la palla mettendo il corpo in mezzo (difesa della palla) e attendo uno smarcamento.

NON POSSESSO PALLA

1. accorcio la distanza dal portatore di palla velocemente ("lo attacco")
2. non mi faccio superare dall'avversario
 - ✓ "rubo palla"
 - ✓ "freno, mi oriento e corro con lui" **
3. se l'avversario mi gira le spalle non lo faccio più girare. Sfrutto il vantaggio aumentando la pressione sull'avversario

** concetti per U12



Alcuni CONCETTI semplici ma fondamentali

Portiamoli a riconoscere quando fanno
“BRUTTE SCELTE”

POSSESSO PALLA

- ✓ giocata per liberarsi in fretta del pallone (timore di sbagliare)
- ✓ giocata ad un compagno che non può ricevere
- ✓ passaggio che colpisce l'avversario

NON POSSESSO PALLA

- ✓ non attacca la palla
- ✓ non frena con il tempo giusto (freno, mi oriento e corro con lui) **
- ✓ non è aggressivo con l'avversario di spalle



Gioco Situazione

Una proposta dove il bambino agisce in maniera funzionale in un contesto situazionale più specifico.

PECULIARITÀ DEL GIOCO SITUAZIONE:

LE ABILITÀ TECNICO-TATTICHE, MOTORIE E COGNITIVE FUNZIONALI ALLO SCOPO, VERRANNO ESPLORETE IN UN CONTESTO DI **SFIDA**, CON LA **CONTRAPPOSIZIONE DI UNO O PIÙ AVVERSARI** (GENERALMENTE FINO SITUAZIONI DI 3 C 3).

In questo Gioco Situazione:

- i bambini sperimentano come gestire il possesso palla in superiorità numerica
- l'allenatore guida alla scoperta della migliore soluzione per affrontare la situazione problema
- in non possesso palla il difensore dovrà trovare la migliore soluzione per affrontare la situazione problema

Metodo induttivo: problem solving, scoperta guidata

G.S.

GIOCO SITUAZIONE

Categoria U10-12



Titolo: 2 VS 1 + 1P POSSESSO PALLA + FINALIZZAZIONE

Obiettivi

Macro principio: capacità di gestire la palla in superiorità numerica e finalizzare l'azione.

Sotto principio: alterna la soluzione personale alla collaborazione con compagni (in possesso).

Contrasta e anticipa poi cerca la posizione corretta (non possesso)

Sotto-sotto principio: ricezione e trasmissione. Contrasto, anticipo.

Descrizione Completa: due squadre, una composta da attaccanti (giallo e arancio), l'altra dai difensori (viola). Il giallo passa la palla al viola che di prima la passa all'arancio. Da qui si sviluppa una situazione di 2 contro 1 in 1 area delimitata.

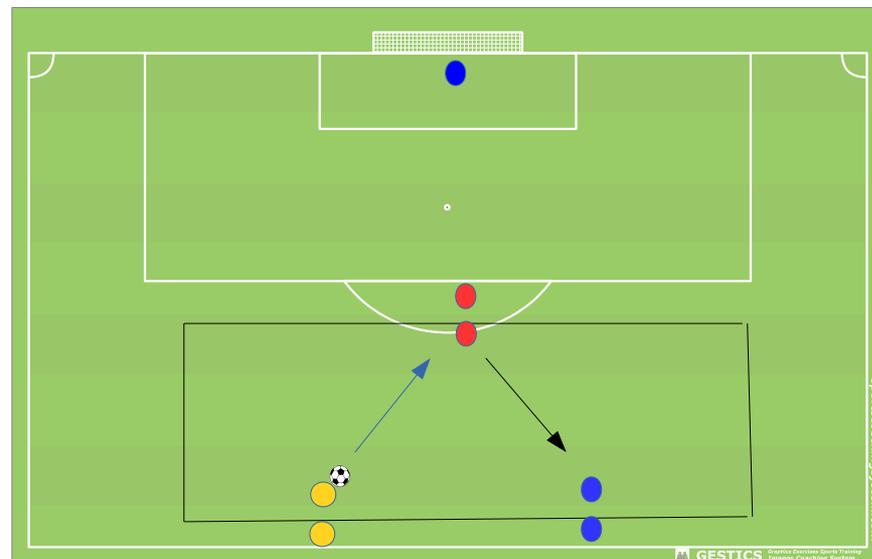
I due compagni in possesso devono cercare di gestire la palla (attenzione alle scelte di gioco). Il difensore (viola) deve cercare di recuperarla e se vi riesce fare metà uscendo dall'area delimitata in direzione del centrocampo.

Se la palla viene gestita nel modo corretto al segnale dell'allenatore i due giocatori possono uscire dall'area delimitata per andare a fare gol e il difensore deve posizionarsi nel modo corretto per affrontare il 2 contro 1.

Varianti:

- da una ricezione orientata ad aprire con smarcamento del compagno alle spalle.
- trasmissione con colpo sotto / ricezione di controbalzo
- il triangolo formato dai 3 cinesini sul campo non può essere attraversato dal pallone (si considera palla persa) ma solo scavalcato con colpo sotto

Visualizzazione grafica





Gioco Situazione

Una proposta dove il bambino agisce in maniera funzionale in un contesto situazionale più specifico.

PECULIARITÀ DEL GIOCO SITUAZIONE:

LE ABILITÀ TECNICO-TATTICHE, MOTORIE E COGNITIVE FUNZIONALI ALLO SCOPO, VERRANNO ESPLORATE IN UN CONTESTO DI **SFIDA**, CON LA **CONTRAPPOSIZIONE DI UNO O PIÙ AVVERSARI** (GENERALMENTE FINO SITUAZIONI DI 3 C 3).

In questo Gioco Situazione:

- l'obiettivo principale sono l'allenamento delle abilità tecniche in possesso palla
- il giocatore in possesso dovrà sempre trovare la migliore scelta per superare l'avversario
- il difensore dovrà organizzare la propria riconquista cercando di non farsi superare dagli avversari.

Metodo induttivo: problem solving, scoperta guidata

G.S.

Gioco Situazione
Categoria U10-U12



Titolo: 2v1+1+1+P

Obiettivi

Macro principio: capacità di scelta per dare sviluppo al gioco.

Sotto principio: dare continuità alla riconquista della palla. Finta e dribbling, ricezione e trasmissione.

Sotto sotto principio: guida, controllo, dribbling, passaggio. Contrasto, intercetto.

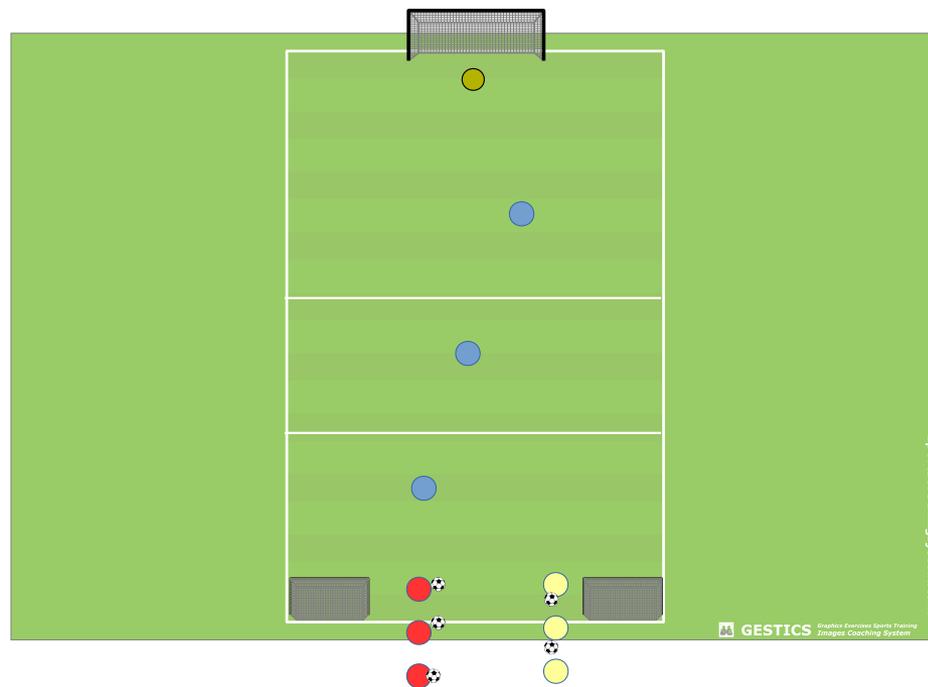
Descrizione: I giocatori gialli e rossi al via devono superare i tre difensori che si muovono nei tre spazi di competenza per poi fare gol. I giocatori blu devono riconquistare palla e fare gol nelle porte piccole.

Gli spazi di gioco in ampiezza vanno adeguati alle abilità tecniche dei giocatori.

L'allenatore indirizzerà i propri interventi in direzione degli errori che si realizzano attraverso un intervento di tipo induttivo basato sulla scoperta guidata e il problem solving.

L'allenatore dovrà portare attenzione a tutte tre le fasi di gioco.

Visualizzazione grafica





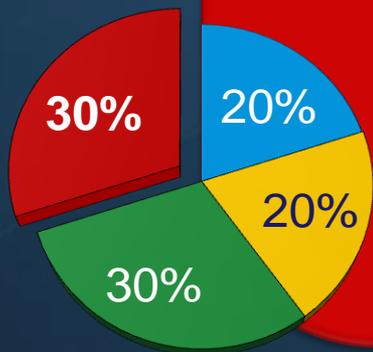
Momenti della seduta di allenamento

GIOCO PARTITA

Lavoro sulla globalità del gioco

(Small side game - partita a tema - partita in superiorità e inferiorità numerica - partita a obiettivo - partita reale)

**Una proposta funzionale e specifica
che si avvicina sempre di più
alla partita reale.**





Gioco Partita

Una proposta funzionale e specifica che si avvicina sempre di più alla partita reale.

PECULIARITÀ DEL GIOCO PARTITA:

IL BAMBINO VERRÀ MESSO IN CONDIZIONE DI SPERIMENTARE LE PROPRIE CAPACITÀ DI GIOCO ATTRAVERSO PARTITE A TEMA E OBIETTIVO CON NUMERO ANCHE RIDOTTO DI GIOCATORI, CHE SIMULINO MOMENTI E SITUAZIONI DI GARA REALE.

In questo Gioco Partita:

- l'obiettivo principale è ricezione e trasmissione, finta dribbling.
- i giocatori giocano tutti i ruoli
- il portiere crea superiorità numerica ed è chiamato a giocare spesso con i piedi
- si induce il giocatore e lo si sostiene nel tentare il dribbling o fare la scelta più adeguata allo sviluppo del gioco

Metodo induttivo: problem solving, scoperta guidata

G.P.

Gioco Partita

Categoria U10-12



Titolo: Gioco-partita nelle posizioni per Appoggio e Sostegno

Obiettivi:

Macro principio: scelte in possesso palla e capacità di dare sviluppo al gioco

Sotto principio: orientamento spaziale dribbling e trasmissione

Sotto sotto principio: ricezione e trasmissione, dominio della palla.

Descrizione: si gioca un 4v4 + 2 Portieri. Ogni giocatore ha la sua zona di competenza. I giocatori disposti a rombo hanno le seguenti posizioni obbligate:

A – attaccanti non possono scendere sotto la metà campo

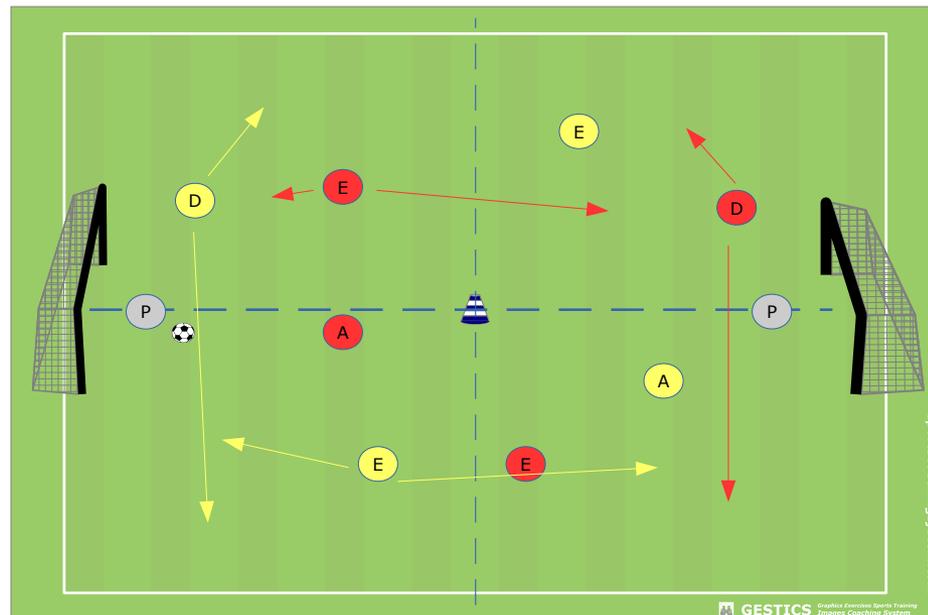
D – difensori non possono salire sopra la metà campo

E – esterni non possono andare nell'altra metà campo verticale

Varianti: 1) indurre ampiezza e profondità in possesso

2) indurre riduzione spazi e vicinanza in non possesso

Visualizzazione grafica



U10

Progetto CEF

**Buon lavoro
a tutti**

Lo Staff del Progetto CEF

San Marino FSGC - 29 novembre 2017