Progetto CEF

Serata di approfondimento tecnico per la categoria U8

San Marino FSGC - 22 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 8 (2010, 2011 e 2012) 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.

Progetto CEF

Under 8: l'età dell' egocentrismo

1) QUALI OBIETTIVI FISSIAMO PER IL BAMBINO U 8?

2) LE CAPACITA' DI GIOCO

3) QUALI ABILITÀ TECNICO - TATTICO - MOTORIE?

4) LA DEFINIZIONE DEL PERCORSO: QUALI ATTIVITA'?

IL GIOCO NELLA CATEGORIA UNDER 8

Under 6/7 – 2011/12

COME ARRIVANO E COSA CERCANO

- bagaglio motorio molto eterogeneo
- massima egocentricità da consolidare
- vogliono giocare con gli amici
- lateralità non sempre definita
- ci chiameranno maestra, babbo, mamma o nonno e nonna
- fanno tutto per gioco
- conoscono il rispetto delle regole, le infrangono per conoscerle meglio e per cercare garanzie nel maestro
- hanno un'elasticità a 360° da preservare
- sono una palestra e uno specchio per noi

Under 8 - 2010

VOGLIAMO PORTARLI VERSO L'ACQUISIZIONE DELLE SEGUENTI 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

Obiettivi specifici, sotto obiettivi e obiettivi trasversali

OBIETTIVI SPECIFICI

TECNICI:

DOMINIO DELLA PALLA:

- *Sensibilità palla piede, coscia, testa*
- *Macinamenti frontali e laterali*

GUIDA DELLA PALLA:

- *Varie modalità di guida*
- *Cambio di senso e direzione*

TECNICA APPLICATA

- *Controllo e protezione della palla*
- *Contrasto*

COORDINATIVO – MOTORI

- *Reattività, rapidità, cambi di direzione*
- *Equilibrio*

TATTICI

- *1 c p; 1 c 1; 1 c 1 + p*
- *prime forme di occupazione dello spazio*

OBIETTIVI TRASVERSALI

- *stop*
- *passaggio*
- *tiro*

IL RAPPORTO BAMBINO-PALLA

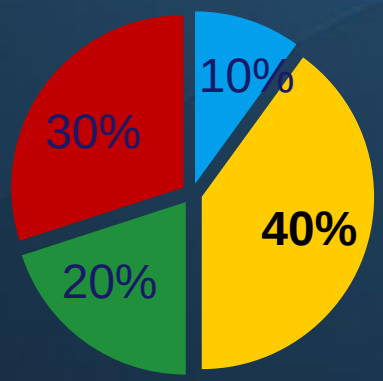
SI SVILUPPA ATTRAVERSO LA COMPONENTE LUDICA: GIOCHI, COINVOLGIMENTO E DIVERTIMENTO.

Sono finalità che raggiungiamo gradatamente con proposte polivalenti e multilaterali

La strategia operativa: quali attivita'?

4 MOMENTI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO IN RELAZIONE TRA LORO

Momenti



ESERCIZIO.
Lavoro sugli aspetti specifici in maniera analitica

GIOCO PARTITA
Lavoro sulla globalità del gioco

GIOCO ESERCIZIO
Lavoro sugli aspetti analitici finalizzati

GIOCO SITUAZIONE
Lavoro sugli aspetti specifici in maniera situazionale

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
- tattica individuale e tecnica applicata
- tattica 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 palla piede, coscia, testa
Macinamenti frontali e laterali
Guida: varie modalità di guida, cambi di senso e direzione

Tecnica applicata e tattica individuale

Controllo e protezione della palla
Contrasto

MOTORI

Reattività, rapidità, cambi di direzione, equilibrio

TATTICI

1v0 – 1VP – 1v1 – 1v1+P
prime forme di occupazione dello spazio

	Folgore Falciano	Scheda visita CEF
	9 novembre 2017	Staff CEF
	Campo di Falciano	Di Spirito Lepri
	U8 – n° gioc. 18 - 2010	

2° visita alla presenza degli allenatori Stefano, Luca, Niko, Riccardo, Enrico

Metodo induttivo	Scoperta guidata e problem solving	
Obiettivi Guida, controllo e protezione. Recupero della palla.	Macro principio: stare nella situazione. Non avere paura della palla e dell'avversario.	
	Sotto principio: capacità di mantenere il possesso della palla individuale in funzione di sviluppo e finalizzazione. Recuperare palla.	
	Sotto-sotto principio: guida, controllo, protezione. Contrasto.	
Struttura della seduta di allenamento		
Momento iniziale	Pre allenamento: gestito dagli allenatori del polo	
1 ° momento	Gioco Esercizio: dominio condizionato	
2 ° momento	Gioco Partita a	Tema Motorio (Esercizio)
3 ° momento	Gioco Situazione: Attaccante Difensore e Portiere	
4 ° momento	Gioco Partita a tema tattico	
Momento finale	Momento finale: gestito dagli allenatori del polo	

Impressioni e valutazioni

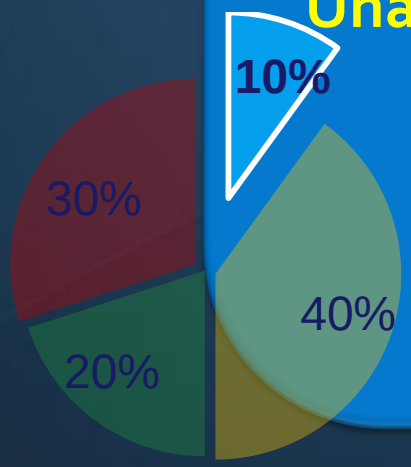
Momenti della seduta di allenamento

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 dell'Esercizio:

Le abilità tecniche motorie vengono sperimentate in un contesto aspecifico.

In questo esercizio:

- Il rapporto palla/bambino 1/1 consente la ripetizione di molti tocchi
- L'allenatore guida i bambini alla scoperta di possibilità tecniche motorie
- La componente ludica è ben rappresentata da questo Esercizio dove l'animazione della proposta è fondamentale per portare i giocatori verso gli obiettivi prestabiliti.

Metodo deduttivo e induttivo: prove e errori, assegnazioni di compiti, imitazione. Scoperta guidata.

E.

Esercizio

Categoria U8

Titolo: Scoppia la bomba

Obiettivi

Sotto principio: occupazione dello spazio

Sotto sotto principio: guida, controllo e protezione della palla.

Descrizione: i bambini partono tutti stretti e vicini all'allenatore, il quale urlerà "bomba" ed il colore della bomba che esplode, poi al "bum":

I componenti della squadra chiamata si spargono nel campo come fossero i pezzi della bomba esplosa e si fermano, mentre gli altri (le schegge impazzite) si muovono veloci evitando di andare a sbattere.

1) i bambini bomba fanno girare la palla attorno alla propria testa, o al proprio corpo, o alle proprie gambe, mentre i bambini scheggia palleggiando come a basket devono fare il giro attorno a tre bambini bomba

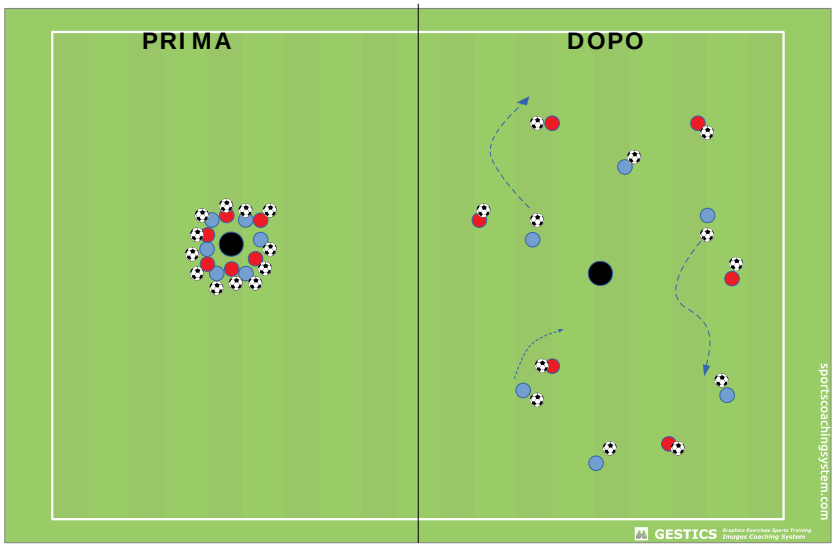
2) i bambini bomba lanciano e riprendono la palla con le mani senza farla cadere, mentre i bambini scheggia sempre palleggiando devono fare un giro attorno a tutti i bambini bomba

3) stesse cose ma i bambini scheggia guidano la palla con i piedi

4)le bombe stanno sedute a gambe incrociate con la palla ferma fra le gambe, le schegge devono andare da una parte all'altra del campo in guida della palla evitando di farsi toccare la palla dalle mani delle bombe

5) le bombe si fermano in piedi a gambe divaricate con la palla tenuta in alto e le schegge devono nel minor tempo possibile far passare la loro palla sotto a tutte le bombe

Visualizzazione grafica



Esercizio

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

In questo 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

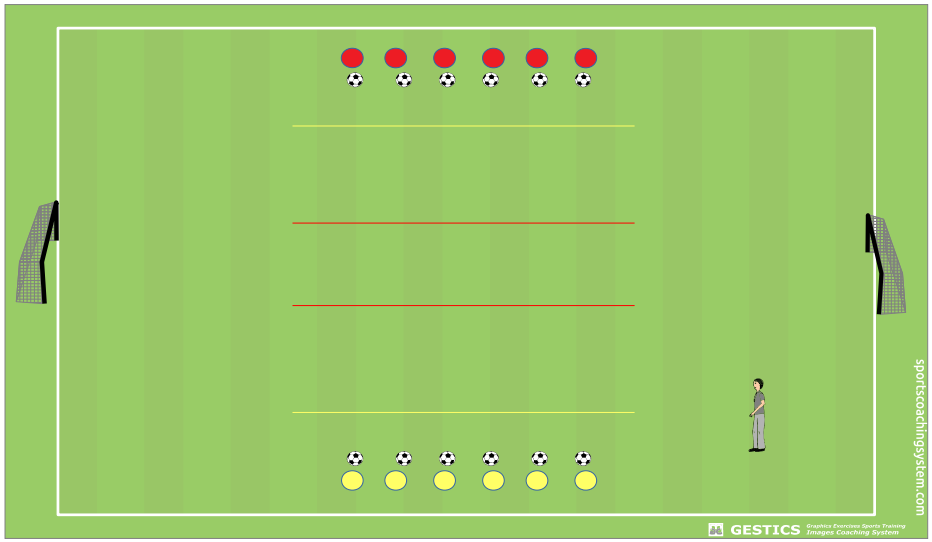
Titolo: cambi di senso a specchio

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



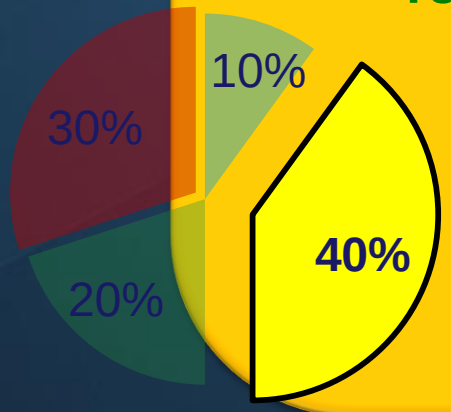
Momenti della seduta di allenamento

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 G.E:

Le abilità tecnico-motorie cognitive funzionali allo scopo, verranno esplorate in un contesto di GARA, ma senza contrapposizione dell'avversario.

In questo Gioco Esercizio:

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

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

G.E.

Gioco Esercizio

Categoria U8

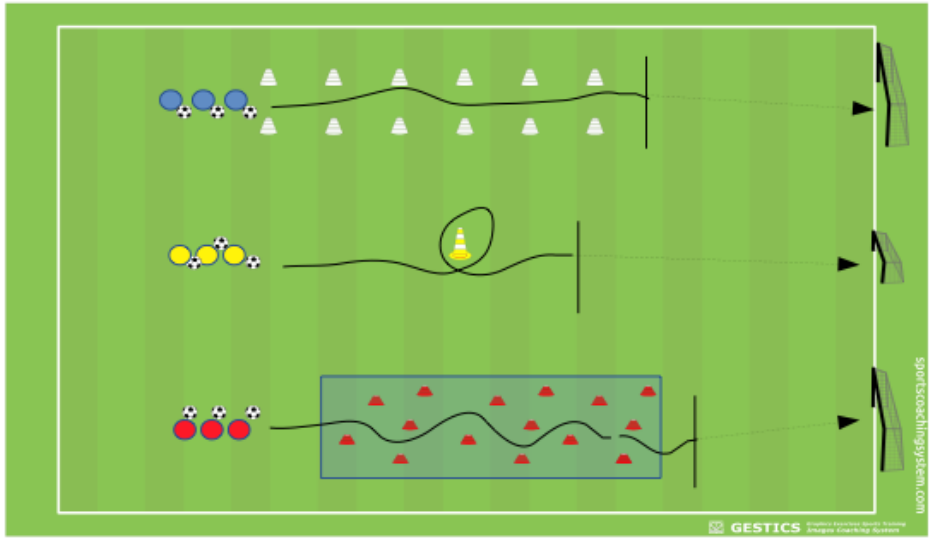
Titolo: Dominio condizionato e gol

Obiettivi:
Sotto principio: capacità di anticipazione e ritmizzazione.
Sotto sotto principio: guida, controllo e tiro in porta.

Descrizione Completa: sfida a tre squadre. Ogni squadra ha un percorso condizionato di guida e tiro in porta. La squadra azzurra guida nella corsia, la squadra gialla ha una guida e un aggiramento libero attorno al cono giallo, la squadra rossa ha una guida nel campo minato. Si assegna il punto al giocatore che fa gol.

Varianti:
1) si assegna il punto al giocatore che fa gol per primo
2) si assegna il punto al giocatore che gol entro il tempo scandito dall'allenatore

Visualizzazione grafica



Gioco Esercizio

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

Peculiarità del G.E:
Le abilità tecnico-motorie cognitive funzionali allo scopo, verranno esplorate in un contesto di GARA, ma senza contrapposizione dell'avversario.

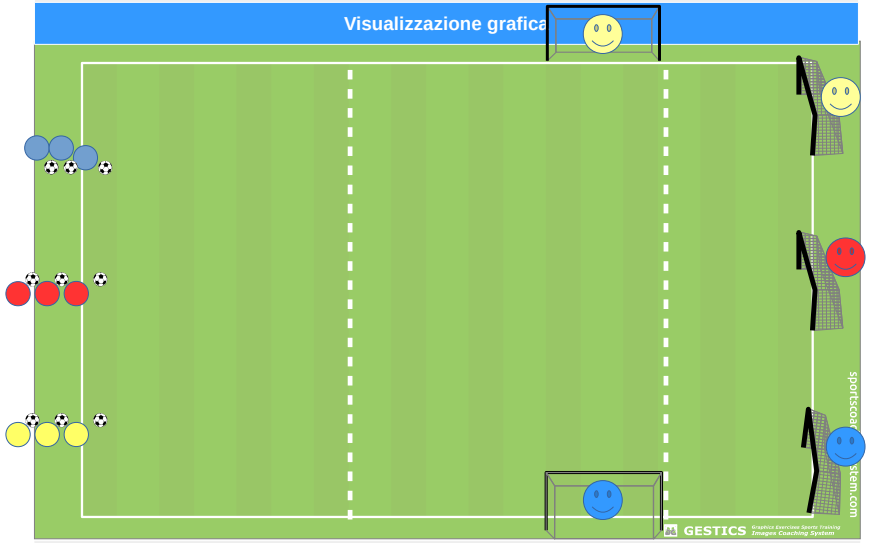
In questo Gioco Esercizio:

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

Gioco-esercizio	
Le porte colorate	
Categoria	
Under 8	
Obiettivi primari	Conduzione, cambio di direzione, trasmissione.
Obiettivi secondari	Tiro in porta.
Svolgimento	Al segnale (acustico o visivo) i giocatori partono in guida della palla, utilizzando diverse modalità. Al secondo segnale (acustico o visivo), riferito al colore della porta, dovranno andare a fare gol nella porta de suddetto colore. Varianti: variare le modalità di conduzione – variare la distanza di tiro – variare la posizione delle porte – variare le modalità di chiamata dei segnali.

Visualizzazione grafica



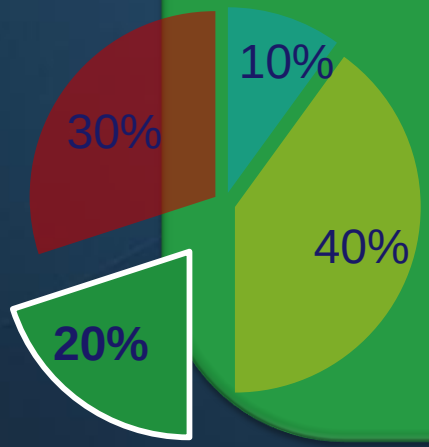
Note: intervenendo con i tempi di chiamata siamo in grado di portare al successo tutti i giocatori. Risulterà importante la competizione al fine di dare il giusto ritmo al gioco.

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.

Gioco Situazione

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

Peculiarità del G.S:

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

In questo Gioco Situazione:

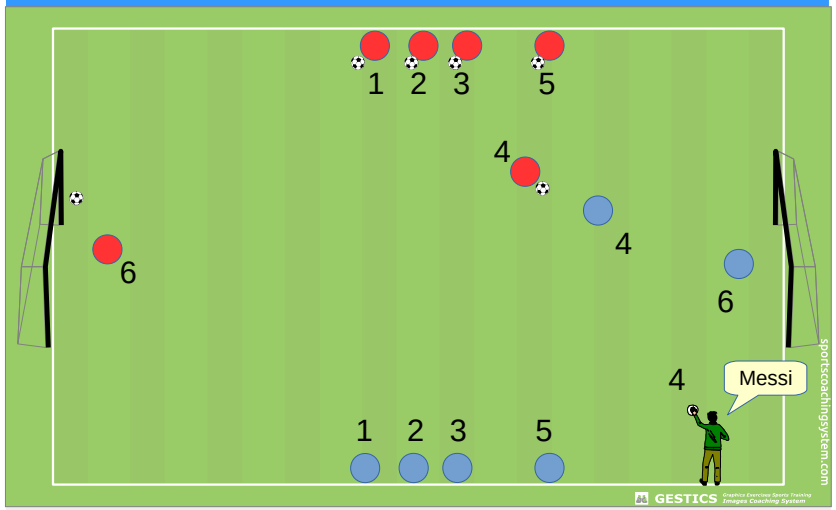
- i bambini sperimentano come proteggere la palla in funzione del gol
- il rapporto palla/bambino 1 a 1 consente la ripetizione di molti tocchi
- l'allenatore dovrà sapientemente mettere in condizione tutti i bambini di fare esperienza di successo

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

GIOCO-TEST	
Situazione di gioco semplice 1v1	
Categoria	
Under 8-10	
Obiettivi primari	Dominio della palla. Protezione , dribbling
Obiettivi secondari	Tiro in porta, difesa della porta.
Svolgimento	Si assegnano i numeri ai giocatori delle due squadre.

I giocatori di una squadra hanno un pallone a testa. Al segnale (numero chiamato) i giocatori entrano in campo e si contendono la palla fino al **segnale** che determina la possibilità di fare Gol. Varianti: t1)empo di chiamata del segnale 2) mostrare le possibilità di difesa della palla. 3) Tifo dei compagni di squadra 4) chiamare più numeri contemporaneamente.

Visualizzazione grafica



Accorgimenti: il tempo di chiamata del segnale (Messi) ci consente di determinare differenti situazioni di 1v1. Es: difensore in ritardo o in vantaggio.

Gioco Situazione

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

Peculiarità del G.S:
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

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

G.S.

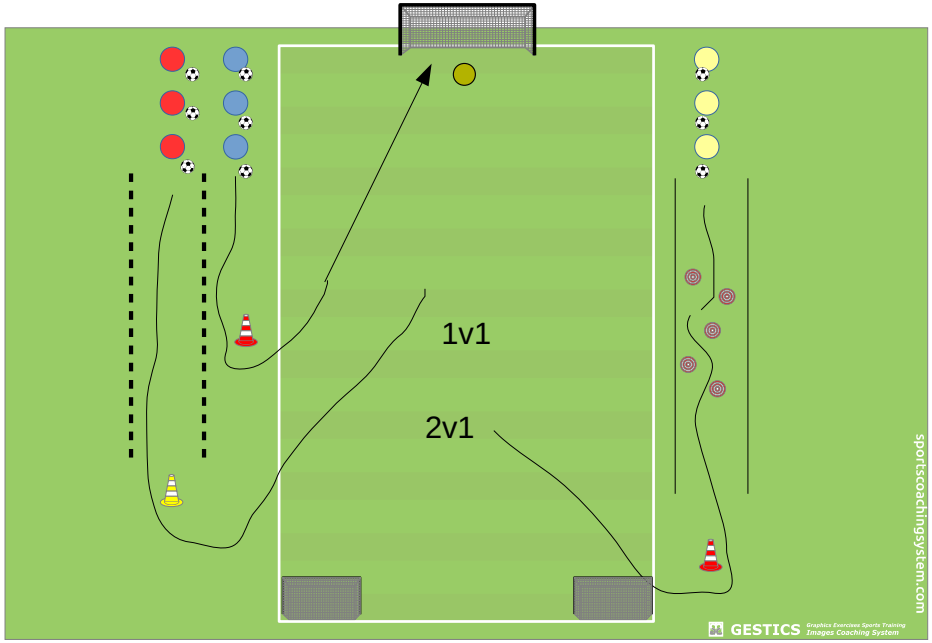
Gioco Situazione

Categoria U10

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



Gioco Situazione

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

Peculiarità del G.S:
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

In questo Gioco Situazione:

- i bambini sperimentano le tre fasi di gioco interpretando il ruolo di attaccante, difensore e portiere
- 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

G.S.

Gioco situazione

Categoria U8

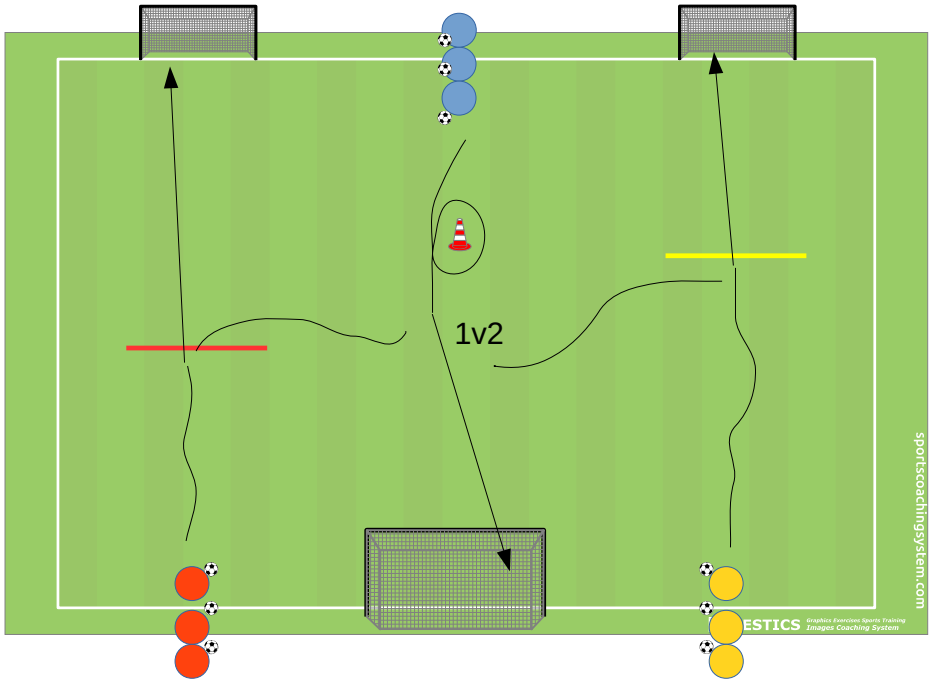
Titolo: Attaccante Difensore Portiere

Obiettivi:
Sotto principio: dominio della palla, continuità nella riconquista
Sotto-sotto principio: guida, controllo. Contrasto

Descrizione:
I tre giocatori al via dell'allenatore partono in guida della palla con l'obiettivo di fare gol nella rispettiva porta. Il rosso e il giallo dopo aver fatto gol possono realizzare un altro gol recuperando la palla del blu in 1v1. Tra rosso e giallo diventerà difensore chi fa gol per primo, l'altro diventerà portiere.

Varianti:
1) variare la dimensione delle porte (trasmissione più o meno precisa)
2) variare le modalità di dominio
3) variare le distanze di tiro in porta

Visualizzazione grafica



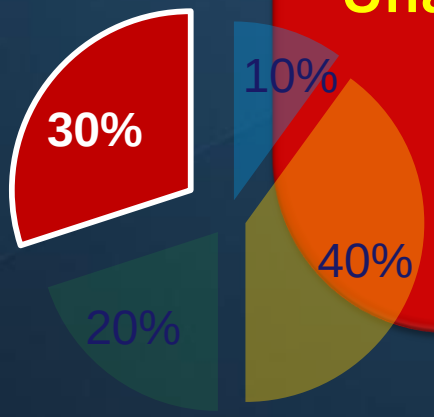
Momenti della seduta di allenamento

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 G.P:

Il bambino verrà messo in condizione di sperimentare le proprie capacità di gioco attraverso partite a tema e obiettivo con NUMERO RIDOTTO DI GIOCATORI.

In questo Gioco Partita:

- i bambini sperimentano liberamente le loro abilità tecnico tattiche strategiche
- i bambini esercitano gli schemi motori di base
- 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

G.P. E.

Gioco Partita

Categoria U8

Titolo: Partita con percorsi motori

Obiettivi

Macro principio: essere nella situazione

Sotto principio: capacità di mantenere il possesso della palla individuale in funzione di sviluppo e finalizzazione. Recuperare palla. Capacità di orientamento e di anticipazione.

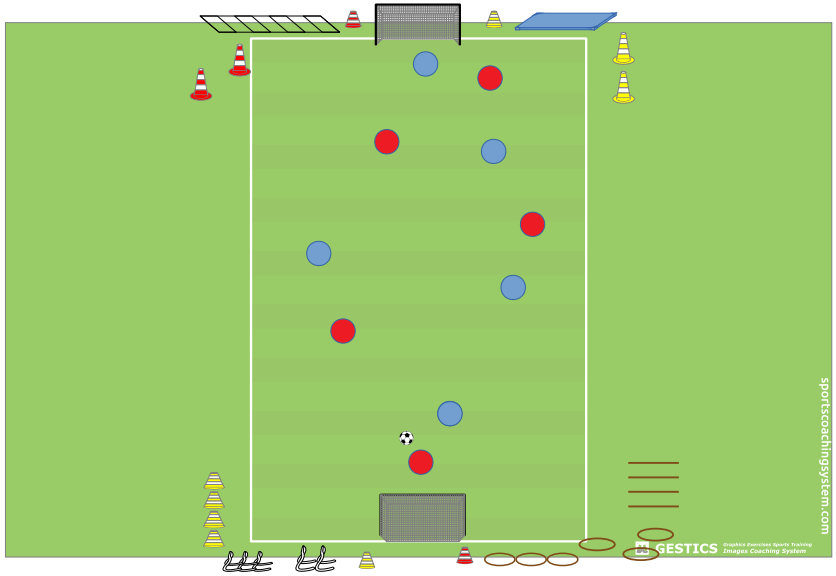
Sotto sotto principio: schemi motori di base

Descrizione: partita 4vs4 o 5vs5. Ai 4 angoli del campo ci sono altrettanti percorsi motori. Al segnale dell'allenatore le squadre dovranno eseguire uno o più percorsi motori prima di rientrare in campo. Ai percorsi vengono dati nomi e numeri. L'allenatore darà la palla alla squadra che rientra tutta in campo per prima.

Varianti: 1) se i bambini sono 11-12, uno o due partono fuori vicino all'allenatore e al via devono eseguire tutti e 4 i percorsi motori prima di entrare in campo dando il cambio ad altri uno o due.

Le due squadre eseguono percorsi diversi: ad esempio infatti i percorsi che ogni squadra ha alla destra della propria porta hanno lo stesso nome; un altro nome è dato ai percorsi a sinistra. Se l'allenatore chiama nome e "1", si fanno i percorsi vicini alla propria porta. Se chiama "2" si fanno quelli vicini alla porta avversaria.

Visualizzazione grafica



Gioco Partita

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

Il bambino verrà messo in condizione di sperimentare le proprie capacità di gioco attraverso partite a tema e obiettivo con numero ridotto di giocatori.

In questo Gioco Partita:

- i bambini sperimentano liberamente le loro abilità tecnico tattiche strategiche
- sperimentano la collaborazione
- la struttura della proposta consente di fare giocare contemporaneamente tutti i giocatori
- se il gruppo è molto eterogeneo la struttura consente di dividere i giocatori per capacità

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

Gioco Partita
Categoria U8

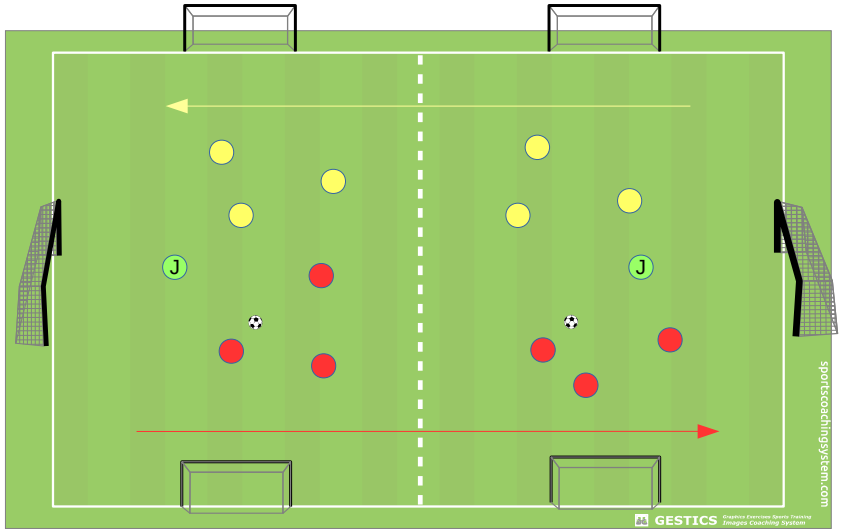
Titolo: Partitina e partitona

Obiettivi:
Macro principio: Stare nella situazione di gioco.
Sotto principio: Controllo e protezione della palla funzionale.
Sotto sotto principio: guida e dominio.

Descrizione Completa: Si gioca una doppia partita in due spazi adiacenti che rappresentano due mini campi di 3v3 e un campo di 6v6. L'allenatore condurrà il gioco alternando (con l'uso di segnali) le partitine e la partitona. Tale struttura di gioco ci permette di dividere i giocatori per capacità e di giocare anche in eterogeneità.

Varianti: 1) Inserire due portieri che fungeranno da Jolly nelle partitine e da portieri nelle partitone.
2) Ogni volta che si realizza un gol nelle partitine si passa automaticamente alla partitona.

Visualizzazione grafica



U8

Progetto CEF

Buon lavoro a tutti

Lo Staff del Progetto CEF

San Marino FSGC - 22 novembre 2017