

# Corso di Formazione ed Aggiornamento ATTIVITA' di BASE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
Settore Giovanile e Scolastico



Relatori:

Emiliano Rossini

Istruttore Milan Junior Camp

Martino Salsa

Attività di Base - FIGC Settore Giovanile e Scolastico

Novara, 14 - 28 novembre e 5 dicembre 2011

# ATTIVITA' di BASE

L'età dell'Oro: ...chi sono io e con chi ho a che fare?

Lunedì, 14 novembre 2011 ore 20.30

Dai Piccoli Amici agli Esordienti: ...che cosa fare?

Lunedì, 28 novembre 2001 ore 20.30

Dai Piccoli Amici agli Esordienti: ...come fare?

Lunedì, 5 dicembre 2011 ore 20.30

# L'età dell'Oro

...chi sono io e con chi ho a che fare?

# ...chi sono io?

## Istruttore di Scuola Calcio

<b>Qualità intrinseche che possono essere solo migliorate</b>	<b>Qualità che si possono apprendere</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• passione per il calcio e per i giovani in particolare</li><li>• capacità di relazionarsi</li><li>• personalità equilibrata</li><li>• sufficiente autostima</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• competenze tecnico dimostrative</li><li>• competenze nella organizzazione didattica in allenamento ed in partita</li><li>• conoscenze pedagogiche</li><li>• conoscenze dei fattori tecnici, tattici e fisico motori</li><li>• conoscenze delle peculiarità agonistiche della Scuola Calcio con riferimento ai programmi della FIGC Settore Giovanile e Scolastico</li><li>• competenze nella comunicazione</li></ul>

# ...chi sono io?

Lo scopo dell'Istruttore è quello di orientare l'attività di un gruppo verso il conseguimento di un fine comune, traendo da ogni ragazzo il massimo delle sue "dotazioni" potenziali

Deve essere abile a:

- individuare i problemi e trovare le soluzioni
- motivare tutti i componenti
- saper dare sostegno psicologico nelle difficoltà

# ...chi sono io?

L'istruttore dovrà favorire i seguenti comportamenti nei propri allievi:

- parlare della propria attività parlando al plurale
- manifestare entusiasmo e senso di appartenenza
- parlare di eventuali problematiche
- ricercare attivamente ed insieme le soluzioni ai problemi
- comprendere e far tesoro della filosofia che si vince e si perde insieme
- essere consapevoli che si impara dagli errori

# ...chi sono io?

L'Istruttore dovrà quindi:

- parlare sempre al plurale
- stabilire regole di vita comune
- sottolineare i comportamenti positivi
- incentivare i comportamenti altruistici
- disincentivare i comportamenti individualistici
- stimolare la partecipazione dei ragazzi
- favorire occasioni per stare insieme

# ...chi sono io?

L'Istruttore deve:

- conoscere le tecniche del gioco
- motivare e sostenere gli interessi individuali e di gruppo
- favorire la creatività e l'espressività
- valorizzare tutte le esperienze
- fare interagire i giovani durante il gioco
- programmare un piano di lavoro che preveda obiettivi, contenuti e modalità didattiche

# ...chi sono io?

come mi vorrebbero i ragazzi

categoria	saper essere	saper fare
Piccoli Amici	<ul style="list-style-type: none"><li>• simpatico</li><li>• giovane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• voler bene</li><li>• fare divertire</li><li>• lasciare giocare</li><li>• aiutare nelle difficoltà</li><li>• incoraggiare</li><li>• credere nei propri allievi</li><li>• dare suggerimenti</li></ul>

# ...chi sono io?

come mi vorrebbero i ragazzi

categoria	saper essere	saper fare
Pulcini	<ul style="list-style-type: none"><li>• simpatico</li><li>• amico</li><li>• giovane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• insegnare</li><li>• aiutare nelle difficoltà</li><li>• correggere gli errori</li><li>• far migliorare</li><li>• voler bene</li><li>• incoraggiare</li><li>• credere nei propri allievi</li><li>• dare suggerimenti</li><li>• rimproverare dolcemente</li></ul>

# ...chi sono io?

come mi vorrebbero i ragazzi

categoria	saper essere	saper fare
Esordienti	<ul style="list-style-type: none"><li>• simpatico</li><li>• comprensivo</li><li>• sensibile</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• preparato calcisticamente</li><li>• saper stimolare ed elogiare</li><li>• trasmettere grinta</li><li>• non fare preferenze</li><li>• insegnare le tecnica</li><li>• trasmettere entusiasmo</li><li>• trasmettere fiducia</li></ul>

# ...come devo comportarmi?

1. Educare all'impegno, al rispetto reciproco ed alla collaborazione
2. Non favorire alcun allievo in particolare, essere coerente e mantenere le promesse
3. Incoraggiare e motivare, non rimproverare
4. Non esaltarsi nelle vittorie, non abbattersi nelle sconfitte
5. Trasmettere entusiasmo, gioia, fiducia e ottimismo
6. Rispettare il desiderio di divertimento dei ragazzi
7. Offrire problemi da risolvere e non soluzioni da ricordare
8. Perseguire un obiettivo alla volta, ricordando che troppi stimoli significano confusione
9. Condensare in poche frasi significative quanto si vuole trasmettere
10. Programmare l'attività da svolgere coerentemente alle fasce d'età
11. Fare attenzione sia alla crescita dell'individuo che alla squadra
12. Infondere lo spirito di squadra, stimolare la generosità verso i compagni
13. Impegnarsi al massimo nel limitare l'abbandono dei ragazzi nel corso della stagione
14. Far giocare, nelle attività agonistiche e di confronto, tutti gli allievi

# ...con chi ho a che fare?

L'allievo deve essere considerato il

**SOGGETTO**

e non

**l'OGGETTO**

delle attenzioni e del lavoro dell'Istruttore

# ...con chi ho a che fare?

## PICCOLI AMICI

Questa denominazione racchiude in sé una filosofia che vuole porre particolare attenzione ad un tipo di attività sempre più a misura di bambino, piena di grandi esperienze sotto il profilo motorio, emozionale e sociale per un fanciullo che si avvicina al calcio e che, attraverso il calcio, vuole conoscere, imparare, giocare.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PICCOLI AMICI

Hanno difficoltà nel processo di anticipazione motoria, che si basa sull'abilità di saper prevedere ciò che il nostro avversario sta per fare.

Sono smisuratamente egocentrici.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PICCOLI AMICI

Sono portati ad inseguire tutti la palla scordandosi invece dei ruoli che gli erano stati attribuiti.

Hanno difficoltà nel comprendere la prospettiva altrui.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PICCOLI AMICI

Una possibile ragione di abbandono dell'attività calcistica si presenta nei casi in cui gli allenatori ed i genitori si aspettano dai bambini più di quanto gli è consentito dal loro sviluppo cognitivo.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PICCOLI AMICI

Non sanno distinguere con esattezza quali fattori in una singola partita hanno determinato il successo della loro squadra o la qualità della loro prestazione.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PICCOLI AMICI

Inizialmente i bambini sono attratti essenzialmente dall'eccitazione che trasmette la pratica sportiva e solo in seguito sviluppano una concezione più complessa del gioco.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PICCOLI AMICI

Tendono a considerare l'abilità sportiva come risultato dell'impegno e spesso i bambini non si impegnano perché sanno di non saper fare.

# ...con chi ho a che fare?

## PULCINI

Fantasia, creatività, esuberanza, passione, dolcezza, entusiasmo, lealtà, sono caratteristiche tipiche della fanciullezza. La fascia di età che va dagli 8 ai 10 anni può essere considerata un'età dell'oro per l'apprendimento, un periodo fecondo caratterizzato da una elevata disponibilità motoria ed intellettuale.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PULCINI

Hanno superato la fase spiccatamente egocentrica.

Cominciano ad acquisire una predisposizione alla collaborazione ed a decentrare la qualità delle loro azioni motorie, che vengono inserite in un contesto di gioco collettivo.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO PULCINI

Le esigenze della squadra iniziano a porsi in una posizione gerarchica rispetto all'individualismo.

# ...con chi ho a che fare?

## ESORDIENTI

La sintesi culturale di questa attività, deve avere come comune denominatore alcune definizioni o parole chiave che devono rappresentare la linea guida per coloro che si occupano di formazione e di attività sportiva infantile: gioco, divertimento, entusiasmo, passione, programmazione, cultura sportiva, professionalità.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO ESORDIENTI

Tendono ad essere influenzati fortemente dal calcio d'élite.

Subiscono la frustrazione del mondo degli adulti che li porta ad assumere comportamenti innaturali (proteste contro l'arbitro, violenze contro l'avversario, non accettazione delle decisioni dell'allenatore).

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO ESORDIENTI

Nella loro testa iniziano a generarsi grosse aspettative di prestazione.

Inizia una fase di travaglio che investe la sfera psico-fisica del giovane, attraverso mutamenti che avranno ripercussioni significative sulla qualità delle prestazioni.

# ...con chi ho a che fare?

## PROFILO ESORDIENTI

Si evidenziano grandi differenze di prestazione tra i più maturi e coloro che non avendo avuto un precoce sviluppo mostrano difficoltà a relazionarsi agonisticamente.

...con chi ho a che fare?



# ...con chi ho a che fare?

L'età BIOLOGICA e l'età CRONOLOGICA

Esiste un “orologio biologico” che determina la nostra evoluzione e la nostra involuzione.

Compito importante di ogni istruttore è quello di aderire allo sviluppo dei suoi allievi offrendo “al tempo opportuno” ciò che “possono” e “sono in grado” di ricevere e devono acquisire.

# ...con chi ho a che fare?

Le capacità e le abilità si sviluppano rispettando un ordine che dipende dal periodo in cui vengono sollecitate.

Le capacità fisiche, come le abilità, hanno un loro trend biologico che va rispettato, vanno cioè sollecitate quando è il momento opportuno: non prima perché non è possibile, non dopo perché diventa inutile.

# ...con chi ho a che fare?

Il periodo più favorevole, dove si può osservare una maggiore “spinta alla crescita” delle capacità coordinative, comprende l’età che va dai 7 ai 12 anni.

Dopo questa fase l’incremento appare più lento, ovvero gli stimoli d’adattamento non provocano risposte adeguate.

# ...con chi ho a che fare?

Molti bambini ritenuti maldestri o non sufficientemente coordinati, non nascono tali, lo diventano, perché hanno avuto poche possibilità di sviluppo autonomo e perché la loro motricità è stata repressa dall'ambiente che li circondava.





# ...con chi ho a che fare?

## LATERALIZZAZIONE e AMBIDESTRISMO

“transfert controlaterale”

esercitando un arto da un lato (es. il destro), si possono osservare apprezzabili adattamenti anche nell'altro lato (piede sinistro).

# ...con chi ho a che fare?

Dagli SCHEMI MOTORI di BASE alle  
ABILITA' TECNICHE

slalom di interno piede

slalom con il piede dominante

slalom di esterno piede

slalom con giro sul secondo cono

slalom con giro sul terzo cono

# ...con chi ho a che fare?

Dagli SCHEMI MOTORI di BASE alle  
ABILITA' TECNICHE

slalom palleggio con rimbalzo

slalom palleggio continuo

slalom largo e finta

slalom variabile e finta

corsa tra coni e scavetto

# ...con chi ho a che fare?

Dagli SCHEMI MOTORI di BASE alle  
ABILITA' TECNICHE

taglio di interno piede

taglio di esterno piede

taglio con scavalcamento

cambio direzione con suola

doppio taglio

# ...con chi ho a che fare?

Dagli SCHEMI MOTORI di BASE alle  
ABILITA' TECNICHE

rovesciate

mezze rovesciate

1 contro 1

# PROGRAMMA ANNUALE di PREPARAZIONE ATLETICA



Per informazioni e/o ordini:

[www.allenatore.net](http://www.allenatore.net)

[www.museodelcalcio.it](http://www.museodelcalcio.it)

[www.libreriadellosport.it](http://www.libreriadellosport.it)