

*Indicazioni programmatiche per
un corretto sviluppo della
metodologia dell'allenamento
nella categoria Esordienti*

*Variante sostanziale nella gestione delle dimensioni
spaziali nell'addestramento e nella verifica della
realizzazione dello stesso in situazione*

Valutazione iniziale *preventiva* e *diretta* del gruppo di lavoro necessaria per calibrare tipologia dello stesso e grado di richieste e pretese

Bisogno primario e permanente di una corretta realizzazione del *gesto tecnico* come condizione **necessaria** per il successivo sviluppo *naturale* e *conseguenziale* delle molteplici variabili situazionali

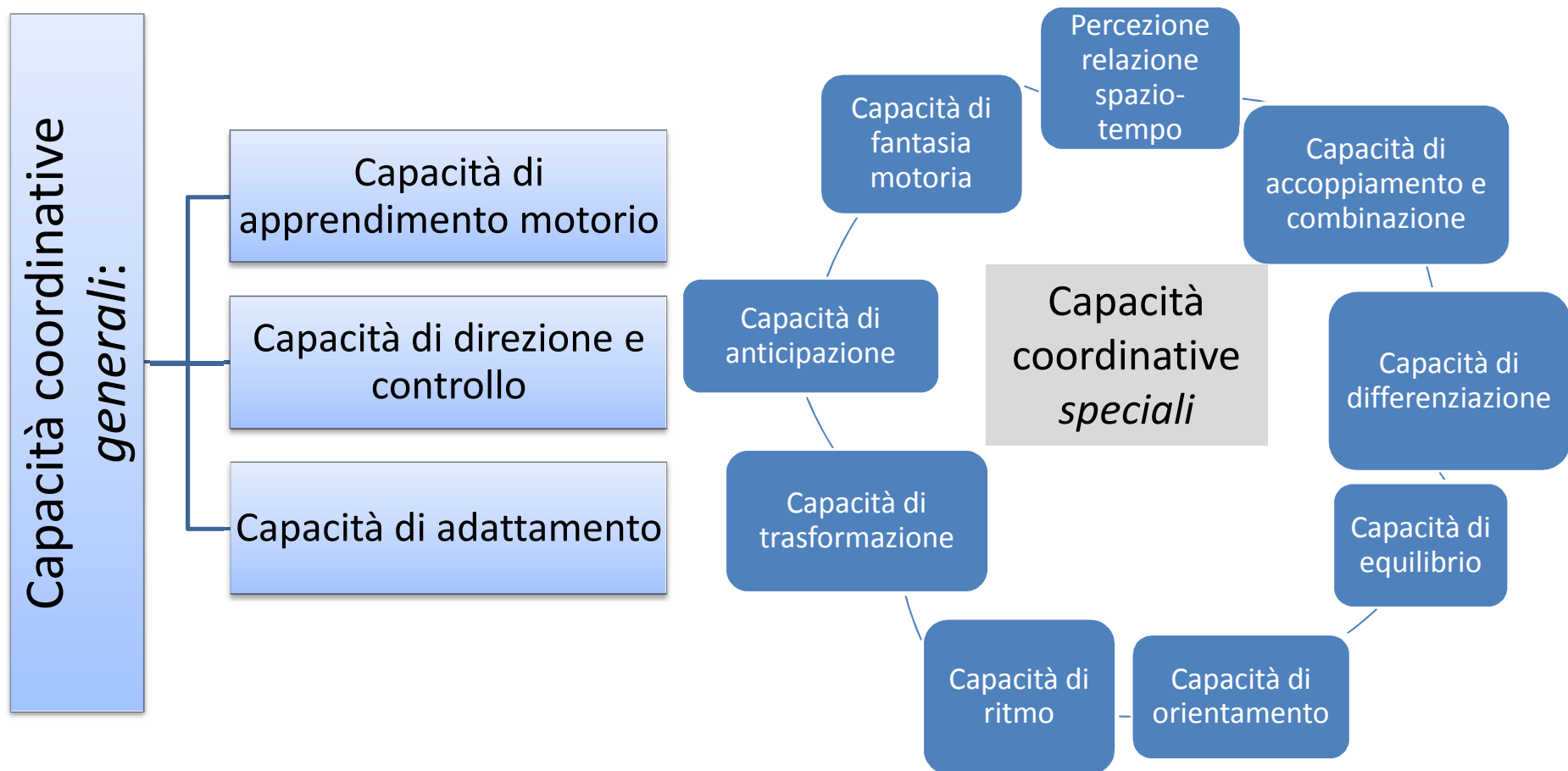
Formazione dei presupposti di realizzazione tecnica del gesto nella sua esecuzione **biomeccanica**

Gesto tecnico *espressione massima* delle **abilità coordinative** dell'allievo

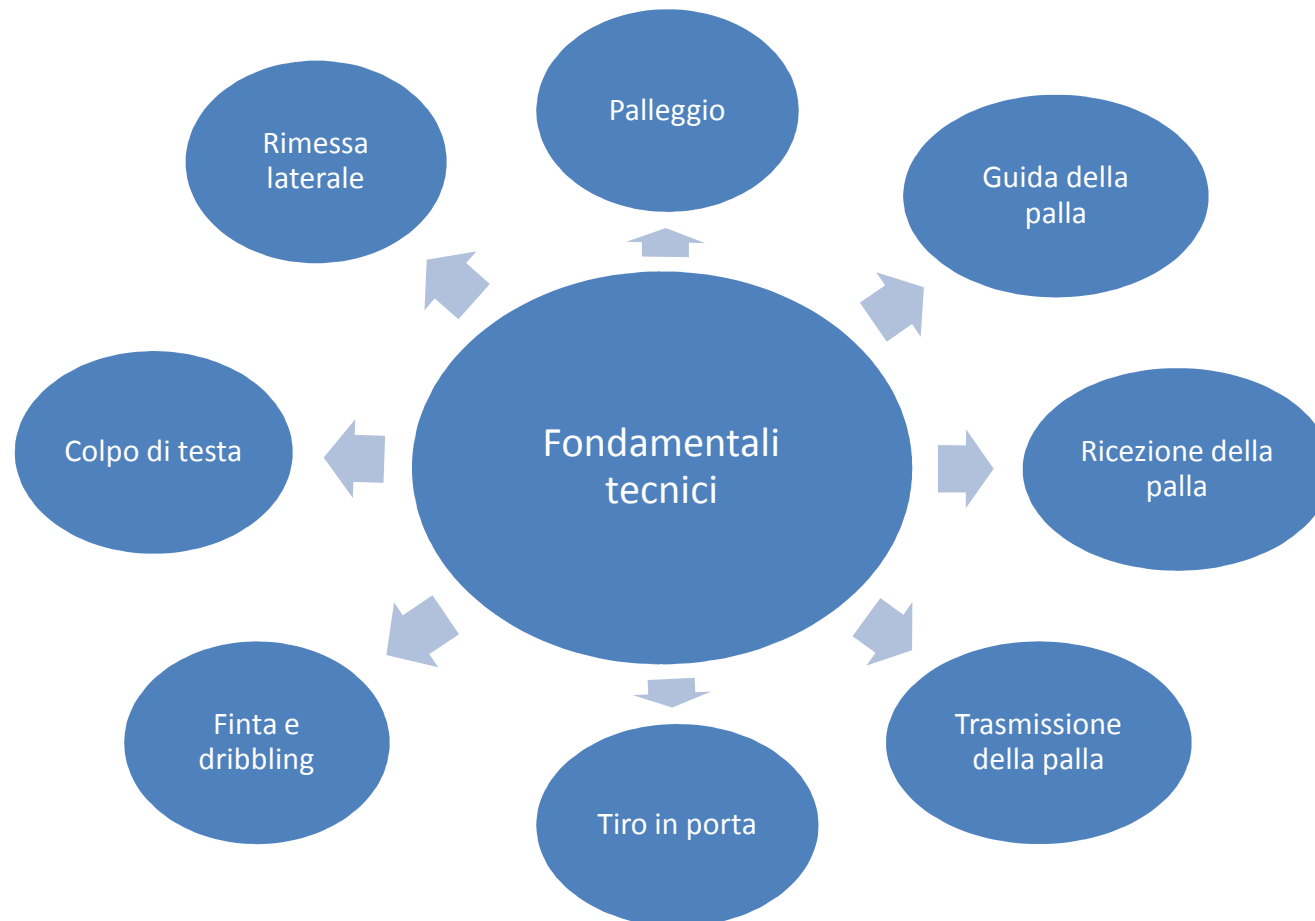
Una base coordinativa adeguata risulta essere un presupposto **indispensabile** che deve accompagnare il giovane calciatore durante la stagione, incrementandone costantemente le abilità

Sollecitazione costante e a difficoltà crescente dei vari segmenti corporei con frequenti combinazioni reciproche e degli stessi con l'attrezzo palla

Capacità coordinative

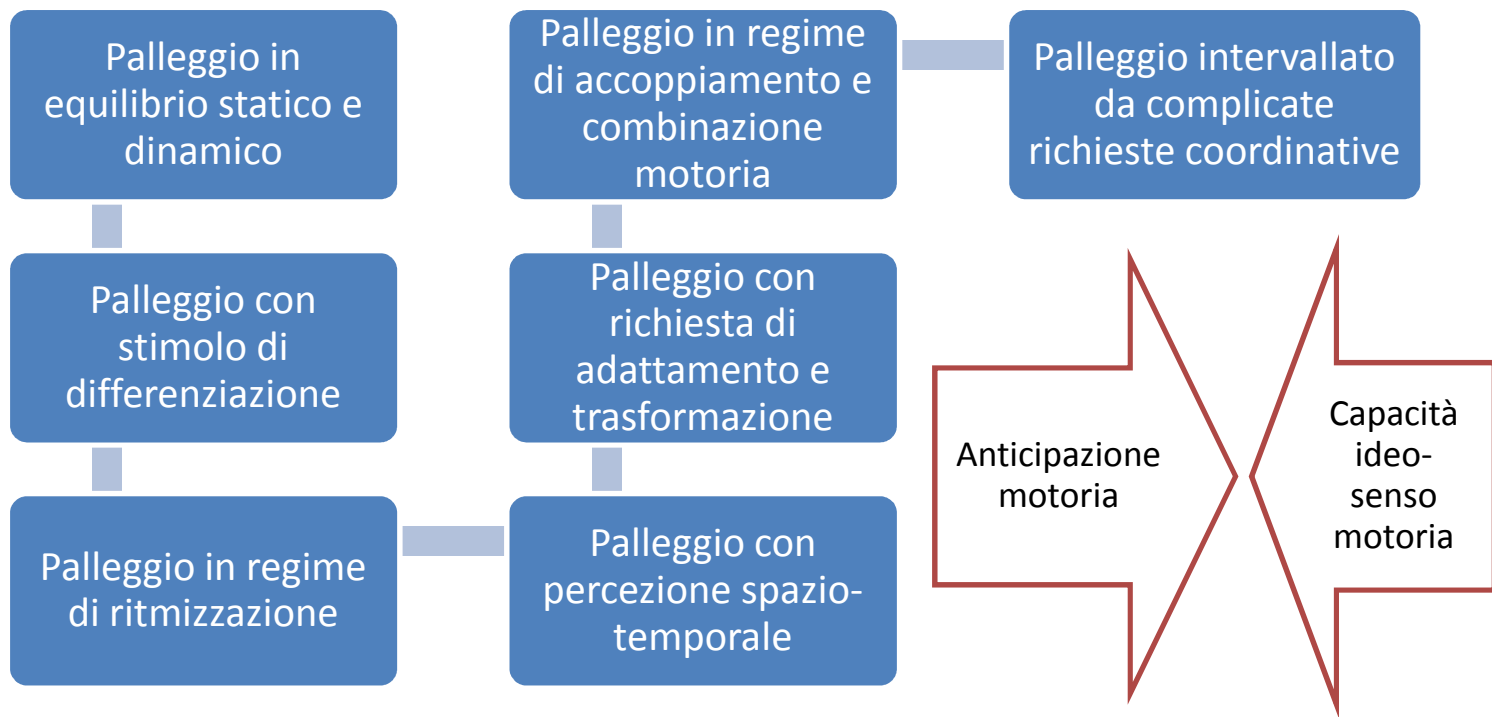


L'esecuzione analitica deve risultare ripetitiva nel gesto e *complicata* nelle sue molteplici variabili, andando a sollecitare tutte le superfici anatomiche del corpo

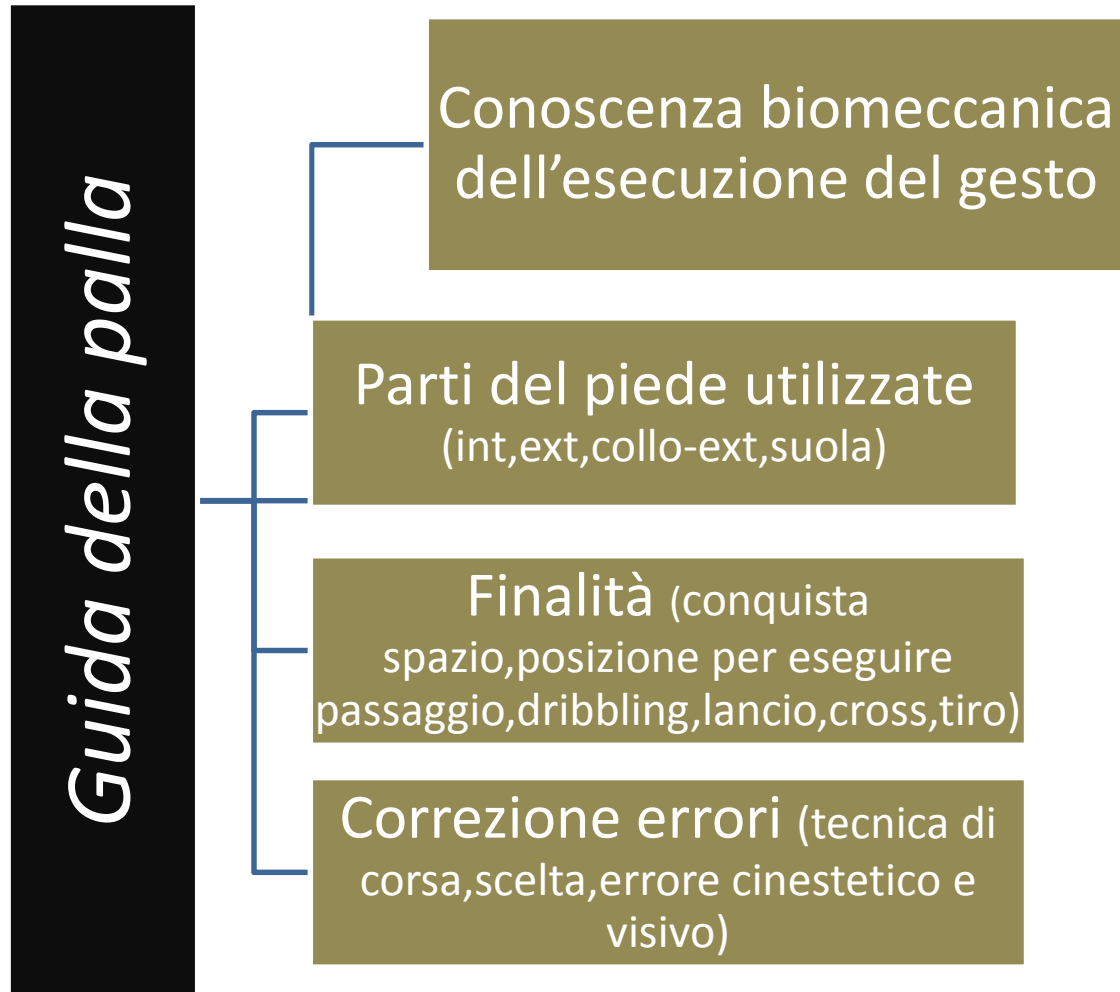


Esempio di correlazione intrinseca tra capacità coordinative e gesto tecnico:

Palleggio



Conoscere il gesto tecnico, saperlo «*far fare*» contestualizzandone la finalità



La trasformazione situazionale sarà **naturale** e **conseguenziale** andando a coinvolgere gli aspetti «tattici» con cui si intreccerà istantaneamente

La *conoscenza coordinativa* dei ragazzi risulta ancora essenziale per la costruzione della «base tattica». Per la sua realizzazione si dovranno presupporre approfondite nozioni spaziali (orientamento e differenziazione spazio-temporale) utili per la dislocazione sul campo di gioco.

Nell'approccio alla Categoria si accompagna l'allievo a una naturale crescita della complessità del pensiero (sempre più concreto) e delle abilità motorie

L'approdo al calcio dei grandi a campo intero determina un adattamento «fisiologico» nei giovani calciatori

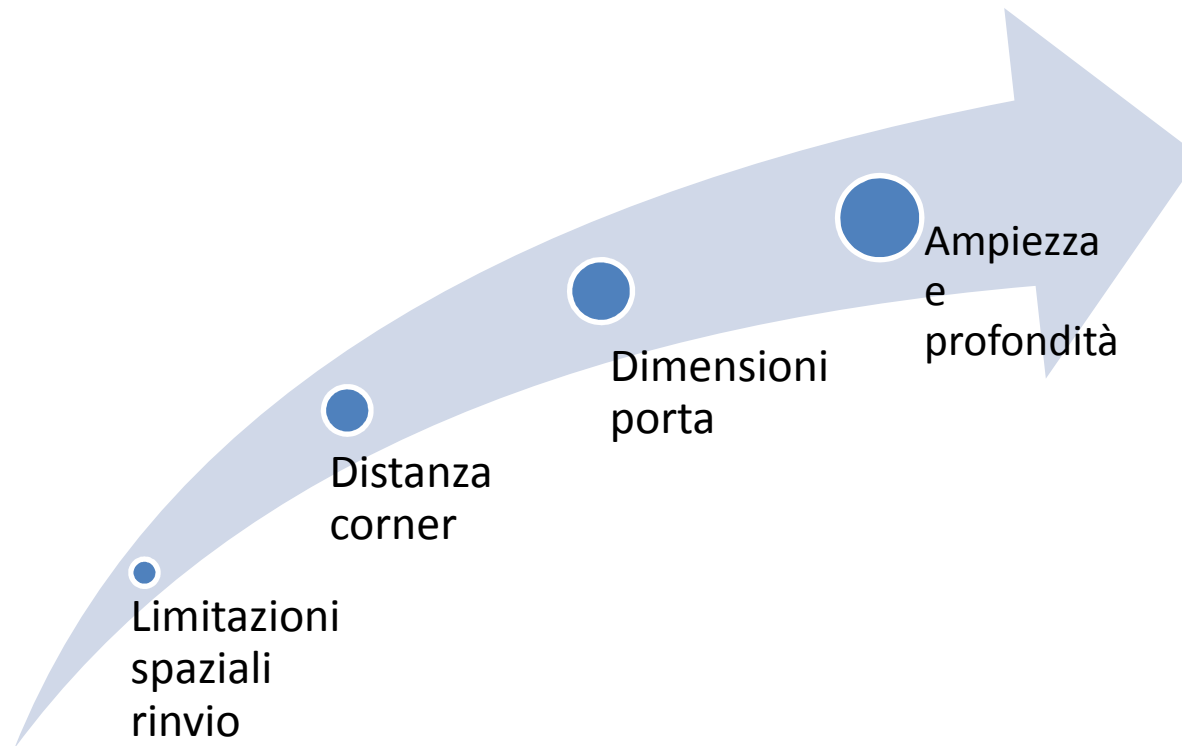
La fase egocentrica (io e la palla, io la palla e l'avversario) viene integrata da concetti di cooperazione e collaborazione (da qui anche l'aumento numerico sul campo da gioco)

Aiutare o permettere l'azione di un compagno che otterrà un obiettivo importante per il gruppo e quindi utile per tutte le individualità che lo compongono.

Il gioco senza la palla assume una finalità collettiva e viene concepito come funzionale a uno scopo di squadra e non più solo individuale

In questo senso la scelta di ammettere l'aumento del numero di giocatori in campo, con conseguente minor coinvolgimento (evidente e statistico) dell'allievo nel contatto con la palla

Adattamento naturale a variazioni regolamentari che coinvolgono essenzialmente aspetti spaziali (di differenziazione e orientamento)



Le modifiche regolamentari e concettuali assecondano la naturale crescita strutturale, fisiologica e condizionale del giovane calciatore

Nelle proposte di addestramento si dovrà dunque convergere verso l'incremento delle distanze reciproche (vale sia per le esercitazioni tecniche sia per quelle situazionali)

La durata dei vari passaggi, che siano tecnici o situazionali, dipenderà dalla qualità dei ragazzi e dal loro gradiente di apprendimento

Risulteranno pertanto opportune continue verifiche e valutazioni in itinere del livello di sviluppo degli allievi

Le pretese e le richieste dovranno essere modulate anche sulla *morfologia* dei ragazzi, monitorando costantemente (scientificamente e visivamente) il loro sviluppo in modo da poter regolare le proposte di lavoro, gli interventi di correzione e le richieste di prestazione

Nella seconda parte dell'anno si andrà a ricercare una progressiva complessità del compito cercando di introdurre nell'ultima parte della stagione gli allievi alla categoria successiva inserendone dei concetti tipici, e modulandone proposte e richieste

La ricerca di una comunicazione chiara ed efficace unitamente ad una necessaria regolamentazione comportamentale faciliterà i tempi e la qualità di apprendimento

Buon lavoro...