

“ Il miglioramento della prestazione attraverso esercitazioni specifiche ”



Serata Aiac Novara VCO

Relatore Enrico Mordillo



Correlazione Capacità Coordinative – Tattica

Cosa possiamo osservare?



Correlazione Cap. Coordinative – Tattica



- ✓ **L'attaccante** esegue un movimento in smarcamento → Capacità senso percettive – orientamento spazio tempo – corsa.
- ✓ **Il difensore** prende posizione → Cap. senso percettive – orientamento spazio tempo – accoppiamento e combinazione dei movimenti
- ✓ **Il centrocampista** trasmette palla nello spazio → orientamento spazio tempo – accoppiamento e combinazione dei movimenti – differenziazione – reazione.

- ✓ **Il centrocampista 1** esegue uno scarico sul difensore → Capacità senso percettive – orientamento spazio tempo – accoppiamento e combinazione dei movimenti.
- ✓ **Il difensore** riceve palla e trasmette → Cap. senso percettive – orientamento spazio tempo – accoppiamento e combinazione dei movimenti
- ✓ **Il centrocampista** si smarca → orientamento spazio tempo – accoppiamento e combinazione dei movimenti – differenziazione.

Correlazione Cap. Coordinative – Tattica



- ✓ **L'attaccante** esegue lo smarcamento in diagonale → Capacità senso percettive – orientamento spazio tempo – schema motorio “camminare + corsa” - differenziazione.
- ✓ **Il difensore** prende posizione ma poi perde l'avversario invece che seguirlo → Cap. senso percettive – orientamento spazio tempo – accoppiamento e combinazione dei movimenti - schema motorio di base “corsa”.
- ✓ **Il centrocampista** va in chiusura → orientamento spazio tempo – accoppiamento e combinazione dei movimenti – schema motorio di base “corsa”.



Capacità Coordinative – Schemi Motori di Base

Le capacità coordinative possono essere definite come le capacità di organizzare , controllare e regolare il MOVIMENTO in vista di un determinato OBIETTIVO e SCOPO

MOVIMENTO



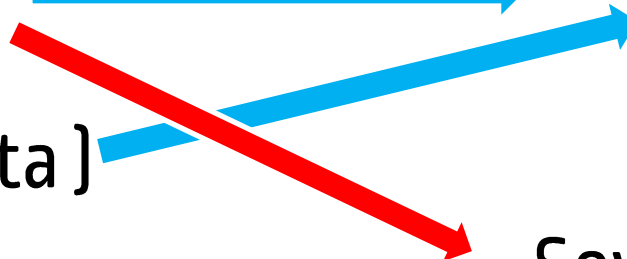
OBIETTIVO

Motorio (balzo , corsa)



Goal

Tecnico (colpo di testa)



Tattico (smarcamento)

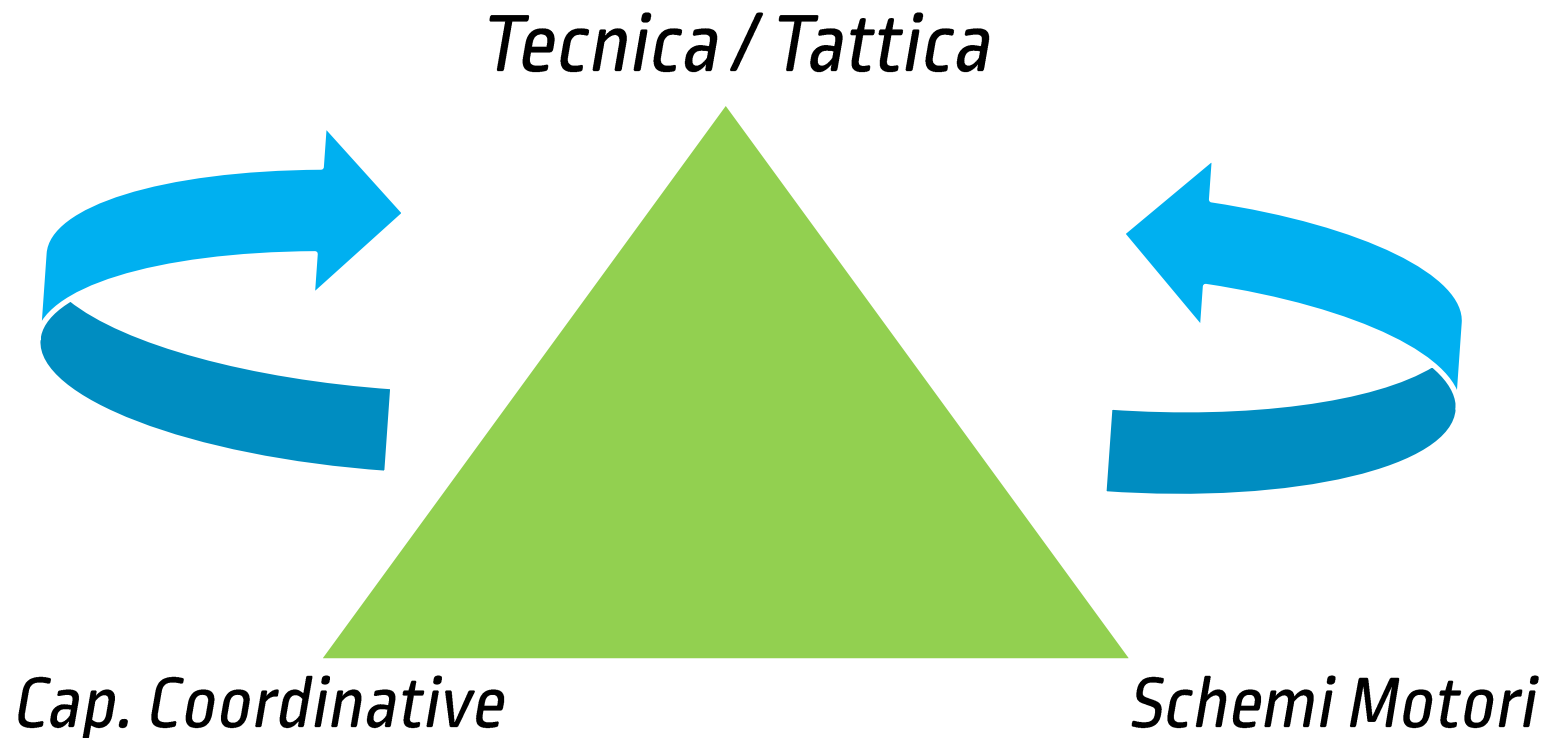


Sovrapposizione



Correlazione Cap. Coordinative – Tecnica / Tattica

Possiamo immaginare una sorta di correlazione “a piramide” dove alla base troviamo le Capacità Coordinative e Schemi Motori, mentre al vertice i fondamentali di tecnica calcistica capacità Tattiche.



Esempio Correlazione Capacità Coordinative – Tecnica



FASE I ° - RINCORSA

Corsa / Camminare → Schemi Motori di Base

**Appoggi dei piedi al terreno → Ritmizzazione –
Accoppiamento e combinazione – Differenziazione –
Equilibrio dinamico – Orientamento Spazio Tempo**

**Oscillazione arti superiori → Accoppiamento e
combinazione dei movimenti**



FASE II ° - CARICAMENTO

Appoggio Monopodalico arto portante → Equilibrio

**Caricamento → Accoppiamento e combinazione –
Differenziazione cinestetica – Equilibrio dinamico –
Orientamento Spazio Tempo**

Arti superiori → Equilibrio dinamico

Esempio Correlazione Capacità Coordinative – Tecnica



FASE III ° - CALCIO / IMPATTO

Impatto / calcio → Accoppiamento e combinazione dei movimenti – Differenziazione cinestetica (passaggio forte /debole , lungo/corto).

Zona contatto piede → Differenziazione cinestetica , Fantasia Motoria

Arto portante → Equilibrio dinamico

Proseguo arto calciante → Equilibrio dinamico

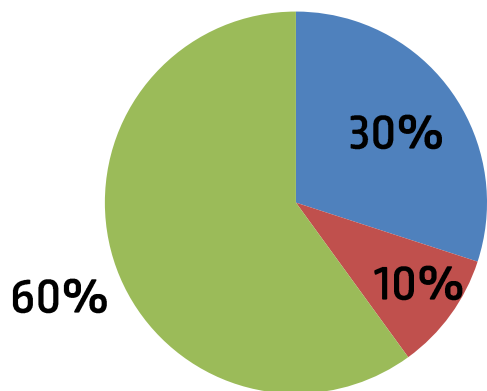
Azione Motoria successiva → Schemi Motori di Base – Accoppiamento e combinazione dei movimenti

Testa → Orientamento Spazio - Tempo



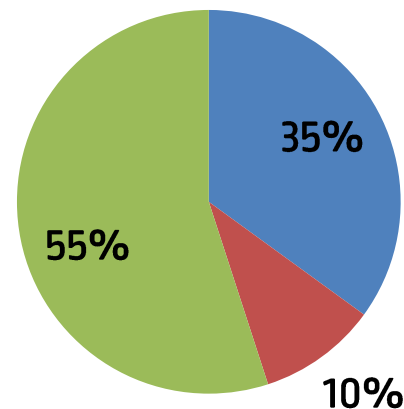
Programmazione calcistica per fasce d'età

Piccoli Amici / Primi Calci

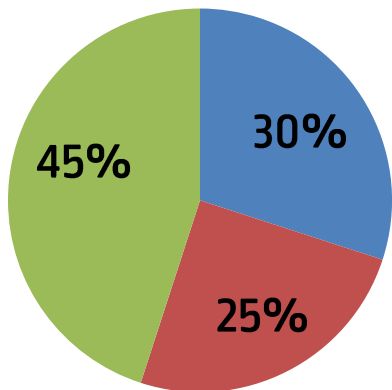


■ Tecnica
■ Tattica
■ Attività Motoria

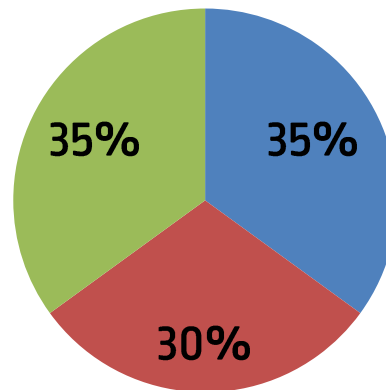
Pulcini



Esordienti



Giovanissimi

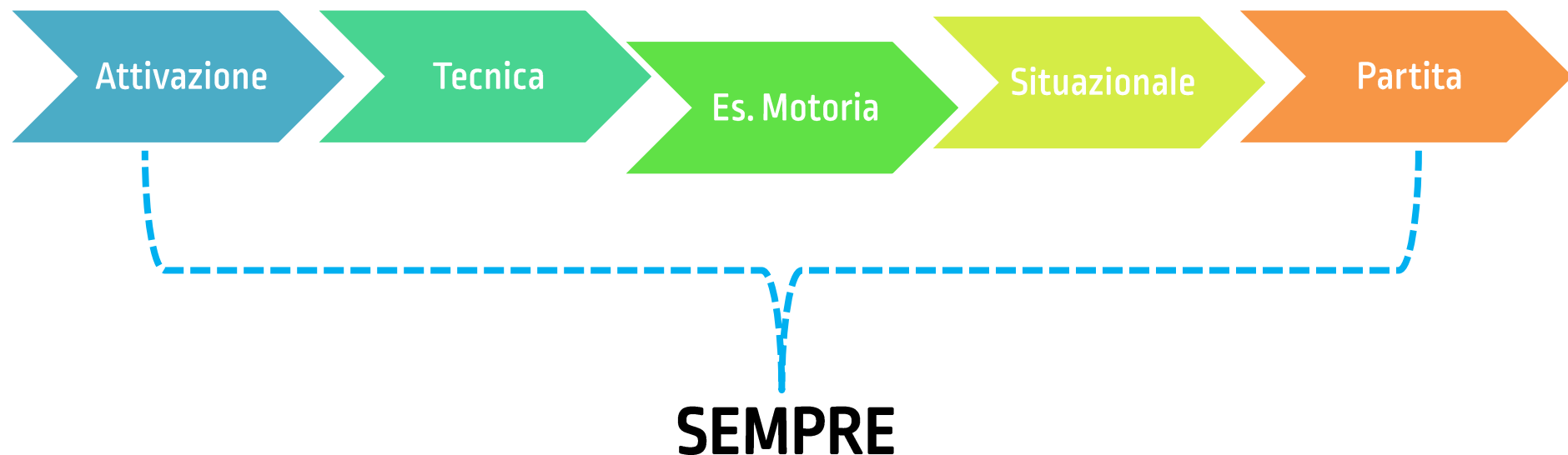


■ Tecnica
■ Tattica
■ Prep. Cond.



Dove inserire un lavoro motorio coordinativo ?

Seduta Tipo Attività di Base

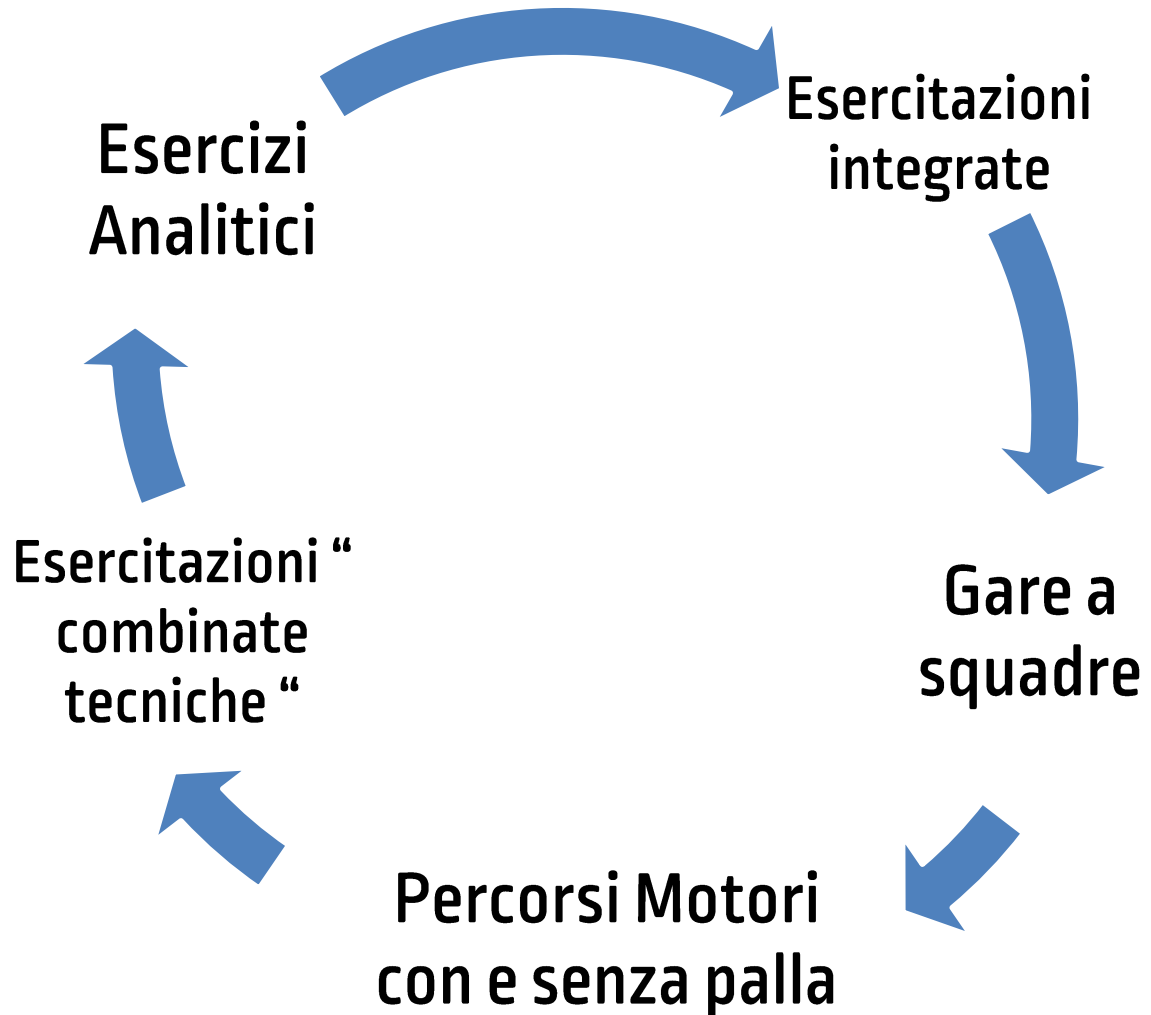


- ✓ E' possibile inserire esercitazioni motorie mirate in ogni fase della seduta.
- ✓ Integrare esercitazioni tecniche / situazionali a lavori coordinativi.
- ✓ Dedicare un momento preciso allo sviluppo dell'attività motoria (min 25')
- ✓ Variare il più possibile tipologia di lavoro in base a fascia d'età e livello.

Quali mezzi di lavoro utilizzare?



Differenti Metodologie di lavoro ...



Analisi Metodologie di lavoro

Esercitazioni Analitiche



CONTRO

Non è particolarmente adatto con le fasce d'età più piccole in quanto può risultare ripetitivo

Un uso eccessivo può provocare un calo di attenzione

Pro

Permette di sezionare il movimento ,
curandone la corretta esecuzione gestuale

Permette di creare le basi per esercitazioni
di grado successivo .

Con poco materiale a disposizione
permette di sviluppare in maniera efficace
una seduta coordinativa .

Utile con le fasce d'età più grandi
integrando ad esse la parte tecnica



Analisi Metodologie di lavoro

Percorsi Motori

Pro

Risulta essere l'attività preferita da ogni fascia d'età .

Consente di sviluppare in maniera globale ogni aspetto motorio coordinativo.

Coinvolge più allievi alla volta evitando tempi morti e pause eccessive.

Utilizzando la palla si possono compiere lavori combinati coordinazione – tecnica .

Con le fasce d'età più grandi si può dare una valenza condizionale indiretta (resistenza) .

CONTRO

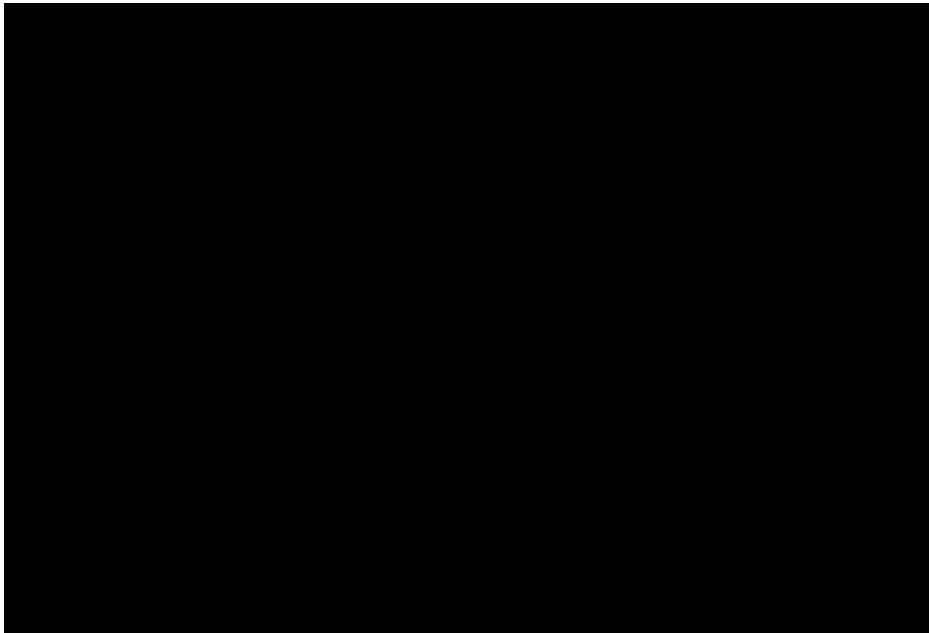
Risulta difficile per il tecnico poter osservare più allievi contemporaneamente .

Richiede una buona quantità di materiale e strumenti



Analisi Metodologie di lavoro

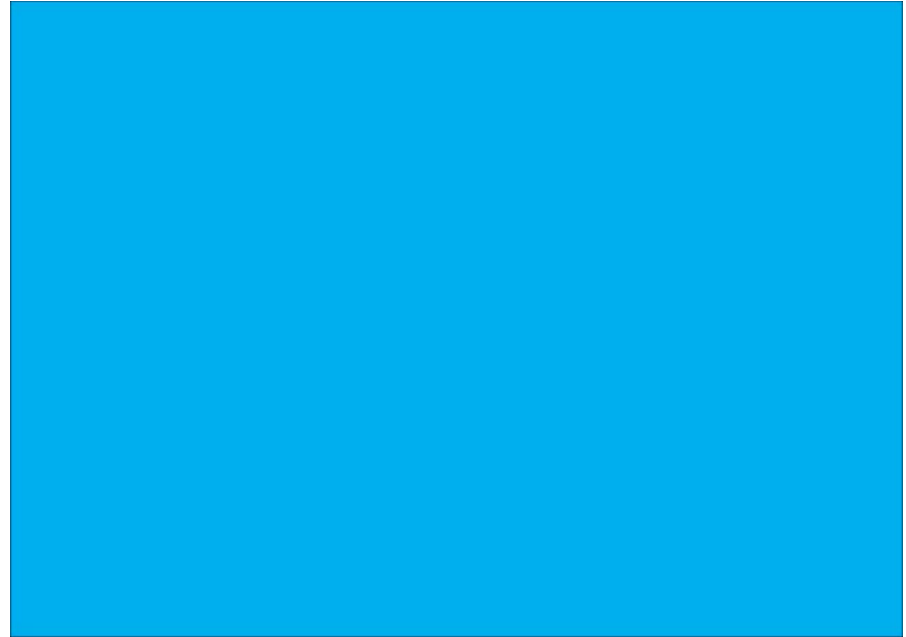
Percorsi Motori con palla – Gara a squadre



CONTRO

Risulta difficile per il tecnico poter osservare più allievi contemporaneamente .

L'esecuzione gestuale VIENE MESSA IN SECONDO PIANO



Pro

Utilizzando la palla si possono compiere lavori combinati coordinazione – tecnica .

Con le fasce d'età più grandi si può dare una valenza condizionale indiretta (resistenza) .

Analisi Metodologie di lavoro

Esercitazioni “Combinare Tecniche”

CONTRO

Non è adatta con le fasce d'età più piccole data la sua complessità dovuta a una quantità importante di contenuti (coordinazione + tecnica esecutiva).

E' opportuno prima aver acquisito in maniera corretta le esecuzioni tecniche dei movimenti motori (skip , balzi , capovolte , ecc).

Si trascura la parte motoria per concentrarsi alla parte tecnica

Pro

Permette di ottimizzare i tempi di lavoro integrando in un unico momento la sfera motoria con quella tecnico / tattica .

Consente di sviluppare in maniera globale e specifica ogni aspetto motorio coordinativo.

Coinvolge più allievi alla volta evitando tempi morti e pause eccessive.





Analisi Metodologie di lavoro

Esercitazioni “Integrate”

Pro

Permette di inserire la sfera motoria in ogni momento della seduta .

Rende ogni proposta più multifunzionale e stimolante .

E' adatta ad ogni fascia d'età.

La fantasia del tecnico risulta essere determinante .

CONTRO

Spesso si trascura l'esatta esecuzione “ motoria “ a causa dell'elevato numero di compiti nel corso dell'esercitazione .

Richiede una buona quantità di materiale e strumenti .

E' importante calibrare tempi , spazi e compiti per raggiungere gli obiettivi della proposta.



Analisi Metodologie di lavoro

Metodologie e mezzi di lavoro per fasce d'età

Riepilogo ...

Metodologie di lavoro per fascia d'età

Piccoli Amici – Primi Calci

Giochi di gruppo (gara a squadre)
Percorsi Motori con e senza palla
Esercitazioni integrate

Pulcini

Giochi di gruppo (gara a squadre)
Percorsi Motori con e senza palla
Esercitazioni Analitiche
Esercitazioni integrate

Esordienti

Giochi di gruppo (gara a squadre)
Percorsi Motori con e senza palla
Esercitazioni Analitiche
Esercitazioni integrate



Impostare una “ proposta “ Motoria - Coordinativa

Tempo di lavoro : 20-25' min

Gruppo : il rapporto ideale è 1:8 con l'istruttore , meglio dividere il gruppo in 2 (preparatore atletico / collaboratore)

Scelta del mezzo di allenamento : programmazione didattica
capacità allievi - n° allievi – disponibilità del materiale -

Programmazione della seduta : possibilità o meno di dedicare un'unica parte di lavoro all'aspetto motorio oppure integrare in fase della seduta contenuti coordinativi

Condizioni climatiche : esempio se fa molto freddo proporrò dei percorsi motori



Grazie per l'attenzione !!!

**Per informazioni , chiarimenti , collaborazioni
, consulenze , serate d'aggiornamento :**

Email : enrym_88@hotmail.it

Facebook : @ Il Nuovo Allenatore

YouTube : Enrico Mordillo

Sito web : www.ilnuovoallenatore.com

