



STAR ACADEMY

SCUOLA CALCIO A.S.D. PONDERANO

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA E METODOLOGICA DELLA SCUOLA CALCIO

Per praticare stabilmente un'attività sportiva, i ragazzi hanno bisogno di serie motivazioni e di un substrato educativo sportivo. Nasce così l'importanza di progettare una valida e adeguata programmazione didattica nell'ambito sportivo soprattutto giovanile. Tutto ciò permette di pianificare e razionalizzare gli interventi formativi sull'individuo in età evolutiva.

Per programmazione si intende una procedura composta dalle seguenti parti:

- 1 Obiettivi educativi e didattici.
- 2 Requisiti di base.
- 3 Test d'ingresso.
- 4 Attrezzi e strumenti.
- 5 Contenuti o esercizi.
- 6 Verifica.
- 7 Valutazione.

Età	Categoria	Obiettivi didattici
6-8 anni	Primi Calci Piccoli Amici	Conoscenza di sé (miglioramento delle capacità senso-percettive: vista, udito, tatto, senso dell'equilibrio, ecc.) Conoscenza degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolarsi, lanciare, calciare, ricevere, ecc.
8-10 anni	Pulcini	Padronanza corporea e collaborazione (capacità motoria) Dagli 8 ai 10 anni dovranno consolidare e migliorare le capacità coordinative e acquisire più sicurezza nei movimenti e quindi migliorare la collaborazione con i compagni.
10-12 anni	Esordienti	Abilità motoria attraverso lavori multilaterali e polivalenti. Migliorare e consolidare le capacità coordinative con giochi a temi e di situazioni tipiche degli sport di squadra. Osservare e correggere gesti tecnici specifici del gioco del calcio. Avviarli alla conoscenza dei primi rudimenti di tattica individuale, di reparto e di squadra.

La Scuola Calcio deve essere basata sui concetti di continuità, progressività e pluriannualità.

Scopo principale è quello di offrire ai ragazzi la possibilità di svolgere un'attività completa fisico-motoria sia da un punto di vista atletico che tecnico, impostata sul gioco del calcio.

Ci si propone di favorire apprendimenti generali che costituiscono le fondamenta non solo del calcio, ma dell'attività fisico-sportiva in generale.

Porsi obiettivi come :

- L'acquisizione di un adeguato schema corporeo e motorio e di una corretta percezione spazio-temporale.
- Il miglioramento delle capacità psico-motorie e lo sviluppo delle capacità ritmo-cinestetiche (coordinazione, equilibrio.)
- Lo sviluppo armonico delle capacità fisiche (resistenza, mobilità articolare, forza, velocità, destrezza, ecc.)

Tutto ciò consente un potenziamento sia dal punto di vista fisico che psichico.

A.S.D. PONDERANO

Strada Vicinale al Cimitero, 8
13875 PONDERANO BI
Telefono 015 542603
Fax 015 0992698
www.asdponderano.it
info@asdponderano.it



STAR ACADEMY

SCUOLA CALCIO A.S.D. PONDERANO

Offrire il calcio ai ragazzi con un metodo che renda meno noiose possibili le lezioni e faccia sensibilizzare l' allievo con il pallone, il campo, i compagni, ponendo le basi per un' attività agonistica futura.

Proporre le difficoltà in progressione crescente finchè l' allievo si troverà in grado di saper "trattare" il pallone, "saper" stare in campo, e saper "collaborare" con i compagni.

L' intento è di avere dei giovani creativi e non degli automi, dei ragazzi che giochino un calcio intelligente, ragionando su quello che fanno o dovranno fare e non ciò che imparano a memoria durante l' addestramento.

Al fine di raggiungere gli scopi prefissati, l' attività dovrebbe svolgersi in relazione ad alcune regole di base:

a) Il turno di lezione dovrà essere di 1 ora e 30 minuti suddivisa in tre fasi.

FASE 1 : conoscenza o consolidamento degli schemi motori di base attraverso esercitazioni e giochi a carattere multilaterali.

FASE 2 e 3 : Insegnamento della tecnica e della tattica calcistica individuale e Collettiva mediante esercizi, giochi a tema, di situazione, e partita didattica.

b) Il lavoro è impostato sul gioco.

Il ragazzo è disponibile soltanto se si stà divertendo, e più è piccolo e più ha bisogno di giocare. Non mancheranno fasi di puro addestramento per assimilare tutti gli elementi di tecnica calcistica indispensabili all' allievo per saper dare la giusta risposta tecnica nell' ambito delle situazioni di gioco variabili.

c) L' attività è divisa in più anni e viene così frazionata.

PRIMO ANNO

Attività motoria multilaterale mediante esercizi-gioco che concorrono alla strutturazione dello schema corporeo-motorio di base. Preparazione fisica di carattere formativo ed insegnamento della tecnica calcistica mediante giochi finalizzata al calcio.

SECONDO ANNO

Attività motoria di base multilaterale, preparazione fisico-atletica di carattere formativo ed insegnamento della tecnica e dei primi rudimenti di tattica calcistica (1>1 - 2>2 - 3>3 ecc.)

Conoscenze di norme sanitarie e principi di alimentazione.

L' insegnamento della tecnica e della tattica calcistica di base individuale e collettiva si riferisce a:

- a) Ad una fase di familiarizzazione con la palla o "dominio della palla".
- b) Ai modi di "dare il pallone": interno piede, interno collo-piede, esterno collo-piede, pieno collo-piede, ecc. in condizioni facilitate, difficili, variabili e che richiamano fasi di gioco.
- c) Ai modi di "ricevere il pallone" : stop interno-piede, stop sotto la pianta del piede, stop interno collo-piede, stop esterno collo-piede, ecc. nelle svariate situazioni.
- d) Alla guida della palla.
- e) Al dribbling.
- f) Al senso dello spazio nel campo (smarcamento).
- g) Al colpo di testa : frontale e parietale.
- h) Al passaggio trasversale, diagonale, verticale, diretto, a zona, a muro, ecc.
- i) Alla rimessa laterale, dal fondo, ecc:

A.S.D. PONDERANO

Strada Vicinale al Cimitero, 8

13875 PONDERANO BI

Telefono 015 542603

Fax 015 0992698

www.asdponderano.it

info@asdponderano.it



STAR ACADEMY

SCUOLA CALCIO A.S.D. PONDERANO

TERZO ANNO

Consolidamento dello schema corporeo-motorio, preparazione fisico-atletica formativa e insegnamento della tecnica e tattica calcistica tendente al completamento del bagaglio motorio acquisito precedentemente (anni addietro) con elementi più difficili.

Partite didattiche (dall' 1>1 al 7>7 - 9>9 fino all' 11>11), tenendo conto che il gioco del calcio è uno sport di situazione e che quindi gli esercizi e i giochi sia a tema che di situazione, devono presentare variabili in numero sempre crescente, presentando le tematiche dettate dal programma.

La tecnica si basa su:

<p>a) Modi di "dare" il pallone.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al volo. • Di controbalzo (drop). • Di testa (all'indietro, in elevazione, in tuffo). • Tiro in porta (vari modi). 	<p>b) Modi di "ricevere" il pallone.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rasoterra. • A mezz'aria. • Alti e da varie direzioni. • Stop a seguire. • Stop di petto. • Stop di addome. • Stop di coscia (e int. coscia) • Stop di testa. • Ecc. 	<p>d) Contrasto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frontale. • Laterale. • Di anticipo. • Scivolato. • Ecc.
<p>d) Guida della palla, finte, dribbling.</p> <p>Applicazioni con avversari, ecc.</p>	<p>e) Sviluppo delle capacità di smarcamento acquisite.</p>	<p>f) Tecnica del portiere.</p>

QUARTO ANNO

Si insegna la più giusta applicazione degli elementi acquisiti sui principi del gioco collettivo e di squadra già impostati negli anni precedenti.

Si aiuteranno gli allievi nella ricerca della più giusta e pratica posizione in campo considerando le caratteristiche individuali, le capacità acquisite, doti e capacità innate.

Introduzione dei ruoli e loro funzione singola e collettiva, requisiti richiesti, acquisizione all'adattamento al ruolo, (solo un' impostazione di carattere difensivo o offensivo) creando negli allievi la mentalità del giocatore che sa svolgere operazioni diverse (universale).

Impostazione tattica del giocatore di difesa, di centrocampo e di attacco.

Sviluppo e impostazione tecnico-tattica del ruolo del portiere.

Sviluppo delle capacità di smarcamento e di difesa in funzione del collettivo.

A.S.D. PONDERANO

Strada Vicinale al Cimitero, 8
 13875 PONDERANO BI
 Telefono 015 542603
 Fax 015 0992698
 www.asdponderano.it
 info@asdponderano.it