

SCUOLA CALCIO - GUIDA COMPLETA EDIZIONE

2019/2020

LA CATEGORIA ESORDIENTI - PROGRAMMI E METODI

La categoria **Esordienti** rappresenta la punta della piramide dell'attività di base prima del passaggio all'attività agonistica. L'attività ha **carattere ludico** e di **approfondimento tecnico e formativo**. La pratica sportiva del gioco del calcio, inoltre, a questa età rappresenta un'ulteriore importante fase di **sviluppo della personalità**.

All'attività propedeutica degli anni precedenti, si sovrappone adesso la fase della **specializzazione sportiva**.

I ragazzi a questa età hanno raggiunto una certa **maturità mentale** (perdono l'egocentrismo infantile) ed iniziano a capire che il calcio è un **gioco di squadra** (iniziano a collaborare). In questa fase i giovani calciatori, rispetto alla fascia d'età dei pulcini, sono più predisposti ad imparare esercitazioni tecniche, anche ripetitive, dal momento aggiungono alla voglia di giocare anche la motivazione verso la prestazione sportiva.

I **momenti ludici** saranno sempre la parte essenziale della seduta di allenamento tecnico, in quanto il gioco sarà ancora sentito come esigenza primaria, in sostanza i ragazzi devono sempre **divertirsi** durante l'allenamento.

Nella categoria Esordienti viene seguita maggiormente la **tecnica calcistica individuale** e si inizia ad avvicinare i ragazzi all'agonismo senza mai dimenticare le relazioni di gruppo che fanno del calcio un vero gioco di squadra.

Tutti i ragazzi hanno diritto di giocare indipendentemente dalla loro bravura, saranno però **premiati** coloro i quali seguiranno con maggior **impegno** gli allenamenti.

Obiettivi di questa fase sono il miglioramento dell'abilità motoria attraverso lavori multilaterali e polivalenti ed il miglioramento e consolidamento delle capacità **coordinative** con giochi a temi e di situazioni tipiche degli sport di **squadra**.

Vengono osservati e corretti i gesti tecnici specifici del gioco del calcio e avviamento alla conoscenza dei primi rudimenti di tattica individuale, di reparto e di squadra.

Obiettivi generali

- Consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali.
- Sviluppo delle capacità condizionali e mobilità articolare
- Perfezionamento del gesto tecnico individuale e in regime situazionale.
- Risoluzione di problemi individuali e collettivi in fase di possesso e non possesso attraverso i primi principi tattici.

Obiettivi specifici

- Incremento della potenza aerobica, della rapidità e sviluppo della forza veloce.
- Guida della palla con pressione dell'avversario e controllo della palla orientato.
- Controllo tecnico del gesto in regime di velocità e sviluppo delle varie finte per eseguire un dribbling.
- Saper contrastare un avversario.
- Colpire di testa.

Esercizi per raggiungere gli obiettivi

- Situazioni in superiorità/inferiorità numerica.
- Attività tecnica a coppie, a tre, a quattro giocatori e situazioni di 1>1, 2>2, 3>3, 4>4.
- Giochi di possesso palla e partite a tema.

- Partite con numero ridotto di giocatori (4>4, 5>5, 7>7) e partite a reparto (attacco contro difesa).
- Analisi di situazioni di palla inattiva.
- Giochi a staffetta con la palla e partite con vincoli tecnici, spaziali, temporali e di soluzioni.
- Percorsi motori di destrezza, coordinazione, ritmo con e senza palla.

A seconda delle fasce di età le partite saranno disputate in tre tempi da 20 minuti con l'impiego di 9 o 11 giocatori per squadra. Sono utilizzati palloni n°4.

ESORDIENTI PRIMO ANNO (2008)

Le gare si svolgono 9 contro 9. In questa categoria vengono iscritti bambini e bambine che anteriormente al 1° gennaio dell'anno in cui ha inizio la stagione sportiva hanno compiuto il 10° anno di età, ma che nel medesimo periodo non abbiano compiuto l'11° anno di età (ovvero nati nel 2008). Tuttavia, alle società che hanno un documentato numero limitato di tesserati è concessa la possibilità di utilizzare 3 calciatori appartenenti alla fascia d'età immediatamente inferiore (ovvero nati nel 2007), sempre che abbiano compiuto il 10° anno di età.

ESORDIENTI SECONDO ANNO (2007)

Le gare si svolgono 11 contro 11. In questa categoria vengono iscritti bambini e bambine che anteriormente al 1° gennaio dell'anno in cui ha inizio la stagione sportiva hanno compiuto l'11° anno di età, ma che nel medesimo periodo non abbiano compiuto il 12° anno di età (ovvero nati nel 2007). Tuttavia, alle società che hanno un documentato numero limitato di tesserati è concessa la possibilità di utilizzare 3 o 5 calciatori appartenenti alla fascia d'età immediatamente inferiore (ovvero nati nel 2008)