

IL MISTER DEL LOW PONTE SA CHE:

1) LA SEDUTA DI ALLENAMENTO:

la seduta di allenamento per giovani calciatori e' un processo proiettato a lunga scadenza, in cui l'obiettivo principale è migliorarsi e non vincere. La seduta di allenamento non si improvvisa:

PRIMA DELLA SEDUTA L'ALLENATORE DEVE:

- 1) definire gli obiettivi
- 2) predisporre i mezzi necessari al raggiungimento degli obiettivi avendo sempre il programma scritto, **non improvvisando!!**
- 3) pensare allo spazio che si ha a disposizione, al materiale, al numero di ragazzi, al numero di portieri, come gestirli.

DURANTE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO:

- 1) presentare la seduta (chiaro, completo) illustrando gli obiettivi
- 2) creare e mantenere la motivazione
- 3) osservare attentamente il comportamento dei ragazzi
- 4) presentarsi puliti ed ordinati
- 5) arrivare almeno 20 minuti primi per preparare il campo di lavoro
- 6) ridurre i tempi morti con una precisa programmazione: **ritmo!**
- 7) iniziare e finire in orario
- 8) lavorare a stazioni ed a gruppetti omogenei (evitando lunghe code ed attese tra una esercitazione e l'altra, permettendo così un maggior numero di contatti tra il ragazzo e la palla)
- 9) abituare i ragazzi a riporre gli attrezzi alla fine della seduta (in modo ordinato ex: chi perde la partita finale raccoglie il materiale)

DOPO LA SEDUTA DI ALLENAMENTO:

- 1) stare con loro negli spogliatoi per evitare atti di bullismo o atti vandalici agli spogliatoi, accelerando di fatto l'uscita dei ragazzi.
- 2) tenere aggiornato il registro delle presenze (specificando i motivi delle assenze e se comunicate dai ragazzi).
- 3) valutare il comportamento dei ragazzi
- 4) valutare se stesso (ho saputo creare la giusta motivazione? ho saputo gestire il problema creato da "Matteo"?)
- 5) tenere un quaderno / diario dove annotare il lavoro di ogni giorno e le proprie riflessioni sul lavoro proposto
- 6) aggiornarsi continuamente

2) COMPORAMENTI DA EVITARE:

- 1) gridare continuamente durante l'allenamento e la gara.
- 2) allenarli e farli giocare come degli adulti.
- 3) restare troppo tempo sullo stesso esercizio o gioco.
- 4) criticare un ragazzo davanti al gruppo (riprenderlo va bene, criticarlo non va bene).
- 5) fare delle presentazioni del lavoro troppo lunghe e interrompere la seduta continuamente (...cioè parlare troppo).

- 6) fare delle sedute non adeguate al loro livello o alla loro età.
- 7) fare la stessa seduta tutti i giorni (non avendo una programmazione).
- 8) accettare che le regole date all'inizio vengano progressivamente non rispettate (soprattutto quelle comportamentali).
- 9) durante una partita di allenamento lasciare che lo scarto di reti tra le due squadre sia superiore a tre.
- 10) dimenticare i fondamentali tecnici della seduta e quelli che sono gli obiettivi della categoria allenata.

3) I COMANDAMENTI DEL MISTER DEI GIOVANI:

- 1) dare il buon esempio miscelando severità a disponibilità (dialogo ed atteggiamento scherzoso) con i ragazzi.
- 2) far rispettare gli orari di lavoro (allenamenti e convocazioni) ad atleti e collaboratori.
- 3) far rispettare ai ragazzi il regolamento interno.
- 4) promuovere il rispetto delle strutture (nostre ed esterne).
- 5) amare i giovani: stare bene in loro compagnia.
- 6) conoscerli bene: caratteristiche e modo di vita (avere i loro recapiti telefonici e dei loro genitori).
- 7) essere un modello positivo: essere una guida sicura ma allo stesso tempo favorire in loro l'iniziativa.
- 8) essere esigenti: sugli obiettivi da raggiungere, sull'esecuzione, sulla mentalità, ma allo stesso tempo tolleranti.
- 9) essere in ascolto, dare prova di grande disponibilità nei loro confronti.
- 10) favorire una vera comunicazione con tutti i giocatori.
- 11) essere in sintonia con loro (mettersi se necessario al loro livello e favorire l'instaurarsi di un rapporto quasi di complicità).
- 12) lasciare degli spazi di libertà in cui siano loro a gestirsi.
- 13) dare fiducia e assicurare.
- 14) bisogna considerarli come degli adulti ma sorvegliarli come di ragazzi.

4) CON I GENITORI:

- 1) la presenza dei genitori all'interno del campo di gioco non e' ammessa.
- 2) gli eventuali colloqui con i genitori dovranno svolgersi in presenza del responsabile del settore giovanile.
- 3) coinvolgerli positivamente.

LOW PONTE- Il Consiglio Direttivo

