

OBIETTIVI ATLETICO COORDINATIVI

a) SCUOLA CALCIO:

Capacità senso percettive:

Percezione Visiva
Percezione Uditiva
Percezione Tattile

Schemi motori di base:

Correre
Saltare
Lanciare
Afferrare
Colpire

b) PULCINI:

Capacità senso percettive:

Percezione Visiva
Percezione Uditiva
Percezione Tattile

Schemi motori di base:

Correre
Saltare
Lanciare
Colpire

Capacità coordinative:

1) Capacità di combinazione e di accoppiamento dei movimenti

Capacità di combinare e mettere nella giusta successione movimenti diversi tra loro.

2) Capacità di orientamento spazio-temporale

Capacità di valutare e modificare i movimenti del corpo nello spazio circostante e nel tempo.

3) Capacità di differenziazione cinestetica

Capacità di essere sensibili alle posizioni reciproche delle varie parti del corpo e di intervenire tempestivamente per modificarle.

4) Capacità di reazione motoria

Capacità di reagire rapidamente con movimenti adeguati di fronte ad una situazione non prevista ed improvvisa.

5) Capacità di ritmizzazione (o capacità ritmica)

Capacità di eseguire movimenti in successione ritmica, attraverso l'organizzazione cronologica delle contrazioni e decontrazioni muscolari.

6) Capacità di equilibrio

Capacità di mantenere o riprendere una condizione di equilibrio quando i movimenti od una forza esterna tendono a turbarla.

7) Capacità di adattamento e di trasformazione

Capacità di modificare opportunamente le successioni dei movimenti od i movimenti singoli se le condizioni variano anche in modo imprevedibile.

8) Capacità di fantasia motoria

Capacità di trovare soluzioni ad una situazione di gioco in forma originale e creativa.

9) Capacità di anticipazione motoria

Capacità di intuire in anticipo l'andamento di un'azione o di un gesto tecnico.

c) ESORDIENTI:

Schemi motori di base:

Correre
Saltare
Lanciare
Colpire

Capacità coordinative:

1) Capacità di combinazione e di accoppiamento dei movimenti

-Corsa-salto (stacco di testa, terzo tempo), corsa-cambio direzione-ricezione, etc

2) Capacità di orientamento spazio-temporale

-Variare continuamente gli spazi di gioco (dimensioni dei campi) e il numero di giocatori nello spazio.

-Valutazione traiettorie.

-Utilizzo di palloni di misure e peso differenti

3) Capacità di differenziazione cinestetica

-Andature Propriocettive.

-Scalette coordinative, fettuccia elastica, cerchi, bacchette, corda,

-Corse speciali in salita per la propriocettività e la spinta di tutto il piede e la sua articolarietà

4) Capacità di reazione motoria

-Lavori Psicocinetici

5) Capacità di ritmizzazione (o capacità ritmica)

-Lavoro con ostacolino, cerchi, conetti, scalette

6) Capacità di equilibrio

-Tappeti elastici, tavolette propriocettive, bosu,

7) Capacità di adattamento e di trasformazione

8) Capacità di fantasia motoria

9) Capacità di anticipazione motoria

Capacità condizionali

1) Forza

Sottoforma di esercitazioni coordinative, lavoro con corda, passo stacco, salto di ostacoli a distanze e altezze diverse, cambi direzione in staffette etc.

2) Velocità

In maniera non codificata, in seguito a lettura di situazioni o psicocinetica

3) Resistenza

Solo con giochi o esercitazioni situazionali (4vs4, 5vs5, etc)

Partire fisiche (Pendolo, possessi con zona franca)

Presituazioni offensive con rientri condizionali (capanna)

Flessibilità

-Mobilità Articolare
-Stretching

d) GIOVANISSIMI:

Capacità coordinative:

1) Capacità di combinazione e di accoppiamento dei movimenti

-Corsa-salto (stacco di testa, terzo tempo), corsa-cambio direzione-ricezione, etc

2) Capacità di orientamento spazio-temporale

-Variare continuamente gli spazi di gioco (dimensioni dei campi) e il numero di giocatori nello spazio

-Valutazione traiettorie

-Utilizzo di palloni di misure e peso differenti

3) Capacità di differenziazione cinestetica

-Andature Propriocettive

-Scalette coordinative, fettuccia elastica, cerchi, bacchette, corda, Corse speciali in salita per la propriocettività e la spinta di tutto il piede e la sua articolarietà

4) Capacità di reazione motoria

-Lavori Psicocinetici

6) Capacità di equilibrio

-Tappeti elastici, tavolette propriocettive, bosu,

7) Capacità di adattamento e di trasformazione

8) Capacità di fantasia motoria

9) Capacità di anticipazione motoria

Capacità condizionali

Forza :

-Arti inferiori solo in maniera coordinativa e a carico naturale (esercitazioni speciali e specifiche)

-Rinforzo addominali e Core stability

-Arti superiori a carico naturale con TRX

Velocità: (esercitazioni speciali e specifiche)

Resistenza: (esercitazioni speciali e specifiche)

-Partite a numeri ridotti 4vs4, 5vs5

-Partire a tema (back to back, marcatura a uomo, sprint and back etc)

-Presituazioni offensive con rientri condizionali (capanna)

-Esercitazioni a secco (il meno possibile)

Flessibilità

-Mobilità Articolare

-Stretching

-Posture

e) ALLIEVI:

Capacità coordinative:

1) Capacità di combinazione e di accoppiamento dei movimenti

-Corsa-salto (stacco di testa, terzo tempo), corsa-cambio direzione-ricezione, etc

2) Capacità di orientamento spazio-temporale

-Variare continuamente gli spazi di gioco (dimensioni dei campi) e il numero di giocatori nello spazio

-Valutazione traiettorie

-Utilizzo di palloni di misure e peso differenti

3) Capacità di differenziazione cinestetica

Andature Propriocettive

Scalette coordinative, fettuccia elastica, cerchi, bacchette, corda, Corse speciali in salita per la propriocettività e la spinta di tutto il piede e la sua articolarietà

4) Capacità di reazione motoria

Lavori Psicocinetici

6) Capacità di equilibrio

Tappeti elastici, tavolette propriocettive, bosu,

7) Capacità di adattamento e di trasformazione

8) Capacità di fantasia motoria

9) Capacità di anticipazione motoria

Capacità condizionali

Forza:

- arti inferiori a carico naturale ed anche con piccoli attrezzi e leggeri sovraccarichi (esercitazioni speciali e specifiche)
- apprendimento fondamentali degli esercizi principali di costruzione muscolare, esercizi funzionali a corpo libero o con piccoli attrezzi.
- Rinforzo addominali e Core stability
- Arti superiori a carico naturale con TRX

Velocità: (esercitazioni speciali e specifiche)

Resistenza: (esercitazioni speciali e specifiche)

- Partire a tema (back to back, marcatura a uomo, sprint and back etc)
- Presitu-azioni offensive con rientri condizionali (capanna)
- Esercitazioni a secco (il meno possibile)

Flessibilità

- Mobilità Articolare
- Stretching
- Posture

f) JUNIORES:

Capacità condizionali

Forza:

a) Arti inferiori

- Esercitazioni a carico naturale, squat, affondi, burpees, esercizi balzati, esercizi co-ostacoli, cambi direzione, con contrasto del compagno.
- Esercitazioni con elastici
- Esercitazioni con piccoli attrezzi (pesetti, giubetti zavorrati, slitte)

b) Arti superiori

- A carico naturale o con TRX
- Con so-vraccarichi

Velocità: (esercitazioni speciali e specifiche)

Resistenza: (esercitazioni speciali e specifiche)

- Partire a tema (back to back, marcatura a uomo, sprint and back etc)
- Presituazioni offensive con rientri condizionali (capanna)
- Esercitazioni a secco (il meno possibile)

Flessibilità

- Mobilità Articolare
- Stretching
- Posture

g) PER TUTTE LE CATEGORIE:

1) Test atletici 2 volte all'anno, inizio e fine stagione:

- SALTO IN LUNGO DA FERMO
- SPRINT SUI 30 M

2) Misure antropometriche 2 volte all'anno, inizio e fine stagione:

- Peso
- Altezza

3) DA ESORDIENTI IN AVANTI

- RESISTENZA (LEGER)