

SCUOLA CALCIO - GUIDA COMPLETA EDIZIONE

2019/2020

LA CATEGORIA PULCINI - PROGRAMMI E METODI

Compiuti gli otto anni i ragazzi entrano a far parte della **categoria Pulcini** (8/10 anni) nella quale iniziano la loro esperienza di piccoli calciatori.

L'attività della categoria "Pulcini" ha carattere ludico e didattico e viene organizzata su base strettamente locale.

Obiettivi di questa fase sono la padronanza corporea e la collaborazione (capacità motoria), dovranno consolidare e migliorare le capacità coordinative e acquisire più sicurezza nei movimenti migliorando la collaborazione con i compagni.

Gli allenamenti sono a cadenza bisettimanale. A seconda delle fasce di età le partite saranno disputate in tre tempi da 15 minuti con l'impiego di 5, 6 o 7 giocatori per squadra.

Obiettivi generali

- Stabilizzazione degli schemi motori di base
- Affinamento dei canali senso-percettivi
- Formazione e sviluppo delle capacità coordinative
- Apprendimento tecnico e ricerca di automatismi semplici
- Favorire il controllo dei comportamenti tecnici
- Rendere stabile la tecnica in azioni rapide
- Mantenere il controllo adeguato in tante situazioni di gioco

Obiettivi specifici

- **correre:** per guidare la palla e per superare l'avversario
- colpire e ricevere: passaggi e stop, da ferma e in movimento
- combinazione movimenti: si insegna l'azione successiva
- colpo di testa: da fermo e in movimento
- spostarsi: riconoscere situazioni attacco-difesa, abilità di marcamento e smarcamento

Esempi di contenuti proposti

- esercizi di palleggio
- guida della palla variando direzione e forma del movimento
- esercizi di guida della palla in rapidità
- esercizi di passaggio e ricezione
- tiro in porta
- situazioni di gioco a 3/4 giocatori
- giochi 3c2,4c2
- partite 4c4,5c5
- giochi a staffetta con o senza palla

Sono utilizzati porte ridotte e palloni n°4. Non è previsto il fuorigioco.

Il portiere può utilizzare le mani a seguito retropassaggio di piede da un compagno. Nel caso in cui durante un tempo di gioco si verifichi una differenza di 5 reti tra le due squadre, la squadra in svantaggio può giocare con un calciatore in più fino a quando la differenza reti viene ridotta a 3 reti.

PULCINI PRIMO ANNO (2010)

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'8° anno di età, ma che nel medesimo periodo non abbiano compiuto il 9° anno di età (ovvero nati nel 2010).

Da febbraio a maggio si affronterà un mini campionato con le altre formazioni dei pulcini primo anno delle società non professionistiche locali, mentre nella "fase autunnale" i pulcini del primo anno continueranno l'attività dei piccoli amici

PULCINI SECONDO ANNO (2009)

Nel secondo anno le gare si svolgono 6 contro 6. 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 9° anno di età, ma che nel medesimo periodo non abbiano compiuto il 10° anno (ovvero nati nel 2009).

Il risultato della gara nasce dalla somma dei risultati dei tre tempi separati. (Ogni tempo diventa una mini gara).