

**ASSOCIAZIONE CALCIO GIOVANI ASD**



**CALCIO GIOVANI ASD**

**CENTRO STUDI, DIDATTICA E RICERCA PER IL CALCIO**

**CATALOGO**

**E-BOOK PER LA SCUOLA CALCIO**

**MINI E-BOOK PER LA SCUOLA CALCIO**



**[WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)**



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **GLI ELEMENTI ESSENZIALI PER LA REALIZZAZIONE DI UNA SCUOLA CALCIO MODERNA**

**Pagine 44**

### **Tematiche Analizzate**

- L'allenatore della Scuola Calcio attraverso la metafora del Samurai.
- La Scuola Calcio come una vera e propria Scuola di vita e di sport.
- Che cos'è il P.O.F. (Piano Offerta Formativa) ed importanza di redigerlo per ottenere una Scuola vera e propria.
- Come redigere un P.O.F. (Piano Offerta Formativa) definendo le parti essenziali in cui dovrà essere suddiviso.
- L'importanza di possedere un MODELLO FORMATIVO attraverso il quale "formare" i giocatori, aiutandoli a sviluppare le necessarie competenze (modello per competenze).
- Le competenze previste all'interno di ciascuna categoria della Scuola Calcio per ogni ambito di lavoro (condizionale, coordinativo, tecnico, tattico).
- Il perché dell'importanza di definire un metodo all'interno di una Scuola Calcio.
- Il Metodo delle 3c e delle 3i.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **SVILUPPI DI UN MODELLO TATTICO FUNZIONALE – IL TREQUARTISTA MODERNO: W. SNEIJDER**

**Pagine 24**

### **Tematiche Analizzate**

- Introduzione.
- Movimenti di smarcamento (Analisi + Didattica/Esercitazioni).
- Cambi di gioco sul lato debole (Analisi + Didattica/Esercitazioni).
- Controllo orientato di interno collo (Analisi + Didattica/Esercitazioni).
- Sovrapposizione esterna (Analisi + Didattica/Esercitazioni).
- Movimento di Corto/Lungo (Analisi + Didattica/Esercitazioni).
- Movimento a girarsi con controllo del pallone (Analisi + Didattica/Esercitazioni).



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

**METODO FUNZIONALE: "NUOVA FRONTIERA" PER LO SVILUPPO TECNICO-TATTICO DEL CALCIO DEL FUTURO**

**Pagine 18**

## Tematiche Analizzate

- Introduzione.
- Metodo Globale.
- Metodo Analitico.
- Metodo Funzionale: Metodi Globale ed Analitico in alternanza, più Modello Prestativo.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ORGANIZZAZIONE DIDATTICA DELL'ALLENAMENTO AL FINE DI CREARE UN VERO E PROPRIO STILE DI INSEGNAMENTO NELLA SCUOLA CALCIO**

**Pagine 58**

### **Tematiche Analizzate**

- Programmi di allenamento annuali, delle varie categorie della Scuola Calcio, predisposti sulla base dell'effettiva età cronologica dei giovani calciatori: predisposizione di tre unità didattiche.
- La retroattività educativa durante il processo di apprendimento-insegnamento: il feedback allo scopo di modulare la programmazione didattica sulla base delle reali esigenze dei giovani calciatori (effettiva età maturativa).
- Esempio di come variare il lavoro previsto nelle unità didattiche strutturate ad inizio anno: predisposizione di un'unità didattica mensile.
- La valutazione di tipo oggettivo: i test d'ingresso e i relativi controlli periodici (condizionali, coordinativi, tecnici).
- La valutazione di tipo soggettivo: raccolta di informazioni sulla base di griglie di osservazione, sia durante le gare che gli allenamenti.
- Principi metodologici primari: i metodi induttivi.
- Principi metodologici secondari: consigli pratici relativi al modo di organizzare le sedute di allenamento.
- La scelta dei contenuti - le progressioni.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

**LE PARTITE IN SPAZIO RIDOTTO  
(SMALL SIDE GAMES) QUALE UTILE  
MEZZO DI ALLENAMENTO PER LO  
SVILUPPO DELLE QUALITA' AEROBICHE**

**Pagine 34**

## Tematiche Analizzate

- Introduzione.
- Le partite in spazio ridotto (SMALL SIDE GAMES).
- Variabili in grado di influenzare l'intensità delle partite su spazio ridotto.
- Le esercitazioni (N° 12 proposte).



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI AREA DELLA CONOSCENZA**

**Pagine 35**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Caratteristiche del bambino compreso in questa fascia d'età: fisiche (fase auxologica), psicologiche (sfera socio-affettiva/caratteriale), motorie (presupposti coordinativi e condizionali).
  - Caratteristiche fisiche del bambino di 6-8 anni.
    - Valutazione auxologia.
    - Fase auxologica: proceritas prima (facendo riferimento alla classificazione di stratz).
  - Caratteristiche psicologiche del bambino di 6-8 anni.
    - Quadro psicologico.
    - Quadro cognitivo.
  - Caratteristiche motorie del bambino di 6-8 anni.
    - Presupposti coordinativi.
    - Presupposti condizionali.

#### **Parte pratica**

- Presentazione di una serie di giochi ed attività d'ingresso per capire come sono realmente fatti i bambini a nostra disposizione.



## Parte teorica e pratica

- Valutazione psicomotoria: batteria di test in grado di verificare attinenza tra età cronologica ed effettiva età maturativa.
- La batteria di test psicomotori per verificare attinenze e/o discordanze tra effettiva età maturativa e cronologica.
- Test dell'omino di Goodenough.
- Test motori.
- Test di coordinazione generale.
- Test di coordinazione specifica.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI AREA DELLA PROGRAMMAZIONE**

**Pagine 35**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Premessa fondamentale: che cos'è un'unità didattica?
  - Programmazione modulare.
  - Presentazione di un esempio di programmazione annuale e modulare per la categoria Piccoli Amici (per quanto riguarda la programmazione modulare si farà riferimento a bambini appartenenti all'ultimo anno della categoria Piccoli Amici come momento di passaggio per il futuro ingresso nella categoria Pulcini).
  - Le progressioni didattiche quale strumento metodologico fondamentale per la programmazione dei contenuti.

#### **Parte pratica**

- Esempio pratico di come sviluppare una seduta di allenamento con strutturazione in aree di lavoro: coordinativa, tecnica, motoria, capacità di gioco (con utilizzo di esercizi particolarmente significativi).

#### **Parte teorica**

- Indicazioni relative alle principali metodologie.
  - Principali differenze tra metodi induttivi e deduttivi.
  - I metodi induttivi, metodi estremamente indicati in questa fascia di età e nel gioco del calcio in generale.



## Parte pratica

- Esempi pratici di come si sviluppano le varie attività sulla base dei metodi induttivi (sviluppo degli esercizi con un gruppo di Piccoli Amici all'ultimo anno utilizzando come metodo induttivo quello della scoperta guidata).



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI AREA DELLA COORDINAZIONE**

**Pagine 38**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Presupposto didattico fondamentale per lo sviluppo della coordinazione: la strutturazione dello schema corporeo con cenni relativi alla psicomotricità applicata al calcio.
- Prerequisiti coordinativi fondamentali con particolare riferimento a bambini che si trovano al primo anno di appartenenza alla categoria Piccoli Amici: gli schemi motori di base.

#### **Parte pratica**

- Esercizi per lo sviluppo della coordinazione.
  - Esercizi per la strutturazione dello schema corporeo.
    - Esercizi per il rafforzamento della lateralità.
    - Esercizi posturali.
    - Esercizi di educazione percettiva.
  - Esercizi per lo sviluppo dei prerequisiti coordinativi fondamentali; gli schemi motori di base.
    - Correre.
    - Lanciare – Afferrare.
    - Saltare.



## Parte teorica

- Le capacità coordinative, sulla base della classificazione del Meinel-Blume, analizzate in funzione di bambini che si trovano al secondo anno di appartenenza alla categoria Piccoli Amici.
  - Le capacità coordinative generali.
  - le capacità coordinative speciali.

## Parte pratica

- Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e degli schemi motori di base in funzione della tecnica calcistica: correre + controllo del pallone; correre + afferrare/lanciare + passaggio; correre + colpire + tiro in porta.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI AREA MOTORIA**

**Pagine 34**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Definizione di mobilità articolare.
  - Sviluppo delle capacità motorie in funzione della teoria delle fasi sensibili: la mobilità articolare.
  - Lo stretching visto come mezzo di acquisizione delle percezioni muscolari.
  - Importanza della scioltezza muscolare per lo sviluppo coordinativo e della tecnica di base.

#### **Parte pratica**

- Esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare con bambini in questa fascia d'età.

#### **Parte teorica**

- Definizione di rapidità.
- Sviluppo delle capacità motorie in funzione della teoria delle fasi sensibili: la rapidità .
- Rapporti tra rapidità e coordinazione.

#### **Parte pratica**

- Esercizi e giochi per lo sviluppo della rapidità con bambini in questa fascia d'età.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI AREA TECNICA**

**Pagine 38**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Io e la palla: la palla intesa come prolungamento spaziale dell'essere corporeo; metodologie di sviluppo: esercizi di dominio della palla (sensibilizzazioni e conduzioni).

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità tecniche trattate precedentemente.
  - Sensibilizzazioni con le retine.
  - Conduzioni varie sia attraverso esercizi che giochi.

#### **Parte teorica**

- Io, la palla e i compagni: prime forme di interazione sociale e di gruppo; metodologie di sviluppo.
  - Il passaggio e gli arresti della palla come forme di comunicazione sociale.
  - Il tiro in porta come forma di canalizzazione emotiva.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità tecniche trattate precedentemente.
  - Passaggi ed arresti della palla rasoterra.
  - Triangolazioni.
  - Giochi per il tiro in porta.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI AREA DELLE CAPACITA' DI GIOCO**

**Pagine 39**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Io, la palla, i compagni e gli avversari: prime nozioni di collaborazione in un contesto tattico.
  - Principi di tattica individuale (tecnica applicata), sia in fase offensiva che difensiva.
  - Principi di tattica collettiva, sia in fase offensiva che difensiva.
- I metodi induttivi: metodiche fondamentali nello sviluppo interpretativo dei giochi.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per l'occupazione omogenea dello spazio e per lo sviluppo dei principi generali in fase offensiva e difensiva.

#### **Parte teorica**

- Propedeutica del dribbling, capacità tecnica essenziale in fase offensiva (tecnica applicata): la finta.
- Dislocazione di base nella categoria piccoli amici: 2-2 / 2-1-1 / 1-2-1.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi propedeutici per la finta e per l'organizzazione della squadra sulla base delle dislocazioni di base previste.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PULCINI AREA DELLA CONOSCENZA**

**Pagine 40**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Caratteristiche del bambino compreso in questa fascia d'età: fisiche (fase auxologica), psicologiche (sfera socio-affettiva/caratteriale), motorie (presupposti coordinativi e condizionali).
  - Caratteristiche fisiche del bambino di 8-11 anni.
    - Valutazione auxologia.
    - Fase auxologica: turgor secundus (facendo riferimento alla classificazione di Stratz).
  - Caratteristiche psicologiche del bambino di 8-11 anni.
    - Quadro psicologico.
    - Quadro cognitivo.
  - Caratteristiche motorie del bambino di 8-11 anni.
    - Presupposti coordinativi.
    - Presupposti condizionali.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di giochi di riscaldamento che perseguano principi metodologici quali la multilateralità e la polivalenza (presupposti coordinativi fondamentali).
  - Esempi pratici: giochi ad orientamento multilaterale estensivo.
  - Esempi pratici: giochi ad orientamento multilaterale orientato.



## Parte teorica

- Valutazione generale: dati antropometrici, test motori, test tecnici e coordinativi. Elaborazione statistica dei risultati. Predisposizione di griglie per la valutazione soggettiva di alcune capacità (di tipo tattico per esempio).
  - La valutazione motoria nella Scuola Calcio.
  - Elaborazione statistica dei risultati.

## Parte pratica

- Test motori.
- Test di coordinazione specifica.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PULCINI AREA DELLA PROGRAMMAZIONE**

**Pagine 69**

### **Tematiche Analizzate**

Concetti di programmazione: i principali mezzi di allenamento (pfg-pfsca-ptt); distribuzione percentualistica annuale; strutturazione delle unità didattiche; la programmazione modulare. Il modello formativo della Scuola Calcio: la programmazione per competenze; il metodo delle 3c e delle 3i; le progressioni didattiche come mezzo fondamentale per lo sviluppo dei contenuti.

#### **Parte teorica**

- I principali mezzi di allenamento (pfg-pfsca-ptt) e relative sottoclassificazioni; in modo particolare come s'intende classificare i mezzi di pfg e pfsca sulla base del modello delle fasi sensibili.
  - Classificazione primaria.
  - Sottoclassificazione secondaria.

#### **Parte pratica**

- Esempio pratico di come sviluppare alcune sedute di allenamento complete nella categoria Pulcini e relativa unità didattica di riferimento (ad esempio con una squadra Pulcini appartenente al 3°anno).
  - Prima seduta.
  - Seconda seduta.
  - Terza seduta.



## Parte teorica

- Programmazione modulare.
- Presentazione di un esempio di programmazione.
  - Programmazione annuale categoria Pulcini.
  - Programmazione modulare categoria Pulcini.
- Il metodo delle 3c e delle 3i.
- Metodologie di riferimento nella categoria Pulcini.
  - Principali differenze tra metodi induttivi e deduttivi.
  - I metodi induttivi: metodi estremamente indicati in questa fascia di età e nel gioco del calcio in generale.
- Le progressioni didattiche: definizione di opportune progressioni didattiche con l'obiettivo di creare archivi di riferimento essenziali per la strutturazione delle singole unità allenanti.

## Parte pratica

- Esercizi strutturati in progressione didattica e finalizzati al tiro in porta.
- Esempio pratico di come deve essere strutturata una progressione didattica: presentazione del progetto Joga Bonito.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PULCINI AREA DELLA COORDINAZIONE**

**Pagine 41**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Pulcini 1°2° anno: le capacità coordinative generali.
  - Capacità coordinative generali.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali
  - Mezzi e metodi per incrementare e stabilizzare le capacità coordinative generali.

#### **Parte teorica**

- Pulcini 3° anno: le capacità coordinative speciali.
  - Differenziazione.
  - Equilibrio.
  - Combinazione motoria.
  - Organizzazione spaziotemporale.
  - Ritmo.
  - Reazione.
  - Fantasia motoria.
  - Anticipazione.



## Parte pratica

- Esempi pratici di sviluppo delle capacità coordinative speciali in funzione della tecnica calcistica.
  - Differenziazione.
  - Equilibrio.
  - Combinazione motoria.
  - Organizzazione spazio-temporale.
  - Ritmo.
  - Reazione.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PULCINI AREA MOTORIA**

**Pagine 48**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Pfg: resistenza.
  - Definizione e classificazione.
  - Effetti dell'allenamento.
  - Principali metodiche di sviluppo della resistenza in questa fascia di età.
- Pfg: forza veloce.
  - Definizione e classificazione.
  - Principali metodiche di sviluppo della forza veloce in questa fascia di età.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo della resistenza e della forza veloce in questa fascia di età.
  - Resistenza generale.
    - Esercizi di conduzione con palla.
    - Giochi a tema finalizzati alla resistenza.
  - Forza veloce
    - Primo e secondo anno Pulcini.
      - Andature.
      - Esercizi di Footwork.



- Terzo anno Pulcini.
  - Forza esplosiva ed esplosiva-elastica.
  - Forza esplosiva-elastica-riflessa.

## Parte teorica

- Pfsca: rapidità.
  - Definizione e classificazione.
- Sviluppo delle capacità motorie in funzione della teoria delle fasi sensibili: la rapidità.
  - L'allenamento della rapidità nella Scuola Calcio.
  - Orientamenti metodologici per lo sviluppo della rapidità.
- Pfsca: mobilità articolare.
  - Definizione e classificazione.
  - Principali metodiche di sviluppo della mobilità articolare in questa fascia di età.

## Parte pratica

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo della rapidità (ed in particolare per la capacità di reazione motoria) e della mobilità articolare (metodologia attiva con utilizzo degli esercizi di circonduzione della spalla; metodologia mista con utilizzo degli slanci con interessamento dell'anca, intesi anche come forma di stretching balistico, dinamico) in questa fascia di età.
  - Esercizi di reazione motoria in risposta a stimoli semplici (conosciuti).
  - Esercizi di reazione motoria in risposta a stimoli complessi (con possibilità di scelta).
  - Esercizi di circonduzione delle spalle.
  - Slanci degli arti inferiori.
  - Esercizi liberi.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PULCINI AREA TECNICA**

**Pagine 48**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Tecnica analitica.
  - Pedagogia dell'errore: ricerca e correzione degli errori tecnici.
  - Il dominio della palla: palleggi e conduzioni.
    - Palleggio.
    - Conduzione.
  - Il colpo di testa: impostazione del colpo di testa con stacco a due piedi (da fermi) e ad un piede (in movimento).
    - Prerequisiti motori.
    - Biomeccanica del movimento.
    - Significato e valenza educativa del gesto.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità tecniche affrontate teoricamente.
  - Palleggi vari, anche su vari livelli, ed esercizi per il sollevamento della palla.
  - Conduzioni varie, sia con saltello ritmico, sia con cambi di direzione e senso, utilizzando tutta una serie di finte propedeutiche al dribbling.
  - Colpo di testa.



## Parte teorica

- Tecnica in situazione
  - Il passaggio e gli arresti della palla rasoterra.
    - Passaggio d'interno piede rasoterra.
    - Arresto d'interno piede rasoterra.
    - Controlli orientati.
  - Il tiro in porta ed il cross ad angolo aperto.
    - Tiro in porta.
    - Cross.

## Parte pratica

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità tecniche affrontate teoricamente.
  - Combinazione di esercizi per il passaggio rasoterra più controllo orientato.
  - Tiro in porta in combinazione con il cross ad angolo aperto.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA PULCINI AREA DELLE CAPACITA' DI GIOCO**

**Pagine 42**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- I principali mezzi di allenamento per lo sviluppo tattico in questa fascia d'età: le situazioni di gioco e le esercitazioni a tema.
- Principio generale a livello tattico: occupazione omogenea dello spazio.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di situazioni di gioco ed esercitazioni a tema con squadre della categoria Pulcini.
  - Pulcini 1° anno: situazioni di gioco.
  - Pulcini 2°-3° anno: situazioni di gioco.
  - Pulcini 1° anno: esercitazioni a tema.
  - Pulcini 2° anno: esercitazioni a tema.
  - Pulcini 3° anno: esercitazioni a tema.

#### **Parte teorica**

- Principi specifici a livello tattico.
- Pulcini 1° anno (a 5 giocatori) dislocazione di base: 1-1-2, 2-2, 2-1-1, 1-2-1.
- Pulcini 2° anno (a 6 giocatori) dislocazione di base: 1-3-1.
- Pulcini 3° anno (a 7 giocatori) dislocazione di base: 2-3-1, 1-3-2.
- Le dinamiche spazio-temporali nella categoria Pulcini: propedeutica del concetto di smarcamento.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo smarcamento.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA ESORDIENTI AREA DELLA CONOSCENZA**

**Pagine 49**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Caratteristiche del bambino compreso in questa fascia d'età: fisiche (fase auxologica), psicologiche (sfera socio-affettiva/caratteriale), motorie (presupposti coordinativi e condizionali)
  - Caratteristiche fisiche del bambino di 11-13 anni.
    - Valutazione auxologia.
    - Fase auxologica: proceritas secunda (facendo riferimento alla classificazione di Stratz).
  - Caratteristiche psicologiche del bambino di 11-13 anni.
    - Quadro psicologico.
    - Quadro cognitivo.
  - Caratteristiche motorie del bambino di 11-13 anni.
    - Presupposti coordinativi.
    - Presupposti condizionali.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di giochi di riscaldamento con funzione preparatoria alle esercitazioni tecniche e tattiche da svolgere nella parte centrale dell'allenamento.



## Parte teorica

- Valutazione generale: dati antropometrici, test motori, test tecnici e coordinativi. Elaborazione statistica dei risultati. Predisposizione di griglie per la valutazione soggettiva di alcune capacità (di tipo tattico per esempio).
  - La valutazione motoria nella scuola calcio.
  - Elaborazione statistica dei risultati.

## Parte pratica

- Test motori.
- test di coordinazione specifica.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA ESORDIENTI AREA DELLA PROGRAMMAZIONE

**Pagine 76**

### Tematiche Analizzate

#### Parte teorica

- p principali mezzi di allenamento (pfg-pfsca-ptt) e relative sottoclassificazioni; in modo particolare come s'intende classificare i mezzi di pfg e pfsca sulla base del modello delle fasi sensibili.
  - Classificazione primaria.
  - Sottoclassificazione secondaria.

#### Parte pratica

- Esempio pratico di come sviluppare alcune sedute di allenamento complete nella categoria Esordienti e relativa unità didattica di riferimento (ad esempio con una squadra Esordienti appartenente al 1°anno).

#### Parte teorica

- La programmazione modulare.
- Presentazione di un esempio di programmazione annuale e modulare per la categoria Esordienti.
  - Programmazione annuale (con predisposizione delle competenze).
  - Programmazione modulare Esordienti primo anno.
  - Programmazione modulare Esordienti secondo anno.



- Il metodo delle 3c e delle 3i.
- Metodologie di riferimento nella categoria Esordienti.
  - Principali differenze tra metodi induttivi e deduttivi.
  - I metodi induttivi quali metodi estremamente indicati in questa fascia di età e nel gioco del calcio in generale.
  - Le progressioni didattiche -Definizione di opportune progressioni didattiche con l'obiettivo di creare archivi di riferimento essenziali per la strutturazione delle singole unità allenanti.

## Parte pratica

- Esempio pratico di come deve essere strutturata una progressione didattica: presentazione di una progressione didattica per l'organizzazione della difesa a zona a 4 difensori.
- Esempio pratico di come deve essere strutturata una progressione didattica: presentazione del progetto Joga Bonito.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA ESORDIENTI AREA DELLA COORDINAZIONE**

**Pagine 35**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Classificazione delle capacità coordinative.
  - Le capacità coordinative generali.
  - Le capacità coordinative speciali.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali trattate nella precedente parte teorica.
  - Fantasia motoria.
  - Anticipazione.

#### **Parte teorica**

- Le capacità coordinative speciali che, pur non trovandosi in piena fase sensibile, dovranno essere prese ugualmente in considerazione per lo sviluppo di importanti situazioni tecnico-tattiche.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali trattate nella precedente parte teorica.
  - Differenziazione dinamica.
  - Equilibrio.
  - Combinazioni di movimenti tecnici.
  - Organizzazione spazio-temporale.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA ESORDIENTI AREA MOTORIA**

**Pagine 48**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Pfsca: mobilità articolare.
  - Definizione e classificazione.
  - Principali metodiche di sviluppo della mobilità articolare in questa fascia di età.
- Pfsca: resistenza.
  - Definizione e classificazione.
  - Principali metodiche di sviluppo della resistenza in questa fascia di età.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare e della resistenza in questa fascia di età.
  - Mobilità articolare.
  - Resistenza.

#### **Parte teorica**

- Pfsca: rapidità.
  - Definizione e classificazione.
  - Principali metodiche di sviluppo della rapidità in questa fascia di età.
  - Orientamenti metodologici per lo sviluppo della rapidità.
- Pfsca: forza veloce.
  - Definizione e classificazione.
  - Principali metodiche di sviluppo della forza veloce in questa fascia di età.



## Parte pratica

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo della rapidità e della forza veloce in questa fascia di età.
  - Rapidità tecnica – Esercizi psicocinetici.
  - Forza veloce.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## **L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA ESORDIENTI AREA TECNICA**

**Pagine 65**

### **Tematiche Analizzate**

#### **Parte teorica**

- Tecnica analitica
  - Correzione dell'errore: esoanalisi (principi di biomeccanica) ed endoanalisi (propriocezione).
  - Velocizzazione dei gesti tecnici in sequenza: combinazione dei movimenti.
  - Il dominio della palla: palleggi e conduzioni.
  - Il colpo di testa.

#### **Parte pratica**

- Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità tecniche analizzate nella parte teorica.
  - Palleggi vari.
  - Conduzioni varie.
  - Colpo di testa.

#### **Parte teorica**

- Il passaggio e gli arresti della palla.
  - Il passaggio alto (parabolico) d'interno collo.
  - Gli arresti su palla alta, compresi quelli di contro balzo.
  - Inserimento di un particolare tipo di passaggio: il cross ad angolo chiuso.



## Il tiro in porta.

- Il tiro in porta con palla a terra su traiettorie varie di arrivo del pallone.
- Inserimento del tiro al volo in fase offensiva con particolare riferimento alle girate al volo ed al tiro in rovesciata (in condizioni semplificate come forma propedeutica di acrobatica elementare).

## **Parte pratica**

### Esempi pratici di esercizi per lo sviluppo delle capacità tecniche analizzate nella parte teorica.

- Passaggio d'interno collo a parabola.
- Arresti su palla alta privilegiando quelli di contro balzo.
- Tiri in porta con ricerca della precisione.



**E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK E-BOOK**  
**Per Info, Dettagli ed Acquisto vai in Prodotti-Servizi e clicca Corsi On Line - E-Book**

[www.centrostudicalcio.it](http://www.centrostudicalcio.it)



**Ernesto Marchi**

## L'ALLENATORE DELLA CATEGORIA ESORDIENTI AREA TATTICA

**Pagine 62**

### Tematiche Analizzate

#### Parte teorica

- I principali mezzi di allenamento per lo sviluppo tattico in questa fascia di età: le situazioni di gioco e le esercitazioni a tema.
- Esordienti 1° anno (a 9 giocatori) dislocazione di base: 3-4-1 / 2-4-2.
- Esordienti 2°anno (a 11 giocatori) dislocazione di base: 4-4-2.

#### Parte pratica

- Esempi pratici di situazioni di gioco ed esercitazioni a tema con squadre della categoria Esordienti
  - L'allenamento tattico categoria Esordienti: modulo 4-4-2.
  - L'allenamento tattico categoria Esordienti: i movimenti della difesa a 4.
  - Le esercitazioni a tema per la fase difensiva ed offensiva.

#### Parte teorica

- Principi specifici a livello tattico: la relazione spazio-temporale.
  - Spazio: dove muoversi?
  - Tempo: quando muoversi?
  - Le dinamiche cognitive: perché muoversi (ed organizzarsi in un certo modo)?

#### Parte pratica

- Esempi pratici di esercizi per lo smarcamento ed il marcamento.
  - Esercizi per lo smarcamento
  - Progressione didattica per il concetto di marcamento: 1c1.