



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Programmazione Attività Scuola Calcio

INIZIAMO UNA NUOVA STAGIONE. QUALI OBIETTIVI PERSEGUIRE NEL PRE-CAMPIONATO CON SQUADRE DELLA SCUOLA CALCIO?

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

❑ **CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE**

Per quanto concerne il lavoro condizionale e coordinativo procedo utilizzo una QUANTITA' DI LAVORO (VOLUME) maggiore rispetto al periodo "scolastico", con una frequenza allenante superiore (con un numero di allenamenti settimanali che va dalle 4 alle 5 sedute).

Questo servirà, fondamentalmente, a riabituare i giovani calciatori "a muoversi" con un'INTENSITA' diversa rispetto alla normale quotidianità, innalzando, dal punto di vista "organico", i valori di tutte le CAPACITA' CONDIZIONALI, con particolare riferimento alla RESISTENZA AEROBICA (BASE ORGANICA).

Vi è poi uno sviluppo MULTILATERALE delle capacità condizionali e coordinative (CAPACITA' MOTORIE), senza ricorrere mai ad un LAVORO A BLOCCHI, ma bensì a RANDOM.

In questo periodo, ogni Istruttore getterà le basi lavorative creando la necessaria "cultura del lavoro" che dovrà accompagnare e contraddistinguere i giovani calciatori nel corso di tutta la stagione agonistica.

Tutto questo per contribuire all'acquisizione della necessaria CAPACITA' DI CARICO, con continuo e graduale aumento dello stesso nel corso della stessa stagione e nel passaggio da una stagione all'altra.

Il modello del carico e del recupero, secondo il principio della "supercompensazione", è assolutamente da evitare con i giovani calciatori della



Scuola Calcio (mentre comincerà ad essere utilizzato a partire dalla categoria Giovanissimi, con squadre del Settore Agonistico).

Gli stimoli di allenamento non dovranno mai essere eccessivamente elevati (altissima intensità), per evitare condizioni di stress psicofisico eccessivo.

Nello sviluppo delle capacità condizionali e coordinative non dovranno mai essere utilizzati esercizi troppo ripetitivi ed unilaterali che potrebbero essere dannosi per l'apparato locomotore.

Le sollecitazioni allenanti dovrebbero mirare, soprattutto, al raggiungimento di un'armonia di carico dell'apparato locomotore, con una funzionale distribuzione "assiale" del carico stesso che sappia coinvolgere, con il necessario equilibrio, i muscoli del tronco, degli arti superiori e degli arti inferiori (evitare quindi lavori analitici eccessivamente reiterati).

Nel corso del PRE-CAMPIONATO risulterà di fondamentale importanza cominciare a creare i necessari ADATTAMENTI A CARICO DEL SISTEMA NEUROMUSCOLARE attraverso lavori finalizzati alla FORZA, alla RAPIDITA', alla COORDINAZIONE.

Questo perché nel periodo della Scuola Calcio esiste un'elevata plasticità del sistema nervoso che consente un miglior collegamento delle SINAPSI (1), con formazione di RETI NERVOSE estremamente FUNZIONALI.

Il MUSCOLO, a questa età, deve essere considerato un vero e proprio ORGANO DI SENSO che sappia svolgere il suo ruolo di CONTROLLO.

Il giovane calciatore dovrà imparare a "sentire" (sensibilità cinestesica) i suoi muscoli che lavorano reciprocamente con ricorso sia a catene cinetiche semplici che complesse.

In poche parole, i lavori di FORZA, svolti a questa età, avranno lo scopo di creare gli opportuni ADATTAMENTI NEUROMUSCOLARI necessari per ottenere poi, in un secondo momento, uno sviluppo della MASSA MUSCOLARE; solo a partire dalla categoria Esordienti (11-13 Anni), con la necessaria gradualità, si comincerà a considerare il muscolo come organo di lavoro, con blanda ricerca di un aumento dei livelli di forza e del volume muscolare.



A questa età, quindi, per lo sviluppo della FORZA, si parlerà di allenamenti finalizzati all'incremento della COORDINAZIONE INTRA E INTERMUSCOLARE.

Nell'esecuzione di questi lavori bisognerà stare sempre molto attenti al tipo di sollecitazione muscolare (CARICO MECCANICO), per evitare di gravare sulle ossa in via di maturazione, tipo: tuberosità tibiale, apofisi del calcagno, epifisi del gomito, corpo vertebrale...

Un importante spazio di allenamento, durante il PRE-CAMPIONATO, dovrà essere concesso ai lavori di RAPIDITA' IN REGIME COORDINATIVO (lavori di FEETWORK in particolare) che, nel corso delle sedute di allenamento, non dovranno mai mancare.

Lavori analitici per lo sviluppo della RESISTENZA AEROBICA non dovranno mai essere utilizzati, sia per evitare carichi di lavoro NON ARMONICI, sia per le difficoltà ad essere accettati a livello psicologico (MOTIVAZIONI).

Lo sviluppo della RESISTENZA a questa età (in particolare nel corso della categoria Pulcini, 8-1 Anni), dovrà essere ricercato attraverso giochi "mirati" ed attività con la palla.

❑ **CAPACITA' TECNICO-TATTICHE**

Per quanto riguarda, invece, il lavoro TECNICO-TATTICO (durante il PRE-CAMPIONATO), ritengo opportuno organizzare un lavoro A BLOCCHI suddividendo l'UNITA' DIDATTICA MENSILE in 4 settimane (MICROCICLI).

1°BLOCCO

Lavoro Tecnico

Esercizi per il DOMINIO DELLA PALLA, sia attraverso esercizi con palla a terra (sia da fermi che in movimento), sia attraverso esercizi con palla in volo (palleggi).

Lavoro Tattico

Esercitazioni a tema e partitine per lo sviluppo dei principi generali riguardanti la FASE DIFENSIVA (atteggiamento generale che faccia capire a tutti i giocatori



l'importanza di partecipare in blocco alla fase difensiva, compreso quelli che agiscono in attacco; far capire, insomma, che la fase difensiva ha lo stesso valore di quella offensiva; nel dettaglio, si dovrà far capire ai giocatori quando temporeggiare e quando attaccare subito il possessore di palla avversario).

2°BLOCCO

Lavoro Tecnico

Esercizi per il DOMINIO DELLA PALLA: CONDUZIONI DELLA PALLA sia in forma rettilinea che con cambi di direzione.

Lavoro Tattico

Situazioni di gioco e partite finalizzate alla valorizzazione di alcuni aspetti di TATTICA INDIVIDUALE e COLLETTIVA nel corso della fase difensiva (cominciando, in particolare, dall'1c1).

3°BLOCCO

Lavoro Tecnico

Esercizi per il DOMINIO DELLA PALLA: esercizi per le FINTE e per il DRIBBLING.

Lavoro Tattico

Esercitazioni a tema e partite per lo sviluppo dei principi generali riguardanti la FASE OFFENSIVA (atteggiamento generale che faccia capire a tutti i giocatori quando gestire il possesso palla, con circolazione della stessa lungo l'asse trasversale del campo, e quando ricercare l'immediata verticalizzazione del gioco lungo l'asse longitudinale del campo; in ogni caso si dovrà far capire ai giocatori l'importanza di sviluppare un gioco collettivo basato anche sui passaggi oltre che sulle giocate individuali).

4°BLOCCO

Lavoro Tecnico

Esercizi per il TIRO IN PORTA.



Lavoro Tattico

Situazioni di gioco e partitine finalizzate alla valorizzazione di alcuni aspetti di TATTICA COLLETTIVA nel corso della fase offensiva (cominciando, in particolare, dall'2c1 con attaccanti in superiorità numerica).♦

NOTE

- (1) La **sinapsi** (o **giunzione sinaptica**) è una struttura altamente specializzata che consente la comunicazione delle cellule del tessuto nervoso tra loro (neuroni) o con altre cellule (cellule muscolari, sensoriali o ghiandole endocrine). Attraverso la trasmissione sinaptica, l'impulso nervoso può viaggiare da un neurone all'altro o da un neurone ad una fibra... per esempio muscolare (giunzione neuromuscolare).