



Scuola Calcio

COME ORGANIZZARE DA UN PUNTO DI VISTA DIDATTICO UN CAMP ESTIVO

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

Come ogni anno, al termine della stagione e della scuola, molte Società organizzano per i propri tesserati (ma spesso anche per i tesserati delle altre Società che risulteranno interessati) dei Camp Estivi della durata di alcune settimane (per ogni settimana un impegno di 5 giorni che va solitamente dal Lunedì al Venerdì compreso).

L'obiettivo principale di questi Camp risulta essere il perfezionamento di vari particolari tecnici e coordinativi del calciatore partecipante con ricorso ad una metodologia prevalentemente ludica.

In questo Articolo è mia intenzione presentare, a titolo di esempio, come verrà organizzato il Camp nella Società in cui opero ormai da più di un decennio.

STRUTTURA ORARIA DELLA GIORNATA TIPO

8.00-9.30	ACCOGLIENZA
9.30-11.30	LAVORO TECNICO
12.30	PRANZO
13.30-15.00	GIOCO LIBERO (calcio balilla, tennis tavolo...)
15.00-15.30	PROVE DI ABILITA' TECNICHE
15.30-17.30	MINI-TORNEI

ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA TIPO

STEP 1

Lavoro tecnico nel corso della mattinata.

Il macro-gruppo (numero totale dei partecipanti) verrà suddiviso in 4 micro-gruppi in base all'età cronologica dei giovani calciatori ed alle loro effettive potenzialità tecniche, motorie e cognitive.

Ogni micro-gruppo lavorerà a rotazione su 4 stazioni della durata, ciascuna, di 20' circa.

Prima di cominciare il lavoro a stazioni ciascun micro-gruppo, nella stazione di partenza con l'Istruttore di riferimento, dovrà sottoporsi ad una fase di attivazione (avviamento motorio) della durata di 15'.

Il tempo effettivo totale del lavoro tecnico sarà pertanto di 95' circa.

STEP 2

Prove di abilità tecniche a cui si sottoporranno i giovani calciatori nello spazio pomeridiano prima dei Mini Tornei.

STEP 3

Criteri di assegnazione dei nomi delle squadre che i giovani calciatori dovranno scegliere per lo svolgimento dei Mini Tornei pomeridiani.

LAVORO TECNICO

15'	AVVIAMENTO MOTORIO CON SVILUPPO DI UN GIOCO DI POSSESSO
20'	ATTIVITA' COORDINATIVA PROPEDEUTICA ALLA GESTUALITA' TECNICA TRATTATA
20'	MASTERY BALL PER LA SENSIBILIZZAZIONE PIEDE-PALLA
20'	LAVORO TECNICO ANALITICO
20'	LAVORO TECNICO SITUAZIONALE ABBINATO AL TIRO IN PORTA

AVVIAMENTO MOTORIO

15'	<p>AVVIAMENTO MOTORIO CON SVILUPPO DI UN GIOCO DI POSSESSO</p> <p>1°GIORNO: Possesso palla ad indirizzo divergente</p> <p>2°GIORNO: Possesso palla ad indirizzo convergente ampio (giochi di meta)</p> <p>3°GIORNO: Possesso palla ad indirizzo convergente stretto (porte multiple)</p> <p>4°GIORNO: Possesso palla ad indirizzo convergente misto (ampio/stretto) con giochi tipo palla al capitano</p> <p>5°GIORNO: Giochi di posizione</p>
-----	--

ATTIVITA' COORDINATIVA

20'	<p>ATTIVITA' COORDINATIVA PROPEDEUTICA ALLA GESTUALITA' TECNICA TRATTATA</p> <p>1°GIORNO: Lavoro per il ritmo con speed ladder e/o cerchi</p> <p>2°GIORNO: Mobilità dell'articolazione dell'anca in abbinamento al ritmo ed aspetti coordinativi (ostacoli)</p> <p>3°GIORNO: Controllo intersegmentario (dissociazione dei movimenti, qualità importante negli arresti)</p> <p>4°GIORNO: cambi di senso e direzione a secco</p> <p>5°GIORNO: pre-acrobatica elementare a secco (rullate/capovolte/rotolamenti/educazione propriocettiva)</p>
-----	--

MASTERY BALL

20'	<p>MASTERY BALL PER LA SENSIBILIZZAZIONE PIEDE-PALLA</p> <p>1°GIORNO: Sensibilizzazioni da fermi all'interno di spazi geometrici delimitati</p> <p>2°GIORNO: Sensibilizzazioni in movimento ed in linea retta (corridoi delimitati)</p> <p>3°GIORNO: Sensibilizzazioni in movimento nella croce (rombo)</p> <p>4°GIORNO: Sensibilizzazioni in movimento nei labirinti</p> <p>5°GIORNO: Sensibilizzazioni in movimento nel traffico (spazi di varie dimensioni con dislocazione di attrezzi vari)</p>
-----	--

LAVORO TECNICO ANALITICO

20'	LAVORO TECNICO ANALITICO 1°GIORNO: Conduzioni della palla 2°GIORNO: Trasmissioni della palla 3°GIORNO: Ricezioni della palla 4°GIORNO: Finte/dribbling 5°GIORNO: Pre-acrobatica elementare con palla (fase propedeutica)
-----	---

LAVORO TECNICO SITUAZIONALE

20'	LAVORO TECNICO SITUAZIONALE ABBINATO AL TIRO IN PORTA 1°GIORNO: Conduzioni della palla + cambi di direzione base + tiri in porta 2°GIORNO: Trasmissioni della palla + cross + tiri in porta 3°GIORNO: Ricezioni della palla + controlli orientati + tiri in porta 4°GIORNO: Finte/dribbling + tecnica estrosa + tiri in porta 5°GIORNO: Pre-acrobatica elementare con palla (fase propedeutica) + conclusioni in porta acrobatiche sotto forma di gara
-----	---

PROVE DI ABILITA' TECNICHE

1°GIORNO	GIOCO TIPO BOCCE A SQUADRE: Gioco di precisione per la capacità di differenziazione
2°GIORNO	COLPISCI LA TRAVERSA: Con i più piccoli anche al volo o di contro-balzo
3°GIORNO	TIRI DI PRECISIONE IN PORTA: Con utilizzo di nastri e suddivisione in settori orizzontali come si faceva una volta nelle prove di abilità tecniche utilizzate nei NAGC
4°GIORNO	GIOCO PER IL TIRO AD EFFETTO: Cercare di fare gol dalla linea di fondo con piede dominante; distanza dalla porta commisurata alla forza dei giovani calciatori
5°GIORNO	GIOCO PER IL TIRO AD EFFETTO: Cercare di fare gol dalla linea di fondo con piede non-dominante; distanza dalla porta commisurata alla forza dei giovani calciatori

MINI-TORNEI

1°GIORNO	NOMI DI SQUADRE STRANIERE
2°GIORNO	NOMI DI SQUADRE SERIE B ITALIANA
3°GIORNO	NOMI DI SQUADRE NAZIONALI
4°GIORNO	NOMI DI SQUADRE LEGA PRO
5°GIORNO	NOMI DI SQUADRE SERIE A