

B.O.CA. BOLTIERE ORATORIO CALCIO ASD



P.O.F.

Piano dell'Offerta Formativa

Indice

COS'È IL P.O.F.?	3
ORGANIGRAMMA	3
SOCI FONDATORI.....	3
CONSIGLIO DIRETTIVO	3
STAFF	4
IL PROGETTO	5
IL NOSTRO PERCORSO FORMATIVO.....	5
VALORI EDUCATIVI NELLA PRATICA SPORTIVA	5
PER ESSERE CHIARI... ..	6
GIOCO IL SABATO SE.....	7
PROGRAMMARE PER EDUCARE TRAMITE IL GIOCO DEL CALCIO	8
FUNINO COME BASE DI PARTENZA.....	8
NUOVI ORIZZONTI: PROGETTO PICCOLI AMICI MULTISPORT	15
PROGETTO PER BAMBINI DAI 5 AI 7 ANNI	15
GLI OBIETTIVI FORMATIVI	16
LA STRUTTURA DEL PROGETTO MULTISPORT.....	17
PROGRAMMAZIONE AUTUNNALE E PRIMAVERILE.....	17
CATEGORIE PULCINI - GIOVANISSIMI	23
GLI OBIETTIVI FORMATIVI	24
METODOLOGIE D'ALLENAMENTO.....	25
LA FORMAZIONE DEI TECNICI	25
GLI SPAZI	25

COS'È IL P.O.F.?

E' il piano dell'offerta formativa cioè la carta d'identità di una società, con la quale essa si presenta ai genitori e spiega nel dettaglio le proprie finalità, i valori educativi che intende trasmettere, gli obiettivi che prevede perseguire durante la stagione sportiva e le metodologie scelte.

Specificare con precisione i servizi sportivi offerti serve a definire al meglio il contesto in cui il dirigente e il tecnico, vengono chiamati ad operare con il giovane atleta; aiuta inoltre il genitore a conoscere la società e ad iscrivere il proprio figlio dopo aver valutato la qualità dell'offerta.

ORGANIGRAMMA

SOCI FONDATORI

Cagnoli Silvia Ester, Ceresoli Nicola, Frigeni Lisa, Gambirasio Alessio, Guercilena Stefano, Moretti Lucio, Pezzotta don Luca, Pirola Alessio, Previtali Cristian e Villa Graziano costituiscono l'A.S.D. B.O.CA. (Boltiere Oratorio Calcio) il 10 febbraio 2012 in Boltiere, via Monte Grappa 20.

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Pilenga Matteo.

Vice Presidente: Berardi Giorgia.

Segretario: Moretti Lucio.

Consiglieri: Ceresoli Nicola, Guercilena Stefano, Pirola Alessio, Lamera Omar

STAFF

Formatori abilitati FIGC	Previtali Cristian
Formatori abilitati CSI	Anzalone Vincenzo, Barile Giovanni, Castelli Marco, Eustacchio Nicola, Ferrari Alessandro, Eseni Mario, Maccarini Andrea, Milesi Roberto, Moretti Andrea, Pescalli Mario, Pilenga Matteo, Previtali Cristian, Rodeschini Nicola, Tiraboschi Pietro, Valdani Giuseppe, Villa Graziano, Zilaf Christian, Guercilena Stefano (Portieri)
Formatori:	Aleo Rosario, Auria Filippo, Calandro Michele, Celia Marco, Cirelli Michael, D'Alessio Salvatore, Davanso Federico, Distefano Alessandro, Distefano Enzo, Ferro Salvatore, Gamba Cristian, Gargiulo Catello, Grava Patrick, Lanzani Duilio, Magri Hebert, Marino Giuseppe, Moroni Luca, Pilenga Fabio Giovanni, Pirola Alessio, Pistone Andrea, Potenza Domenico, , Scarlata Francesco, Zapperi Mirko.
Preparatore portieri:	Guercilena Stefano, Lamera Omar

IL PROGETTO

IL NOSTRO PERCORSO FORMATIVO

La proposta formativa del B.O.CA. si inserisce a pieno titolo nel progetto educativo dell'oratorio armonizzandosi con le varie iniziative parrocchiali. All'oratorio interessa la crescita globale di ogni bambino, dal punto di vista umano, spirituale, relazionale e anche motorio. Siamo profondamente convinti che lo sport sia un veicolo importante non solo per far crescere sani fisicamente, ma soprattutto per far crescere bene. Il progetto B.O.CA. si occupa del ragazzo nella sua attività calcistica di base; in queste prime fasi della crescita, la mission è che si debba educare il bambino a determinati valori, piuttosto che esasperare l'agonismo e il risultato ad ogni costo.

VALORI EDUCATIVI NELLA PRATICA SPORTIVA

Per noi lo sport è la possibilità di misurarsi con sé stessi, di crescere in un sano equilibrio tra corpo e spirito, di misurarsi con l'altro, e pur entrando in competizione, non lascia che il confronto trasformi avversari in nemici; è imparare il gioco di squadra, comprendere il valore delle regole, della fatica e del bisogno di allenarsi, è imparare a vivere vittorie ed accettare le sconfitte; è mettersi di fronte agli altri per dimostrare qualcosa di sé.

In tutto questo c'è la rappresentazione della vita: per questo lo sport può e deve diventare momento educativo, perché quello che propone è sintesi e rielaborazione di molti altri momenti quotidiani. Educare i ragazzi a vivere questi momenti con stile significa, per noi, farli crescere come persone che realizzano pienamente la propria umanità con l'atteggiamento di un confronto sereno con l'avversario e con la voglia di costruire una collaborazione efficace con i compagni di squadra.

Queste possibilità belle offerte dallo sport, oltretutto, le dobbiamo far sognare come possibili non solo dentro l'oratorio; tutto lo sport dovrebbe essere così. E in fondo lo è, solo che si tende a far emergere gli aspetti più problematici. Il nostro augurio allora è che una buona esperienza oggi, possa portare i ragazzi a cercare tutto il buono che lo sport può offrire.

Un altro nostro obiettivo sarà quello di arricchire il patrimonio motorio e culturale della totalità dei ragazzi al di là delle posizioni in classifica lasciando da parte il criterio della selettività e cioè la specializzazione precoce dei giovani, che non sempre garantisce motivazioni durature verso la pratica sportiva e che genera con facilità abbandoni e talvolta anche l'impovertimento dell'autostima, della sicurezza di sé e del bagaglio motorio. Ecco perché il nostro impegno non si fossilizzerà solo sull'apprendimento tecnico fine a se stesso, ma sarà visto come importante occasione, offerta, per consolidare la propria autostima e per acquisire comportamenti etici finalizzati al raggiungimento del proprio benessere e alla civile convivenza. Spostiamo dunque il focus dal mero risultato della partita, al fattore "CRESCITA", cercando in tutti i modi di valorizzare i progressi e gli sforzi fatti per raggiungerli.

Quanto sono migliorato rispetto a quando ho iniziato?

Cosa ancora posso fare per migliorarmi?

Sono alcuni esempi di domande verso le quali devo portare i ragazzi a ragionare, per evitare che la sconfitta sia vissuta come un fallimento.

Per rendere ancora più l'idea di quanto sopra spiegato, vi lasciamo lo stralcio di un'intervista ad un importante psicologo contemporaneo...

«Mi domando: perché dobbiamo aiutare i figli in tutto? Al contrario, dobbiamo conferire loro ruoli progressivamente più complessi, ruoli che si chiamano responsabilità. Naturalmente queste esperienze portano con sé benefici e frustrazioni. Queste ultime sono più importanti dei successi, perché attraverso di esse si alimenta il sistema immunitario psicologico. Come sapete, il sistema biologico si allerta con porzioni di batteri e virus. Quello psicologico, invece, tramite le esperienze negative: prima le cadute mentre si gioca, poi i litigi con gli amici e, le difficoltà scolastiche e sportive che a volte non si riescono a superare. Concetti ovvi all'epoca dei nostri nonni, ma che oggi sono talmente trascurati che poi i figli arrivano alla piena adolescenza, età difficile per definizione, incapaci di fronteggiare qualcosa di imprevisto, ovvero non codificato, non necessariamente negativo, come per esempio la nascita o la fine di un amore, un brutto voto a scuola, l'autogol durante una partita a calcio».

PER ESSERE CHIARI...

- chi pensa di avere un figlio "campione", è pregato di portarlo in altre società;
- L'allenatore...allena, l'arbitro...arbitra, il bambino...gioca e si diverte e il genitore...si diverte e sostiene il gruppo-squadra;
- L'unico criterio di selezione che adottiamo è in merito al comportamento dei ragazzi; non vi sono bravi o meno bravi a livello sportivo, ma ci sono comportamenti adeguati e meno adeguati;
- Facendo riferimento ad un fondamento cardine del progetto educativo dell'oratorio di Boltiere, ci sembra importante sottolineare che: "IL B.O.CA. È PER TUTTI MA NON PER TUTTO".
Per questo non possiamo permettere che comportamenti inadeguati di genitori ledano la serenità dei bambini e dell'ambiente; nel caso in cui questo avvenisse, la persona o le persone in questione, verranno allontanate dall'oratorio. Nei casi più gravi, nostro malgrado, il provvedimento coinvolgerà anche il figlio delle persone coinvolte.

GIOCO IL SABATO SE...

- Gioco il sabato se...Il mio rendimento scolastico è buono (in accordo con i genitori);
- Gioco il sabato se...mi comporto bene in oratorio, negli spazi esterni, all'interno del bar, e a catechismo (per chi frequenta);
- Gioco il sabato se...mi alleno con regolarità...in caso di assenza in tutti e due gli allenamenti non sarò convocato per la partita, se salto un solo allenamento, sarò convocato ma giocherò meno dei miei compagni che si sono allenati regolarmente (un tempo se la partita ne prevede 3, 15' se i tempi sono solo 2 da 20');
- Gioco il sabato se...in caso di improvvisa assenza al sabato, devo avvisare il mister per permettere eventuali cambiamenti di convocazioni; nel caso in cui questo non avvenga, non verrò convocato per la partita seguente;
- Gioco il sabato se...rispetto compagni ed allenatori... nel caso in cui il mio comportamento non fosse sufficientemente adeguato, il mister sarà libero di non convocarmi per la partita;
- Gioco il sabato se...rispetto le regole in campo e fuori... (nello spogliatoio, prima degli allenamenti, sono in campo puntualmente per gli allenamenti, ecc...); nel caso in cui il mio comportamento non fosse sufficientemente adeguato, il mister sarà libero di non convocarmi per la partita;
- Gioco il sabato se...rispetto gli orari delle convocazioni (per le gare in trasferta vi sarà una tolleranza di 5 minuti, dopo i quali non rimarrà nessuno in oratorio ad aspettare eventuali ritardatari.

PROGRAMMARE PER EDUCARE TRAMITE IL GIOCO DEL CALCIO

Per noi programmare-progettare vuol dire: concordare, elaborare e realizzare decisioni e procedure, in riferimento agli obiettivi da raggiungere, al fine di organizzare e pianificare in modo efficace le occasioni di apprendimento del gioco del calcio. Cercheremo quindi di tenere in considerazione le componenti che entrano a far parte del processo educativo-formativo (bisogni, capacità coordinativo-calcistiche dei ragazzi, risorse, ecc.), operando non in maniera occasionale, ma organizzando gli interventi con logica e attenzione ai bisogni dei ragazzi, prendendo in considerazione anche le diverse esigenze dell'oratorio.

La programmazione non sarà qualcosa di rigido o di obbligante, ma sarà il più possibile flessibile, così da cogliere anche da situazioni impreviste che si vengono a creare, una valenza formativa importante.

Sarà un nostro obiettivo principale capire i bisogni dei ragazzi e le loro caratteristiche psicofisiche per sondare le loro esigenze reali al fine di "mirare" la scelta degli obiettivi che in generale possono essere riassunti nel seguente modo:

- avviamento al gioco-sport calcio;
- avviamento all'attività polivalente e multilaterale: *progetto Multisport* per la Scuola Calcio-Piccoli Amici;
- sviluppo delle capacità coordinative: orientamento, reazione, equilibrio, fantasia motoria;
- sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare;
- sviluppo delle abilità tecniche: dominio della palla, conduzione della palla, ricezione, calciare, colpire di testa, tecnica del portiere;
- sviluppo della tattica individuale in possesso di palla: smarcamento, difesa della palla, dribbling, tiro in porta;
- sviluppo della tattica individuale senza possesso della palla: presa di posizione, marcamento, intercettamento, contrasto, difesa della porta.

FUNINO COME BASE DI PARTENZA

Il funiño deriva dalla composizione di due parole, fun dall'inglese divertimento e niño dallo spagnolo bambino, che vanno ad incarnare lo spirito di questa metodologia di allenamento nel mondo del calcio giovanile.

Questa nuova metodologia di allenamento nel settore giovanile è stata inventata da Horst Wein, scomparso purtroppo il 16 febbraio 2016, è nata dalla necessità di modificare i modelli improvvisati dell'insegnamento nel calcio sostituendoli con un sistema di allenamento e di competizioni che si adattino al ragazzo (e non il contrario) e con modelli capaci di guidare e consigliare concretamente gli allenatori.

Horst Wein si è laureato in Educazione Fisica alla "Deutsche Sporthochschule Köln", docente universitario in "metodologia e didattica dei giochi collettivi", medaglia olimpica d'argento ai Giochi Olimpici del 1980 come commissario tecnico della nazionale spagnola di Hockey.

Il funiño è considerato la competizione più formativa per i bambini nel primo anno di gioco da 8 a 10 anni.

Si gioca in un campo da 25 x 35 metri. In ciascuna linea di fondo sono disposte 2 porte da due metri di larghezza e alte un metro, distanti tra loro almeno 12 metri, la distanza ottimale è 14 metri. Nel caso non si disponga di un terreno di gioco come quello descritto, si può utilizzare un campo di pallacanestro (14 x 26 metri) o un campo di pallamano (20 x 40 metri). L'area è delimitata da una linea retta a 6 metri dalla linea di fondo.

Una rete è valida quando il pallone attraversa completamente la linea di una delle due porte con un tiro effettuato dall'interno dell'area.

Una squadra di funiño è formata da 4 giocatori, 3 giocatori in campo e uno posto fuori dalla linea di fondo campo. Non si può giocare in 2. Dopo ogni rete, entrambe le squadre effettuano una sostituzione a rotazione.

Quando una squadra sta perdendo con tre reti di differenza il giocatore di riserva può entrare in campo, creando una situazione di 4 contro 3. Nel caso in cui il vantaggio si riduce a sole 2 reti entrambe le squadre giocheranno nuovamente con tre giocatori in campo e due riserve. Questa regola favorisce la squadra inferiore affinché possa livellare il gioco conseguendo un risultato meno ampio, allo stesso tempo la squadra che sta vincendo sarà obbligata a mantenere il suo impegno.

Un giocatore non può: toccare il pallone con le mani, posizionarsi davanti ad una delle porte per più di tre secondi, giocare violentemente o pericolosamente.

Non esiste il corner e quando la palla esce dal fondo si riparte sempre con la palla alla difesa.

La rimessa laterale viene eseguita fuori dall'area dei sei metri e si rimette in gioco con un passaggio o con una conduzione libera.

Nel gioco del funiño sono previste due tipi di sanzioni:

- 1) tiro libero; si effettua sempre fuori dalle due aree di gioco per tutte le infrazioni commesse in tutto il campo compresa l'area di difesa. Si può scegliere se passare ad un compagno o partire in conduzione
- 2) rigore; un'infrazione commessa nella propria area determina un "attacco libero" per gli avversari. Questo viene eseguito da un attaccante della squadra che non ha commesso il fallo, partendo dal centro del campo con tutti i giocatori a 5 metri dietro di lui con l'eccezione di uno dei tre avversari che si posiziona di fronte a lui sulla linea di fondo. Quando l'arbitro fischia, tutti i giocatori possono partire dalla propria posizione, i difensori per difendere le due porte e gli altri attaccanti per appoggiare l'attacco libero del proprio compagno che, con il pallone, parte per segnare in una delle due porte.

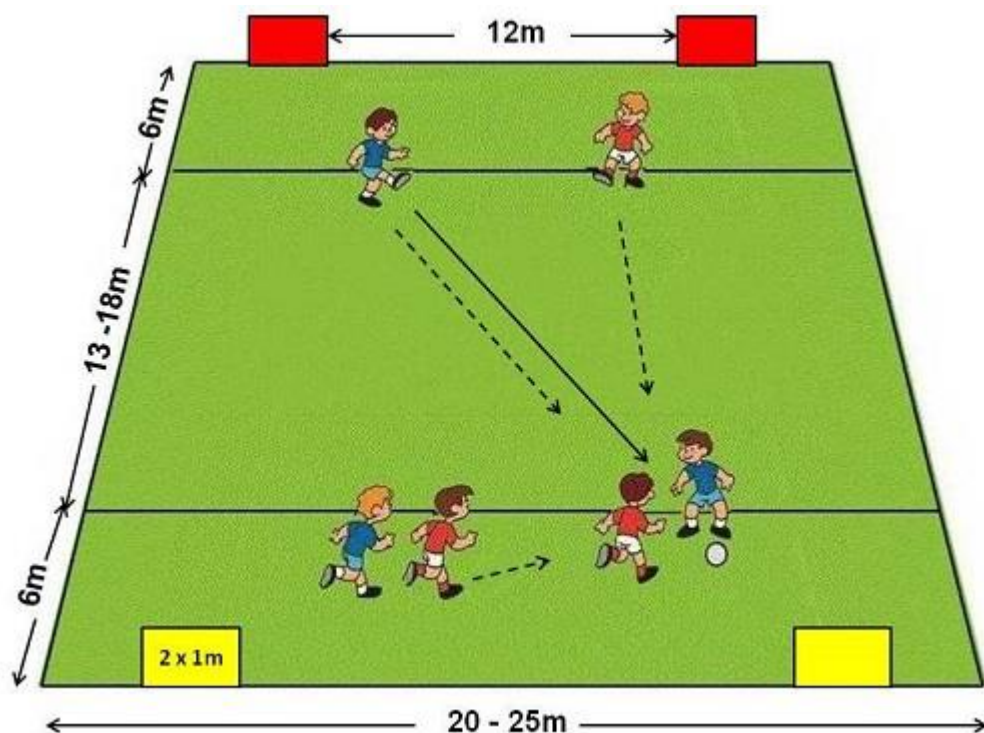


figura 1, illustrazione del 3 contro 3 a 4 porte

PERCHÉ UTILIZZARE IL FUNIÑO

Giocare bene a calcio è estremamente complesso in quanto è un gioco con numerose variabili. Per questo partire con un gioco semplice, come il 3 contro 3 a 4 porte, è uno strumento ideale per iniziare passo dopo passo il lungo processo di sviluppo dell'intelligenza di gioco nel calcio.

Però le istituzioni che regolano i campionati in Italia hanno deciso per la categoria dei pulcini, quindi i bambini tra gli 8 e 10 anni, la possibilità di partecipare a dei campionati di calcio a 7 o di calcio a 11.

Questo regolamento porta i formatori a organizzare le sedute di allenamento in funzione della competizione andando a rallentare i processi formativi e lo sviluppo motorio del giovane calciatore.

Nel funiño le due porte poste sulla linea di fondo campo e distanti 2 metri dalle linee laterali, obbligano il giocatore ad usare le fasce ed aprire il gioco.

Giocare con due porte stimola una migliore analisi e comprensione del gioco, migliora la visione periferica e la capacità di prendere decisioni prima di eseguire qualsiasi azione. Stimola quindi l'intelligenza, la percezione, l'immaginazione, l'innovazione e la creatività.

Lo spazio ed il tempo sufficienti permettono al bambino di leggere il gioco per giocare un calcio costruttivo e sviluppare abilità basilari di comunicazione.

Così si permette una migliore lettura del gioco, una migliore presa di decisione ed una migliore esecuzione tecnica che si traduce in un minor numero di errori.

Dato il ripetersi continuo delle situazioni base (ad esempio l'uno contro uno e il due contro uno) i giovani calciatori apprendono rapidamente.

I bambini di 8 e 9 anni hanno molto più contatti con il pallone e imparano a trattarlo come il loro migliore amico. Non ci sono lanci lunghi che spingono il bambino a disfarsi del pallone.

I giocatori apprendono ad attaccare e difendere in formazione a triangolo che permette lo sviluppo della collaborazione e della comunicazione. Posizionarsi nel campo è facile dato il ridotto numero di giocatori. Consente uno sviluppo multilaterale a tutti i partecipanti in quanto non ci sono posizioni fisse in una squadra. Questo impedisce una specializzazione precoce. Ognuno deve attaccare e difendere, utilizzando l'intero campo.

In generale vengono effettuati più tiri in porta e più azioni e quindi vengono segnate più reti. Per questo ogni giocatore segna più di un goal a partita

Tutti i giocatori diventano protagonisti in questo gioco dinamico e sono impegnati mentalmente e fisicamente per tutto il tempo.

Nel calcio ad un numero maggiore di giocatori (7-9-11) la porta unica e centrale, accumulando i giocatori al centro, riduce il gioco costruttivo.

Lo sviluppo della lettura, la comprensione e la capacità di prendere decisioni si vedono notevolmente ridotte con tanti giocatori intorno alla palla.

Si ricevono meno stimoli per lo sviluppo, intelligenza del gioco, la percezione, l'immaginazione, l'innovazione e la creatività.

Specialmente per i bambini di 8 e 9 anni l'eccessivo raggruppamento fa sì che la lettura del gioco sia difficile e che il gioco stesso manchi di struttura e sia difficile la comunicazione.

La riduzione di tempo e spazio per giocare provoca molti più errori.

Con più del doppio dei giocatori in campo il gioco è molto più complesso rispetto al funiño e le situazioni di base non si manifestano con tanta frequenza.

Siccome le situazioni di gioco sono meno ordinate i bambini si liberano del pallone rinviandolo in profondità o in larghezza lontano dalla zona di pericolo. Spesso giocano "contro il pallone" piuttosto che "con il pallone".

Posizionarsi nel calcio a più giocatori è molto più difficile.

I giocatori generalmente mantengono maggiormente le posizioni ed i ruoli a loro assegnati e non sperimentano tutta la varietà di movimenti e funzioni come nel funiño.

In generale ci sono molte meno reti ed azioni.

Meno giocatori segnano una rete e spesso solo i giocatori più forti toccano il pallone mentre i giocatori meno abili sono meno coinvolti nel gioco rispetto a quelli più bravi.

Queste differenze sono state evidenziate nello studio condotto da alcuni autori riguardo i small-sided games che hanno evidenziato come un numero ridotto di giocatori, soprattutto in età giovanili, porti dei miglioramenti non solo dal punto di vista tecnico-tattico ma anche fisiologico. I miglioramenti dal punto di vista tecnico erano legati alla quantità dei gesti che i ragazzi vanno a svolgere mentre per quanto riguarda l'intensità veniva presa in considerazione la frequenza cardiaca.

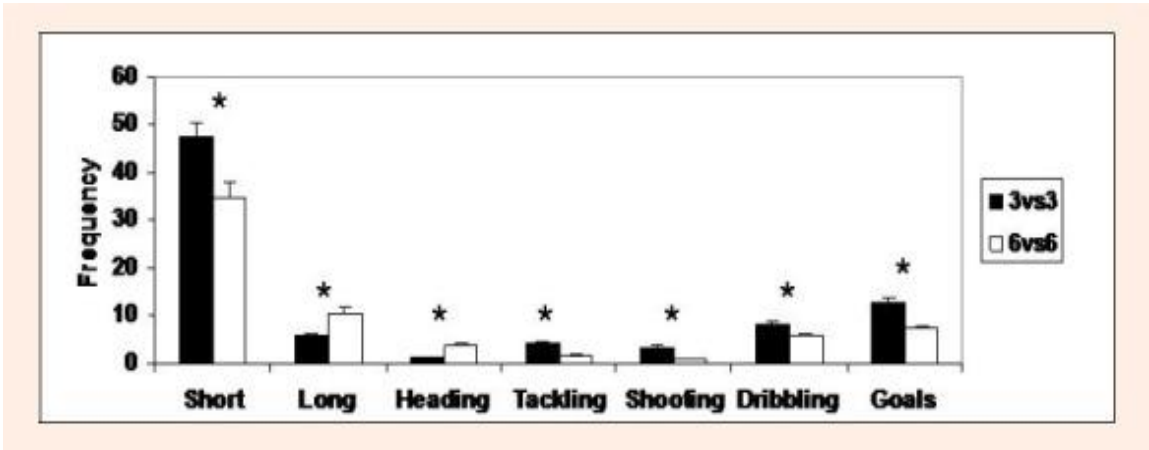


figura 2: differenze tra 3vs3 e 6vs6 in numero di passaggi corti e lunghi, colpi di testa, contrasti, dribbling e goal

IL RUOLO DELL'ALLENATORE

L'allenatore è il tramite fra il bambino ed il gioco ma soprattutto ha il ruolo di educatore e formatore poiché si assume la responsabilità sportiva, sociale e psicopedagogica. Il suo ruolo tecnico è molto importante, infatti tutti gli errori che trasmetterà ai suoi allievi durante gli anni di formazione tecnica influiranno negativamente sul futuro calcistico dei ragazzi.

Un buon allenatore:

- **non parla troppo**
- **offre una grande varietà di attività sia ludiche che formative**
- **non favorisce nessun giocatore**
- **sa motivare i ragazzi con frequenti elogi, criticando solo in casi eccezionali**

Uno dei compiti del formatore è la determinazione degli obiettivi per ogni livello di formazione, considerando l'evoluzione psicomotoria del bambino e che i fini prefissati possono essere raggiunti solo in un determinato momento della sua evoluzione e non prima. Anziché proporre e realizzare attività inaccessibili per un bambino in una determinata fase del suo sviluppo psicomotorio (come succede nella gestione delle competizioni) si sono programmati esercizi, giochi e problemi adatti alle possibilità, interessi e aspettative proprie del bambino di una determinata età. La somiglianza delle situazioni che il formatore propone con quelle che il giovane affronta nella competizione facilita il successo nel suo apprendimento e nella sua applicazione. Il passaggio da un livello ad un altro o da un obiettivo ad un altro è caratterizzato da un aumento graduale della difficoltà e complessità della situazione sul piano tecnico-tattico e cognitivo, perché le condizioni di spazio e tempo sono ogni volta più ridotte e necessitano perciò di una velocità di esecuzione più rapida e più precisa.

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
Componenti condizionali	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicogative	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

figura 3: tabella di Martin; modello delle fasi sensibili per i comportamenti psicomotori, condizionali e cognitivi. Tratto da Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano; Casolo Francesco; pag 119

Il raggiungimento degli obiettivi tecnico-tattici del giovane calciatore devono essere stimolati e supervisionati dal formatore. Per fare questo il formatore utilizza prevalentemente uno stile d'insegnamento induttivo perché vengono messe in risalto queste caratteristiche:

- **la centralità dell'allievo**
- **il coinvolgimento cognitivo è massimo**
- **la consapevolezza dei risultati è molto alta**
- **la valutazione dell'errore viene vista in maniera positiva in quanto parte del procedimento per raggiungere la soluzione migliore**
- **lo stile di apprendimento è per tentativi ed errori**
- **l'attività pratica è indotta dal formatore ma l'esecuzione dell'attività è individualizzata**

La scelta di una metodologia induttiva e di situazione (esplorazione, scoperta guidata e risoluzione dei problemi) centrata sull'allievo è da preferire in età evolutiva perché ha il grande vantaggio di coinvolgere significativamente dal punto di vista emotivo-cognitivo l'allievo.

Il formatore oltre a quanto detto precedentemente deve avere chiaro in testa che il motivo principale per cui si allena non è la vittoria di una partita o di un campionato ma ha il compito di cercare una formazione ideale ed integrale di crescita del giovane giocatore. È per questo motivo che nel funiño si utilizza il termine di formatore anche se questo compito è reso difficile non solo dalle istituzioni che continuano a proporre modelli di competizione che girano intorno al concetto di "campione" ma anche dalle famiglie che spesso vedono l'attività sportiva del proprio figlio come una piattaforma di lancio sociale ed economica.

PERCHÉ È IMPORTANTE FORMARE E NON VINCERE?

Quando l'obiettivo è formare tutti giocano, e non solo i più forti. Si stimolano i giocatori più intelligenti a migliorare. Il comportamento dentro e fuori dal campo è uno dei criteri per selezionare i ragazzi, così come la volontà di sforzarsi. Tutti hanno gli stessi diritti di giocare, indipendentemente dal proprio stato fisico e dalle proprie capacità. La partita serve per valutare il grado di abilità raggiunta e acquisire esperienze tattiche perché si cerca di variare il sistema di gioco dove cerca di prevalere la cultura del mantenere il possesso del pallone senza avere la fretta nel giocare. Tutti i giocatori partecipano al gioco e toccano tutti il pallone data la prevalenza di passaggi e appoggi corti. Anche il portiere partecipa al gioco utilizzando il più possibile il gioco con i piedi per i compagni più vicini o rilanciando con le mani. Il pallone generalmente avanza dalla difesa al centrocampo e da questi agli attaccanti, basando il gioco sui principi della cooperazione e della comunicazione. Si cerca di creare spazi per la penetrazione e si cambia spesso il fronte d'attacco. Il formatore è colui che stimola i bambini al fine di migliorare il loro rendimento perché il giocatore deve agire in funzione di ciò che ha osservato e deciso; non è il tecnico che decide per lui. Si educa alla sportività, all'onestà e al rispetto delle regole e soprattutto ad essere leali nel confronto con gli avversari. Tutti hanno diverse possibilità di sperimentare i vari ruoli in campo perché giocano tutti indipendentemente dalle qualità. Per poter formare meglio un giocatore, deve prevalere nella pratica una metodologia attiva dove si dà priorità all'educazione dell'individuo attraverso lo sport perché lo sport è una scuola di vita.

NUOVI ORIZZONTI: PROGETTO PICCOLI AMICI MULTISPORT



PROGETTO PER BAMBINI DAI 5 AI 7 ANNI

E' giusto iniziare all'età di 5-6 anni il calcio "agonistico" in cui il gioco si confonde quasi sempre con la partita? La risposta che molti studiosi e tecnici si sono dati, e che noi condividiamo pienamente, è che è meglio aspettare. È quindi più opportuno privilegiare un percorso che favorisca i tempi di apprendimento e le tappe di crescita della personalità del bambino, piuttosto che cercare una specializzazione precoce della pratica calcistica.

Da questa domanda che alcuni tecnici si sono posti anni fa, è nato il progetto "multidisciplinare", che anche noi a partire dalla prossima stagione proporremo ai bambini del biennio della scuola calcio - piccoli amici e che consisterà in una serie di proposte calcistiche e non, volte a dotare i bambini di un adeguato bagaglio motorio-relazionale, base indispensabile per poi costruire un calciatore che possa esprimere appieno, nel corso degli anni, le proprie potenzialità.

Abbiamo così ampliato i nostri orizzonti inserendo nei piani d'allenamento per i bimbi più piccoli altre discipline in collaborazione con i vari istruttori specializzati già operanti nel territorio:

- MINIBASKET
- ACQUATICITÀ
- KARATE
- PSICOMOTRICITÀ

Insieme porremo al centro del nostro progetto **il bambino**, per aiutarlo a sviluppare "mappe motorie" il più possibile elastiche, che possano adattarsi a diverse situazioni, e per ampliare e sviluppare la sfera cognitiva, che grazie alle diverse attività proposte può trarne giovamento.

Un'attività modellata su questo schema offre il vantaggio di condurre il bambino ad un'auto-definizione dei propri ambiti di interesse e delle proprie capacità in modo da non percorrere la strada spesso calcata da molti addetti ai lavori dell'attività giovanile che considerano atleti già maturi bambini che si recano al campo solo con il desiderio di divertirsi. Infatti, la nostra idea di calcio per i più piccoli, fa leva sul gioco, inteso come momento di incontro-confronto completamente slegato da ogni vincolo di "risultato"; questo, insieme alla pratica polisportiva, è il messaggio che desideriamo far passare.

Il gioco motorio, posto al centro delle sedute di allenamento, visto da diversi punti di vista e con differenti finalità, è motore di ogni apprendimento del bambino di questa età, e grazie ad esso si veicolano anche

importanti concetti logico-matematici (simultaneità, ritmo, costanza percettiva...); è un gioco nel rispetto delle regole, in piena autonomia, alla ricerca del divertimento.

Il gioco è infatti una tappa chiave per il passaggio all'agonismo che caratterizzerà il calcio "adulto".

Il metodo di apprendimento che utilizzeremo sarà induttivo, basato sul principio dell'imitazione; a quest'età è infatti indispensabile mostrare ai bambini quanto richiesto, correggendoli con la ripetizione del gesto attraverso dimostrazioni pratiche.

Un aspetto importante e ben sviluppato in questa fase della crescita dei bambini è sicuramente la creatività, che ci permetterà di raccogliere spunti per giochi ed esercitazioni, nati direttamente dalla fantasia dei bambini stessi. Infatti non deve essere solo l'esercitazione-gioco a "modellarsi" sul bambino, piuttosto è il bambino che modella l'esercizio secondo le proprie esigenze e conoscenze.

Cercheremo quindi di estendere questo tipo di insegnamento al campo da calcio, dove in pratica saranno i bambini a trovare nuove idee per l'esecuzione di un gesto, utilizzando appunto la fantasia.

GLI OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivi educativi:

- imparare a rapportarsi con il gruppo nel rispetto di semplici regole (parlare a turno, ascoltare chi parla, seguire le indicazioni durante le attività proposte, essere leali, ecc.);
- partecipare attivamente alle proposte con impegno e autocontrollo;
- vivere lo sport come un divertimento;
- conoscere le regole minime delle singole discipline.

Obiettivi motori:

- sviluppo e organizzazione degli schemi motori di base, ovvero camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolarsi e strisciare;
- lo sviluppo delle capacità coordinative generali, quali:
 1. l'apprendimento motorio, cioè la capacità di apprendere nuovi movimenti con continue esercitazioni;
 2. la capacità di direzione e controllo, cioè la capacità di controllare il movimento durante l'esecuzione di un esercizio;
 3. la capacità di adattamento, cioè la capacità di adattare un movimento ad una situazione, senza compromettere il risultato previsto.

LA STRUTTURA DEL PROGETTO MULTISPORT

PROGRAMMAZIONE AUTUNNALE E PRIMAVERILE

La proposta che vi mostreremo nel corso della stagione prevede due sedute di allenamento settimanali della durata di un'ora e quindici, perché in questa fascia d'età il livello di attenzione cala con il passare del tempo.

Per ciò che riguarda i modelli prestativi (numero di giocatori che partecipano ad una partita) la nostra idea è quella di avanzare un percorso di crescita graduale: nel primo anno di scuola calcio (ultimo anno di scuola materna), vi saranno solo sedute d'allenamento molto ludiche, una sorta di avviamento motorio. Dal secondo anno, introdurremo il MINI CALCIO 3>3, FUNINO. Il percorso di scuola calcio si conclude il terzo anno con il giocogol (5>5). Tale percorso per favorire la crescita dei bambini, i quali più sono piccoli più hanno bisogno di "sperimentare" con più frequenza durante una partita il possesso palla. Un campo ridotto ed un numero minore di giocatori favoriscono tutto ciò permettendo al bambino di "sperimentare" di più.

Le attività si svolgeranno sul campetto da calcetto in sintetico e manterranno nel corso dell'intera stagione, un canovaccio costante, sul quale verranno inserite le differenti proposte di gioco, secondo gli obiettivi prestabiliti. Il modello cui si farà riferimento sarà il seguente:

- gioco iniziale;
- gioco o esercitazioni per lo sviluppo delle attività motorie;
- gioco situazionale;
- gioco-partita.

Questo schema potrà essere ampliato con proposte più analitiche per la cura degli schemi motori o per il miglioramento delle abilità tecniche. In tal senso è indispensabile la presenza del pallone all'interno dei vari giochi e delle esercitazioni analitiche, per stimolare l'apprendimento, il divertimento e il contatto piede-palla.

Cercheremo di proporre giochi ed esercitazioni il più possibile differenti, per permettere di mantenere alto il livello di partecipazione ed attenzione, battendo così la noia e l'insofferenza e, soprattutto, cercheremo di intervenire a più livelli sullo sviluppo motorio generale.

Gli obiettivi specifici per questa fascia d'età si limitano al dominio del pallone (conduzione palla, controllo e trasmissione) per ciò che riguarda la parte tecnica; per ciò che riguarda l'aspetto tattico-situazionale proporremo numerose attività per accrescere le abilità nell'1<1.

PROGRAMMAZIONE INVERNALE

Inverno, vento gelido, colonnine di mercurio vicine allo zero e bambini che battono i denti; chi vedendo una scena del genere non ha pensato almeno una volta a quanto siano fortunati quei bambini che vengono cullati dalle calde acque di una piscina? Oppure a coloro i quali corrono e si divertono in una confortevole palestra? Diciamocela tutta, forse anche i genitori un pensierino in merito l'hanno fatto? E in cuor loro, quanti di quei bambini rinuncerebbero a quest'opportunità qualora gli venisse offerta? Probabilmente pochi, forse nessuno.

Ecco allora che da tutte queste domande, è nata l'idea di utilizzare discipline differenti nei mesi invernali, oltre che per i chiari motivi sopra citati, anche per allargare il bagaglio motorio dei bambini.

“FACCIAMO CANESTRO”

Responsabile ed istruttori: Basket Osio Sotto

Due sport diversi, ma complementari; anzi, fondamentali per arricchire il bagaglio motorio dei bambini: parliamo di calcio e basket. Anche se le analogie sono moltissime, il minibasket ha delle caratteristiche che possono servire per migliorare ed integrare ulteriormente il lavoro svolto sul campo da calcio.

Tra le tante vogliamo mettere in evidenza:

- l'utilizzo delle mani;
- le traiettorie della palla, quasi sempre aeree;
- il campo ridotto;
- i bambini sono incentivati molto allo smarcamento e marcamento, e alla transizione (contropiede).

Questi aspetti possono sicuramente aiutare il piccolo calciatore a:

- migliorare la coordinazione oculo-manuale;
- incrementare la capacità di valutazione delle traiettorie aeree, indispensabile per il colpo di testa e per il controllo della palla nel calcio;
- arricchire l'abilità tattica individuale di smarcamento/marcamento (nel minibasket si gioca con l'obbligo della marcatura a uomo) e il passaggio dalla fase offensiva a difensiva e viceversa.

Il minibasket, inoltre, permette di sviluppare al meglio concetti di **multilateralità** e **polivalenza**.

La **multilateralità** rappresenta una scelta di mezzi (giochi, percorsi, circuiti) e di esercizi diversi e vari: in tal modo si attivano e si affinano il maggior numero possibile di schemi motori e si costruiscono abilità motorie generali significative, per qualità e quantità, tali da essere trasferibili nell'acquisizione di quelle specifiche della propria disciplina.

La **polivalenza** consiste nello stimolo degli schemi motori, integrandoli con altre aree della personalità (cognitiva, affettivo-emotiva e socio-relazionale), in modo che l'applicazione motoria possa assumere valenze mirate e non standardizzate.

Tali concetti, verranno presentati ai bambini da un istruttore di minibasket, il quale attraverso l'utilizzo di giochi, guiderà le 6/8 sedute di allenamento.

“PERCORSI DI PSICOMOTRICITÀ”

Responsabile: Valeria Lanzeni (Terapista della Neuro e Psicomotricità dell’Età Evolutiva)

Chi è il Terapista della Neuro e Psicomotricità dell’Età Evolutiva (TNPEE)?

È l’esperto della conoscenza del mondo dei bambini, del loro sviluppo e delle loro competenze.

Perché è utile fare un percorso di psicomotricità educativa? Il TNPEE Conosce l’evoluzione e le tappe di sviluppo del bambino: è in grado di osservare e riconoscere potenzialità ed eventuali difficoltà di sviluppo, fornendo facilitazioni per una crescita equilibrata e armoniosa. L’educazione psicomotoria è un’occasione per far emergere l’espressività: il bambino può vivere e scoprire il proprio corpo e la sua creatività espressiva e relazionale. Il Tnpee è il punto d’incontro e connessione tra le diverse figure che si occupano del bambino.

A chi è rivolto?

Questo progetto è rivolto principalmente ai bambini dell’ultimo anno della scuola dell’infanzia, con la partecipazione indiretta di educatori, insegnanti e genitori. Tuttavia, modificando alcuni obiettivi, sarà possibile proporlo anche alle altre fasce d’età (3-4 anni/ 6-7 anni). Il gruppo di lavoro sarà formato da circa 10 bambini al fine di porre maggiore attenzione anche al singolo; qualora fosse necessario il gruppo potrà essere composto da massimo 20 bambini. Il lavoro verrà svolto in una stanza appositamente predisposta o palestra, per il lavoro psicomotorio.

A fine progetto si propone un momento di valutazione e restituzione del lavoro svolto (scambio e rimando). Gli adulti potranno essere coinvolti in un incontro di presentazione e di sensibilizzazione nei confronti dell’educazione psicomotoria. Durante e alla fine del percorso il Tnpee si rende disponibile per eventuali incontri individuali o collettivi con essi.

Obiettivi generali:

- Promuovere una visione positiva del bambino, attivo, creativo e competente.
- Facilitare l’integrazione delle capacità motorie, cognitive ed emotive.
- Promuovere lo sviluppo di competenze relazionali e sociali.
- Favorire l’esperienza corporea dei bambini, valorizzando il gioco e la sua funzione evolutiva.
- Per i bambini di 5-6 anni stimolare l’acquisizione dei prerequisiti previsti per il passaggio al primo ciclo della scuola primaria.

Obiettivi specifici: MOTRICITA’

- Aiutare i bambini a prendere consapevolezza dei propri movimenti.
- Favorire la sperimentazione del corpo, sia globale sia segmentaria.
- Favorire sviluppo del salto monopodalico, a piedi pari e galoppo.
- Stimolare le coordinazioni complesse strutturate.
- Favorire la coordinazione occhio-mano.
- Rinforzare la lateralità.
- Promuovere i movimenti più segmentari a livello delle articolazione e la concatenazione di posture e attività motorie.
- Migliorare l’equilibrio statico e dinamico su diverse superfici di appoggio e con ostacoli.

Obiettivi specifici: SCHEMA CORPOREO

- Favorire la percezione della tridimensionalità del corpo.
- Favorire l'imitazione orientata di un modello.
- Promuovere la coscienza della propria espressività corporea.

Obiettivi specifici: SPAZIO

- Favorire l'orientamento spaziale.
- Favorire la realizzazione motoria delle distanze.
- Promuovere la valutazione e confronto di dimensioni e distanze.

Obiettivi specifici: TEMPO

- Lavorare sul controllo temporale dei movimenti.
- Promuovere il concetto di ritmo, introducendo concetto di pausa
- Favorire l'analisi temporale delle azioni.
- Dare strumenti cognitivi per facilitare l'elaborazione del concetto temporale.

Organizzazione dello spazio e del tempo

- Setting: una volta a settimana, per un'ora circa, per un totale di 8 sedute. È opportuno che tale attività sia svolta in una stanza adeguatamente predisposta: rispondente alle norme di sicurezza e contenente una decina di bambini in movimento, il più possibile libera da oggetti e stimoli.
- Materiale: Non sono necessari materiali particolari; serve materiale poco strutturato come palle, teli, cerchi, blocchi psicomotori o scatoloni, materassi, bastoni.
- Regole: non ci si fa male, bisogna avere rispetto degli altri, non ci si picchia, non si rompono i giochi, si mette tutto in ordine alla fine del laboratorio.
- Strutturazione: Momenti ripetuti in ogni laboratorio (accoglienza, fase centrale, congedo):
- Accoglienza: ci si toglie le scarpe, si spiega cosa si fa durante l'incontro (fase introduttiva)
- Gioco libero, esplorazione degli oggetti e dello spazio
- Attività strutturata e guidata dal terapeuta
- Rilassamento, momento di riflessione sul vissuto, disegno, momento di preparazione al saluto
- Congedo

“ANDIAMO IN PISCINA”

Responsabile: Staff acqua dream Osio Sotto

Quante volte abbiamo sentito allenatori ed istruttori dire di trascurare l'aspetto acrobatico per la paura dell'impatto con il terreno, o più in generale per l'alto rischio di infortuni che si nasconde dietro le varie proposte specifiche di lavoro? In piscina questo non succede: anzi, diventa ancora più divertente. Infatti, in acqua il bambino può affrontare senza paura gesti come il colpo di testa in tuffo o la mezza rovesciata.

Oltre a questi motivi, il progetto, studiato in collaborazione con la direttrice e lo staff del circolo natatorio di Osio Sotto, ci permette di riproporre gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, cadere) in acqua, dove, la minor gravità e la maggior resistenza, consentono un ampliamento generale del bagaglio motorio. In futuro queste conoscenze diventeranno una preziosa dote per un'eventuale specializzazione, nel nostro caso calcistica.

In virtù di tutte queste considerazioni, durante tutto il mese di gennaio, per un totale di 8 lezioni della durata di circa 50 minuti, ai bambini verranno proposte una serie di attività ludiche e non, a difficoltà crescente (ma superabile), che contribuiranno così anche ad aumentare l'autostima dei piccoli.

Le varie attività che si svolgeranno in gran parte in una vasca didattica profonda 60 cm saranno:

- corsa in avanti;
- corsa all'indietro;
- staffette;
- saltelli su uno e due piedi;
- esercizi di respirazione;
- lanci della palla con le mani;
- tuffi dal bordo simulando la parata del portiere;
- colpi di testa e ripresa del pallone;
- partite di pallanuoto.

Per altre attività più particolari verrà utilizzata la vasca più profonda; in questo caso i bambini verranno dotati di salvagente, evitando così eventuali discriminazioni tra i più abili e i meno abili, e possibili situazioni di pericolo; le varie esercitazioni saranno:

- spostamenti elementari con o senza palla, con palla in mano, muovendola in avanti solo con la testa o all'indietro con palla stretta fra le cosce;
- tuffi dal bordo cercando di centrare il salvagente;
- nuotare a dorso lanciando e riprendendo la palla al volo;
- staffette e gare di velocità;
- colpi di testa, mezze rovesciate e calci del pallone tuffandosi dal bordo.

La maggior parte delle esercitazioni è proposta con l'utilizzo della palla al fine di renderle più coinvolgenti e aumentarne la valenza coordinativa. Come potrete sicuramente notare non si tratta di un corso di nuoto, bensì di un'attività in cui gli aspetti motori e per certi versi anche quelli calcistici vengono migliorati in acqua.

“IMPARIAMO DAL KARATE”

Responsabili ed istruttori: Gigi Chigioni e Mario Amadei.

Abbiamo pensato di abbinare questa disciplina al calcio per un triplice motivo: primo la filosofia educativa del karate, secondo per la vasta gamma di componenti motorie presenti al suo interno e non da ultimo perché abbiamo la fortuna di avere degli istruttori seri e qualificati nel nostro paese che praticano da diversi anni questa disciplina.

Il cinema e una certa letteratura ci hanno quasi sempre presentato alcuni aspetti esteriori del karate: violenza, rottura di tavolette ecc... Karate invece non è sinonimo di violenza, ma significa imparare a controllare e a disciplinare l'aggressività di ogni individuo. Vi sono aspetti e valori su cui è necessario focalizzare la nostra attenzione perché purtroppo, molte volte in ambito sportivo, sono stati accantonati e che invece caratterizzano la pratica del karate:

- *l'umiltà*, che consente di accostarsi a questo sport spogli di ogni presunzione e disposti ad essere semplicemente ciò che si è;
- la *sincerità* con sé stessi, per essere in grado di fare ciò che si è capaci per guardarsi dentro e imparare a conoscersi;
- il *rispetto* per gli altri, rifiutando qualsiasi rivalità, rancore, discriminazione, antipatia e invidia;
- la *fiducia* in se stessi, nel prossimo e soprattutto nel maestro che può aiutare il bambino a trovare la sua dimensione sul tappeto o in campo.

La pratica del karate nei bambini non produce violenza né lesioni di nessun tipo, al contrario il bambino impara ad auto controllarsi; attraverso esercizi proposti dagli istruttori, in forma prevalentemente ludica, cercheremo di curare molto l'ambito del rispetto reciproco nonostante il contatto fisico e andremo a toccare dinamiche motorie poco affrontate in ambito calcistico.

È importante sapere che la complessità del codice motorio del karate e delle situazioni di applicazione, necessita di un'ampia base coordinativa su cui potersi strutturare, ed il suo miglioramento consente a sua volta lo sviluppo delle capacità coordinative stesse.

Per quanto riguarda gli aspetti motori che si legano al calcio, l'impiego del corpo attraverso il karate permette di:

- migliorare l'equilibrio mono-podalico;
- sviluppare l'aspetto acrobatico-coordinativo;
- padroneggiare le cadute consentendo così al bambino di prevenire incidenti e concepire in modo diverso lo spazio attorno a sé;
- il rispetto delle regole.

Tabella riassuntiva dell'organizzazione del progetto MULTISPORT

Settembre Ottobre Novembre	Dicembre Gennaio febbraio	Marzo Aprile Maggio
CALCIO oratorio	MULTISPORT Palestre e piscina	CALCIO oratorio

CATEGORIE PULCINI - GIOVANISSIMI

L'aspetto operativo della nostra programmazione è rappresentato dalla realizzazione pratica della seduta di allenamento, che deve sottostare ai principi organizzativi precisi e mirati che a seguire presenteremo in maniera specifica.

Il nostro intento è quello che le unità di lavoro tendano ad ottimizzare i tempi di impegno motorio, senza pause controproducenti e senza tempi morti, che possono caratterizzare certe sedute di allenamento (lunghe file prima di calciare in porta, pause prima di eseguire un qualsiasi altro gesto, bambini che entrano in possesso di palla raramente). Questo, infatti, significherebbe limitare la possibilità di esercitarsi e di imparare, rischiando un calo di concentrazione da parte dei bambini e un disinteressamento alle attività proposte.

Per ogni obiettivo che andremo a toccare costruiremo unità di lavoro temporali, che saranno comunque quantificate soggettivamente dall'allenatore e dallo staff, in base ai vari fattori che entreranno in gioco, quali:

- il tipo di obiettivo da perseguire;
- il grado di raggiungimento dell'obiettivo;
- il livello delle prestazioni ottenute;
- le capacità di apprendimento dei ragazzi.

Per ciò che riguarda i modelli prestativi, si vuole dare seguito al lavoro svolto nei primi 2 anni di scuola calcio; per questo il primo anno pulcini sarà caratterizzato da uno sviluppo del 5>5, con giochi preparatori al calcio a 7, pensando al sabato dove il modello prestativo a 7 giocatori. Il percorso formativo all'interno del B.O.CA., si esaurisce con il biennio a 11>11.

GLI OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivi educativi:

- imparare a rapportarsi con il gruppo nel rispetto di semplici regole (parlare a turno, ascoltare chi parla, seguire le indicazioni durante le attività proposte, essere leali, ecc.);
- partecipare attivamente alle proposte con impegno e autocontrollo;
- vivere il calcio come un divertimento;
- iniziare ad autogestirsi durante le sedute di allenamento (non è sempre l'allenatore-educatore che deve richiamare, ma i bambini devono iniziare ad autodisciplinarsi).

Obiettivi motori:

- specializzazione e sviluppo delle capacità coordinative generali, quali:
 1. l'apprendimento motorio, cioè la capacità di apprendere nuovi movimenti con continue esercitazioni;
 2. la capacità di direzione e controllo, cioè la capacità di controllare il movimento durante l'esecuzione di un esercizio;
 3. la capacità di adattamento, cioè la capacità di adattare un movimento ad una situazione, senza compromettere il risultato previsto;
- perfezionamento degli schemi motori di base, ovvero camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolarsi e strisciare.

Obiettivi tecnici:

- Esercitazioni specifiche sul dominio del pallone (palleggio, conduzione palla, controllo e trasmissione palla, dribbling, colpo di testa, tiro in porta, rimesse laterali);

Obiettivi tattici:

- Situazioni di 1<1;
- situazioni di 2<1;
- situazioni di 2<2;
- situazioni di 4<2;
- situazioni di 4>3;
- concetti di tattica individuale (smarcamento, difesa e copertura della palla, marcatura, contrasto, intercettamento).

METODOLOGIE D'ALLENAMENTO

Come già accennato precedentemente, la nostra priorità è quella di evitare lunghe pause e noiosi tempi morti, cercando di dare intensità e ritmo alla seduta d'allenamento, per invogliare e stimolare continuamente i bambini.

Come per i Piccoli Amici, sia il gioco che la cura dell'aspetto motorio-coordinativo, caratterizzeranno le nostre attività, con l'inserimento di molte proposte più tecniche. Ciò che contraddistinguerà le sedute d'allenamento sarà l'organizzazione degli spazi e delle attività, proposte all'unisono sia dai pulcini che dagli esordienti, con obiettivi e richieste differenti in base alla fascia d'età.

L'organizzazione delle varie sedute d'allenamento manterrà, durante l'intera stagione, una struttura ben precisa, con l'inserimento di diversi obiettivi, e sarà caratterizzata da una parte iniziale a "CIRCUITO", della durata di un'ora circa, e da una seconda parte situazionale con gioco-partita finale, per una durata complessiva di 1 ora e 45 minuti. La fase iniziale a circuito prevederà 4 postazioni, della durata di 15 minuti l'una, così organizzate:

- postazione con lavori specifici a livello motorio e coordinativo (equilibrio statico, dinamico, mobilità articolare, andature, utilizzo di materiale specifico come meduse, tavolette, scalette ecc);
- giochi a tema;
- postazione di dominio della palla (guida del pallone, palleggio, finte, controllo e trasmissione della palla, colpo di testa);
- postazione per il tiro in porta (conclusione di potenza, di precisione, al volo, dopo un dribbling, dopo un 1-2, ecc).

LA FORMAZIONE DEI TECNICI

Le nuove metodologie d'allenamento proposte e le finalità impegnative del progetto, obbligano i nostri tecnici a migliorare le proprie conoscenze e competenze; questo avverrà attraverso la partecipazione attiva ai vari corsi di formazione proposti dalla FIGC e dal CSI.

GLI SPAZI

Le strutture a disposizione per svolgere le attività della stagione sono:

- 1 campo da calcio a 11 regolamentare in erba sintetica
- 1 campo da calcetto a 5 in erba sintetica
- La palestra delle scuole medie con relativi spogliatoi per le attività del progetto multisport
- La piscina di Osio Sotto per il corso di acquaticità del progetto multisport
- 4 spogliatoi per i giocatori, 1 per lo staff + 1 spogliatoio per gli arbitri