



CATEGORIA PULCINI



Fantasia, creatività, esuberanza, passione, dolcezza, entusiasmo, lealtà, sono caratteristiche tipiche della fanciullezza. La fascia di età che va dagli 8 ai 10 anni può essere considerata un'età d'oro per l'apprendimento, un periodo fecondo caratterizzato da una elevata disponibilità motoria e intellettuale.

9 IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI E LE SUE RELAZIONI



L'obiettivo dell'insegnamento del calcio ai bambini e bambine può essere riassunto nella seguente frase: *muoversi - con competenza tecnico/tattica - insieme ad altri coetanei - per raggiungere obiettivi comuni - divertendosi.*

Se questa è la prospettiva in cui inserire l'insegnamento del calcio ne derivano alcune conseguenze operative la cui applicazione potrebbe essere di aiuto all'azione degli allenatori e degli altri adulti che interagiscono con questi bambini.

9.1 COSA RICERCANO I BAMBINI NEL CALCIO



Le motivazioni che caratterizzano i bambini in questa fascia di età sono le seguenti: trarre piacere dall'azione sportiva, muoversi pensando, sapersi assumere dei rischi calcolati e saper vivere in gruppo. Trarre piacere dell'azione sportiva è estremamente importante in quanto soddisfa una delle motivazioni che determinano il coinvolgimento sportivo: quella di entusiasarsi, di divertirsi e di spendere energia attraverso il movimento. Il calcio consente di soddisfare questa motivazione attraverso allenamenti in cui vi sia un'adeguata varietà di esercizi, alcuni di più facile esecuzione altri più difficili, in cui i ragazzi siano costantemente impegnati, riducendo così al minimo indispensabile i momenti di pausa o di attesa. Muoversi pensando significa invece imparare a servirsi dei propri pensieri mentre si gioca. Avere calciatori psicologicamente autonomi in campo dovrebbe essere l'obiettivo di ogni allenatore, questo comporta che nei momenti di maggior pressione agonistica questi sarebbero in grado di *non perdere la testa* e di continuare a perseguire i propri obiettivi di gioco. Questo atteggiamento va costruito nei giovani sin da quando sono bambini facendogli svolgere delle esercitazioni in cui devono prendere delle decisioni e rinforzando non solo la correttezza delle loro scelte ma soprattutto la capacità di operare delle scelte. Pertanto, non deve essere insegnato ai bambini solo ad agire in funzione delle istruzioni ricevute dall'allenatore, ma bisogna creare delle situazioni in cui autonomamente devono risolvere situazioni di gioco.

Al muoversi pensando, ben si collega il sapersi assumere dei rischi calcolati durante il gioco. Sempre più spesso si sente affermare dai tecnici che i giovani calciatori tirano raramente in porta e non sanno effettuare un dribbling. Dal punto di vista psicologico que-

ste sono situazioni individuali rischiose, in cui è possibile sbagliare ed essere tacciati dagli altri di essere egocentrici o troppo individualisti. Certamente uno sport di squadra richiede spirito di gruppo e la capacità di lavorare per la squadra ma richiede pure espressioni creative e la capacità di assumersi le proprie responsabilità (anche quella di effettuare un tiro sbagliato). Il ruolo dell'allenatore è essenziale nel favorire l'affermarsi di questa mentalità. Il bambino assumerà dei rischi se sa che il tecnico apprezza questo modo di agire e non premia soltanto le azioni corrette o quelle che sono state preparate in precedenza insieme alla squadra. Bisogna, quindi, mantenere un equilibrio fra rischio individuale e gioco collettivo e gli allenamenti devono servire a insegnare ad agire in questa maniera. L'ultima dimensione da sviluppare riguarda la capacità di vivere in gruppo. Il sentirsi parte di un determinato contesto sociale, in questo caso la squadra di calcio, soddisfa uno dei bisogni primari e, pertanto, saper rispettare le regole del gruppo, collaborare in un ambiente competitivo, imparare ad anteporre i propri obiettivi personali a quelli della squadra sono fra gli elementi chiave nell'educazione di ogni individuo.

9.2 LE REGOLE

In relazione ai coetanei i bambini di 8-10 anni preferiscono coloro che si dimostrano collaborativi e che contraccambiano ciò che ricevono. A questa età i bambini preferiti non vengono solo più scelti in funzione di alcune loro caratteristiche strettamente individuali (ad esempio, la maestria nel gioco o la forza fisica) ma in base anche ad abilità interpersonali, quali la lealtà e l'accettazione reciproca. L'allenamento dovrebbe essere strutturato così da incentivare la collaborazione fra i calciatori, in tal modo si favorirebbe ulteriormente l'affermazione della capacità di mettersi nei panni degli altri, ponendo un limite a quegli individualismi nel gioco che sono solo motivo di litigio nella squadra e che dai bambini, in linea di massima, verrebbero risolti applicando la legge della reciprocità: "Non hai passato la palla, adesso lo farò anch'io". L'appartenenza al gruppo squadra svolge un ruolo essenziale nello sviluppo della capacità di collaborare e maggiore sarà il senso di amicizia che i bambini sviluppano maggiore sarà la coesione in campo. Al contrario minori saranno i legami interpersonali maggiore sarà la tendenza a non seguire le regole stabilite e minore sarà l'accettazione dei comportamenti degli altri. In relazione alle regole stabilite dall'allenatore, i bambini di questa



età le interpretano meno come modalità arbitrarie di controllo e ne comprendono la motivazione e l'utilità. Se nelle età precedenti era più abituale pensare che l'allenatore imponeva le regole "perché è più grande, perché è più forte, perché sa riconoscere quando diciamo le bugie" ora i bambini pensano che bisogna obbedire "perché sa cosa è utile per noi ed è più esperto". I bambini accettano, quindi, le regole stabilite dall'allenatore e ne comprendono i vantaggi e, nello stesso tempo, i tecnici per mantenere questa condizione positiva, devono comportarsi in modo coerente con quanto hanno stabilito. Infatti, ora i fanciulli sanno quando gli adulti non le rispettano e richiedono spiegazioni, che ovviamente vanno fornite.

9.3 ACCETTARE LE SCONFITTE O CONTESTARE L'ARBITRO E L'ALLENATORE



Gli adulti (genitori, allenatore e accompagnatore) svolgono un ruolo fondamentale nel fornire al fanciullo un sistema per interpretare quanto succede durante la partita. Ancora troppo spesso si sentono allenatori urlare dalla panchina contro i bambini che non eseguono le loro istruzioni o contro gli arbitri (con maggior veemenza se è una ragazza!), o genitori che si vogliono sostituire ai tecnici o che inveiscono contro l'allenatore perché non fa giocare il loro figlio. In questi casi l'obiettivo è quello di esprimere le proprie passioni, senza badare agli effetti che producono e comunque si ha l'intenzione di offendere il ricevente. A questo riguardo le indicazioni da seguire sono le stesse codificate dal calcio a livello internazionale e che riguardano il fair-play e cioè la cosiddetta sportività. A questo riguardo, i genitori devono sostenere i loro figli, mostrando una comprensione affettuosa verso di loro, ascoltando le loro esperienze calcistiche, sostenendo l'entusiasmo che i bambini dimostrano e chiedendogli se si divertono. In relazione invece agli allenatori, i preferiti sono quelli capaci di: rinforzare, incoraggiare dopo un errore, fornire istruzioni tecniche dopo un errore, riconoscere l'impegno, organizzare l'attività in maniera precisa e mantenere la disciplina. Al contrario, gli allenatori meno preferiti sono coloro che con maggior frequenza forniscono: punizioni, istruzioni tecniche date in maniera punitiva dopo un errore e non sanno mantenere la disciplina. In sostanza i bambini vogliono imparare e migliorare le loro competenze sportive in un ambiente che sia regolato da regole precise e in cui si sentano psicologicamente sostenuti. Infine, se

vogliamo che i bambini imparino ad essere responsabili, essere coraggiosi, lavorare in squadra e mantenere un elevato impegno non possiamo permettere che imparino dagli adulti a dare la colpa dei loro errori, di quelli della squadra e delle sconfitte all'arbitro o ad altri fattori esterni. Più frequenti sono i comportamenti degli adulti che spiegano le difficoltà incontrate in termini di colpe di altri maggiore sarà la probabilità che i bambini non sviluppino quelle caratteristiche psicologiche sopra riportate. Ad esempio, i bambini si sentiranno autorizzati a contestare l'operato dell'arbitro se avranno visto l'allenatore (o altri adulti) agire in quella stessa maniera.

9.4 COME VIVERE LA PARTITA

Ibambini prima di una partita provano sensazioni di forte curiosità verso quello che andranno a fare, vogliono vincere, divertirsi, mostrare quanto sono bravi e non vedono l'ora che inizi. L'obiettivo degli adulti, dall'accompagnatore al genitore e all'allenatore dovrebbe essere quello di sostenere questo clima positivo e ricco di energia psicologica, senza trasformare quella partita in una finale della Coppa del Mondo. Gli allenatori dovranno trasmettere ai loro bambini la convinzione che la squadra nel suo complesso riuscirà, con il proprio impegno collettivo, a soddisfare le motivazioni di ognuno di loro.

Inoltre, la partita dovrebbe servire per comprendere come ogni bambino vive l'errore; come qualcosa da nascondere e di cui giustificarsi o come l'unica opportunità di miglioramento? Una valutazione di quale atteggiamento e reazione determina l'errore consentirebbe di allenare in seguito i bambini ad assumere un approccio più corretto. Un suggerimento: prima di mettere in atto questo processo l'allenatore dovrebbe chiedersi: "sono consapevole di come vivo i miei errori e di come reagisco a quelli della squadra? C'è qualcosa che voglio fare per migliorarmi?"

10 ASPETTI PECULIARI DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI

Ibambini a questa età hanno superato la fase spiccatamente egocentrica che ha caratterizzato il loro comportamento nell'età precedente. Cominciano ad acquisire una predisposizione alla collaborazione e a decentrare la qualità delle loro azioni motorie, che vengono inserite in un contesto di gioco collettivo;





in altre parole le esigenze della squadra cominciano a porsi in una posizione gerarchica non subalterna rispetto all'individualismo, centro in passato dei loro comportamenti.

Questo predispose il piano didattico a concepire l'insegnamento tecnico in un contesto applicativo, dove il rapporto con la palla è regolato sul piano cognitivo da afferenze di natura situazionale. La natura degli esercizi proposti sarà caratterizzata da un ambiente in continuo divenire, i parametri spazio e tempo dovranno sollecitare continui adattamenti.

Le chiavi comportamentali tecniche, disponibili a creare adattamenti efficaci, non saranno poste come avveniva anni fa' su un versante esclusivamente di natura biomeccanico, ma dovranno risultare funzionali, in una dialettica dove qualità del gesto e applicabilità dello stesso interagiscono e si integrano. Questo sta a significare che pur predisponendo nella didattica momenti nei quali l'allievo dovrà mostrare attenzione sul **come** eseguire un fondamentale tecnico, sarà prevalente nell'insegnamento un'attività spiccatamente situazionale. L'esempio mostrato nella FIGURA 16, definisce il comportamento tecnico del passaggio in un contesto di gioco estremamente semplificato dove il giocatore in possesso di palla dovrà stare attento non solo alle modalità di esecuzione, ma anche al **quando** eseguire il passaggio e al **dove** indirizzarlo, in relazione al movimento di smarcamento del compagno e al movimento del difensore posto su una linea (situazione semplificata).

10.1 PRINCIPI DI BASE PER LA PROGRAMMAZIONE NELLA CATEGORIA PULCINI

La programmazione che andremo a strutturare, avrà come riferimenti i tre grandi parametri che interagiscono nell'ambito della prestazione di gioco: tecnico, tattico e fisico.

Sul piano tecnico, i grandi obiettivi da raggiungere, riguardano le condotte tecniche fondamentali, gli strumenti operativi essenziali che durante il gioco permettono la risoluzione di problemi tattici. Favorire un migliore comportamento tecnico, sta a significare che l'itinerario formativo, non avrà uno sviluppo esclusivamente mirato all'acquisizione di un preciso modello, ma dovrà subire sollecitazioni dove "ostacoli" di natura coordinativa implicheranno continui adattamenti. Allo stesso modo l'esecuzione delle varie gestualità, riceveranno sollecitazioni di natura spazio-temporale riferita alla ricerca di rapidità, alla presenza di avversari, in una situazione di maggiore o minore complessità, in funzione del grado di abilità acquisito.



"PRESSO LA SCUOLA CALCIO FEDERALE DELL'ACQUACETOSA DI ROMA, I BAMBINI SI ESERCITANO CON PALLONI DI GOMMA DOPPIO STRATO"

Il versante tattico in stretta congiunzione con l'ambito tecnico, e non potrebbe essere altrimenti vista la natura del gioco, si mostrerà più attento a costruire comportamenti di collaborazione, che in fase di possesso e di non possesso palla, risultano regolatori fondamentali dei comportamenti collettivi. Ci riferiamo per esempio a concetti di appoggio, sostegno, passaggio a muro oppure di posizionamento difensivo, copertura dello spazio, movimenti verso l'avversario in pos-

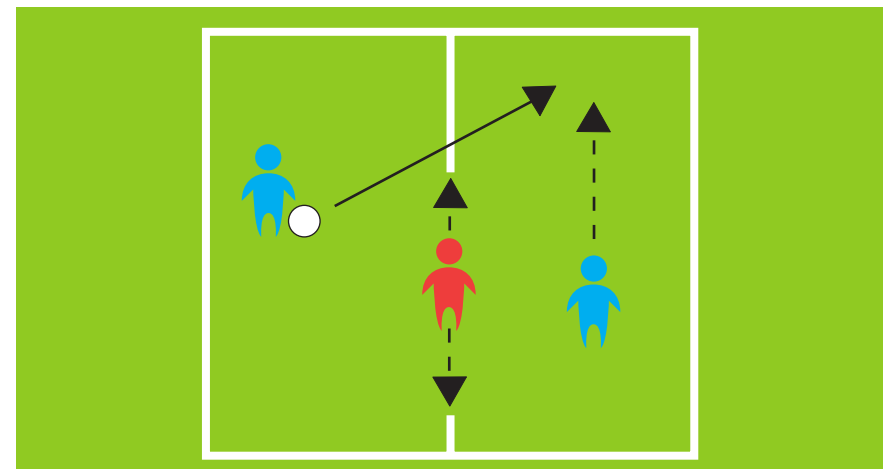


FIGURA 16 – Situazione di gioco semplificata per eseguire lo smarcamento (il disturbatore)

sesso di palla. Tutti questi comportamenti andranno sollecitati attraverso una continua ricerca che si svilupperà attraverso il gioco, dove l'intervento dell'istruttore sarà quello di generare entusiasmo, curiosità, esplorazione; il bambino dovrà in forma autonoma trovare soluzioni efficaci sollecitando il suo "impianto" cognitivo a generare continue soluzioni. Non dobbiamo confezionare per lui comportamenti stereotipati, suggerendo continuamente quali azioni compiere, ma dovremo contribuire alla formazione di quell'autonomia che risulterà fondamentale a fargli trovare soluzioni efficaci in gara. Per quanto riguarda lo sviluppo della componente fisica, non dobbiamo assolutamente pensare alla preparazione atletica che svolgono gli adulti; spesso si tende ad imitare quello che fanno i grandi proponendo esercitazioni a carattere fisico, che rischiano di produrre danni all'impianto scheletrico del bambino in via di accrescimento. Sicuramente andranno proposti giochi di rapidità curando particolarmente la frequenza dei movimenti, si presterà attenzione ad esercitazioni dove il bambino dovrà rispondere rapidamente (capacità di reazione) a stimoli di natura visiva o acustica, la componente aerobica andrà sollecitata attraverso il gioco, evitando tra l'altro troppi tempi morti all'interno della lezione (eccessive e inutili spiegazioni, lunghe file di attesa). Il piano di lavoro annuale dovrà essere concepito attraverso una scansione temporale dove risulterà chiaro come i vari anelli della formazione siano gerarchicamente predisposti al fine di costruire e sollecitare comportamenti tecnici e tattici adeguati all'età. L'istruttore dal punto di vista metodologico più che dirigere e impartire ordini, dovrà osservare per modificare eventualmente metodo e contenuto; suo compito sarà quello di creare un ambiente ricco di motivazioni, suscitando nei bambini interesse e piacere nell'allenamento. Non dovrà utilizzare nella correzione degli errori reiterati comportamenti disapprovativi, questi producono ansia, sfiducia e disattivano ogni spinta che nel bambino è naturalmente presente a migliorarsi. Viceversa nella correzione degli errori, deve valorizzare la parte fatta bene e poi spostare il suo intervento per correggere la parte fatta male. Inoltre non dobbiamo considerarlo un adulto in miniatura e coerentemente a quanto viene proposto durante l'allenamento, anche il modello di gioco (dal 5c5 al 7c7) si struttura su spazi e numero di giocatori ridotti, "come un vestito che cresce insieme a chi lo indossa" anche la struttura del gioco cambia coerentemente alle disponibilità psico-fisiche del bambino. Uno spazio e numero di giocatori adeguato consente un loro maggior coinvolgimento, un più elevato numero di contatti col pallone, un maggior dinamismo tra fase di possesso e non possesso, un maggior numero di conclusioni a rete.

10.2 GLI OBIETTIVI DIDATTICI

Come le strutture di gioco si modificano, così anche gli obiettivi didattici e i percorsi formativi hanno un itinerario conforme alle esigenze del bambino. Nella TABELLA 12 viene illustrato sinteticamente l'exkursus didattico proposto nel corso dei tre anni dell'attività pulcini. Il patrimonio motorio acquisito consentirà al giovane calciatore di misurarsi efficacemente ed adeguatamente col gruppo dei pari, gli consentirà di esprimersi in maniera creativa e personale, collocandolo al centro della programmazione didattica. Un siffatto piano sarà in grado di garantire ad ognuno la possibilità di esprimere compiutamente le proprie potenzialità, non obbligandolo a diventare un campione ma allo stesso tempo non privandolo del sogno di poterlo, chissà, un giorno diventare.

11 GLI ASPETTI REGOLAMENTARI E LE NORME DIDATTICHE DEL GIOCO NELLA CATEGORIA PULCINI

Nella categoria Pulcini le gare vengono disputate attraverso partite a cui partecipano 5, 6 o 7 giocatori per squadra. Naturalmente, come vedremo, le modalità di gioco sono state individuate tenendo in considerazione vari aspetti, in primis le capacità e i requisiti cognitivi, fisici e tecnico-coordinativi dei bambini nelle diverse fasce d'età, proponendo "un calcio a misura di bambino".

Altro aspetto non trascurabile, riguarda il fatto di far giocare di più tutti i bambini. Per attuare tale principio le società vengono invitate ad organizzare, nella stessa gara, più partite contemporaneamente, con la conseguente possibilità di far giocare tutti i bambini a disposizione, a costo di giocare partite con un numero di giocatori minore rispetto a quello previsto (per esempio 4c4) o a comporre squadre "miste", nel caso in cui una delle due società abbia più giocatori in lista dell'altra.

Pertanto, in tale categoria, sarà possibile organizzare due, tre, quattro o più incontri contemporaneamente.

Ma non finisce qui. Infatti anche la determinazione del punteggio sarà diversa: ogni tempo di gioco sarà una gara a sé, quindi le successive frazioni di gioco inizieranno nuovamente con il risultato di 0-0 ed i nuovi entrati avranno l'opportunità di giocare con



motivazioni intatte, anche se la frazione di gara precedente è terminata con un risultato svantaggioso. Il punteggio finale, quindi, pur non essendo previste classifiche e pubblicazioni di risultati, non sarà più la somma dei goal realizzati, ma il numero degli incontri (frazioni di gioco) vinti.

È opportuno ora trattare gli aspetti regolamentari che caratterizzano i modelli di gara specifici della categoria Pulcini e che possono essere approfonditi nel Comunicato Ufficiale n°1 del Settore Giovanile e Scolastico, disponibile presso il sito: www.settoregiovanile.figc.it



11.1 IL 5 CONTRO 5 NEL PRIMO ANNO

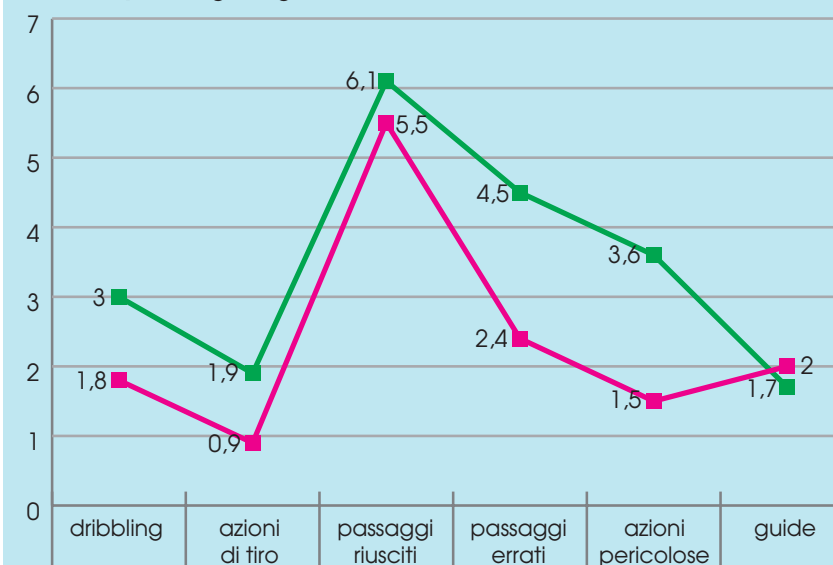
E l'ultima variazione regolamentare introdotta nella categoria Pulcini in ordine di tempo. L'esigenza è nata dalla necessità di garantire ai bambini provenienti dai Piccoli Amici un passaggio meno traumatico all'attività di gara di questa categoria e per evitare che bambini con tre anni di differenza si confrontassero tra loro. Tale attività è stata sperimentata nel 2000 e conseguentemente sono state osservate le eventuali differenze che emergevano rispetto al modello di gioco tradizionale (il 7 contro 7) in bambini della stessa età (8 anni). È opportuno comunque fare alcune importanti considerazioni a riguardo:

1. il bambino di 8 anni proviene dalla categoria Piccoli Amici in cui i confronti avvengono sotto forma di manifestazione, con giochi a confronto, giochi popolari e un ampio numero di bambini partecipanti; pertanto l'attività ha peculiarità di tipo multi-laterale, polisportivo e socializzante;
2. il bambino sta per uscire dalla fase egocentrica, e deve essere guidato per affrontare una nuova realtà di cooperazione e di socializzazione;
3. le caratteristiche peculiari del bambino e le esperienze riscontrate nei vari anni di attività con la categoria Piccoli Amici dimostrano come questo pervenga alla categoria Pulcini con la capacità di giocare al massimo il 5c5.

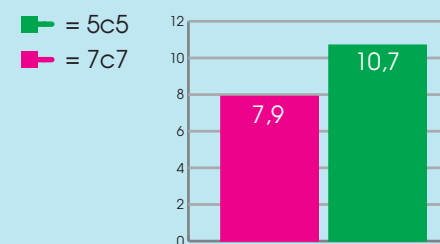
L'analisi degli aspetti sin qui esposti, e i dati del tesseramento di ogni stagione sportiva indicano che molti bambini si avvicinano al calcio al compimento dell'ottavo anno di età; ciò ha fatto sì che venisse adottato un modello di gara che favorisse un miglioramento tecnico-tattico (i cui riscontri, assolutamente positivi, sono evidenti nel GRAFICO 2) e la partecipazione, tenendo nella giusta considerazione i problemi organizzativi. Si ha così la possibilità che

in occasione delle gare possano essere coinvolti un elevato numero di bambini che hanno l'opportunità di giocare contemporaneamente. Questo consente alle società, di calcio a 5 o di calcio a 11, di iscrivere più squadre o convocare tutti i bambini e le bambine iscritti/e, organizzando di fatto una "festa" o una mini-manifestazione: si potrà così dividere il campo di gioco in più campi per giocare in cinque con la ulteriore possibilità di invitare più società alla gara in programma nello stesso orario.

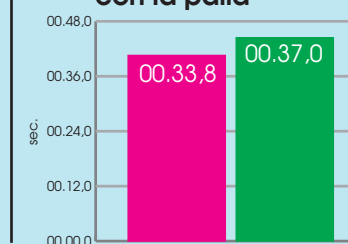
valori per singolo giocatore



passaggi



tempi di contatto con la palla



Fonte: Sperimentazione FIGC-SGS - Centri Pilota e Scuola Calcio Federale 2000/2001 - Giordano Bruno Furia, Tesi di Laurea IUSM Roma-2001: "Analisi comparativa dei modelli di prestazione nell'avviamento al calcio"

GRAFICO 2 - Comparazione tra i modelli di gioco del 7c7 e del 5c5 in bambini di 8 anni



11.2 IL 6 CONTRO 6

Tale modello di confronto è uno degli ultimi inseriti tra le modalità di gioco di questa categoria. Ferme restando le necessità di far svolgere al bambino gare in cui il divertimento sia un fattore preponderante nella sua formazione, in particolare nelle categorie di base, questa modalità di gioco consente di raggiungere due importanti obiettivi:

1. consentire un passaggio graduale tra i vari modelli, confrontandosi in uno spazio gradualmente più ampio e con un numero maggiore di giocatori (complessivamente 2 bambini in più rispetto al 5 contro 5), prevedendo anche una diversa distribuzione dello spazio di gioco;
2. sviluppare ulteriormente la propria capacità di orientamento nello spazio in riferimento alla propria posizione rispetto al rettangolo di gioco e alla posizione dei propri compagni.

Infatti, in questa modalità di gioco, il bambino inizia ad ampliare le proprie conoscenze spaziali, non ponendo solo attenzione alle quattro posizioni fondamentali (ed essenziali) dello spazio di riferimento: avanti, dietro, a destra, a sinistra, bensì si troverà ad occupare anche posizioni intermedie all'interno del campo, come, per esempio, "a destra di...", "dietro a...", ecc., trovandosi di conseguenza a dover risolvere compiti di tipo cognitivo-tattico in relazione alla posizione e al movimento dei compagni.

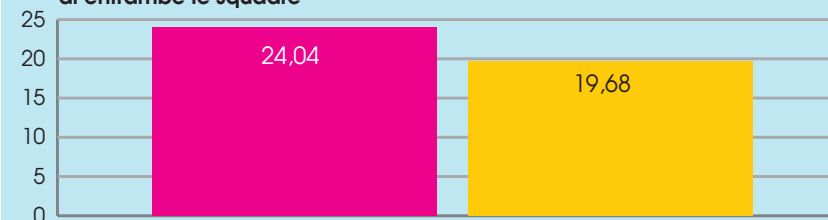
Nella successiva fase in cui il bambino si misurerà in gare tra 7 giocatori per squadra, il passaggio sarà sicuramente più semplice, considerando comunque che, nel principio della gradualità, anche nel 7c7 si troveranno nuove difficoltà da superare legate a diversi fattori.

11.3 IL 7 CONTRO 7

La prima variazione regolamentare, invece, fu introdotta nella stagione sportiva 1992/93, quando, in via sperimentale, fu proposto il confronto tra 7 giocatori in un campo di dimensioni ridotte. Questa esperienza dimostrò come i bambini venivano maggiormente coinvolti, avendo la possibilità di avere un numero maggiore di contatti con la palla, di conclusioni a rete e di azioni pericolose (vedi GRAFICO 3). I portieri avevano inoltre la possibilità di intervenire maggiormente nella gara perché più impegnati e soprattutto di misurare le proprie capacità con porte di dimensioni

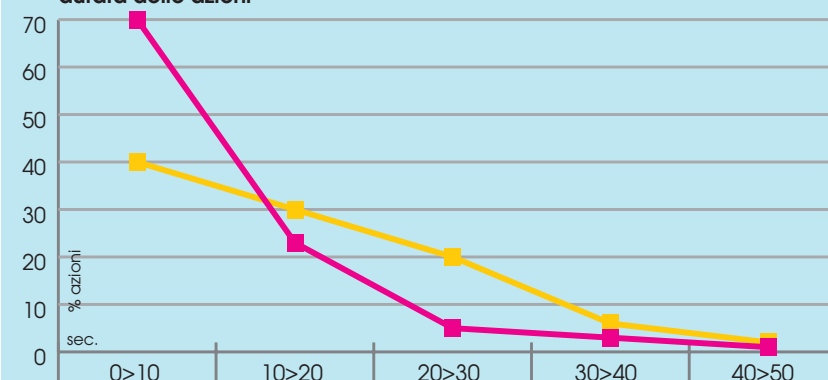


palle giocate in media per ogni minuto di gara dai singoli giocatori di entrambe le squadre



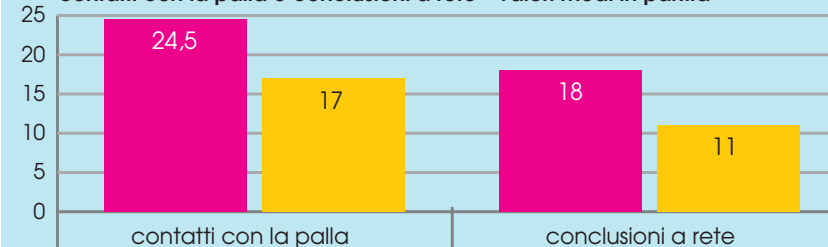
Fonte: Scuola Calcio Federale, 1992 - V. Russo, Tesi Diploma ISEF, 1991/92 - S. D'Ottavio, La prestazione del Giovane Calciatore, SSS - Roma 1999

durata delle azioni



Fonte: Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. and Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. Journal of Sports Sciences, 19, 379 - 384.

contatti con la palla e conclusioni a rete - valori medi in partita



■ = 7c7 ■ = 11c11

Fonte: Scuola Calcio Federale, 1992

GRAFICO 3 - Comparazione modello di gioco a 11 su campo regolamentare e a 7 su campo ridotto

più adatte alle proprie caratteristiche morfologiche e strutturali. Tutto ciò favorisce evidentemente un migliore percorso nel processo di formazione e di apprendimento, con conseguente incremento delle informazioni per il proprio bagaglio di esperienze tecnico-motorie relative al gioco del calcio.

L'esperienza, che prendeva spunto anche da realtà europee che già utilizzavano questo modello di gioco, si mostrò talmente valida che venne immediatamente inserita come modello ufficiale di gara nella categoria Pulcini.

11.4 IL "SEI BRAVO A... SCUOLA DI CALCIO"

Se noi analizziamo la prestazione del giocatore di calcio, a qualsiasi livello essa si tratti, ci accorgiamo che alcune delle sue caratteristiche si presentano come delle costanti. Per esempio, cercando di elaborare una definizione generale si può affermare che: **"La performance calcistica si esprime entro una disciplina sportiva di gioco la cui componente tecnico-coordinativa ed il grado di abilità rappresentano un fattore limitante la prestazione. Essa si esprime secondo un progetto tattico-cognitivo del singolo giocatore e della squadra, al fine di eludere il contrapposto progetto d'azione dell'avversario, in condizioni di relativa intensità fisica, e facendo riferimento al preciso e transitorio contesto situazionale di gioco"** (D'Ottavio 2005). Accettando per buone le indicazioni che tale definizione ci propone, analizzando i vari significati in essa contenuti, pensiamo sia utile sottolineare uno per uno i vari aspetti presenti:

- **DISCIPLINA SPORTIVA DI GIOCO:** attività motorie di **confronto** in un contesto **ludico**
- **COMPONENTE TECNICO-COORDINATIVA:** interazione fra i processi di **regolazione e controllo** del gesto tecnico ed i modelli **ergonomici** (economia e funzionalità) che contraddistinguono le varie abilità tecniche del calcio (fondamentali);
- **PROGETTO TATTICO-COGNITIVO:** relazione fra esecuzione del gesto tecnico ed i **processi mentali** coinvolti nell'azione (anticipazione, presa di informazione percettiva, presa di decisione, effettuazione e feed-back regolativi ed interpretativi su quanto conseguito);
- **PROGETTO D'AZIONE DELL'AVVERSARIO:** la presenza costante di uno o più avversari determina strategie operative che si caratterizzano da **rapidità elaborativa, decisionale e tecnica**, azioni di finta, e regole tattiche di base;

- **CONTESTO SITUAZIONALE:** le sequenze con cui si susseguono le azioni di gioco sono caratterizzate da **varietà ed imprevedibilità**, soprattutto, sul grado di intensità (posizione e rapporti spazio-tempo fra i soggetti attivi della situazione), sul grado di pericolosità dell'azione, sulla forza impressa ecc.;
- **LIVELLO AGONISTICO:** età anagrafica e biologica, anni di allenamento, tipo di torneo o campionato, qualificazione tecnica (livello).

Una definizione, che a volte può sembrare solo pura teoria, in realtà risulta utile poichè analizzando per esempio e con attenzione quanto illustrato nei precedenti punti, a ciascuno di essi, possono corrispondere idee e suggerimenti per pianificare le relative proposte di allenamento. Non a caso uno degli assunti di base più sfruttati dai teorici dell'allenamento sportivo è: **"Ad uno specifico modello di prestazione deve corrispondere un relativo modello di allenamento"**. Credo che anche nel futuro non si possa venire meno dall'accettare tale specifico principio di **relatività** che deve essere sempre alla base del progetto di allenamento.

11.4.1 UN PO' DI STORIA

Il "Sei Bravo a... Scuola di Calcio" vive ormai da oltre diciassette anni, da quando, presso il Centro Federale dell'Acquacetosa, cominciammo a sperimentare con i bambini nuove soluzioni didattiche. Fu trovata una soluzione che a tutt'oggi ancora non sembra essere andata in pensione. Nel 1989, sulla Rivista "Didattica del Movimento" edita dalla Società Stampa Sportiva e successivamente sulla rivista del Settore Tecnico Federale, fu pubblicato un articolo di S. D'Ottavio dal titolo: **"Esercizi e giochi a confronto per lo sviluppo della rapidità tecnica nel calcio"**.

Praticamente da allora i cosiddetti **giochi a confronto** entrarono a far parte del lessico abitudinario degli istruttori ed allenatori giovani ed hanno rappresentato fino ad oggi la base culturale e didattica della Manifestazione "Sei Bravo a... Scuola di Calcio". Rispetto alla definizione del modello di prestazione precedentemente enunciata, quali sono stati i parametri tecnici e le osservazioni dal quale è scaturito il progetto che inizialmente insieme al Settore Tecnico della Federazione fu messo in piedi?

- Innanzitutto le principali motivazioni primarie che avvicinano e trattengono i bambini nel calcio e nello sport in generale: **il gioco e l'agonismo;**



- **la presenza dell'avversario** tale da creare i presupposti di una relativa competizione (confronto sportivo), ma soprattutto nel coinvolgere gli altri fattori presenti nella prestazione quali la coordinazione specifica, i processi mentali, **la rapidità tecnica** ecc.
- l'organizzazione didattica specifica dell'esercizio che prevedeva la simultanea esecuzione in combinazione fra le due tipologie di esercizi: **"il gioco orologio ed il gioco contapunti"** dal quale evidentemente scaturisce l'esito del confronto.

Dopo qualche anno operando una prima revisione degli obiettivi parziali e dei relativi contenuti didattici del "Sei Bravo a...", si ritiene utile, indurre i piccoli calciatori partecipanti alle esercitazioni, a rispondere in termini tecnici a stimoli provenienti dall'esterno. Tali vincoli erano stati creati per "disturbare" o meglio per "attrarre" i soggetti anche verso una forma di **controllo visivo** nell'esecuzione tecnica, e non esclusivamente **cinestesica e propriocettiva** (sensazioni interne provenienti da muscoli, articolazioni, ecc.) Il tema di fondo fu quindi: **"l'attenzione"**, con particolare riferimento all'attenzione esterna che rappresenta una delle caratteristiche fondamentali della prestazione in uno sport di squadra. Anche in questo caso una analisi più coerente dei presupposti della prestazione ci portò a ritagliare un grande obiettivo didattico nella manifestazione, che si articolò poi nella scelta degli esercizi (vedi TAVOLA 1)



TAVOLA 1 – Interazione funzionale fra modello di prestazione e modello di insegnamento/allenamento (D'Ottavio, 1989)

La versione relativa ad una delle ultime proposte, come del resto era avvenuto nelle precedenti, ha preso in considerazione forse uno degli aspetti più importanti della prestazione del gioco del calcio: **lo smarcamento e di conseguenza il gioco senza palla**. Tale fondamentale "tattico" rappresenta la condizione necessaria affinché il gioco possa avere un suo proficuo sviluppo. Attraverso i movimenti dei compagni del giocatore in possesso di palla, si deve cercare di dare continuità all'azione e quindi risolvere le condizioni di **"appoggio"** per il compagno. Tuttavia tale progetto tattico, che evidentemente si può esprimere sia in fase di attacco che in chiave difensiva dopo aver recuperato la palla, sarà sempre e comunque soggetto alle azioni di **opposizione** messe in atto dagli avversari.

Per concludere, un richiamo "forte" deve essere fatto partendo da una considerazione che riteniamo regolamenti e disciplini la prestazione calcistica nel suo assieme, a qualsiasi livello, e di conseguenza i relativi programmi formativi:

LA PRESENZA DELL'AVVERSAIO DETERMINA IL COSIDDETTO "REGIME D'OPPOSIZIONE". TALE CARATTERISTICA RICHIEDE AI GIOCATORI: DI SVOLGERE LE PROPRIE AZIONI CON RAPIDITÀ SIA MENTALE CHE TECNICA CERCANDO SEMPRE IN RAPIDITÀ L'EFFICACIA (PERTINENZA) DELLE SOLUZIONI AL PROBLEMA SITUAZIONALE

11.4.2 LA FORMULA DI SVOLGIMENTO

Il progetto tecnico-organizzativo del "Sei Bravo a... Scuola di Calcio" prevede una particolare formula di svolgimento dell'attività, nella quale il risultato complessivo del confronto viene determinato dalla somma dei punteggi ottenuti dalla realizzazione di un gioco a confronto e dalla gara.



11.4.3 L'ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Il Torneo, organizzato su tutto il territorio nazionale e riservato alle Scuole di Calcio Riconosciute e Qualificate, è in definitiva l'attività ufficiale delle Scuole di Calcio Riconosciute (per le quali è obbligatoria la partecipazione), costituendo di fatto uno dei requisiti indispensabili per l'ottenimento del riconoscimento della Scuola Calcio. È opportuno precisare, tuttavia, che la partecipazione è consentita anche ai Centri Calcistici di Base, qualora ne facciano richiesta.



Inizialmente l'attività ha uno sviluppo locale e/o provinciale, la cui organizzazione è demandata ai relativi Comitati e sostenuta dai Responsabili Tecnici dell'Attività di Base, i quali determinano la formula di svolgimento più appropriata alla propria realtà territoriale. Pertanto nei vari Comitati potrà essere prevista un'attività infrasettimanale, oppure coincidente con il torneo ufficiale della categoria Pulcini. In effetti, in alcune realtà provinciali, una simile organizzazione ha permesso a tutte le Società che aderiscono al torneo Pulcini di partecipare contemporaneamente al "Sei Bravo". In questo modo l'attività non viene solamente riservata ad una squadra per Società (p.e. Pulcini 3° anno), ma sono previsti tornei per ciascuna fascia d'età, coinvolgendo tutte le squadre di una stessa Società

alla formazione delle graduatorie di merito. Naturalmente, in questo caso, verranno previste feste a carattere provinciale, a tutti i livelli.

Il Torneo quindi viene suddiviso in varie fasi organizzative: da una prima fase locale, si passa ad una fase provinciale alla quale accedono le migliori SdC risultanti da una speciale graduatoria (v. *formazione e lettura graduatorie*). Successivamente verranno previsti confronti, ai quali parteciperanno quattro o più squadre, sottoforma di vere e proprie feste, dapprima a livello provinciale, poi interprovinciale fino ad arrivare alla festa regionale che decreterà, per ciascuna regione, la squadra che parteciperà alla Manifestazione Nazionale prevista abitualmente, presso il Centro Tecnico Federale di Coverciano a Firenze.

11.4.4 PRINCIPI DIDATTICI E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE



Al fine di far partecipare il maggior numero di Scuole di Calcio, coinvolgendo ulteriormente tecnici e Scuole di Calcio nella fase organizzativa dell'attività provinciale, sono state suggerite diverse modalità di svolgimento.

Le manifestazioni potranno essere previste (a partire dalla fase locale/provinciale) sin dalla fase autunnale, inserendo all'interno del Torneo Pulcini delle giornate dedicate al "Sei Bravo a... Scuola di Calcio", ad esempio con un rapporto di 1:3-4 (ogni 3-4 giornate del calendario del Torneo viene inserita una giornata del "Sei Bravo a..."). In tali occasioni potranno incontrarsi, nello stesso campo di gioco, 4 società contemporaneamente. In questo modo le società avranno la possibilità di partecipare alle attività con uno spirito diverso.

Esperienze in tal senso hanno dimostrato una maggiore partecipazione "attiva" delle stesse società e dei tecnici che guidano i giovani di questa fascia d'età, migliorando la qualità delle proposte tecnico-didattiche durante le sedute di allenamento e la consapevolezza del ruolo che ciascuno sta svolgendo nel progetto di formazione.

A tal proposito sono stati elaborati negli anni nuovi giochi a confronto con tre situazioni diverse, legate tra loro da un unico filo conduttore (*il tema tecnico-tattico dominante*), da proporre alle società con cadenza trimestrale, seguendo una sorta di programmazione didattica. Pertanto, nel corso della stagione sportiva, il gioco a "confronto" viene cambiato, rendendo quindi più vario e qualitativamente migliore l'apprendimento.

11.4.5 FORMAZIONE E LETTURA DELLE GRADUATORIE

Le graduatorie di merito della manifestazione prendono in considerazione diversi parametri che, complessivamente, determinano la vincente di ciascuna fase. Vengono infatti presi in esame alcuni requisiti relativi ad **aspetti generali** tecnico-organizzativi della Società (p.e. rapporto tra il numero dei tecnici qualificati ed il numero di tesserati, numero squadre iscritte in rapporto al numero di tesserati, partecipazione alle riunioni informative per tecnici o dirigenti, ecc), **aspetti più specifici** inerenti ciascun confronto (oltre al punteggio tecnico di ciascuna gara vengono considerati p.e.: partecipazione di bambine, saluto ad inizio e fine gara, ecc), ed **eventuali aspetti negativi** che la penalizzano (squalifiche o inibizioni di dirigenti, mancata osservanza delle norme che regolano l'attività, ecc).

Naturalmente, anche in questo caso, le voci e i criteri di formazione delle graduatorie vengono adattati alle realtà territoriali in cui viene svolta tale attività.

La somma dei punti ottenuti negli aspetti generali ed in quelli specifici (oltre alle eventuali penalizzazioni) determinerà la graduatoria finale delle Scuole di Calcio più meritevoli e la partecipazione alle manifestazioni finali del "Sei Bravo a..." ai vari livelli.

Tali aspetti, chiaramente, vengono proposti facendo attenzione a non penalizzare le Società che hanno minori possibilità organizzative (es. aspetto demografico, etc.).

11.5 IL GIOCATORE IN PIÙ

Nelle attività di questa categoria è stata introdotta da alcuni anni una norma che prevede l'inserimento di un giocatore in più nella squadra che si trova in svantaggio di cinque goal. Questa norma, utilizzata in altre realtà europee, è stata presentata in una delle conferenze dell'UEFA per il calcio di base (grassroots football) svoltasi a Cipro nel dicembre del 2001. In questo modo si può intervenire con una opportuna variabile (che definiamo quantitativa) che facilita il compito alla squadra con meno "esperienza" e lo rende, di contro, più complicato per la squadra con maggiore "esperienza", favorendo il processo di formazione di entrambe.





11.6 LE MISURE DEL CAMPO DI GIOCO E DELLE AREE DI RIGORE, IL PALLONE E LE DIMENSIONI DELLE PORTE

Per quanto riguarda i mezzi e i materiali che vengono utilizzati, va sottolineato che questi tendono a favorire il raggiungimento di obiettivi tecnico-tattici e cognitivi specifici a seconda dell'età dell'allievo. Inoltre l'attenzione è stata rivolta verso standard di qualità, sicurezza e semplicità organizzativa.

Pertanto i parametri considerati per il pallone (peso, dimensione e materiale), per le porte (dimensione, materiale) o per le dimensioni del terreno di gioco, fanno riferimento alle caratteristiche peculiari del bambino in ciascuna fascia d'età, la cui esplicitazione è ben visibile nelle TABELLE 9 e 10. Così, ad esempio, le porte di dimensioni ridotte daranno la possibilità di trovare il giusto equilibrio tra la difesa della porta da parte del portiere e la possibilità di realizzazione da parte degli attaccanti (per ulteriori riferimenti vedere paragrafo "Le attrezzature didattiche").

	Pulcini 1° anno (8 anni)	Pulcini 2° anno (9 anni)	Pulcini misti (8/10 anni)	Pulcini 3° anno (10 anni)
Confronto	5:5	6:6	6:6	7:7
Tempi di gioco	3x15'	3x15'	3x15'	3x15'
Dimensioni campo (m.)	45x25 op. spazio adatto	50x30	50x30	60x40
Dimensioni porte (m.)	4x2 op. 3,60x1,80	4x2 op. 3,80x1,85	4x2 op. 4,50x1,90	4x2 op. 5,50x2
Dimensioni pallone (n.)	4 gomma o cuoio	4	4	4
Variazioni regolamentari	<ul style="list-style-type: none"> È concesso il retro passaggio al portiere Non c'è fuorigioco 			<ul style="list-style-type: none"> Non c'è fuorigioco
Indicazioni varie	Svolgimento di due, tre, quattro o più gare in contemporanea			

TABELLA 9 – Caratteristiche tecnico-organizzative dei confronti nella categoria Pulcini

	Piccoli Amici (6/8 anni)	Pulcini (8/10 anni)	Esordienti (10/12 anni)
Dimensioni porte consigliate	4,50x1,60	5x1,80	5,50x2

TABELLA 10 – Dimensioni porte ideali per ciascuna categoria (D'Ottavio in Notiziario del Settore Tecnico n° 6 – novembre/dicembre – 1996)



"PORTE SUPERLEGGERE E CON MONTANTI RIVESTITI, GARANTISCONO L'INCOLUMITÀ DEL PICCOLO PORTIERE"

11.7 PARTECIPAZIONE OBBLIGATORIA ALLA GARA

Tutti i bambini hanno il diritto di partecipare al gioco e di divertirsi. Da diversi anni il Settore Giovanile e Scolastico rende obbligatoria la partecipazione di tutti i bambini iscritti nella lista di gara. Questo perché proprio la partecipazione alla gara è un elemento molto importante per la formazione del bambino. D'altronde l'esperienza maturata in situazioni gara sicuramente dà maggiori motivazioni e soprattutto dà la possibilità al giovane di esprimere le proprie qualità in momenti particolarmente ricchi sotto il profilo emotivo e relazionale.

11.8 TRE TEMPI DI GIOCO

Una delle problematiche emerse, con l'obbligatorietà della partecipazione di tutti i bambini iscritti in lista, è stata quella del tempo limitato che ogni bambino ha a disposizione per giocare





durante l'arco della gara. Per questo si è studiata una diversa formulazione della gara che prende in considerazione questo aspetto e che inoltre facilita la comunicazione tra tecnico e giocatori con le due fasi di interruzione del gioco. Con questa suddivisione della gara, infatti, ciascun bambino (nel caso si preveda lo svolgimento di una sola partita e qualora fossero effettuate con il giusto criterio le sostituzioni...) può avere la possibilità di giocare due terzi di gara anziché metà come avveniva con la suddivisione in due tempi. In conclusione: tutti i bambini debbono partecipare ad almeno uno dei primi due tempi di gioco ed una cospicua parte del terzo, come evidenziato nel CU n° 1 del Settore Giovanile e Scolastico.

11.9 IL CAMBIO VOLANTE



Il cambio volante rispetta appieno il fine sopra esposto, dando la possibilità di effettuare la sostituzione senza interrompere il gioco, e quindi evitare perdite di tempo inutili, visto il numero delle sostituzioni previste.

11.10 IL TIME-OUT



Il time-out è stato introdotto con lo specifico fine di migliorare ulteriormente la comunicazione tra tecnico e bambini che, sommato alle due interruzioni previste durante i tre tempi di gioco, sottintende in maniera evidente un approccio metodologico e didattico più positivo. Purtroppo in molte occasioni sui campi di calcio si notano tecnici e dirigenti che urlano verso bambini e ragazzi con lo scopo di dare indicazioni ai loro allievi. Questo avviene in particolare quando ci si rivolge a coloro che si trovano nella parte opposta del campo. Molte altre discipline sportive utilizzano questo mezzo "didattico" pur avendo gli atleti nelle immediate vicinanze: il calcio, specialmente in fase di apprendimento, probabilmente ha una maggiore necessità a tal riguardo, pertanto, per abituare i tecnici a farne il giusto uso (che non deve essere evidentemente finalizzato ad aspetti legati a schemi di gioco), per alcuni anni la richiesta del time-out, della durata di 1', è stata obbligatoria.

Tra le altre variazioni regolamentari non dobbiamo dimenticare norme che semplificano la partecipazione del bambino alla gara, come ad esempio la possibilità per il portiere di ricevere con le mani un retropassaggio effettuato di piede da parte di un compagno o l'assenza del fuorigioco (valido invece dalla categoria esordienti).

11.11 LA "GREEN CARD"

Di recente introduzione è la cosiddetta "Green Card", un cartellino verde che, affiancato a quello giallo (per l'ammonizione) e a quello rosso (espulsione), vuole invece premiare gesti positivi dei giovani calciatori che partecipano alla gara, ovvero quelle azioni che l'arbitro valuta come azioni sintomatiche di gioco onesto e giusto (Fair Play) o di gioco bello e divertente (Fun Play), che in quest'ultimo caso evidenzia l'esecuzione di particolari ed inusuali gesti tecnici.

Le "Green Card" assegnate verranno segnalate sul referto arbitrale, specificando la tipologia dell'assegnazione (Fair Play o Fun Play), mentre dovranno essere segnalate in modo specifico le "Green Card" relative a gesti di Fair Play di particolare significatività, riconosciuti tali da tecnici e dirigenti delle squadre partecipanti, descrivendo l'accaduto e motivando l'assegnazione. Solamente tali "Green Card" potranno essere inserite nella graduatoria delle categorie di base, previa ratifica del competente Comitato Provinciale.

- inizio fase di decentramento: attenzione flessibile e proiettata su più elementi; è in grado di analizzare la situazione; prende in considerazione altri punti di riferimento per organizzare il proprio spazio di azione;
- inizio operazioni mentali flessibili e reversibili;
- maggiore adattamento a situazioni nuove;
- ampliamento dello spazio d'azione (sociale);
- sviluppo attenzione psico-semanticamente;
- abilità funzionali al compito;
- automatizzazione delle abilità (anche se ancora sono soggette a fattori di disturbo);
- fase della coordinazione fine;
- movimenti più controllati;
- combinazione di più elementi;
- autostima delle proprie capacità;
- confronto, collaborazione e accettazione delle regole;
- maggiore aspirazione al risultato (motivazione esterna).

TABELLA 11 – Profilo psicomotorio e caratteristiche generali – categoria Pulcini

11.12 LA FIGURA DEL DIRIGENTE – ARBITRO

Anche la figura dell'arbitro diventa molto importante, come molto importante è la giusta dimensione che la gara deve avere, tutelando al massimo il bambino dai possibili agenti di "stress" che possono coinvolgerlo. Una dimensione di gara senza esasperazioni, con la possibilità di imparare il regolamento di gioco anche commettendo piccoli errori e ricevendo un'adeguata spiegazione, facilita la presa di coscienza dell'esistenza di regole ben precise. Per questo è opportuno che gli arbitri delle gare siano dei tecnici qualifi-



cati che conoscono le dinamiche relative all'insegnamento del gioco del calcio o dei dirigenti che hanno partecipato ai corsi per dirigenti-arbitro che il Settore organizza in collaborazione con l'AIA. Novità essenziale introdotta nella stagione sportiva 2002/2003 è che le gare possono essere arbitrate dai dirigenti o tecnici della squadra ospitata; tale opportunità infatti è stata ampiamente sperimentata positivamente in alcune realtà regionali e accolta con notevole entusiasmo.

11.13 CONCLUSIONI



Per concludere ci sembra opportuno ribadire il fatto che nelle categorie di base, come nelle categorie giovanili in genere, la gara deve essere necessariamente parte integrante del programma didattico e del processo di formazione del giovane calciatore. Pertanto la gara in queste fasce d'età è anch'essa un'unità didattica specifica, in cui sono precisati:

• obiettivi:	saper giocare in 5, in 6 o in 7
• metodi d'insegnamento:	utilizzo degli intervalli tra i tempi di gioco e del time-out, partecipazione di tutti i bambini iscritti nella lista
• mezzi e materiali:	palloni, porte ridotte, dimensioni del campo e tre tempi di gioco
• contenuti:	giocare in 5, in 6 o in 7
• variabili:	utilizzo della superiorità od inferiorità numerica, introduzione della regola del retropassaggio

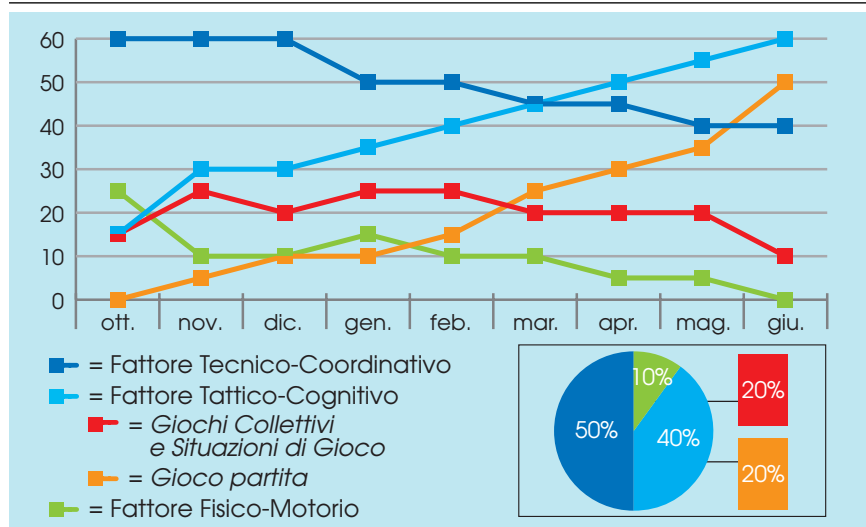


GRAFICO 4 - Programmazione didattica annuale - categoria Pulcini

	Fattore Tecnico-Coordinativo	Fattore Tattico-Cognitivo	Fattore Fisico-Motorio
Obiettivi Generali	<ul style="list-style-type: none"> • stabilizzazione degli schemi motori di base • affinamento dei canali senso-percettivi • formazione e sviluppo delle cap. coordinative • apprendimento tecnico: ricerca di automatismi funzionali semplici • favorire un controllo propriocettivo nella gestione dei comportamenti tecnici • rendere stabile la tecnica in regime di rapidità • mantenere un adeguato controllo tecnico in un contesto situazionale 	<ul style="list-style-type: none"> • ampliamento delle capacità tattiche in situazioni semplici • favorire il decentramento e l'organizzazione del movimento in relazione a parametri spazio-temporali • sapersi relazionare nel 5c5, nel 6c6, nel 7c7 • conoscenza e applicazione di comportamenti collettivi semplici • disporre di più risposte di azione nell'ambito di una stessa situazione di gioco • sviluppo della collaborazione in fase offensiva/difensiva; 	<ul style="list-style-type: none"> • miglioramento coordinativo e condizionale
Obiettivi Specifici	<ul style="list-style-type: none"> • correre: per guidare la palla, per superare l'avversario • colpire e ricevere: passaggi e stop frontali e diagonali da fermo e in movimento; ricevere in movimento palla radente, frontale e diagonale; tiro con rincorsa diagonale, frontale e laterale; • combinazione di movimenti: si progetta l'azione successiva (stop a seguire, triangolazione) in regime di rapidità • colpo di testa: inizialmente da fermo e successivamente in movimento • raggiungere una coordinazione fine nella gestualità tecnica, mantenendo una stabilità esecutiva in un ambiente instabile nelle coordinate spazio/tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • spostarsi: riconoscimento di situazioni di affacco-difesa; analisi della funzione di marcamiento e smarcamento (risposte più individuali che collettive) • comprensione dei concetti di alcune azioni di gioco attraverso la verbalizzazione • concetto di sostegno e appoggio • conoscenza e comprensione del concetto di zona attiva e zona passiva • ricerca e creazione di superiorità numerica • concetto di aiuto difensivo, di temporeggiamento e presa di posizione • spostarsi per inserirsi lateralmente 	<ul style="list-style-type: none"> • favorire lo sviluppo delle capacità di resistenza • miglioramento della forza-veloce e della rapidità • mantenimento della mobilità articolare

Contenuti

- privilegiare un rapporto 1:1 bambino-pallone;
- prevedere in ambito di formazione tecnica un'attività prevalentemente ludica;
- esercizi di palleggio;
- esercizi di guida della palla variando continuamente direzione e forma del movimento;
- esercizi di guida della palla in presenza di un lieve disturbo situazionale p.e avversario che difende una linea-meta;
- esercizi di guida in regime di rapidità p.e. giochi di staffetta
- esercizi di passaggio e ricezione eseguiti in forma dinamica, variando la traiettoria della palla;
- esercizi di ricezione della palla eseguiti dopo un movimento di corsa, combinati a un'azione di passaggio o tiro;
- esercizi di tiro in porta variando la direzione della rincorsa inizialmente a palla ferma, successivamente con palla in movimento;
- esercizi tecnici proposti con una pressione temporale indotta dall'avversario e con sollecitazioni cognitive (giochi a confronto, giochi con l'handicap, giochi in spazi ristretti)

- attività con avversario presente in zona;
- situazioni di gioco con combinazioni a 3-4 giocatori
- 1c1 sviluppo di varie modalità di dribbling
- ricerca dello spazio libero
- giochi di reparto in superiorità, inferiorità numerica
- giochi con jolly o zone franche (prendi il posto...; introduzione del gioco a muro: dai e vai, ecc.)
- giochi in superiorità/inferiorità numerica (3c2, 4c2, ecc.)
- giochi a tema con numero ridotto di giocatori 3c3, 4c4, ecc. giochi di possesso palla, giochi di territorio
- giochi di linea con compiti di reparto (sovrapposizione, dai e vai, triangolazione, ecc.)
- studio di alcune situazioni di palla inattiva
- situazioni di gioco con cambio fronte (zona attiva/passiva)
- partite con numero ridotto di giocatori 4c4, 5c5, 6c6, 7c7
- partite in superiorità/inferiorità numerica 5c7, 7c5

- giochi di situazione per il miglioramento delle potenzialità aerobiche
- giochi a staffetta con e senza palla
- giochi ed attività con la palla per sollecitare la mobilità delle varie articolazioni (sensibilizzazione)

TABELLA 12 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Pulcini