

Milano, 19 febbraio 2016

# DAI CONTENUTI ALLE COMPETENZE

METODOLOGIA DI LAVORO PER IL SETTORE GIOVANILE

Relatore: Alessandro Biscotti (Responsabile Attività di Base)



PIRAMIDE  
DEL  
SETTORE  
GIOVANILE  
PROF.



Un percorso lungo 12 anni!!!

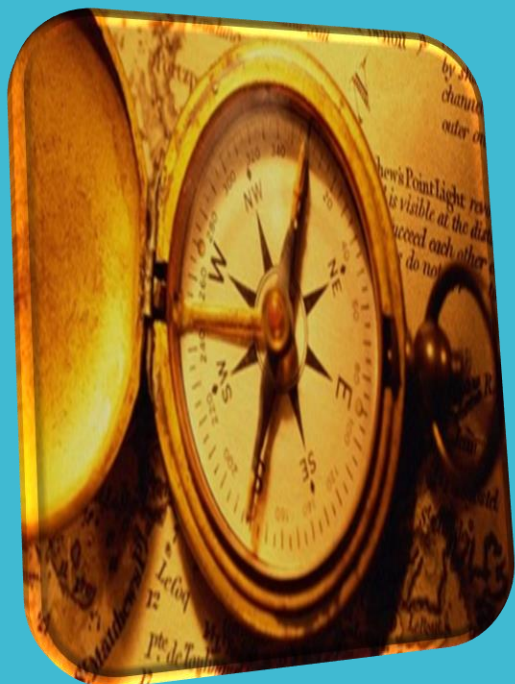




- **ME.TO.DO => dev'essere condiviso**

Ma...

- per essere condiviso dev'essere conosciuto
- Per essere condiviso dev'essere approvato
- => se è condiviso dev'essere utilizzato



**Costruzione  
del singolo**

**Prestazione  
della squadra**

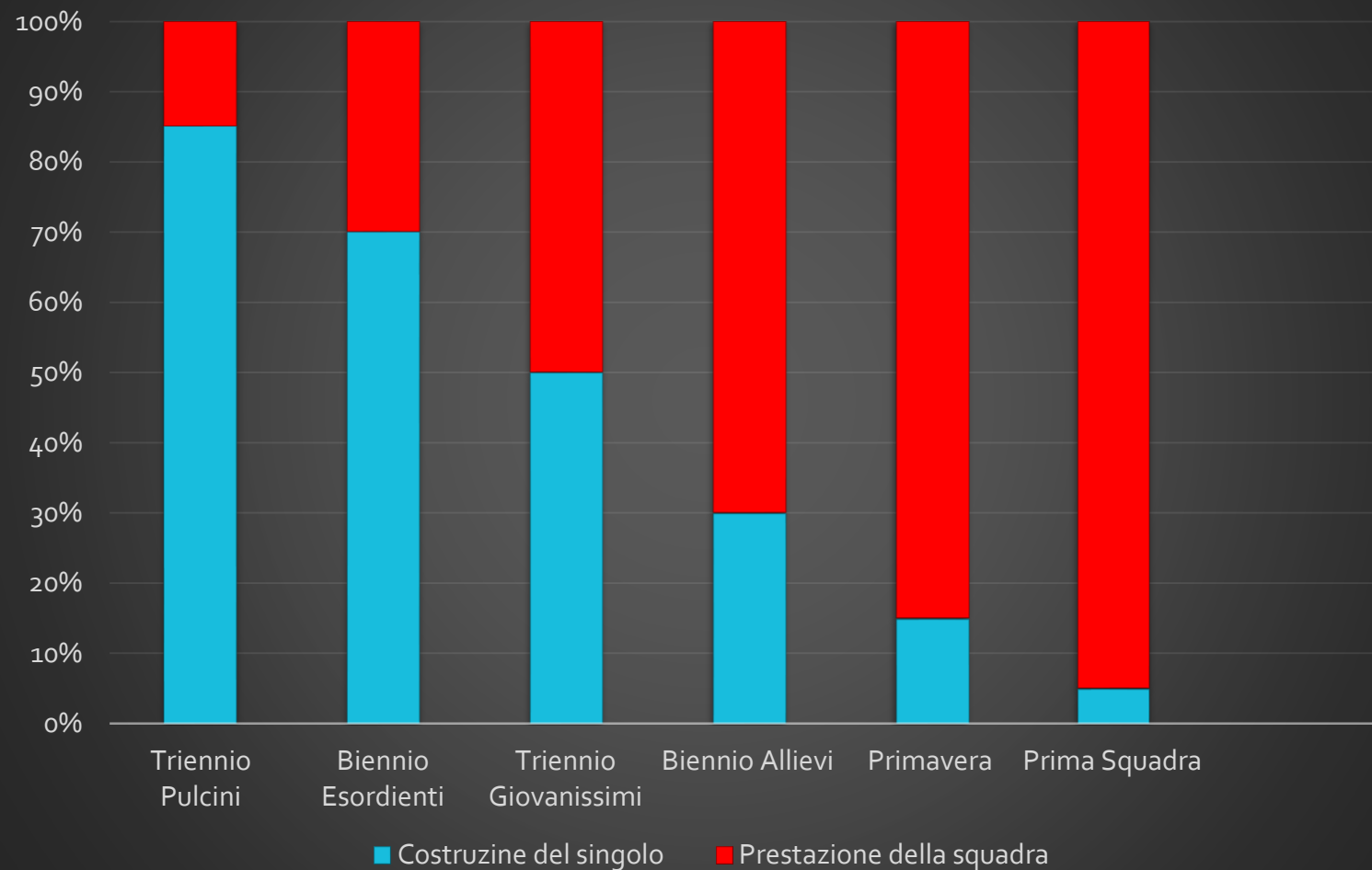


Occorre avere chiara la direzione...  
... per poter essere coerenti!!!

- in allenamento
- nelle convocazioni
- in partita (minutaggio)
- in partita (correzioni)
- nel linguaggio e nei comportamenti



## OBIETTIVO DEL LAVORO



# ATTIVITÀ DI BASE



La domanda fondamentale è  
«che cosa deve aver imparato il giovane  
calciatore alla fine del percorso  
dell'Attività di Base?»

# ATTIVITÀ DI BASE



La risposta è

**«egli deve aver acquisito le fondamentali tecniche di base  
(*sapere*)**

**ma deve anche aver imparato ad applicarle  
(*saper fare*)**

**e deve aver maturato degli atteggiamenti  
(*saper essere*)»**



# ATTIVITÀ DI BASE



In altre parole deve sviluppare delle **competenze**

**COMPETENZA:** è la capacità di affrontare un compito/situazione complesso/a utilizzando in modo e creativo e funzionale il sapere (le tecniche di base), il saper fare (la tecnica applicata o tattica individuale) e il saper essere (gli atteggiamenti).

# TECNICA DI BASE



## «Sapere»

Prerequisito di base: **dominio della palla**

Gesti tecnici o fondamentali di tecnica di base:

1. Calciare
2. Ricezione
3. Guida
4. Colpo di testa
5. Contrasto diretto
6. Rimessa laterale
7. Tecnica del portiere

## TATTICA INDIVIDUALE



### «Saper Fare»

#### Fase di possesso

1. Smarcamento
2. Controllo e difesa della palla
3. Passaggio
4. Dribbling
5. Tiro in porta

#### Fase di non possesso

1. Presa di posizione
2. Marcamento
3. Intercettamento e anticipo
4. Contrasto indiretto
5. Difesa della porta

## ATTEGGIAMENTI



### «Saper Essere»

Riguardano tutti i fattori della prestazione (tecnico, tattico, psicologico, fisico)

- Esegue i gesti tecnici conosciuti con disinvoltura in ogni contesto (allenamento, gara amichevole, competizione ufficiale)?
- Esegue i gesti tecnici con uguale precisione con ogni risultato (favorevole, in equilibrio, sfavorevole)?
- Esegue tutte e tre le fasi di gioco (possesso palla, non possesso palla, transizione)
- È in grado di collaborare in maniera costruttiva con i compagni ai fini del gioco?
- È in grado di comunicare correttamente con i pari (compagni ed avversari)?
- È in grado di comunicare correttamente con gli adulti di riferimento (mister, prof., dirigenti, arbitri, responsabile settore giovanile, etc.)?

## ATTEGGIAMENTI



### «Saper Essere»

Riguardano tutti i fattori della prestazione (tecnico, tattico, psicologico, fisico)

- Possiede spirito di sacrificio?
- È attento?
- È ricettivo?
- Possiede capacità di scelta?
- Comprende i propri punti di forza e i propri limiti? Attua comportamenti per esaltare i primi e nascondere i secondi?
- Si mette in discussione in prima persona? Accetta le scelte del mister?
- Interpreta in modo uguale diversi ruoli?
- Interpreta in modo uguale diverse tattiche di principio?
- Comprende i compiti assegnatigli?

**COMPETENZE  
TRIENNIO  
PULCINI**



## PRIMO ANNO/SECONDO ANNO:

1vs1 offensivo in forma globale (livello base) in tutte le sue forme

2vs1 offensivo in forma globale (livello base)

## TERZO ANNO:

1vs1 offensivo in forma analitica (livello intermedio)

2vs1 offensivo in forma analitica (livello intermedio)

3vs1 offensivo in forma globale (livello base) finalizzato al possesso palla

1vs1 difensivo in forma globale (livello base)

**COMPETENZE  
BIENNIO  
ESORDIENTI**



## PRIMO ANNO

1vs1 offensivo in forma analitica (livello avanzato)

1vs1 difensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs1 offensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs1 difensivo in forma globale (livello base)

2vs2 offensivo in forma globale (livello base)

4vs2 offensivo in forma globale finalizzato al possesso palla (livello base)

## SECONDO ANNO

1vs1 offensivo in forma analitica (livello avanzato)

1vs1 difensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs1 offensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs1 difensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs2 offensivo in forma analitica (livello intermedio)

4vs2 offensivo in forma globale finalizzato al possesso palla (livello intermedio)

## COMPETENZE GIOVANISSIMI



### PRIMO ANNO

1vs1 offensivo in forma analitica (livello avanzato)

1vs1 difensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs1 offensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs1 difensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs2 offensivo in forma analitica (livello avanzato)

2vs2 difensivo in forma globale (livello base)

3vs2 offensivo in forma globale (livello base)



**STRUTTURA DI  
UN  
ALLENAMENTO  
TIPO  
DELL'ATTIVITÀ  
DI BASE**



La singola seduta di allenamento deve prevedere **tre fasi distinte** ciascuna delle quali ha caratteristiche e priorità proprie.

Tenendo conto che la durata complessiva di un allenamento è di 120' una corretta suddivisione dei tempi di lavoro prevede :

- **Fase iniziale o propedeutica (15' effettivi)**
- **Fase centrale o allenante (60' effettivi)**
- **Fase finale o dei feedback (30' effettivi)**

## CONTENUTI: small sided games 2vs2 – 3vs3 – 4vs4 e 5vs5

(Ex. Situazionale Globale)

- L'obiettivo è creare un ambiente psicologicamente fertile all'apprendimento
- Variare regole
- Variare squadre
- Variare modalità (ad ex. king o rotazioni)
- tempi gara ristretti ( 4/5 x 3'/4')
- con risultato (mentalità vincente)
- rinforzo positivo sulla giocata appresa nelle sedute precedenti
- Induzione soluzione di gioco ricercata nella fase centrale

FASE  
INIZIALE  
O  
PROPEDEUTICA



**FASE  
CENTRALE  
O  
ALLENANTE**



CONTENUTI:

- **Esercitazioni analitiche** in tutte le loro forme (volume 25%)
- **Esercitazioni situazionali** in tutte le loro forme (volume 50%)
- **Esercitazioni coordinative e rapidità** (volume 25%)
- **Esercitazioni miste**

Le esercitazioni proposte devono avere un nesso logico tra loro che corrisponde all'obiettivo del micro ciclo di lavoro (settimana).

FASE  
CONCLUSIVA  
O DEI  
FEEDBACK



## CONTENUTI: gioco partita

- libera
- a tema
- tempi gara ristretti
- Spazi di gioco ristretti
- Chiudere/ribaltare la gara

**Momento fondamentale dell'allenamento** (mister non seduti in panchina/sul pallone, non a recuperare palloni, non a confrontarsi se si lavora in staff ecc.)

Attraverso le correzioni posso ottenere feedback elevati



# DUBBI O DOMANDE?

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«La creatività è contagiosa.  
Trasmettila»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Chi non riesce più a provare stupore e meraviglia è già come morto e i suoi occhi sono incapaci di vedere.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«C'è una forza motrice più forte del vapore dell'elettricità e dell'energia atomica: la volontà.»



**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«La mente è come un  
paracadute.  
Funziona solo se si apre»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«L'insegnamento deve essere tale da far percepire ciò che viene offerto come un dono prezioso, e non come un dovere imposto.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«È meglio essere ottimisti  
ed avere torto  
piuttosto che pessimisti ed  
aver ragione.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Stupidità significa fare e  
rifare la stessa cosa  
aspettandosi risultati  
diversi»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«La misura dell'intelligenza  
è data dalla capacità di  
cambiare quando è  
necessario.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«La cosa importante è non smettere mai di domandare.

La curiosità ha il suo motivo di esistere.

Non si può fare altro che restare stupiti quando si contemplanò i misteri dell'eternità, della vita, della struttura meravigliosa della realtà.

È sufficiente se si cerca di comprendere soltanto un poco di questo mistero tutti i giorni.

Non perdere mai una sacra curiosità»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Non possiamo risolvere i problemi con lo stesso tipo di pensiero che abbiamo usato quando li abbiamo creati.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Una persona che non abbia mai commesso un errore non ha mai cercato di fare qualcosa.»



**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Non ho mai insegnato  
nulla ai miei studenti; ho  
solo cercato di metterli nelle  
condizioni migliori per  
imparare.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«La logica vi porterà  
da A a B.  
L'immaginazione vi porterà  
dappertutto.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Se sapessimo esattamente quello che stiamo facendo allora non si chiamerebbe ricerca.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Ognuno è un genio.  
Ma se si giudica un pesce  
dalla sua abilità di  
arrampicarsi sugli alberi lui  
passerà tutta la vita a  
credersi stupido.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«Quando un uomo siede vicino ad una ragazza carina per un ora, sembra che sia passato un minuto. Ma fatelo sedere su una stufa accesa per un minuto e gli sembrerà più lungo di qualsiasi ora.

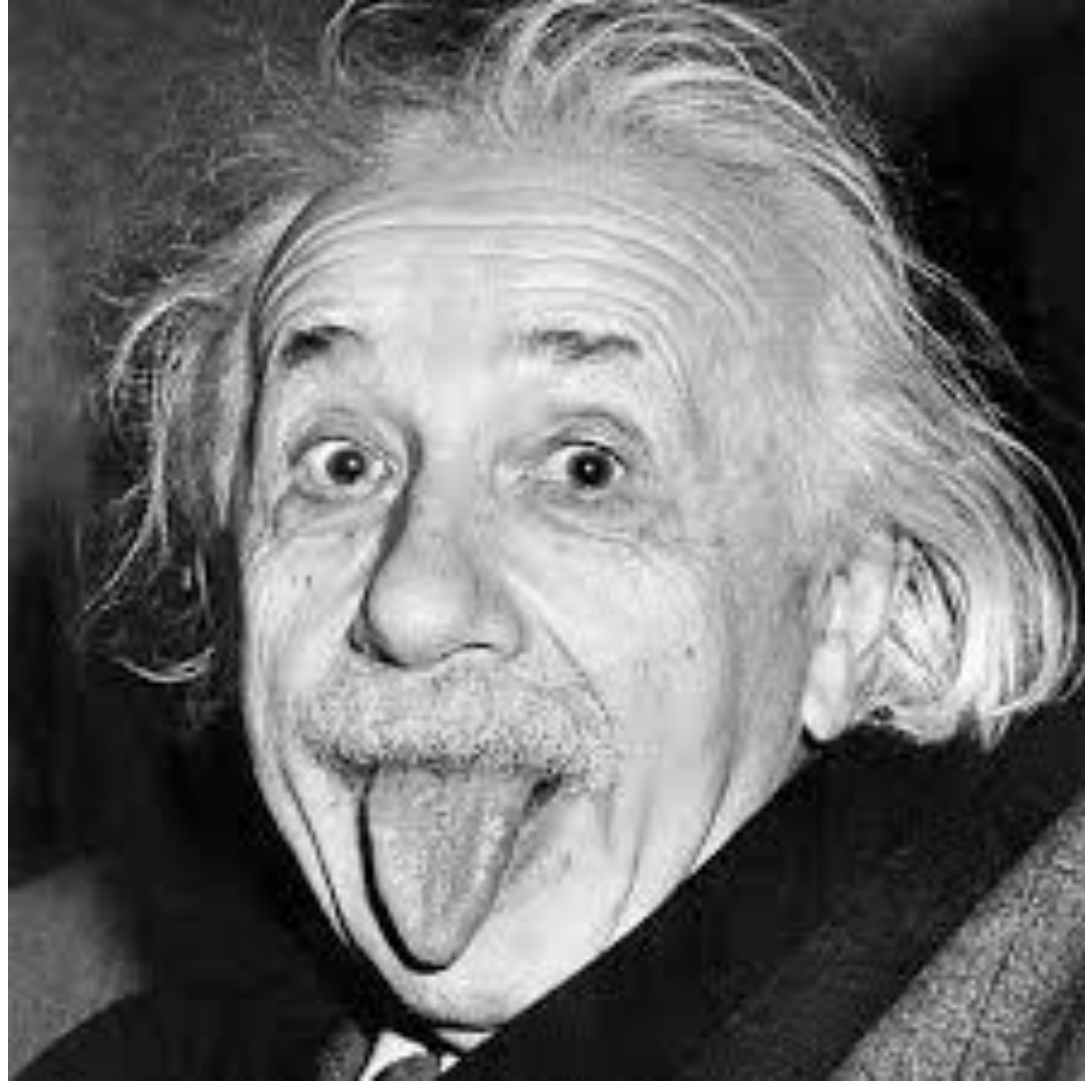
Questa è la relatività.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



«lo so con assoluta certezza di non possedere un talento speciale; la curiosità, l'ossessione e l'ostinata resistenza, unita all'autocritica mi hanno portato alle mie idee.»

**CARO  
MISTER  
RICORDA**



Milano, 19 Febbraio 2016

# Grazie per l'attenzione

Alessandro Biscotti (Responsabile Attività di Base)

[a.biscotti@novaracalcio.com](mailto:a.biscotti@novaracalcio.com)

