

IL CALCIO A 5 NELL'ATTIVITA' DI BASE

IL BAMBINO

I giovani giocatori che frequentano la scuola calcio appartengono alla fascia di età classificata come "età evolutiva". La letteratura sociologica identifica questo periodo tra la nascita e i 19 anni circa, suddividendolo in cinque momenti fondamentali:

- **prima infanzia** (fino ai 4 anni)
- **seconda infanzia** (dai 4 ai 10 anni)
- **età pre-puberale** (dai 10 ai 13 anni)
- **età puberale** (dai 14 ai 15 anni)
- **età post-puberale** (fino ai 19 anni)

I giovani della categoria dell'attività di base frequentano la scuola calcio durante il periodo compreso tra la *seconda infanzia* e quello *pre-puberale*. Pertanto la programmazione e i contenuti delle lezioni dovranno tenere conto delle capacità di risposta dei piccoli calciatori, cioè essere adatti alle caratteristiche psico-fisiche del bambino appartenente a quella determinata fascia di età. È necessario però dire che a volte l'età biologica non corrisponde con quella cronologica, cioè alcune modificazioni che avvengono nel bambino possono essere in anticipo o in ritardo rispetto al periodo in cui normalmente si dovrebbero verificare.

7-12 anni: PERIODO DI MASSIMO APPRENDIMENTO

In campo scientifico questo periodo viene identificato come quello delle "**fasì sensibili**". Rappresenta il momento in cui il bambino è maggiormente predisposto allo sviluppo delle *capacità coordinative*. Queste intervengono in modo importante nell'organizzazione, nel controllo e nella regolazione del movimento. Appare evidente quindi come l'apprendimento tecnico sia in diretta connessione con un corretto sviluppo delle capacità coordinative. In momenti differenti, sembra che il terreno sia meno fertile per l'acquisizione delle citate capacità, o quanto meno vi siano tempi di apprendimento più lenti.

Al fine di favorire tutto ciò è necessario proporre esercitazioni orientate sia al consolidamento dei principali schemi motori di base (camminare, saltare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, strisciare, ecc. ecc.), e sia all'acquisizione degli schemi motori del calcio a 5. in sostanza gli schemi motori di base devono rappresentare il sostegno sul quale si svilupperà la motricità del calcio a 5.

Modello delle fasi sensibili

ETÀ		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Capacità Coordinative	Capacità di Apprendimento Motorio											
	Capacità di Differenziazione, controllo											
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici											
	Capacità di orientamento nello spazio											
	Capacità di ritmo											
	Capacità di Equilibrio											
Capacità Fisiche	Resistenza											
	Forza											
	Rapidità											
Capacità Affettivo Cognitive	Qualità affettivo cognitive											
	Voglia di apprendere											

Tavola di Martin

DALL'IMMAGINE DEL CORPO STATICO A QUELLA ANTICIPATRICE

I bambini orientativamente intorno ai 5-6 anni, per quanto riguarda la strutturazione dello **“schema corporeo”**, si trovano alla fine del terzo stadio definito come **“corpo percepito o stadio della strutturazione percettiva”**. Con il termine *schema corporeo* Le Boulch intende l'intuizione d'insieme o una conoscenza immediata che noi abbiamo del nostro corpo in posizione statica o in movimento, nel rapporto tra le diverse parti tra loro e nei rapporti con lo spazio circostante, gli oggetti e le persone; alla fine del terzo stadio il bambino riesce ad avere una immagine completa del proprio corpo solo in forma statica.

Dai 6 ai 12 anni il bambino si trova nell'ultima tappa quella del **“corpo rappresentato”** dove comincia ad avere una immagine di se, non solo in forma statica, ma anche in forma dinamica ed è quest'ultima fase che consentirà al giovane calciatore, di rappresentare mentalmente, in modo progressivo, l'esecuzione di un movimento e modificare in corso d'opera l'esecuzione stessa. Riuscirà inoltre a trasformare ciò che gli viene spiegato verbalmente in azioni motorie. Tutto ciò è possibile grazie alla capacità dei bambini di passare dall'immagine del corpo statico all'**immagine anticipatrice**.

DOMINANZA EMISFERICA E LATERALIZZAZIONE

La dominanza emisferica finché non viene consolidata rappresenta un problema per i bambini in età evolutiva. Tale processo di sviluppo inizia alla nascita e si completa orientativamente verso gli 8-10 anni circa. Delacato sostiene che la registrazione, l'immagazzinamento e la decodificazione dei simboli sonori e grafici risiedono nell'emisfero dominante. Pertanto una non buona lateralizzazione impedisce la concentrazione delle funzioni linguistiche in un solo emisfero cerebrale, quello dominante, determinando problemi di scrittura, lettura, balbuzie. Come afferma Calabrese, si può parlare di lateralizzazione compiuta nel momento in cui vi è la “scissione da un punto di vista del controllo nervoso dei due emisferi, per cui in una metà si stabiliscono le funzioni di difesa e di appoggio e nell'altra quella di slancio e attacco”. Da un punto di vista fisiologico l'emisfero cerebrale destro è responsabile delle funzioni sensoriali motorie dell'emisfero sinistro, e quello sinistro della parte destra del nostro corpo. Una dominanza emisferica non ben consolidata produce per esempio disagi oltre che negli apprendimenti scolastici anche nella pratica delle attività sportive. È per questo motivo che i bambini non riescono a compiere con disinvoltura uno stacco per saltare, o sono goffi nel lanciare o calciare una palla; nella pratica bisogna, quindi, considerare che in linea di massima il bambino prende coscienza della sua dominanza laterale intorno ai 6 anni.

IL COMPORTAMENTO TATTICO

Il comportamento tattico è conseguente allo sviluppo del pensiero tattico, e consiste in un'attività orientata verso il successo ottimale. Deve essere effettuata avendo piena consapevolezza delle proprie abilità tattiche, capacità tecniche e possibilità condizionali. Il comportamento tattico, dal punto di vista cibernetico, è un sistema di ricerca oggettivo, che non sceglie soltanto il più favorevole tra gli obiettivi possibili, ma addirittura li perfeziona nel processo della soluzione del compito. Tutto ciò, tuttavia, è subordinato alla fascia di qualificazione agonistica. Nelle scuole calcio tali processi di apprendimento e perfezionamento devono essere appresi con la necessaria gradualità. Il comportamento tattico, dal punto di vista psicologico, è il prodotto complesso di processi psicomotori che si realizzano mediante 3 fasi:

- Percezione e analisi della situazione di gioco
- Soluzione concettuale dello specifico compito tattico
- Soluzione motoria del compito tattico

1. La percezione e analisi della situazione di gioco

la qualità della percezione dipende dalla estensione dello sguardo, dal campo visivo e dalla qualità degli analizzatori. Il percepire una intera situazione di gara è un aspetto per riconoscere i compiti che si devono assolvere.

2. La soluzione concettuale dello specifico compito tattico

Il compito tattico viene risolto prima sotto l'aspetto mentale e poi sotto l'aspetto motorio. L'obiettivo della soluzione mentale è di trovare la linea risolutiva ottimale del compito tattico nel più breve tempo possibile, sulla base della percezione e dell'analisi della situazione di gara; devono essere presi in considerazione solo quei componenti che il giovane da un punto di vista motorio è capace di realizzare. Limiti nella risoluzione mentale del problema tattico sono posti da una scarsa percezione e analisi della situazione. Molto importante risulta quindi lo sviluppo del pensiero tattico che deve avvenire mediante esercitazioni pratiche in un contesto di globalità.

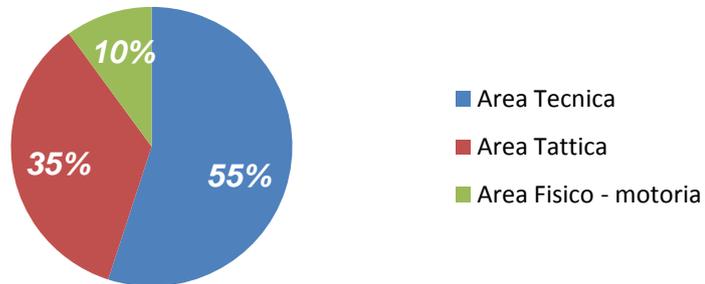
3. La soluzione motoria del compito tattico

Realizza il comportamento tattico (sviluppo del pensiero) ed è il prodotto della percezione dei due elementi precedenti, ma anche delle potenzialità tecniche disponibili (grado di qualità delle abilità tecniche).

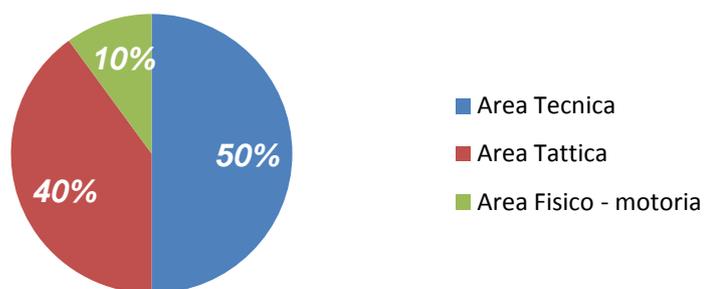
LA PROGRAMMAZIONE

Per poter stabilire un programma che contenga obiettivi e mezzi da raggiungere adatti alle capacità di risposta dei giovani giocatori, è necessario conoscere il profilo psicomotorio dei bambini che frequentano la scuola. Partendo dalla sintesi delle caratteristiche e dei comportamenti dei bambini delle differenti fasce di età, con i relativi orientamenti, arrivando ad una valida ipotesi di programmazione. La Guida Tecnica del S.G.S., offre un valido esempio per la programmazione didattica annuale stabilendo in forma percentuale la quantità di lavoro da dedicare agli aspetti ***fisico-motorio, tecnico-coordinativo, tattico-cognitivo***. Nel contenitore che si riferisce alla tattica sono comprese tutte quelle attività in cui sono previste partite di vario tipo, giochi collettivi e situazioni di gioco.

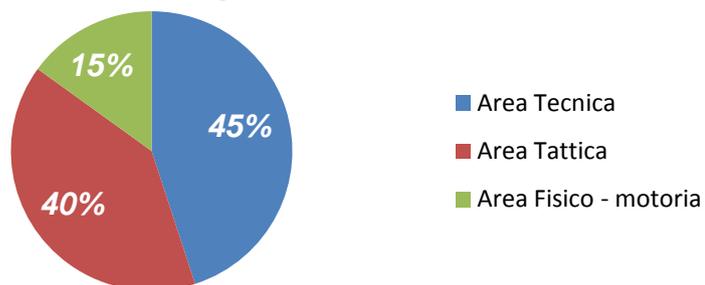
Piccoli Amici 5 - 8 ANNI



Pulcini 8 - 10 ANNI



Esordienti 10 - 12 ANNI



Per tutte le fasce di età, risulta evidente come la percentuale maggiore di lavoro è quella di tipo **tecnico-coordinativo** (\cong 50%), quella **fisico-motoria** è circa il 10-15%, mentre la restante viene riservata al fattore **tattico-cognitivo**.

Va ricordato che la **tattica**, in ambito giovanile, assume un significato differente rispetto agli adulti. Soprattutto per quanto riguarda l'attività di base, l'insegnamento della tattica deve essere interpretato come un momento di gioco e confronto, ponendo attenzione, dai 8 ai 12 anni, ad argomenti relativi prevalentemente alla tattica individuale, tralasciando gli argomenti di tipo collettivo. La tattica deve essere interpretata non in funzione del risultato, ma come momento di crescita e formazione. La partita è un momento di confronto nel quale va stimolato il gioco offensivo e gli aspetti legati a fantasia e creatività, per questo non devono esistere difese chiuse negli ultimi metri di campo e tutti quegli aspetti tattici che favoriscono una specializzazione precoce del ruolo.

I LIVELLI DI APPRENDIMENTO

I termini ***avviamento, impostazione, sviluppo, ottimizzazione, stabilizzazione***, rendono l'idea di come un soggetto in modo progressivo, possa raggiungere degli obiettivi, partendo da un livello di conoscenza iniziale, per arrivare in modo progressivo al massimo delle proprie capacità, punto oltre il quale i margini di miglioramento si assottigliano sempre più. Si ritiene che l'apprendimento delle abilità tecnico-tattiche nell'attività di base possa attraversare un percorso che parte con *l'avviamento*, per terminare orientativamente con la fase di *sviluppo*. Attivare quindi un processo didattico (avviamento) caratterizzato dalla presenza costante del gioco, per una presa di contatto generale di ciò che viene proposto, cui seguirà la fase di *impostazione* che porrà le basi per la successiva fase di *sviluppo*, cioè di espansione di incremento delle possibilità di un soggetto. I livelli di apprendimento che consentono di ottimizzare le proprie capacità, cioè di essere portate al meglio del proprio potenziale e stabilizzare, ossia renderle permanenti nel tempo, sono da riferire a processi formativi successivi a quello dell'attività di base. Per quanto riguarda l'area fisico-motoria invece possiamo identificare attraverso il termine sollecitazioni, le prime proposte di lavoro per l'incremento delle capacità fisiche che seguiranno con lo *sviluppo*, e in alcuni casi con *l'ottimizzazione* e la *stabilizzazione*.

SINTESI DELLE CARATTERISTICHE E DEI COMPORTAMENTI DEL BAMBINO – OBIETTIVI DISTINTI PER AREA

io calcio a 5

CARATTERISTICHE E COMPORTAMENTI DEL BAMBINO

- Pensiero di tipo egocentrico
- Proietta prevalentemente solo se stesso nell'ambiente
- Scarsa collaborazione verso gli altri
- L'attenzione è limitata
- Esegue movimenti di tipo istintivo
- Il controllo motorio non è efficace
- Trova difficoltà ad analizzare le situazioni di gioco
- Durante il gioco difficilmente valuta se un compagno è in posizione migliore della sua

CATEGORIA PICCOLI AMICI 5-8 ANNI

OBIETTIVI AREA TECNICO-TATTICA

- Guida della palla in forma libera (di tipo rettilineo, intorno a figure geometriche ecc..)
- Calciare in forma libera, con palla ferma e in movimento
- Ricevere in forma libera, da fermo e in movimento, con palla radente
- Stimolare il superamento dell'avversario con ridotte possibilità di movimento (posto su linee)
- Le partite vanno giocate in forma libera 3 vs 3 fino al gioco reale
- Gioco in superiorità numerica viene proposto per facilitare le azioni di attacco

OBIETTIVI AREA FISICO-MOTORIA

- Tutta l'attività deve essere basata sul gioco
- Proporre giochi con regole semplici
- Organizzare percorsi motori per migliorare la motricità generale e gli schemi motori di base
- Giochi per sollecitare le capacità coordinative, le capacità di sprint, la rapidità e la mobilità articolare

CATEGORIA
PULCINI
8-10 ANNI



CARATTERISTICHE
E COMPORTAMENTI DEL BAMBINO

- Il pensiero risulta meno egocentrico rispetto alla categoria precedente
- Proietta più elementi nell'ambiente (compagni, avversari, ecc.)
- Dimostra maggiore attenzione
- Inizia ad analizzare le situazioni di gioco
- Possiede maggior controllo motorio
- Combina più schemi motori
- Inizia ad acquisire abilità tecniche
- Dimostra maggiore collaborazione.

OBIETTIVI AREA FISICO-MOTORIA

- Fase prevalentemente orientata verso lo sviluppo delle capacità coordinative, di sprint, della rapidità e della mobilità articolare
- Sollecitazione del versante aerobico della resistenza (prevalentemente attraverso il gioco), della muscolatura posturale e della forza espressa in modo rapido.

OBIETTIVI AREA TECNICO-TATTICA

- Avviamento ed impostazione dei gesti tecnici specifici del calcio a 5
- Guida della palla in condizioni più complesse
- Giochi ed esercitazioni per la sensibilità della pianta-piede sul pallone
- Utilizzo della pianta piede per lo stop (anche a seguire) e per la guida della palla
- Ricevere da fermo e in movimento con palla aerea

- Avviamento ed impostazione della posizione difensiva di base e del marcamento (concetto dell'aiuto difensivo)
- Come smarcarsi: il contro movimento e le corse con cambi di direzione e intensità di corsa
- Primi riferimenti per l'avviamento al ruolo
- Giocare in superiorità numerica con conclusione rapida a rete (avviamento del contropiede 2 vs 1 - 3 vs 2)
- Primi riferimenti degli sviluppi del gioco offensivo

- Calciare da fermo in movimento con finalità di passaggio e tiro (anche in fase di volo)
- Tirare in porta di punta piede
- Calciare in modo accompagnato con l'esterno collo
- Colpire di testa da fermo e in movimento (con piedi a terra e in fase di volo - stacco ad uno e due piedi)
- Superare l'avversario (dribbling) con maggiori possibilità di movimento.



**CATEGORIA
ESORDIENTI
10-12 ANNI**

OBIETTIVI AREA FISICO-MOTORIA

- È necessario completare la fase di sviluppo e porre le basi per quelle successive, per terminare il percorso formativo dell'attività di base, iniziato nella categoria piccoli amici attraverso stimoli iniziali delle capacità prese in considerazione.

**CARATTERISTICHE
E COMPORTAMENTI DEL BAMBINO**

- Riesce a rappresentare mentalmente il gesto motorio da eseguire
- Recepisce in modo ottimale la spiegazione verbale trasformandola in motoria
- Struttura il pensiero creativo
- L'esecuzione dei gesti tecnici migliora e risulta più precisa
- Migliora il gioco aereo
- Pensa ad eseguire la finta quando dribbla
- Capisce e si attiene al compito che l'allenatore gli assegna
- Sviluppa lo spirito di squadra
- Sviluppa capacità di autocritica
- Migliora l'integrazione con il gruppo
- Sviluppa lo spirito di competizione

OBIETTIVI AREA TECNICO-TATTICA

- Richiesta di maggiore precisione e velocità nell'esecuzione di tutti i fondamentali tecnici di base
- Superamento dell'avversario (dribbling) completamente attivo e senza limiti di spazio
- Gli aspetti percettivi dello smarcamento: quando e dove smarcarsi
- Gli appoggi corretti al possessore di palla
- Avviamento ed impostazione del marciamento individuale e con disposizione a zona

- Concetto dell'aiuto difensivo con maggiori variabili (3vs3 - 4vs4)
- Difendere in inferiorità numerica (concetto del contrasto indiretto)
- Attaccare in superiorità numerica (anche con portiere di movimento)
- Avviamento al ruolo
- Avviamento del gioco "a muro" del pivot
- Sviluppi del gioco offensivo (dai e vai - dai e segui - dai e cambia - incrocio ecc..)