

# **Benvenuti !**

## **Telefoni in modalità silenziosa**



## **Firmare il registro presenze**



# Corso di “Aiuto Allenatore di calcio a 5”



# **La Seduta di Allenamento**

# Corso di Calcio A 5: Struttura e Calendario





# Esempio: Modulo 1 (Lezioni 1,2,3)

<b>SCHEDE</b> <b>CATEGORIA ESORDIENTI</b> <b>(10-12 ANNI)</b>	<b>PERIODO</b> <b>OTTOBRE</b>	<b>MODULO</b> <b>1</b> <b>(Lezioni 1 – 2 – 3)</b>
---	----------------------------------	---

OBIETTIVI PRINCIPALI DEL PERIODO		
1) Fattore Tecnico-Coordinativo	2) Fattore Tattico-Cognitivo	3) Fattore Fisico-Motorio
- Passaggio, ricezione, colpire la palla al volo	- Smarcamento, inserimento laterale - Schema di gioco (1,2,1 - 2,2 - 2,1,1)	- Capacità di reazione/rapidità
N° LEZIONI:	N° GARE / TORNEI:	

Ricordati che:	Osservazioni
<p>Inizio del programma di istruzione.</p> <p>L'attività didattica si basa molto sul contributo tecnico/percettivo/sensoriale per stimolare le abilità già apprese.</p> <p>Il primo mese si esegue una preparazione atletica, grazie anche all'utilizzo di gare e giochi, di 20' a seduta.</p>	<div> <p><b>Nota: le tre lezioni presenti nel modulo sono ripetute in successione durante tutto il mese</b></p> </div>

# Esempio: Lezione 1

## MOD. 1 - LEZ. 1 (Palleggi)

Successione Seduta	90
- Atletica (anche con gare)	20
- Navetta 8mt x 8mt e 2C1	10
- Palleggi	15
- 4C2 e goal nelle porticine	15
- Tiri	10
- Partita 5C5	20

### Obiettivo Tecnico Principale: Tecnica individuale

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo:

- tecnica individuale
- colpire al volo
- Sollecitazione percettiva
- Palleggi

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo:

- smarcamento, inserimento laterale
- Situazioni di gioco
- 4C2 e goal nelle porticine

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo:

- rapidità e velocità, reazione
- Fisico con palla
- Navetta 8mt x 8mt e 2C1
- Atletica (anche con gare)

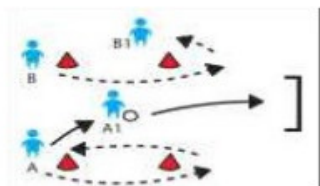
#### Navetta 8mt x 8mt e 2C1

Nella 1<sup>a</sup> parte si stimola la velocità, nella 2<sup>a</sup> si richiede una soluzione rapida ad un compito motorio (2C1)

- A e B fanno gara a navetta con a/r, il primo che arriva sulla palla la passa al compagno A1 o B1. La coppia che ha conquistato palla attacca, l'altra difende con un difensore e un portiere (quello che ha perso la gara a navetta) Si fa una esecuzione di 50".

Una serie = 6 esecuzioni.

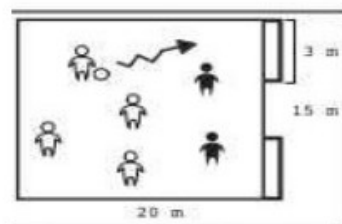
Varianti: navetta a percorso motorio



#### 4C2 e goal nelle porticine

Smarcamento in relazione a posizioni palla e avversario. Il possesso palla allena l'orientamento nello spazio, il passaggio e ricezione I difensori si devono adattare in inferiorità.

- Metà campo, 4C2. Gli attaccanti cercano il gol nelle porte laterali (3mt) Variante: inserire 5<sup>a</sup> attaccante per gioco a muro (funge da centrale di attacco).



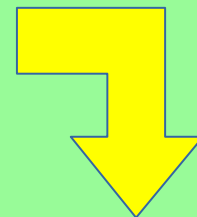
# **Dove trovo il programma del Corso di Calcio a 5?**

**1. in segreteria dell'ASD, sotto la scrivania.**

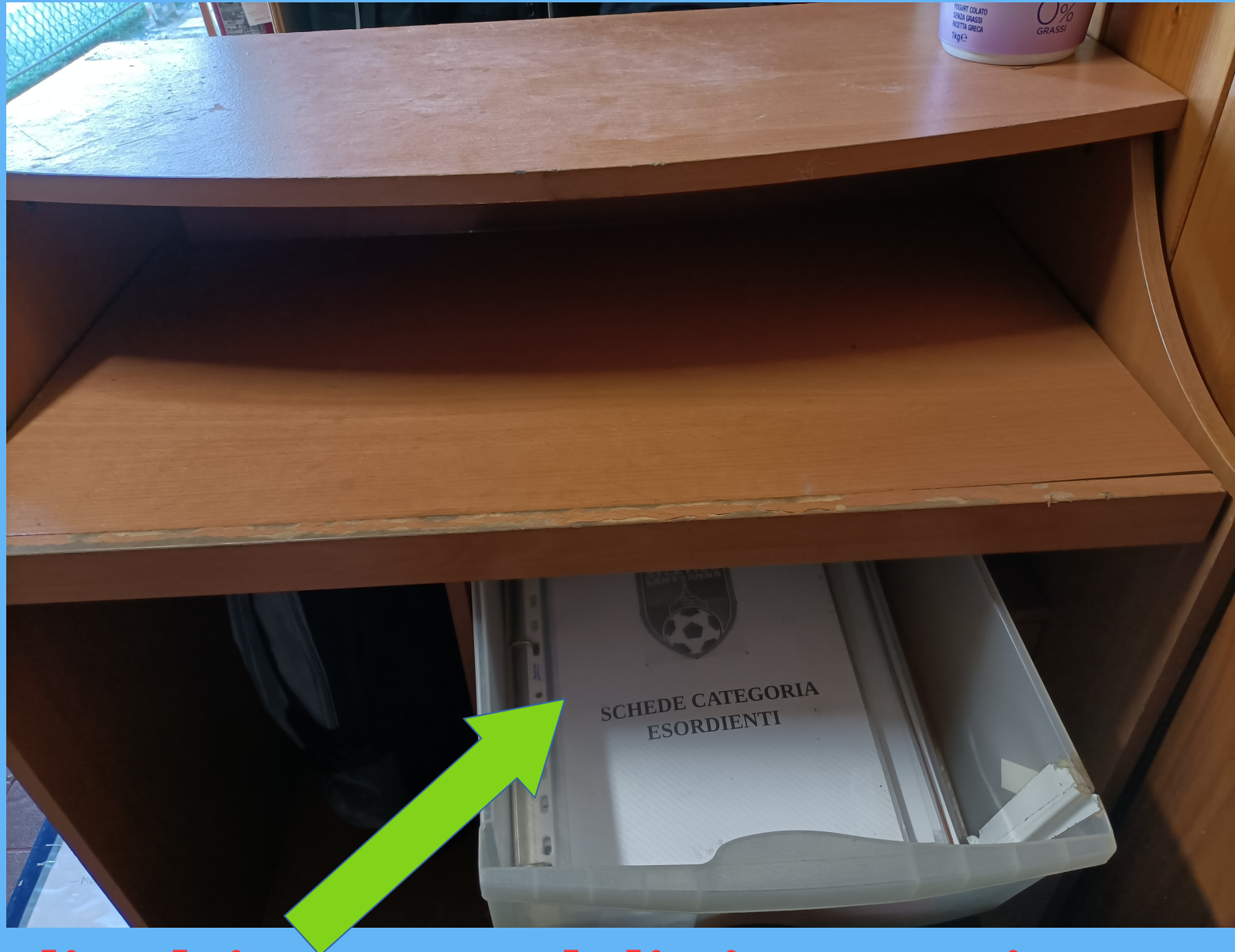
**Il corso è stato stampato per le categorie:**

- pulcini**
- esordienti**
- portieri categoria pulcini**

**2. cartella condivisa in “Google Drive”  
(account Atletico Sant'Anna)**



# Segreteria ASD



**Corso di calcio a 5; modulistica tornei**

# **Come accedo alla cartella condivisa di “Goole Drive”?**

- Chiedere all’ASD l’accesso alla cartella**
- Selezionare la cartella  
“ASD – GUIDE TECNICHE”**
- Selezionare  
“Corso Aiuto Allenatori”**

# **Cartella “ASD - GUIDE TECNICHE”**

**Questa cartella contiene materiale tecnico ed educativo a disposizione di tutti i dirigenti e allenatori dell'ASD.**

**Potete aggiungere materiale, a beneficio di tutti.**



# Esempio di Lezione pratica

## Andiamo in campo!

### MOD. 1 - LEZIONE 1 (Inizio)

Data:

Numero Atleti

#### Fattore Tecnico/Coordinativo

Obiettivo: guida della palla, tiro.  
Allenare la percezione

- Percorso motorio
- Il campo minato

Allenare la tecnica

- Tiri (Insegnare il tiro di collo-piede)

#### Fattore Tattico/Cognitivo

Obiettivo: superare l'avversario e spostarsi per contrastare l'avversario.  
Situazioni di gioco

- 1C1 difensore sulla linea

#### Fattore Fisico/Motorio

Obiettivo: rapidità e sviluppo della capacità di reazione  
Allenamento fisico con la palla

- Gioco del pescatore (riscaldamento)
- Gare a staffetta con sprint

#### Obiettivo Tecnico Principale

Guida della palla	
Successione Seduta	90
- Gioco del pescatore	10
- Gare a staffetta (con/senza palla)	10
- Percorso motorio	15
- Il campo minato	10
- 1C1 (difensore sulla linea)	15
- Tiri (Calcio di collo-piede)	10
- Partita 5C5	20

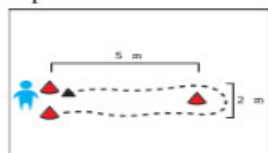
#### Gare a staffetta

Obiettivo: capacità di reazione a stimoli verbali e visivi

- Il bambino parte al segnale del mister per fare il percorso navetta 5x2 mt piu' velocemente possibile

Varianti:

- cambiare posizione di partenza (da seduto, supino...)
- variare il segnale di partenza
- aumento distanza fino a 5x3
- con il pallone



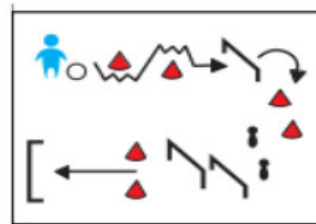
#### Percorso motorio

Obiettivo: Guida in vari modi

- gli ostacoli inducono guida con interno/esterno collo e tiro in porta

Varianti:

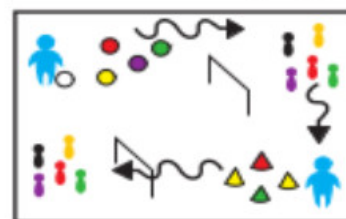
- cambi di direzione (dx, sx, avanti)
- guida usando varie parti di piede
- variare distanza ostacoli tra loro



#### Il campo minato

Obiettivo: Allenare il controllo palla e la visione periferica.  
Posizionare a caso dei palloni, birilli, ostacoli ecc.. che sono oggetti da evitare. Ogni atleta guida la palla per un tempo stabilito, vince chi ha meno penalità (perdita del pallone, scontri...) Varianti:

- conduzione con le mani palleggiando



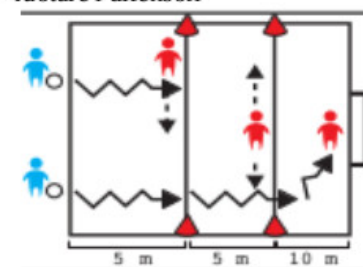
#### 1C1 (difensore sulla linea)

Obiettivo: L'atleta adatta e trasforma i movimenti in base al comportamento dell'avversario sulla linea.

- 2 attaccanti guidano la palla per superare i difensori posti sulle loro linee. Tiro in porta finale.

Varianti:

- ruotare i difensori



# Struttura Lezione

- **Attivazione**
- **Atletica**
- **Tecnica**
- **Tattica**



# Gli “strumenti” dell’allenatore

## LA DIVISA



*Atletico Sant'Anna*  
*Allenatori CSI Open Games 2025*

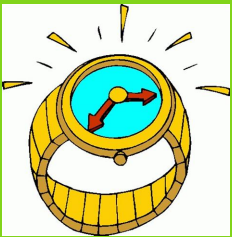


# Gli “strumenti” dell’allenatore



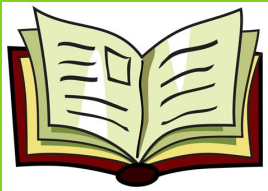
Il **Fischietto** Aiuta a :

1. non urlare
2. fare gli esercizi/giochi
3. richiamare l'attenzione



L'**Orologio** Aiuta a :

1. gestire i tempi dell'allenamento
2. gestire l'evento gara



La **Scheda di Allenamento** aiuta a :

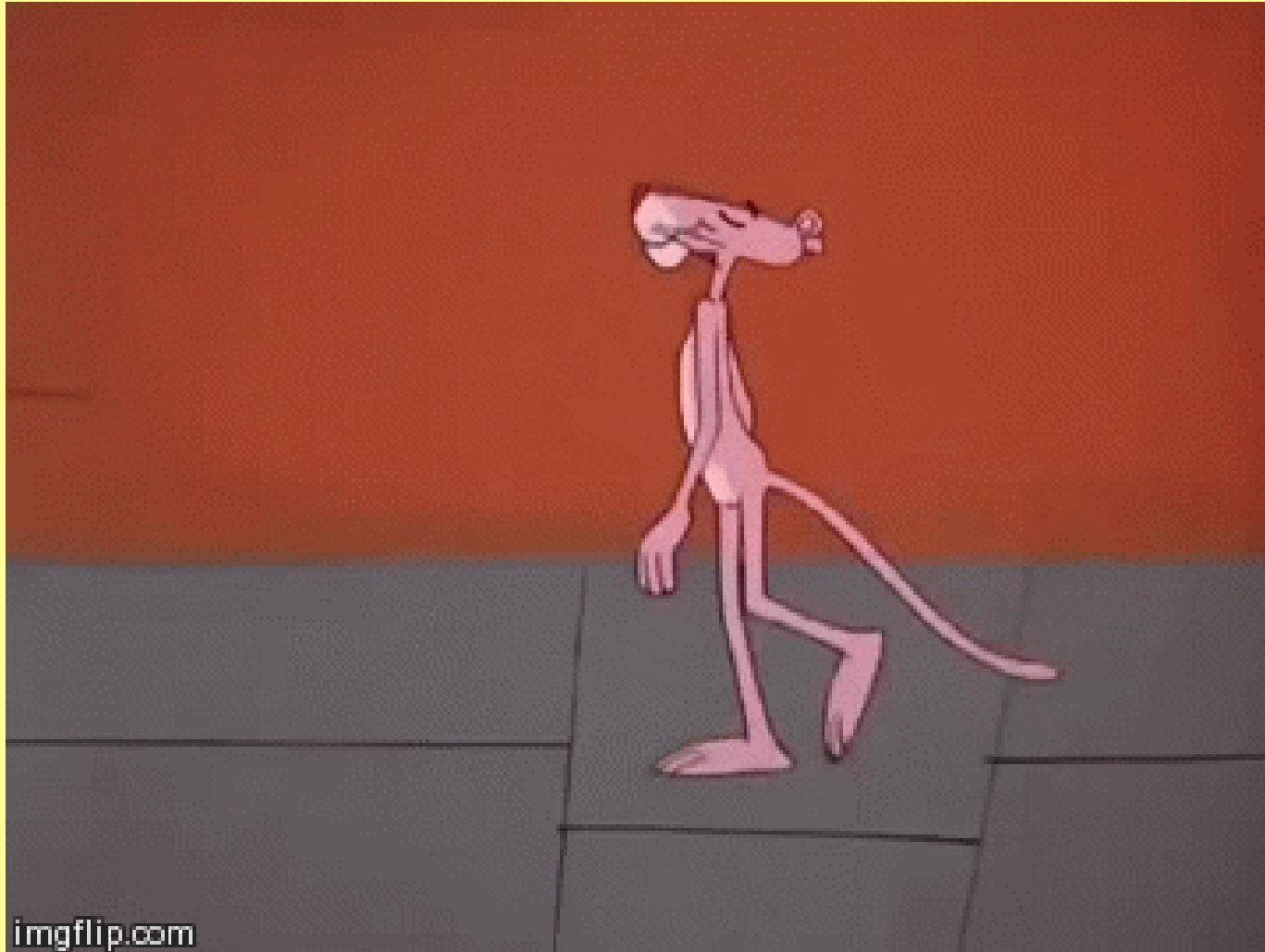
1. preparare la seduta di allenamento



Il **Materiale per l'Allenamento** aiuta a :

1. svolgere giochi/esercizi

# DOMANDE ?





**Grazie per l'attenzione**