

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)

SCHEDA CATEGORIA ESORDIENTI (10-12 ANNI)	PERIODO OTTOBRE	MODULO 1 (Lezioni 1 – 2 – 3)
--	--------------------	------------------------------------

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:	

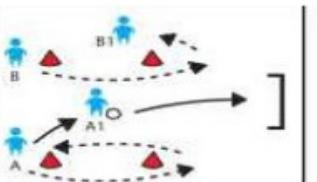
Ricordati che:	Osservazioni
Inizio del programma di istruzione. L'attività didattica si basa molto sul contributo tecnico/percettivo/sensoriale per stimolare le abilità già apprese. Il primo mese si esegue una preparazione atletica, grazie anche all'utilizzo di gare e giochi, di 20' a seduta.	<p>Nota: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

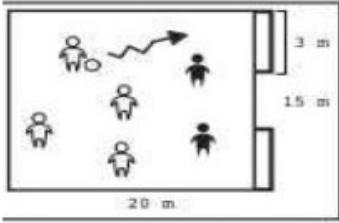
Esempio: Lezione 1

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	Fattore Tattico/Cognitivo	Fattore Fisico/Motorio
<p>Obiettivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tecnica individuale - colpire al volo <p>Sollecitazione percettiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Palleggi 	<p>Obiettivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - smarcamento, inserimento laterale <p>Situazioni di gioco</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4C2 e goal nelle porticine 	<p>Obiettivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rapidità e velocità, reazione <p>Fisico con palla</p> <ul style="list-style-type: none"> - Navetta 8mt x 8mt e 2C1 - Atletica (anche con gare)

Navetta 8mt x 8mt e 2C1
Nella 1^ parte si stimola la velocità , nella 2^ 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^ attaccante per gioco a muro (funge da centrale di attacco).


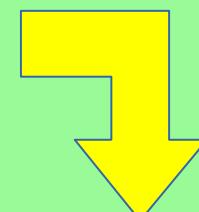
Dove trovo il programma del Corso di Calcio a 5?

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

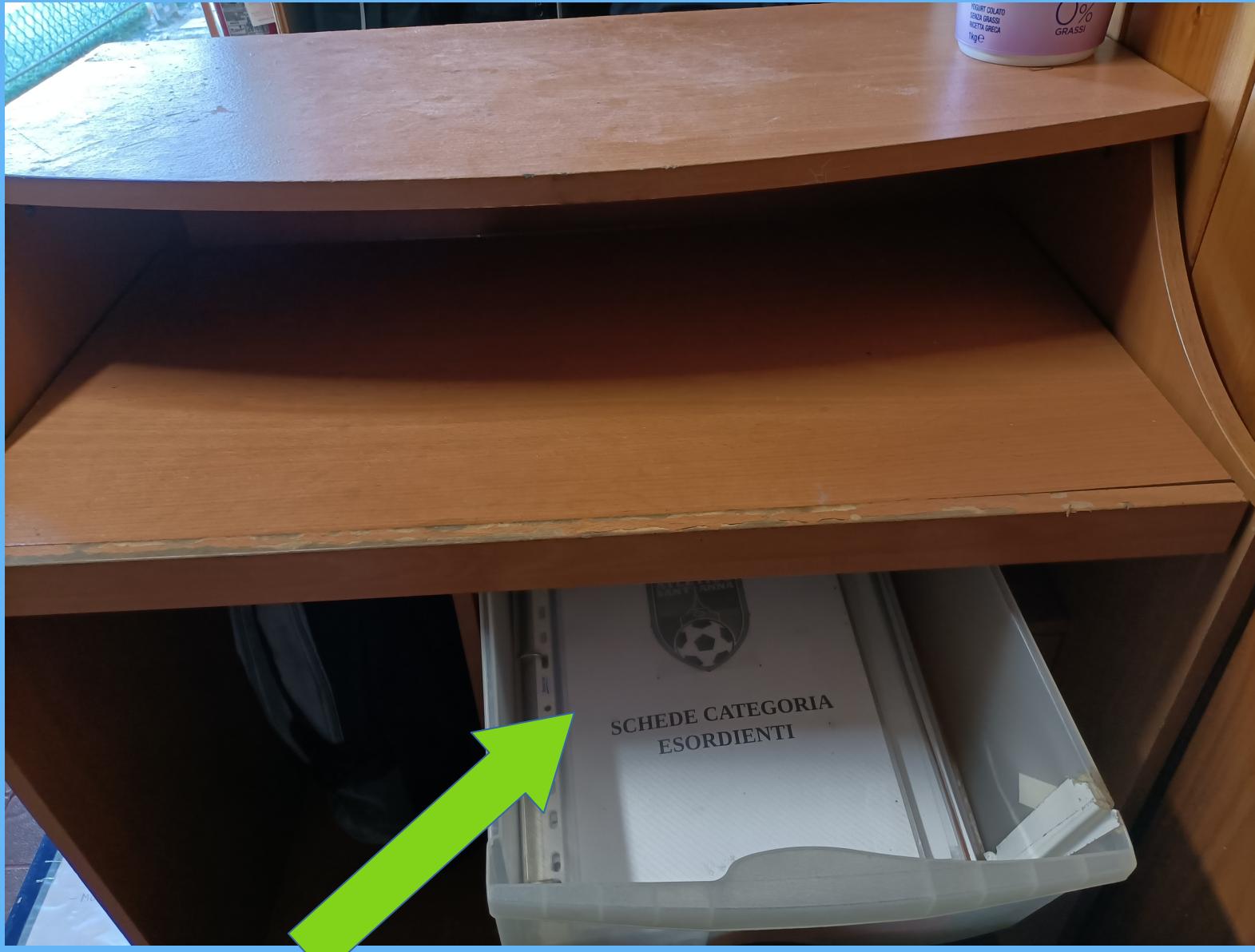
Il corso è stato stampato per le categorie:

- 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

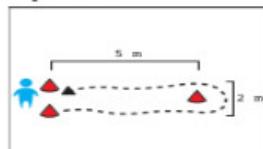
Obiettivo: rapidità e sviluppo della capacità di reazione
Allenamento fisico con la palla
- Gioco del pescatore (riscaldamento)
- Gare a staffetta con sprint

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

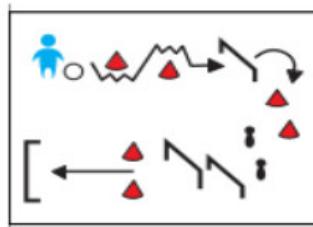
Gare a staffetta

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



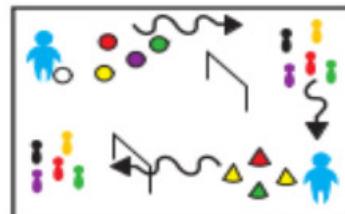
Percorso motorio

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



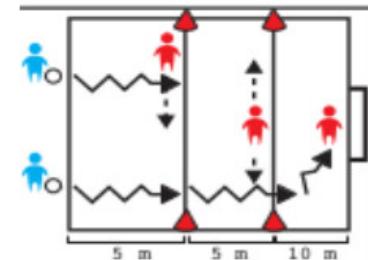
Il campo minato

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



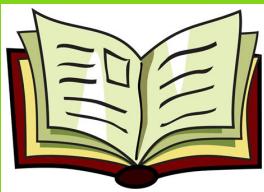
Il Fischietto Aiuta a :

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 :

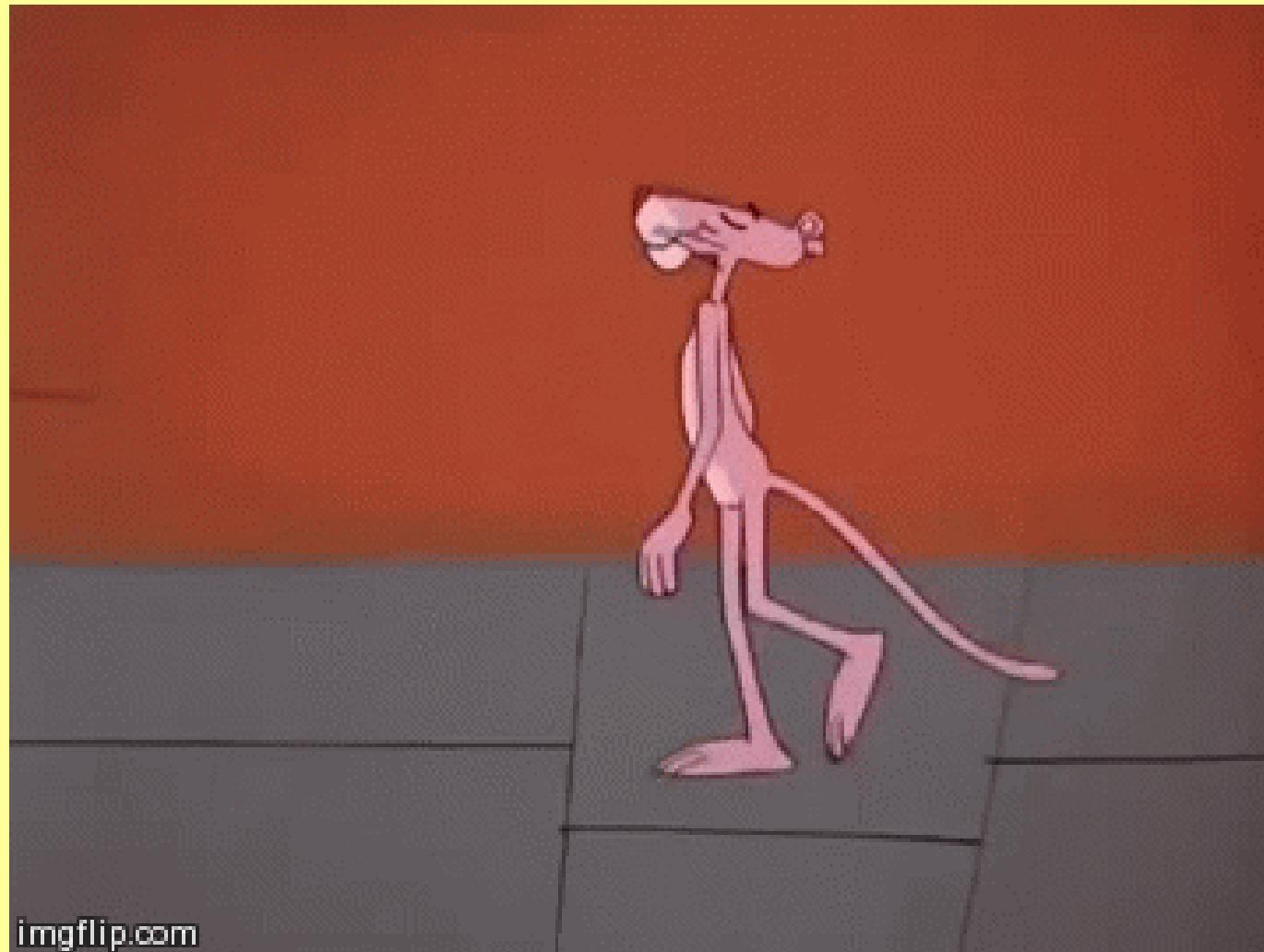
1. preparare la seduta di allenamento



Il Materiale per l’Allenamento aiuta a :

1. svolgere giochi/esercizi

DOMANDE ?





Grazie per l'attenzione