

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)

SCHEDE 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.	Nota: le tre lezioni presenti nel modulo sono ripetute in successione durante tutto il mese

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

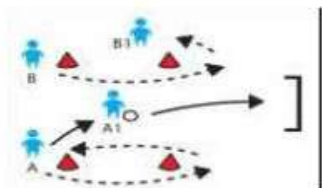
Obiettivo:
 - smarcamento, inserimento laterale
 Situazioni di gioco
 - 4C2 e goal nelle porticine

Fattore Fisico/Motorio

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

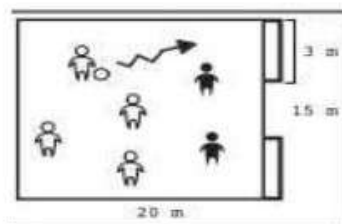
Navetta 8mt x 8mt e 2C1

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

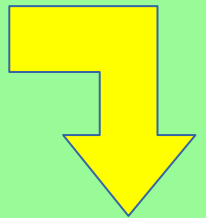


Dove trovo il programma del ”Corso di Calcio a 5” e del “Corso di Calcio a 5 Polisportivo”?

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

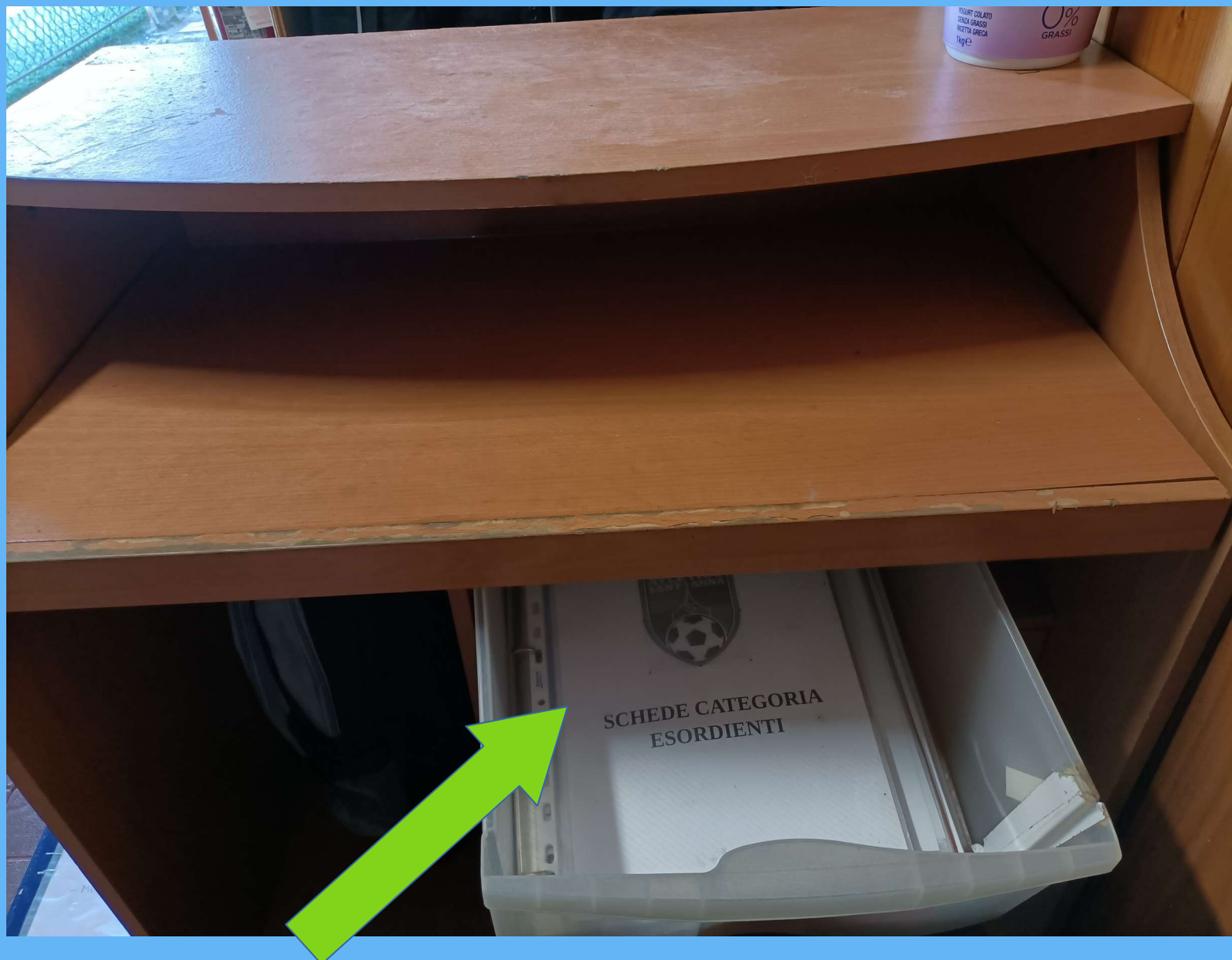
Il corso è stato stampato per le categorie:

- 6-8 anni (piccoli amici)**
- 8-10 anni (pulcini)**
- 10-12 anni (esordienti)**
- portieri 8-10 anni (pulcini)**



2. Sito internet dell'ASD, pagina “formazione”

Segreteria ASD



**Corso di calcio a 5; Corso di Calcio a 5 Polisportivo;
modulistica varia**

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

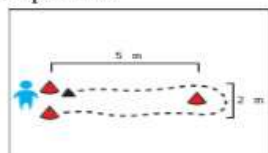
Gare a staffetta

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



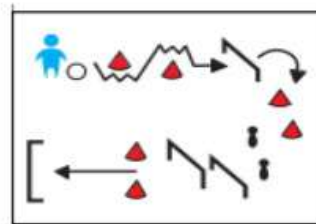
Percorso motorio

Obiettivo: Guida in vari modi

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

Varianti:

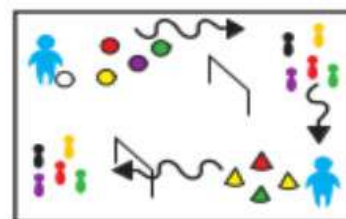
- cambi di direzione (dx, sx, avanti)
- guida usando varie parti di piede
- variare distanza ostacoli tra loro



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



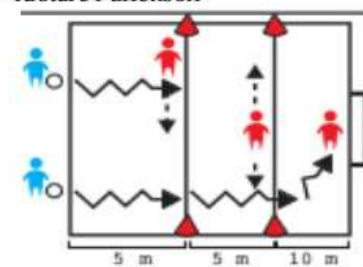
1C1 (difensore sulla linea)

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

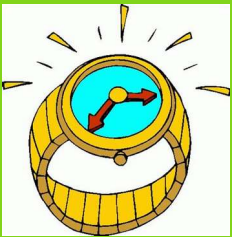


Gli “strumenti” dell’allenatore



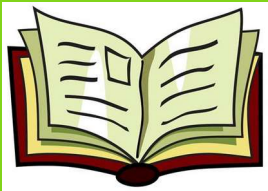
Il **Fischietto** Aiuta a :

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