

# Per gli allenatori delle Scuole Calcio

- ⇒ Fare cose semplici
- ⇒ Parlare con termini facili
- ⇒ Favorire con giochi ed esercizi l'utilizzo di entrambi i piedi e della testa (Colpo di testa)
- ⇒ Mettersi sempre in posizione per osservare tutti e tutto
- ⇒ Per farsi comprendere meglio dai bambini, sediamoci spesso sul prato assieme a loro quando si deve spiegare
- ⇒ Evitiamo di parlare sempre e continuamente noi: facciamoli intervenire nel dialogo
- ⇒ Giochiamo molto 3 contro 3 oppure 4 contro 4 (PRIMI CALCI)
- ⇒ Giochiamo molto 5 contro 5 oppure 7 contro 7 (PULCINI)
- ⇒ Ogni seduta di allenamento, giocare dalle 2 alle 4 partitelle
- ⇒ Attraverso il gioco partita soffermarsi sulle regole del gioco;

ESEMPIO: Come inizia il gioco dopo un gol ?  
Da dove si riprende se la palla esce da ..... ?  
Ecc., ecc.

- ⇒ Quando stiamo giocando una partitina, osserviamo cosa funziona meno nei fondamentali, passando successivamente ad esercizi, situazioni, propedeutici, gioco a tema, per il miglioramento
- ⇒ Nelle esercitazioni individuali e collettive, cercare di lavorare molto per la rapidità
- ⇒ A rotazione, insistere su: Colpo di testa, Stop, Sensibilizzazione-Dominio della palla, Dribbling, Passaggio, Tiro, Rimessa laterale
- ⇒ Ai PRIMI CALCI aiutiamo a capire:

Fuori da .....  
Dentro .....  
Sopra .....  
Sotto .....  
Punti cardinali .....  
Sul fianco DX oppure SX di .....  
Attorno a .....  
Dietro .....  
Avanti a .....  
Ecc., ecc., ecc. .....

- ⇒ Nel palleggio facile permettiamo al bimbo l'utilizzo delle mani dopo aver colpito il pallone con la testa, con il piede, con la coscia, ecc.
- ⇒ Vediamo se riesce a .....  
Questa strada è più corta o più lunga per arrivare a .....
- ⇒ **Corriamo** come ... il treno ... il jet ... il puledro ... la Ferrari ...  
⇒ **Camminiamo** come ... il gambero ... la tartaruga ... la lumaca.

*Ricordiamo sempre ed in ogni momento che il nostro compito non è quello di addestrare, ma di educare evitiamo i troppi stimoli acustici e aumentiamo in gran quantità quelli visivi, tutti a tavolino sono concordi nel pensare che questi ultimi sono di gran lunga più importanti. Però, praticamente, si assiste a fischi, ordini e segnali di ogni genere che hanno poco a che fare con il nostro gioco.*

**BUON LAVORO**

## COSA NON FARE CON I GIOVANI

ATTIVITÀ	SCUOLE CALCIO Da 6 a 12 Anni	GIOVANISSIMI ED ALLIEVI Da 13 a 16 Anni
Circuit Training (Muscolazione in circuito)	POCO (Solo occasionalmente)	SI
Carichi Massimali	Escluderlo completamente	Solo con tecnico altamente specializzato
Isometria	NO	Meglio non farlo frequentemente
Pliometria	NO	Poco
Corsa Veloce Pura oltre i 12" - 15"	NO	SI
Fartlek (percorso vario)	NO	SI
Interval Training Friborghese	NO	Poco
Stretching con Molleggio	NO	Poco
Con Individui Molto Rapidi (Lavoro per resistenza prolungato)	NO	Poco
Potenza Aerobica	NO	SI
Lavoro con Sovraccarico (ad esempio con bambini sulle spalle)	NO	NO (Poco)
Esercizi Addominali con Gambe Tese	NO	NO
Dorsali Bassi	NO	NO
Dorsali Alti	Solo esercizi di tonificazione con piccoli attrezzi	Come precedente
Esercizi in Iperlordosi (Dondolo da proni)	NO	NO
Macchine Speciali per Muscolazione	NO	Solo per recupero infortunati con tecnico specializzato

## COSA FARE

ATTIVITÀ	Da 6 a 12 Anni	Da 13 a 16 Anni
Lavoro di tonificazione generale con carico naturale	SI	SI
Mobilità articolare	SI	SI
Stretching (Esercizi di allungamento muscolare .... mantenimento dell'allungamento)	SI	SI
Attività aerobica con e senza palla	SI	SI
Velocità di reazione e sprint fino a 8" - 10"	SI	SI

Oltre a situazioni, gioco a tema, gioco libero, esercizi, gioco guidato, propedeutici.