

CORSO PER ISTRUTTORE GIOVANI CALCIATORI

PROGRAMMA

- 1) LA TECNICA DI BASE INDIVIDUALE
- 2) LA TECNICA APPLICATA (il situazionale di gioco)

LA TECNICA DI BASE

- A) LA RICEZIONE DELLA PALLA
- B) LA TRASMISSIONE DELLA PALLA

A) LA RICEZIONE DELLA PALLA

Lo STOP di interno piede
Lo STOP con la coscia
Lo STOP con il petto
Lo STOP con la testa

B) LA TRASMISSIONE DELLA PALLA

Il passaggio di interno piede
Il passaggio di esterno piede
Il passaggio di interno collo
Il passaggio di collo piede
Il passaggio con la testa

L'ALLENAMENTO

L'allenamento del calcio nelle scuole di calcio non può prescindere dal rispetto della fascia d'età dei giovani allievi.

Le capacità coordinative e la tecnica individuale e applicata saranno il comune denominatore di ogni lezione, a partire dal palleggio individuale e gli stop con tutte le superfici del piede (interno, collo, esterno, pianta) e del corpo (coscia, petto, spalla, testa).

I percorsi tecnici per la guida della palla e il successivo passaggio o tiro in porta, i lanci, i cross, gli esercizi per il passaggio di precisione a coppie e con i reparti saranno i propedeutici migliori per insegnare il gioco del calcio.

Esercitazioni individuali:

Palleggi, stop di testa, di petto, di coscia, di collo piede, lo stop a seguire di interno piede e di esterno piede.

Circuiti allenanti per la guida della palla (propedeutici per la guida della palla e per il dribbling o superamento dell'avversario).

Esercitazioni a coppie o per reparti: trasmissione della palla, passaggi a coppie, a tre, a quattro...lanci lunghi, sovrapposizioni....

Esercitazioni di tiri in porta, situazionale di gioco, calci d'angolo, punizioni a favore.

Situazioni difensive: la marcatura, gli anticipi, il pressing, il fuorigioco.....