

Uefa C

Saporito Francesco

November 29, 2022

Queste note sono una rielaborazione e approfondimento personale di quanto affrontato durante il corso Uefa C sostenuto a Sondrio da Settembre 2022 a Dicembre 2022.

Esse non rappresentano in alcun modo opinioni o dichiarazioni dei docenti del corso, della Scuola Tecnica di Coverciano, della LND, della FIGC o dell'AIAC nè sono state visionate / validate da questi soggetti, enti o loro rappresentanti.

Queste note hanno come riferimento gli appunti presi da me durante le lezioni integrati con quelli di altri studenti del corso e con la bibliografia di approfondimento indicata dai vari docenti. Vengono proposte solo come mezzo per lo studio, senza pretesa di correttezza o di completezza.

# Contents

<b>1</b>	<b>Introduzione</b>	<b>3</b>
1.1	Scopo del Corso . . . . .	3
1.2	Patentino Uefa C . . . . .	3
1.3	Organizzazione . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Diritti dei Bambini (Parte di Tecnica e Tattica Sportiva)</b>	<b>6</b>
2.1	Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport . . . . .	6
2.2	Carta Grassroots Uefa . . . . .	8
2.3	Comunicato N. 1 del Settore Giovanile Scolastico . . . . .	8
<b>3</b>	<b>La Figura dell'Allenatore (Parte di Tecnica e Tattica Calci-</b>	
	<b>tica)</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Regolamento di Gioco</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Giustizia Sportiva (Parte di Carte Federali)</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Carte Federali</b>	<b>13</b>
6.1	Introduzione . . . . .	13
6.2	Organizzazione FIGC . . . . .	14
6.3	N.O.I.F . . . . .	15
6.4	Settore Giovanile Scolastico (S.G.S) . . . . .	15
6.5	Settore Tecnico . . . . .	15
<b>7</b>	<b>Psicopedagogia</b>	<b>16</b>
7.1	La psicologia dello Sport e SGS . . . . .	16
7.2	Il Coach . . . . .	16
7.3	L'Ambiente . . . . .	16
7.4	Il Giocatore . . . . .	16
7.5	Il Gioco . . . . .	16

<b>8</b>	<b>Medicina dello Sport</b>	<b>17</b>
8.1	Cenni di Anatomia Muscolo-Scheletrica . . . . .	17
8.2	Traumatologia nello Sport . . . . .	17
8.3	Malattie dell'Età Evolutiva . . . . .	17
8.4	Alimentazione . . . . .	17
<b>9</b>	<b>Metodologia dell'Allenamento</b>	<b>18</b>
9.1	Maturazione & Crescita . . . . .	18
9.2	Capacità Coordinative . . . . .	19
9.2.1	Capacità Generali . . . . .	19
9.2.2	Capacità Specifiche . . . . .	19
9.3	Capacità Biomotorie . . . . .	22
9.3.1	Forza . . . . .	22
9.3.2	Velocità . . . . .	22
9.3.3	Resistenza . . . . .	22
9.3.4	Agilità . . . . .	22
9.3.5	Flessibilità . . . . .	22
<b>10</b>	<b>Tecnica e Tattica Calcistica</b>	<b>23</b>
10.1	Tattica Collettiva . . . . .	23
10.2	Principi di Gioco . . . . .	23
10.2.1	Scaglionamento Offensivo . . . . .	26
10.2.2	Verticalizzazione . . . . .	26
10.2.3	Ampiezza . . . . .	26
10.2.4	Mobilità . . . . .	26
10.2.5	Imprevedibilità . . . . .	26
10.2.6	Scaglionamento Difensivo . . . . .	26
10.2.7	Azione Ritardatrice . . . . .	26
10.2.8	Concentrazione . . . . .	26
10.2.9	Equilibrio . . . . .	26
10.2.10	Controllo e Cautela . . . . .	26
10.3	Sviluppi di Gioco in Fase di Possesso . . . . .	26
10.3.1	Triangolazione . . . . .	26
10.3.2	Taglio . . . . .	26
10.3.3	Gioco su Passante . . . . .	26
10.3.4	Sovrapposizione . . . . .	26
10.3.5	Attacco Diretto (1 o 2 Tempi) . . . . .	26
10.3.6	Tiro in Porta . . . . .	26
10.3.7	Traversone . . . . .	26
10.3.8	Cross . . . . .	26
10.3.9	Mantenimento del Possesso . . . . .	26

10.3.10	Cambio di Gioco . . . . .	26
10.3.11	Esca . . . . .	26
10.3.12	Velo . . . . .	26
10.4	Sviluppi di Gioco in Fase di Non Possesso . . . . .	26
10.4.1	Marcatura . . . . .	26
10.4.2	Pressione . . . . .	26
10.4.3	Pressing . . . . .	26
10.4.4	Fuorigioco . . . . .	26
10.4.5	Elastico Difensivo . . . . .	26
10.4.6	Raddoppio del Duelllo . . . . .	26
<b>11</b>	<b>Tecnica del Portiere</b>	<b>27</b>
<b>12</b>	<b>Calcio a 5</b>	<b>28</b>
<b>13</b>	<b>Calcio Femminile</b>	<b>29</b>

# Chapter 1

## Introduzione

### 1.1 Scopo del Corso

Il corso è nato per le seguenti condizioni:

- Necessità che i giovani operino con persone formate
- Volontà della FIGC di adesione alla "Carta Grassroots Uefa"
- Dare un supporto, anche tecnico, al progetto di sviluppo e valorizzazione dei vivai giovanili

### 1.2 Patentino Uefa C

Il patentino Uefa Grassroots C è per molti la prima qualifica che permette di affacciarsi al campo di calcio in qualità di tecnico.

Non richiede di aver già sostenuto altri corsi in precedenza per l'ammissione, la quale viene valutata tramite graduatoria ottenuta considerando i punteggi in qualità di calciatore, allenatore, titoli di studio e altre certificazioni FIGC da allenatori.

E' un corso erogato su base regionale o provinciale e una volta concluso con successo permette di allenare in tutte le categorie dell'attività di base e del settore giovanile agonistico escluse le squadre della primavera maschile.

In particolare permette di essere tesserato come allenatore, secondo allenatore o collaboratore tecnico per le seguenti categorie dell'attività di base:

- Piccoli Amici (U8)
- Pulcini (U10) Puri/Misti 7vs7

- Esordienti (U13) Puri/Misti 9vs9, Professionisti

riguardo l'attività del settore agonistico maschile, permette di essere tesserato come allenatore, secondo allenatore o collaboratore tecnico per le seguenti categorie:

- Giovanissimi
  - U14: Provinciali, Nazionali (Professionisti serie A/B/C)
  - U15: Provinciali, Regionali, Regionali Elite, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
- Allievi
  - U16: Provinciali, Regionali, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
  - U17: Provinciali, Regionali, Regionali Elite, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
  - U18: Provinciali, Regionali, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
- Juniores (U19) Provinciali, Regionali B e A, Nazionali (Serie D)

infine per l'attività del settore agonistico femminile permette di essere tesserato come allenatore, secondo allenatore o collaboratore tecnico per le seguenti categorie:

- Giovanissime (U15) Regionali
- Allieve (U17) Regionali
- Juniores (U19) Regionali
- Primavera (U19) Nazionali (Serie A e B)

## 1.3 Organizzazione

Il corso consiste in 130 ore di lezione teoriche e pratiche così suddivise:

<b>Materia</b>	<b>Ore Teoriche</b>	<b>Ore Pratiche</b>	<b>Ore Totali</b>
Tecnica e Tattica Calcistica	34 h	24 h	58 h
Calcio a 5	4 h	2 h	6 h
Calcio Femminile	6 h	-	6 h
Tecnica del Portiere	6 h	-	6 h
Teoria e Metodologia dell'Allenamento	14 h	4 h	18 h
Psicopedagogia	6 h	-	6 h
Medicina dello Sport	6 h	-	6 h
Regolamento di Giuoco	6 h	-	6 h
Carte Federali & Giustizia Sportiva	4 h	-	4 h
Progetto Integrato Scuola - Sport	2 h	-	2 h
Tavola Rotonda	2 h	-	2 h
Incontri AIAC	1 h	-	1 h
BLSD	5 h	-	5 h

Si ha un obbligo di frequenza al 90 % e il corso si conclude con esami scritti e/o orali e/o pratici per ogni materia.



## Chapter 2

# Diritti dei Bambini (Parte di Tecnica e Tattica Sportiva)

I diritti dei Bambini in senso lato e dei giovani calciatori in senso stretto, vengono indicati in tre documenti specifici:

1. Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport
2. Carta Grassroots Uefa (Uefa Grassroots Charter)
3. Comunicato N. 1 del Settore Giovanile Scolastico

## 2.1 Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport

### 1. Il Diritto di Divertirsi e Giocare

L'impronta deve essere mirata al divertimento e all'aspetto ludico piuttosto che alla vittoria.

### 2. Il Diritto di Fare Sport

Ognuno deve poter fare sport indipendentemente dai suoi risultati o attitudine.

### 3. Il Diritto di Beneficiare di un Ambiente Sano

Sia dal punto di vista della sicurezza "fisico/sanitaria" che da quello emotivo. Ad esempio i giovani devono poter sperimentare senza avere paura di sbagliare o di essere rimproverati.

4. **Il Diritto di Essere Circondato e Allenato da Persone Competenti**  
Se non si è competenti si rischia di fare danni irreparabili sia fisici che emotivo-psicologici ai bambini.
5. **Il Diritto di Seguire Allenamenti adeguati ai suoi Ritmi**  
Gli allenamenti devono essere mirati alle effettive capacità del bambino e non essere messi ad un ideale livello che non rappresenta la realtà.
6. **Il Diritto di Misurarsi con Giovani con le stesse probabilità di Successo**  
La competizione è importante per la crescita e la maturazione ma deve essere impostata in modo che tutti ne possano trarre vantaggio e divertirsi nel farla.
7. **Il Diritto di Partecipare a competizioni adeguate alla sua Età**  
Non bisogna bruciare le tappe ma permettere ad ognuno di seguire il naturale processo di apprendimento motorio e crescita fisica.
8. **Il Diritto di Praticare Sport in Assoluta Sicurezza**  
La sicurezza sia fisica che emotiva dei bambini è fondamentale affinché possano concentrarsi sullo sport senza altre preoccupazioni.
9. **Il Diritto di avere i giusti Tempi di Riposo**  
Affinchè gli allenamenti siano da un lato efficaci e dall'altro non lesivi, il riposo è fondamentale.
10. **Il Diritto di non Essere un Campione**  
Ognuno deve essere spinto a migliorarsi e a crescere rispetto al suo passato curando l'aspetto formativo, non per arrivare ad un livello target per la vittoria nel confronto con altri bambini/squadre.

In particolare, bisogna posizionare il bambino al centro dell'attività, portandolo alla continua crescita e miglioramento tramite il divertimento, le emozioni positive e il continuo affrontare problemi motori diversi a cui non viene data una soluzione dall'esterno (modalità direttiva), ma deve essere condotto il bambino a trovare in prima persona le proprie soluzioni.

## 2.2 Carta Grassroots Uefa

Questo documento è stato redatto dalla Uefa nel 2004 in base alle seguenti considerazioni:

- La qualità futura del calcio si trova in gran parte nel calcio di base.
- Le federazioni nazionali hanno sviluppato o sono interessate a sviluppare progetti nazionali per il calcio di base
- La Uefa Mette in atto il Programma Uefa per il Calcio di Base (Uefa GRASSROOT PROGRAM), basato sui programmi del calcio di base sviluppati dalle Federazioni Nazionali e attraverso il quale la Uefa intende promuovere, tutelare e sviluppare il calcio di base in tutte le sue forme.
- L'Uefa desidera monitorare e appoggiare la migliore condotta delle Federazioni Nazionali ed incoraggiarle ad aspirare alla Uefa come punto di riferimento.

In particolare sono rilevanti i seguenti paragrafi **TODO**

## 2.3 Comunicato N. 1 del Settore Giovanile Scolastico

Viene pubblicato annualmente e regola tutta l'attività del settore giovanile. Richiama i diritti dei bambini e degli atleti e specifica per ogni età e categoria la struttura dei campionati, le dimensioni del campo e dei palloni e le modalità di gioco. **TODO**

## Chapter 3

# La Figura dell'Allenatore (Parte di Tecnica e Tattica Calcistica)

L'allenatore è la figura cardine dell'apprendimento calcistico, è infatti colui che Educa partendo dal giocatore stesso. L'allenatore deve essere appassionato per lo sport che insegna e deve essere particolarmente predisposto al rapporto con ragazzi e ragazze dell'età che ha scelto di allenare.

In particolare l'allenatore deve essere paziente sia con se stesso che con gli atleti, aspettando l'apprendimento e la crescita nei giusti tempi senza forzare le tappe.

E' inoltre fondamentale per l'allenatore essere capace di produrre situazioni positive (ambiente sano) e attive dove i calciatori siano i protagonisti dell'esperienza e del percorso di apprendimento.

L'allenatore deve saper ricoprire diversi ruoli:

1. **Animatore:** Deve saper far divertire e Creare Gruppo.
2. **Educatore:** Deve poter trasmettere dei valori.
3. **Psicologo:** Deve essere in grado di interfacciarsi relazionalmente con gli atleti e capirne eventuali difficoltà emotivo-relazionali.
4. **Insegnante:** Deve saper insegnare.
5. **Tecnico:** Deve conoscere lo sport per cui allena.
6. **Organizzatore:** Deve organizzare gli allenamenti, la squadra, le partite, ...

Le competenze che deve avere un allenatore sono le seguenti:

1. **Metodologiche:** Deve saper da un lato programmare sul medio-lungo periodo ma dall'altro anche essere in grado di capire quando e come modificare questa programmazione in base ai risultati parziali ottenuti. Deve inoltre saper spiegare le attività proposte usando stili di insegnamento sia partecipativi che direttivi in base al contesto. Deve poi inoltre essere in grado di continuamente variare il metodo di allenamento e le proposte, anche a fronte dello stesso obiettivo, per mantenere alta l'attenzione degli atleti e per non scendere in automatismi al fine di sviluppare anche gli aspetti cognitivi. Infine deve verificare i risultati dell'apprendimento ottenuti rispetto agli obiettivi prefissati.
2. **Tecniche:** Deve conoscere sia i gesti tecnici da allenare che il modo e i tempi in cui utilizzarli e saperli dimostrare. Deve poi conoscere e gestire i fattori della prestazione degli atleti e svilupparli tutti in modo armonioso.
3. **Organizzative:** Deve sapere organizzare la seduta di allenamento rispetto all'obiettivo prefissato, gestendo attrezzi, spazi e tempi in modo funzionale sia all'obiettivo che all'età e al livello dei giocatori. Deve inoltre programmare le attività gestendo le tempistiche corrette, valutando i tempi di riposo e riducendo i tempi morti tenendo alta l'intensità.
4. **Relazionali:** Deve creare un ambiente accogliente, sano e sereno utilizzando un linguaggio corretto, semplice e sviluppando un modello di comunicazione tra pari. Deve essere autorevole ma quando serve anche autoritario, stabilendo un sistema di regole al fine di garantire la convivenza e la prosperità del gruppo (regole che lui stesso deve essere il primo a dover rispettare).

# Chapter 4

## Regolamento di Gioco

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

**TODO**

## Chapter 5

# Giustizia Sportiva (Parte di Carte Federali)

Durata Corso: 2h (Teoria in Aula)

Esame: ? (Assieme a Carte Federali)

In questo corso affrontiamo i punti salienti del codice di Giustizia Sportiva della FIGC nella versione emanata nel 2019.

ii Questo codice va ad integrarsi innanzitutto con le NOIF, ma anche con tutte le altre fonti normative (in particolare codice civile e codice penale italiani). **TODO**

# Chapter 6

## Carte Federali

Durata Corso: 2h (Teoria in Aula)

Esame: ? (Assieme a Giustizia Sportiva)

### 6.1 Introduzione

Le carte federali sono le fonti dell'Ordinamento Federale (Art. 2 VI co. S.F.).  
In particolare si possono identificare:

1. Lo Statuto della Federazione Italiana Gioco Calcio (F.I.G.C.)
2. Le Norme Organizzative Interne Federali (N.O.I.F.), il Codice di Giustizia Sportiva e le altre disposizioni emanate dal consiglio federale.
3. Gli Statuti e i Regolamenti delle Leghe, delle Componenti Tecniche, dell'Associazione Italiana Arbitri (A.I.A.), del Settore Tecnico e del Settore Giovanile.

In particolare lo scopo dello studio delle carte federali è molteplice:

1. Per esercitare al meglio la propria attività da Allenatore, il cui ruolo e funzione sta cambiando e richiede una sempre maggiore consapevolezza del contesto in cui opera.
2. Per esercitare al meglio i propri diritti e conoscere i propri doveri.
3. Per porre le basi per esercitare in futuro carriere differenti nel mondo del calcio.



## 6.2 Organizzazione FIGC

La Federazione Italiana Gioco Calcio (F.I.G.C.) svolge le proprie funzioni, in piena autonomia tecnica e di gestione, in armonia con le deliberazioni e gli indirizzi della FIFA (Fédération Internationale de Football Association), della UEFA (Union of European Football Associations), del CIO (Comitato Olimpico Internazionale) e del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano).

L'organizzazione centrale della FIGC è composta dai seguenti ruoli / organi:

1. L'Assemblea
2. Il Presidente
3. I Vice-Presidenti
4. Il Comitato di Presidenza
5. IL Consiglio Federale
6. Il Direttore generale
7. Il Collegio di dei Revisori dei Conti

La FIGC costituisce inoltre una propria organizzazione periferica secondo norme approvate dal Consiglio Federale. Fino a tale costituzione, i Presidenti dei Comitati Regionali e i delegati Provinciali della Lega Nazionale Dilettanti (LND) esercitano le funzioni rappresentative della FIGC ad essi delegate dal Consiglio Federale o dal Presidente Federale nei rapporti con le rispettive strutture periferiche del CONI, nonché in eventuali altri compiti di rappresentanza federale nel territorio di competenza, fatta salva la eventuale diversa delega.

Sono parte dell'Assemblea le seguenti componenti:

1. Lega Nazionale Professionisti Serie A
2. Lega Nazionale Professionisti Serie B
3. Lega Calcio Professionistico
4. Lega Nazionale Dilettanti (LND)
5. Associazione Italiana Calciatori (AIC)
6. Associazione Italiana Allenatori (AIAC)

## 7. Associazione Italiana Arbitri (AIA)

La FIGC è poi composta da due settori:

1. Settore Giovanile e Scolastico (SGS) Promuove, disciplina e organizza l'attività dei giovani calciatori, con finalità tecniche, didattiche e sociali. Definisce in particolare l'attività calcistica giovanile in 3 diverse fasi:
  - Attività di Base (Età dai 5 ai 12 anni)
  - Attività Agonistica (Età dai 12 ai 16 anni)
  - Attività Scolastica
2. Settore Tecnico E' l'organo di servizio della FIGC incaricato a norma dell'art. 14 dello statuto di svolgere attività di studio e qualificazione per la diffusione e il miglioramento della tecnica del gioco del calcio.

e da due divisioni:

1. Calcio Femminile Si occupa della gestione ed organizzazione di tutti i campionati femminili. In particolare:
  - FIGC: Si occupa della strategia di promozione e sviluppo del settore, dell'attività delle nazionali (Nazionale A, U23, U19, U17, U16) e dell'organizzazione dei campionati di Serie A e Serie B, del campionato Primavera e della Coppa Italia.
  - LND: Si occupa dell'organizzazione del Campionato Nazionale di Serie C e dei Campionati Regionali di Eccellenza Femminile, Promozione Femminile e della Coppa Italia Regionale.
2. Calcio a 5: Si Occupa della promozione e dello sviluppo del settore, oltre all'organizzazione dei campionati nazionali (Serie A, Serie A2, Serie B, Serie A femminile, Serie A2 femminile), regionali e provinciali (Serie C1, Serie C2, Serie D), Campionato Nazionale U21 (Maschile), Campionato Nazionale U19 (sia maschile che femminile) e la Coppa Italia (sia maschile che femminile).

## 6.3 N.O.I.F

## 6.4 Settore Giovanile Scolastico (S.G.S)

## 6.5 Settore Tecnico

# Chapter 7

## Psicopedagogia

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: Scritto (20 Crocette) + Orale (solo se scritto con voto ≥ 18)

**TODO**

### 7.1 La psicologia dello Sport e SGS

La psicologia è una giovane disciplina nata come specifica area teorico-applicativa della Psicologia, di cui usa i modelli teorici e gli strumenti, associati a diversi contributi dalla Scienza dell'Allenamento e della Sociologia adattandoli allo specifico campo applicativo.

### 7.2 Il Coach

### 7.3 L'Ambiente

### 7.4 Il Giocatore

### 7.5 Il Gioco

# Chapter 8

## Medicina dello Sport

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

### 8.1 Cenni di Anatomia Muscolo-Scheletrica

### 8.2 Traumatologia nello Sport

### 8.3 Malattie dell'Età Evolutiva

Lo sport, malgrado sia un'attività consigliata per uno stile di vita salutare e per un ottimale sviluppo dei bambini, comporta però dei rischi intrinseci.

### 8.4 Alimentazione

TODO

# Chapter 9

## Metodologia dell'Allenamento

Durata Corso: 18h (14h Teoria in Aula, 4h Pratica sul Campo)

Esame: Tesina

### 9.1 Maturazione & Crescita

La prima cosa che bisogna fare quando ci si affaccia all'allenamento di un giocatore o di una squadra del settore giovanile è capire "chi si ha davanti". Per proporre allenamenti efficaci e non deleteri bisogna dunque sempre inquadrare

- Il Livello Tecnico
- Il Livello Socio-Affettivo
- Il Livello Fisico-Attletico

In particolare risulta evidente che ad una stessa età anagrafica possono corrispondere vari gradi di maturazione in ognuno di questi tre livelli. Infatti bisogna distinguere tra vari tipi di età che non sempre coincidono:

- Età Anagrafica (o Cronologica)  
E' data dal tempo trascorso dalla nostra nascita
- Età Biologica (o Fisiologica)  
Rappresenta l'effettiva età anatomica, funzionale ed ormonale del corpo.
- Età Emotiva  
E' il grado di capacità di provare e capire emozioni e sentimenti, propri e altrui.

- Età Sociale

Rappresenta il ruolo che si ha nel proprio gruppo e contesto di appartenenza in senso lato.

Focalizzandoci sulla parte fisico-atletica, è dunque fondamentale capire a che punto sono i nostri bambini/e dal punto di vista dello sviluppo e della crescita andando dunque a capire l'effettiva età biologica ed il suo scarto rispetto a quella anagrafica.

TODO

## 9.2 Capacità Coordinative

### 9.2.1 Capacità Generali

### 9.2.2 Capacità Specifiche

#### Ritmo

La capacità di Ritmo è la capacità di cogliere un ritmo imposto dall'esterno e di riprodurlo in un gesto o in un movimento (ritmo oggettivo). Inoltre, è la capacità di realizzare il movimento secondo un andamento ritmico interiorizzato, detto ritmo soggettivo.

In questa capacità rientra anche il tempismo esecutivo, ovvero la capacità di eseguire un movimento nel momento adatto e nello spazio corretto.

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Tempi e Ritmi di Gioco
- Variazione del Ritmo dei Movimenti a seconda della situazione
- Cambio di Passo
- Successione Regolare o Irregolare degli Appoggi
- Adeguamento degli Appoggi in funzione di un riferimento (palla, compagno, avversario)

In particolare, è da includere sia il movimento con l'avversario che senza, dato che il ritmo può essere derivato anche dall'ambiente circostante.

## **Orientamento Spazio-Temporale**

E' la capacità di determinare la posizione dei propri segmenti corporei o del proprio corpo nel tempo e nello spazio, e di modificare i movimenti in relazione ai punti di riferimento (palla, compagni, avversari).

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Valutazione della Traiettoria e della Velocità della palla
- Valutazione della Velocità di spostamento dei giocatori (compagni e avversari)

Ad esempio, per allenare questa capacità rispetto al movimento di compagni ed avversari, si possono proporre dei giochi, esercitazioni e partite con campo a dimensioni variabili e con numero variabile di compagni e avversari. (es Small Sided Games)

## **Differenziazione**

E' la capacità di organizzare movimenti parziali (e differenti tra loro) con un ordine cronologico-spaziale.

Esempi generali sono il movimento a velocità diverse e il dosaggio della forza.

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Finte (lento veloce ad esempio)
- Dosaggio nella forza nei passaggi e nei tiri
- Ritmo di corsa e sua variazione (es contromovimenti a diverse velocità)

## **Reazione**

E' la capacità di organizzare ed eseguire rapidamente movimenti o compiti motori coerenti in risposta ad uno stimolo, nel minor tempo possibile.

E' inerentemente collegata alla capacità di orientamento spazio-temporale e alla capacità di ritmo, in particolare al tempismo che possiamo declinare come:

- Tempo di Azione
- Tempo di Movimento
- Tempismo Esecutivo
- Cambio di Passo

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Reazione alle Finte
- Tecnica del Portiere
- Transizioni (Positive e Negative)

### **Combinazione e Accoppiamento**

E' la capacità di organizzare e coordinare coerentemente movimenti parziali del corpo. Questo significa ad esempio mettere assieme movimenti diversi, con e senza palla, ed eseguirli contemporaneamente o in rapida successione. Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Conduzione palla (Corsa) e Trasmissione
- Saltare e Colpire di Testa
- Corsa e Ricezione
- Controllo Orientato e Passaggio

### **Equilibrio**

E' la capacità di mantenere il corpo stabile durante l'esecuzione di un gesto motorio. Come capacità derivata da questa prima definizione, si ha la capacità di recuperare l'equilibrio perso, ovvero di riequilibrare l'assetto corporeo durante l'esecuzione di diversi gesti motori. Già la corsa è un esempio di questa capacità, dato che si ha un solo appoggio monopodalico per volta e una fase completamente aerea. Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Acrobazie
- Colpo di Testa
- Cambi di Direzione
- Dribbling
- Contrasto

L'equilibrio può inoltre essere di vari tipologie:

- Statico: Quando il corpo è fermo. Esempio è il marcamento del difensore su un attaccante fermo senza palla.



- Dinamico: Quando il corpo è in movimento. Esempio è la conduzione del pallone
- Rotazionale: Durante le rotazioni del corpo nei vari assi. Esempio è il cambio di senso.
- In Volo: Quando il corpo si trova senza appoggi. Esempi si hanno nei salti e nelle acrobazie aeree come anche nella fase di volo della corsa e nei tuffi del portiere.

## **9.3 Capacità Biomotorie**

### **9.3.1 Forza**

### **9.3.2 Velocità**

### **9.3.3 Resistenza**

### **9.3.4 Agilità**

### **9.3.5 Flessibilità**

# Chapter 10

## Tecnica e Tattica Calcistica

Durata Corso: 58h (34h Teoria in Aula, 24h Pratica sul Campo)

Esame: Orale + Pratico in Campo

TODO

### 10.1 Tattica Collettiva

La **Tattica Collettiva** è un movimento Predeterminato di 2 o più giocatori, di un reparto o di una squadra mirato ad ottenere un **Obbiettivo** offensivo o difensivo.

In particolare nel gioco del calcio dividiamo il gioco in quattro fasi su cui poi andiamo ad articolare la tattica:

1. Fase di Possesso: La mia squadra ha il possesso del Pallone.
2. Fase di Non Possesso: La squadra avversaria ha il possesso del Pallone.
3. Transizione Positiva: La mia squadra riconquista il possesso del Pallone. (Da Non Possesso a Possesso)
4. Transizione Negativa: La mia squadra perde il possesso del Pallone. (Da Possesso a Non Possesso)

### 10.2 Principi di Gioco

Consideriamo in questa sezione i principi di gioco sottostanti la tattica collettiva. Un Principio in particolare differisce da una regola in quanto la regola prescrive un comportamento da svolgere e quindi un dettame a cui bisogna ubbidire, mentre un principio indica un valore / idea interiorizzata di quello

### Principi in Fase di Possesso

- Scaglionamento offensivo
- Verticalizzazione
- A · mpieza
- Mobilità
- Imprevedibilità

### Principi in Fase di Non Possesso

- Scaglionamento difensivo
- Azione ritardatrice
- Concentrazione
- Equilibrio
- Controllo e cautela

che si vuole fare senza dare dettami precisi su come agire. Dividiamo quindi i principi in due categorie, in base a se siamo in fase di possesso o di non possesso:

Da notare in particolare che i principi di Possesso e di Non Possesso sono posizionati nella tabella sulla stessa riga in **Contrapposizione** tra di loro. Ad esempio allo Scaglionamento Offensivo si contrappone lo Scaglionamento Difensivo.



10.2.1 Scaglionamento Offensivo

10.2.2 Verticalizzazione

10.2.3 Ampiezza

10.2.4 Mobilità

10.2.5 Imprevedibilità

10.2.6 Scaglionamento Difensivo

10.2.7 Azione Ritardatrice

10.2.8 Concentrazione

10.2.9 Equilibrio

10.2.10 Controllo e Cautela

### 10.3 Sviluppi di Gioco in Fase di Possesso

10.3.1 Triangolazione

10.3.2 Taglio

10.3.3 Gioco su Passante

10.3.4 Sovrapposizione

10.3.5 Attacco Diretto (1 o 2 Tempi)

10.3.6 Tiro in Porta

10.3.7 Traversone

10.3.8 Cross

10.3.9 Mantenimento del Possesso

10.3.10 Cambio di Gioco

10.3.11 Esca

10.3.12 Velo

### 10.4 Sviluppi di Gioco in Fase di Non Possesso

10.4.1 Marcatura

10.4.2 Pressione

10.4.3 Pressing

# Chapter 11

## Tecnica del Portiere

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

**TODO**

# Chapter 12

## Calcio a 5

Durata Corso: 6h (4h Teoria in Aula, 2h Pratica sul Campo)

Esame: ?

**TODO**

# Chapter 13

## Calcio Femminile

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

TODO