

**PIANO DELL'OFFERTA
FORMATIVA E NORME DI
COMPORTAMENTO
S.S.D. SESTO 2012**

SCUOLA CALCIO
SETTORE GIOVANILE SCOLASTICO



**«UN BAMBINO DEVE POTERSI DIVERTIRE, DEVE PASSARE PIÙ
TEMPO POSSIBILE CON LA PALLA TRA I PIEDI, E NON DEVE PER
FORZA PENSARE GIÀ DA SUBITO A VINCERE O PERDERE.
DEVE DIVERTIRSI».**

(HORST WEIN)

IDEATORE DEL METODO DELLA CANTERA DEL BARCELONA

SOMMARIO

Sommario	2
Presentazione	3
Premessa	4
Piano dell'Offerta Formativa	5
Regole Generali di Comportamento	17
Regolamento Interno Squadra	18
Ai Genitori dei Ragazzi	21

PRESENTAZIONE

Lo sport è emozionante, divertente e come tale coinvolge facilmente i ragazzi. Ha una funzione ludica ma anche sociale e, riproducendo molte delle situazioni della vita, risulta uno straordinario mezzo educativo: insegna il rispetto di sé e degli altri, delle regole, il valore dell'impegno, la convivenza civile, la cooperazione, l'accettazione della sconfitta, accresce la fiducia in sé stesso aumentando l'autostima; permette di scaricare le ansie, le frustrazioni e l'aggressività; favorisce l'incontro e facilita l'integrazione, contribuisce a prevenire malattie.

Il reale senso dello sport dei bambini non è la ricerca della vittoria ma realizzare una condizione formativa capace di accrescere le potenzialità psicofisiche e di relazione con gli altri.

Bisognerebbe quindi avere una ambizione chiara, quando ci occupiamo di sport: divulgare innanzitutto la "cultura dello sport" tra i ragazzi, sportivi di oggi e di domani; aiutarli cioè ad acquisire una corretta coscienza sportiva ed etica perché attraverso essa crescano e siano uomini migliori.

Invitiamo i genitori a riflettere ed eventualmente a confrontarci con questi semplici pensieri:

- Stimolare, incoraggiare la pratica sportiva;
- Instaurare un giusto rapporto con gli altri genitori, per fare in modo che al/la bambino/a arrivino sempre segnali coerenti dagli adulti di riferimento;
- Lasciare il/la bambino/a libero/a di esprimersi in allenamento ed in gara;
- Evitare di esprimere giudizi sui suoi compagni o di fare paragoni con essi;
- Aiutare il/la bambino/a in una corretta educazione sportiva: rispetto delle regole, degli impegni, delle priorità, degli orari, dei propri indumenti, dei compagni, dell'igiene personale;
- Far sentire la presenza nei momenti di difficoltà, sdrammatizzare, incoraggiare, evidenziare gli aspetti positivi;
- Avere un atteggiamento positivo ed equilibrato in rapporto al risultato, saper perdere è molto più difficile che saper vincere: nello sport, come nella vita, non ci sono solo vittorie.

Con la consapevolezza che il cammino per arrivare a grandi risultati nella vita come nel calcio è lungo e tortuoso, la ns. Società vuole stimolare i propri giovani a intraprendere una carriera calcistica e umana rispettosa di ogni persona ed anche dell'avversario stilando questa serie di regole.

Il calcio è uno sport che si basa sui principi di educazione e rispetto.

Rispetto verso se stessi e gli altri, siano loro compagni, avversari, arbitri.

Rispetto verso gli impianti e le attrezzature.

Educazione e rispetto non conoscono la bestemmia, il linguaggio volgare, l'arroganza e la litigiosità.

PREMESSA

Che cos'è il Codice Etico?

Il Codice Etico comportamentale della Società S.S.D. SESTO 2012 esprime le linee guida di condotta che devono ispirare i comportamenti di tutti coloro che frequentano il nostro centro sportivo, sia nelle relazioni interne che nei rapporti con gli interlocutori esterni.

Perché un Codice Etico?

Il Codice Etico rappresenta il principale mezzo di diffusione della cultura etico-sportiva all'interno della Società ed ha come obiettivo la definizione di un insieme di regole di condotta che servono al raggiungimento degli obiettivi educativi cui si ispira la Società stessa. Tali regole devono essere rispettate da tutti coloro che, nell'esercizio del proprio ruolo, agiscono in nome e per conto della Società e non ultimo i genitori che, con il loro comportamento civile e corretto, contribuiscono alla diffusione di un'immagine positiva della nostra Società, rappresentando i nostri principi, i nostri valori (oltreché i nostri colori) durante lo svolgimento delle manifestazioni sportive.

Che cos'è il Fair Play?

Fair Play è il nome di un impegno ufficiale preso dalla FIFA per aumentare l'etica all'interno del calcio e per prevenire la discriminazione in questo sport. Nel nostro piccolo abbiamo cercato di emulare quest'impegno, adattandolo ai nostri bisogni e abbiamo stilato così 7 regole fondamentali:

1. Adattarsi alle regole e allo spirito del gioco
2. Rispettare gli avversari
3. Accettare le decisioni dell'arbitro, anche lui ha diritto di sbagliare pur facendo di tutto per non commettere errori
4. Evitare le cattiverie, le aggressioni nelle azioni di gioco e nelle parole
5. Non usare inganni per ottenere il successo
6. Tenere un atteggiamento dignitoso ed equilibrato nella vittoria come nella sconfitta
7. Prestare, favorire il soccorso ai feriti

Queste indicano quali sono i comportamenti base da tenere in campo per evitare liti inutili che non hanno a che fare con il gioco del pallone e per cercare di essere rispettosi verso se stessi e verso gli altri.

Per fare tutto ciò il primo passo da compiere è quello di accettare le regole del gioco e seguirne lo spirito; il calcio è uno sport semplice nato per divertire.

Oltre ad essere rispettosi verso le regole bisogna rispettare ogni avversario che si incontra, evitando cattiverie ed aggressioni nelle azioni di gioco e nelle parole.

Molto importante e sicuramente da sottolineare è il comportamento nei confronti del direttore di gara. Cerchiamo tutti insieme di accettare le sue decisioni nel migliore dei modi evitando gestacci, insulti e quant'altro nei suoi confronti.

Infine, nella vittoria e nella sconfitta, il saluto agli avversari è necessario così come non si può negare aiuto a chiunque ne abbia bisogno: avversari compresi.

PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA

L'attività calcistica giovanile è regolata sulla base dei principi dalla Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport (Ginevra 1992 – Commissione Tempo Libero O.N.U.), al fine di assicurare a tutti i bambini e bambine:

- IL DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCARE;
- IL DIRITTO DI FARE SPORT;
- IL DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;
- IL DIRITTO DI ESSERE CIRCONDATI ED ALLENATI DA PERSONE COMPETENTI;
- IL DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI LORO RITMI;
- IL DIRITTO DI MISURARSI CON I GIOVANI CHE ABBIANO LE LORO STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;
- IL DIRITTO A PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA LORO ETÀ;
- IL DIRITTO DI PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;
- IL DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;
- IL DIRITTO DI NON ESSERE UN " CAMPIONE "

L'U.E.F.A. nel trattare argomentazioni che riguardano il calcio giovanile e di base in particolare, ha sottolineato i concetti espressi nella carta dei diritti, e per darne più significato li ha evidenziati in un decalogo che si ritiene utile proporre:

- IL CALCIO È UN GIOCO PER TUTTI;
- IL CALCIO DEVE POTER ESSERE PRATICATO DOVUNQUE;
- IL CALCIO È CREATIVITÀ;
- IL CALCIO È DINAMICITÀ;
- IL CALCIO È ONESTÀ;
- IL CALCIO È SEMPLICITÀ;
- IL CALCIO DEVE ESSERE SVOLTO IN CONDIZIONI SICURE
- IL CALCIO DEVE ESSERE PROPOSTO CON ATTIVITÀ VARIABILI;
- IL CALCIO È AMICIZIA;
- IL CALCIO È UN GIOCO MERAVIGLIOSO;
- IL CALCIO È UN GIOCO POPOLARE E NASCE DALLA STRADA...

In queste affermazioni si richiama l'attenzione circa i modelli educativi a cui si devono riferire tutte le attività promosse, organizzate e praticate nei Settori Giovanili.

Negli intendimenti UEFA, di estrema rilevanza è considerato il ruolo del calcio come agente efficace di integrazione sociale ed è per questo che invita le federazioni a porsi il problema del "recupero" del calcio di strada (grassroots football), soprattutto come filosofia di fondo alla didattica applicata.

ETA'

Alla Scuola Calcio S.S.D. SESTO 2012 si possono iscrivere bambini e bambine dai 5 ai 18 anni. La Scuola Calcio seguirà un itinerario che accompagnerà i ragazzi, dando loro la possibilità di crescere e di acquisire quelle competenze educative, tecnico motorie che gli permetteranno di praticare sport.

LA NOSTRA MISSION

Con questa iniziativa la S.S.D. SESTO 2012 intende proporre un progetto che coniughi l'esigenza di fare sport con quella di "EDUCARE", che trasmetta conoscenze calcistiche insieme a valori di etica, di fair play, di inclusione, di solidarietà.

Il fine è quello di creare un polo sportivo/educativo, organizzato e professionale, una comunità educante pensata in funzione del miglioramento della persona, giovane o grande che sia. Un ambiente che trasmetta un'autentica cultura sportiva, che abitui i giovani tesserati ad acquisire una mentalità critica e creativa, educata alla sconfitta e stimolata alla ricerca della vittoria, attraverso l'impegno, la volontà, il carattere, la prestazione, la qualità tecnica. Il nostro compito non è semplicemente allenare una pratica sportiva ma in primo luogo quello di essere educatori "sportivi". A tal proposito è nostra intenzione valorizzare l'attività svolta, precisando alcuni criteri e indirizzi ormai indispensabili.

Questo Piano viene proposto alle famiglie di tutti gli atleti e sarà osservato da tutti per lo svolgimento delle principali funzioni che riguardano la vita stessa della Società: in questo modo sono così stabiliti principi e finalità che dovranno regolare l'attività di ciascun istruttore-educatore.

Questa filosofia dovrà contribuire a creare il senso di appartenenza ad una realtà che esprime in primo luogo valori educativi e che si sente parte viva e consapevole della nostra comunità.

IL CALCIO MEZZO E STRUMENTO DI EDUCAZIONE

Le finalità delle attività organizzate e proposte presso la nostra Scuola Calcio sono legate allo sviluppo armonico del bambino attraverso il gioco del calcio.

Educare all'autonomia:

- aiutando il bambino a star bene con se stesso anche sul piano psicologico, emotivo ed affettivo
- accrescendo la fiducia in sé e l'autostima, ma anche farsi responsabile dei propri doveri in ambito sportivo, scolastico, familiare e sociale
- fornendo tutto lo spazio possibile all'espressione della personalità del ragazzo, nel rispetto delle regole delle dinamiche del gruppo di appartenenza, in modo da favorire sia le capacità creative individuali globali, sia lo sviluppo di forme di autocontrollo della propria sfera emotiva (ricerca di equilibrio)
- aiutando i bambini ed i ragazzi ad organizzare la propria giornata, ad acquisire un efficace metodo di lavoro, ad impegnare proficuamente il tempo a disposizione in modo da fornire una risposta soddisfacente alle esigenze personali (famiglia, scuola, sport, tempo libero, relazioni sociali)
- condividendo con i genitori eventuali provvedimenti in merito ad atteggiamenti scorretti (in ambito sportivo, scolastico e comportamentale in genere)

Educare alla socialità:

- sviluppando la capacità di rapportarsi agli altri (coetanei – compagni e avversari – e adulti – genitori, tecnici, dirigenti), accettandoli e rispettandoli
- richiedendo il rispetto delle regole della convivenza civile in generale e delle dinamiche del gruppo squadra in particolare

Educare alla legalità e alla coscienza civica:

- promuovendo in tutti i tesserati il rispetto delle regole del gioco e dello sport in generale, educandoli alla lealtà, all'onestà, alla correttezza in campo e fuori
- richiedendo il rispetto degli spazi, delle attrezzature, degli impianti, dei mezzi di trasporto e dell'abbigliamento in dotazione

LA FORMAZIONE DEI NOSTRI ISTRUTTORI

Lo staff della S.S.D. SESTO 2012 è composto da istruttori con esperienza pluriennale con qualifica FIGC (UEFA E - UEFA C - UEFA B) e istruttori laureati in Scienze Motorie. Tali prerogative ci permettono di offrire e mettere a disposizione dei bambini e delle loro famiglie competenze e conoscenze specifiche per il corretto sviluppo psico-fisico del bambino.

Oltre ai tradizionali corsi federali lo staff è soggetto nel corso della stagione ad aggiornamenti tecnici svolti direttamente all'interno della Società dal responsabile tecnico e da persone esterne qualificate provenienti anche dalla società Football Club Internazionale Milano, in quanto a loro affiliati.

IL GIOVANE ATLETA E IL PERCORSO FORMATIVO

L'essenza e l'apparenza di un bambino è lontana dal poter essere paragonata a quella di un adulto. Il giovane ha il proprio modo di comprendere, sperimentare, apprendere, fantasticare, esercitare e la sua modalità è diversa e a volte divergente da quella dell'adulto; le caratteristiche individuali di ogni bambino lo fanno poi più adatto e idoneo ad una pratica sportiva rispetto ad un'altra e ognuno di loro trova la modalità di espressione migliore in una disciplina sportiva specifica. Per questo diventa importante la modalità con la quale un insegnante trasmette competenze, conoscere i canali e i modi con cui i bambini imparano ne facilita le conoscenze e ne fortifica l'autostima, capire in fretta se una bambino esprime al meglio le proprie caratteristiche all'interno di questa specifica disciplina può permettere al ragazzino stesso di non perdere stimoli e tempo e di orientarsi verso attività a lui appropriate e motivanti.

Tutti i bambini giocano ma lo sport infantile prevede e supera il gioco stesso poiché, a differenza di questo, propone l'acquisizione razionalizzata e funzionale di azioni motorie e tecniche, determinando nel bambino una relazione con le cose, le situazioni e le persone non soltanto fantastica, ma anche realistica. Praticare uno sport vuol dire imparare e adottare determinate strategie giocando e divertendosi e imparando a canalizzare in forme socialmente accettabili e educativamente significative quelle forme psichiche e emotive ancora auto-centrate, esperienze queste indispensabili per passare dall'antagonismo al "co-agonismo".

L'insegnamento calcistico deve quindi mantenere il carattere imprescindibile del gioco sfruttandone le caratteristiche creative e sociali e preparando il bambino ad uno sviluppo della gestualità e delle capacità psico-motorie indispensabili per diventare un futuro calciatore e un valido cittadino all'interno della comunità.

Naturalmente la possibilità di una fruizione positiva dell'attività sportiva da parte del bambino è strettamente legata alla presenza di un operatore che abbia certe capacità,

conoscenze ed atteggiamenti. Per l'ottenimento di un più alto livello di maturazione psicologica e motoria del bambino sportivo si raccomanda:

- il continuo mutamento di ruoli e posizioni di gioco scoraggiando la specializzazione precoce;
- evitare ogni automazione del gesto sportivo, favorire la naturale plasticità neurale delle cellule cerebrali;
- allontanare le eccessive sollecitazioni emotive ambientali dall'agonismo infantile;
- scoraggiare la critica nei confronti dei mini-atleti e tra di essi;
- rinforzare generosamente i comportamenti positivi;
- fare opera di dissuasione verso le aspettative irragionevoli che gli adulti possono manifestare nei confronti dell'attività sportiva.

METODOLOGIA E DIDATTICA

La nostra metodologia trova la sua applicazione nel lungo periodo, la costruzione di un giocatore è un percorso decennale. Un efficace metodo di lavoro non raccoglie frutti dall'oggi al domani, non mette il risultato della gara o della competizione sopra ogni cosa, non esaspera le eventuali possibilità di successo, non fa drammi davanti all'errore o alla sconfitta, un corretto metodo di lavoro si programma, si studia, si valuta, si aggiorna si pone obiettivi realistici e prova a raggiungerli, si mette in discussione. Per rendere trasparenti le informazioni sulla nostra metodologia di lavoro ne definiamo in seguito le principali linee teoriche e operative:

- Formazione e monitoraggio costante degli istruttori della scuola calcio. La formazione terrà conto oltre che delle competenze tecnico-tattiche anche di metodi e mezzi didattici che sollecitino adeguatamente i meccanismi neurofisiologici dei giovani calciatori in linea con il loro stadio di sviluppo psico-fisico.
- Migliorare la capacità di apprendimento del piccolo calciatore per mezzo di attività che stimolino le capacità di concentrazione e attenzione, le capacità di problem solving, le capacità di elaborazione strategica e funzionale e le capacità cognitive globali.
- Sollecitare e rendere funzionali gli schemi motori di base e le abilità coordinative e motorie.
- Rafforzare gli apprendimenti positivi e i giusti comportamenti sociali tramite il metodo educativo del rinforzo. Si premia non si punisce, si aumenta l'autostima e si evita l'autocompiacimento e il senso di inadeguatezza.
- Utilizzo del metodo induttivo nel quale il piccolo calciatore deve trovare la propria modalità per risolvere svariate situazioni di gioco.
- Utilizzo di sedute di allenamento a stazioni ad elevato lavoro situazionale con carichi tecnici, tattici, fisici sia progressivi che flessibili all'interno di un setting temporale e spaziale mutabile a seconda delle esigenze.
- Lavoro sui prerequisiti e sullo sviluppo a fasi progressive di una determinata abilità (progressione didattica), mettendo la stessa in condizioni esecutive differenti e sempre più vicini alla situazione partita. Questo attraverso un'alternanza e un passaggio da situazioni stabili

prevalentemente tecniche (senza avversario o avversario semi-attivo) a situazioni flessibili e dinamiche (con avversario) o didatticamente, attraverso l'utilizzazione di un metodo prevalentemente induttivo, per sollecitare lo sviluppo del "Pensiero Tattico", utilizzando uno stile di insegnamento adeguato e correlato con tale metodo.

- Le proposte didattiche si articoleranno in lezioni dove viene privilegiato il lavoro simultaneo per aumentare al massimo il tempo di attività e diminuire i tempi morti (circuito a stazioni) e per rendere la lezione motivante e curioso verranno inserite le "Varianti", che sono un mezzo metodologico molto importante che l'istruttore ha per poter adattare l'attività del gruppo alla situazione oggettiva (più facile - più difficile), variando lo spazio utilizzato, le distanze, le modalità di esecuzione, i percorsi, , il numero, i compiti dei giocatori, il tipo di materiale, il modo di fornire informazioni (segnali visivi, acustici, ecc.).
- Nella programmazione annuale delle attività sono previsti momenti di verifica/valutazione effettuati dalla Direzione tecnica



Gli obiettivi principali da perseguire all'interno del nostro metodo di lavoro sono così riassumibili:

CATEGORIE	PICCOLI AMICI/ PRIMI CALCI	PULCINI	ESORDIENTI	GIOVANISSIMI	ALLIEVI
FIGC	Under 7 - 8 - 9	Under 10 - 11	Under 12 - 13	Under 14 - 15	Under 16 - 17
ETÀ	5-9	10-11	12-13	14-15	16-17
PRINCIPI EDUCATIVI	Allenamento = Attività ludica		Allenamento = Attività motoria aspecifica	Allenamento = Attività motoria specifica	
	Partita = partecipano incondizionatamente tutti		Partita = si partecipa secondo la logica del turn over	Partita = si partecipa secondo la logica agonistica	
	Risultato = viene privilegiato quello sportivo/formativo		Risultato = si ricerca il giusto equilibrio tra quello sportivo/ formativo e quello agonistico	Risultato = viene privilegiato quello agonistico	
FINALITÀ DA PRIVILEGGIA RE	Educazione motoria di base (condotte motorie di base)	Gioco sport calcio	Avviamento al calcio	Inizio specializzazione calcistica	Specializzazione calcistica
OBIETTIVO GENERALE	Educare le abilità tecniche	Sviluppare le abilità tecniche	Arricchire le abilità tecniche	Consolidare le abilità tecniche	Perfezionare le abilità tecniche
	Educare le capacità di vedere, capire e scegliere	Sviluppare le capacità di vedere, capire e scegliere	Arricchire la tattica individuale Acquisire la tattica di squadra	Consolidare la tattica individuale Sviluppare la tattica di squadra	Perfezionare la tattica individuale Consolidare la tattica di squadra

GLI OBIETTIVI DELLE SINGOLE CATEGORIE

La società S.S.D. Sesto 2012, attraverso il lavoro coordinato tra Direzione tecnica, sportiva e generale, sviluppa delle linee guida per singola categoria atte a dare orientamenti metodologici e organizzativi agli istruttori/educatori in modo da incidere al meglio nella crescita formativa dei nostri iscritti. Le linee guida pur essendo specifiche per categoria sono sviluppate con una finalità comune e sono connesse le une alle altre, in una visione globale del percorso di formazione dei quattro fattori della prestazione:

- a) fisico-atletico
- b) tecnico-coordinativo
- c) tattico-strategico
- d) psicologico/motivazionale.

CATEGORIA PICCOLI AMICI

COSA SI INSEGNA (OBIETTIVI):

L'obiettivo generale di questa fascia d'età è quello di educare i comportamenti motori generali (schemi di base e abilità coordinative generali) che faranno da base solida per lo sviluppo delle abilità motorie più complesse e specializzate; su questi prerequisiti si imposterà l'apprendimento delle abilità coordinative specifiche deputate alla scelta del movimento, alla direzione e al suo controllo e alla gestione tecnica del pallone.

Obiettivi specifici sono:

- Correre in spazi delimitati
- Lanciare palle di varie dimensioni
- Saltare in alto e in lungo
- Afferrare palle di varie dimensioni
- Rotolarsi e tuffarsi
- Guidare la palla
- Calciare la palla
- Ricevere la palla
- Dribblare un avversario

COME INSEGNA L'ISTRUTTORE:

- Sceglie gli stimoli più adatti a produrre risposte attentive
- Rende i bambini partecipi degli obiettivi d'apprendimento che dovranno raggiungere
- Si accerta dei prerequisiti necessari
- Sceglie i contenuti adeguati per il raggiungimento degli obiettivi
- Guida con suggerimenti e domande, rinforzando le risposte corrette
- Dispone situazioni stimolo atte a sollecitare il transfer delle abilità apprese
- Facilita l'immagazzinamento in memoria delle abilità acquisite
- Propone giochi divertenti e variegati con importante carico cognitivo e motorio adatto all'età

La società S.S.D.Sesto 2012 si impegna entro le prime annate del nuovo progetto a predisporre per questa categoria istruttori che abbiano qualifiche e predisposizione didattica adeguate alle necessità psico-pedagogiche e motorie dei più piccoli e che facciano delle capacità relazionali e delle competenze sullo sviluppo motorio e cognitivo le basi dell'insegnamento.

CATEGORIA PRIMI CALCI

COSA SI INSEGNA (OBIETTIVI):

L'obiettivo generale di questa fascia d'età e quello di sviluppare gli apprendimenti acquisiti in precedenza, il bambino tramite il gioco propedeutico si trova ad affrontare esperienze motorie e cognitive in grado di stimolare nuove esperienze

Obiettivi specifici sono:

- Lanciare la palla
- Guidare la palla
- Calciare la palla
- Ricevere la palla
- Correre e lanciare la palla
- Guidare e calciare la palla
- Dribblare
- Finte di corpo
- Tattica individuale in fase di possesso e non possesso

COME INSEGNA L'ISTRUTTORE:

- Sceglie gli stimoli più adatti a produrre risposte attente
- Rende i bambini partecipi degli obiettivi d'apprendimento che dovranno raggiungere
- Si accerta dei prerequisiti necessari
- Sceglie i contenuti adeguati per il raggiungimento degli obiettivi
- Guida con suggerimenti e domande, rinforzando le risposte corrette
- Dispone situazioni stimolo atte a sollecitare il transfer delle abilità apprese
- Facilita l'arricchimento e l'immagazzinamento in memoria delle abilità acquisite

CATEGORIA PULCINI 1° ANNO

COSA SI INSEGNA (OBIETTIVI):

L'obiettivo generale di questa fascia d'età e quello di arricchimento degli elementi acquisiti nelle fasce precedenti con graduale passaggio dalla coordinazione generale a quella specifica.

Obiettivi specifici sono:

- Lanciare la palla
- Guidare la palla
- Calciare la palla
- Ricevere la palla
- Correre e lanciare la palla
- Guidare e calciare la palla
- Correre e ricevere la palla
- Ricevere e calciare la palla
- Ricevere e guidare la palla
- Tattica individuale in fase di possesso e non possesso
- Collaborazione

COME INSEGNA L'ISTRUTTORE:

- Sceglie gli stimoli più adatti a produrre risposte attentive
- Rende i bambini partecipi degli obiettivi d'apprendimento che dovranno raggiungere
- Si accerta dei prerequisiti necessari
- Sceglie i contenuti adeguati per il raggiungimento degli obiettivi
- Guida con suggerimenti e domande, rinforzando le risposte corrette
- Dispone situazioni stimolo atte a sollecitare il transfer delle abilità apprese
- Facilita l'immagazzinamento in memoria delle abilità acquisite

CATEGORIA PULCINI 2° ANNO

COSA SI INSEGNA (OBIETTIVI):

L'obiettivo generale di questa fascia d'età è sviluppare in termini complessi le abilità educate in precedenza, in modo che il giovane calciatore possa far proprio un comportamento motorio e un pensiero strategico funzionale alla situazione di gioco.

Obiettivi specifici sono:

- Potenziamento di tutte le combinazioni di abilità apprese
- Saper contrastare l'avanzare dell'avversario
- Saper proteggere la porta e la zona tiro
- Saper recuperare la palla
- Saper conservare il possesso di palla individuale
- Finte di corpo
- Dribbling
- Tattica individuale in fase di possesso e non possesso
- Propedeutica alla tattica collettiva
- Saper risolvere situazioni di gioco
- Collaborare con i compagni
- Dal 5c5 al 7c7 libero

COME INSEGNA L'ISTRUTTORE:

- Sceglie gli stimoli più adatti a produrre risposte attentive
- Rende i bambini partecipi degli obiettivi d'apprendimento che dovranno raggiungere
- Si accerta dei prerequisiti necessari
- Sceglie i contenuti adeguati per il raggiungimento degli obiettivi
- Guida con suggerimenti e domande, rinforzando le risposte corrette
- Dispone situazioni stimolo atte a sollecitare il transfer delle abilità apprese
- Facilita l'immagazzinamento in memoria delle abilità acquisite
- Promuove abilità di problem solving e capacità senso percettive

ESORDIENTI 1° ANNO:

COSA SI INSEGNA (OBIETTIVI):

L'obiettivo generale di questa fascia d'età è l'arricchimento tecnico e tattico/strategico, gli allievi si sottoporranno più volentieri ad esercitazioni tecniche di tipo analitico e situazionale, che presuppongono alto numero di ripetizioni; questo anche dal momento che i fattori motivazionali, riguardanti la prestazione, sono in aumento rispetto alla categoria pulcini. I momenti ludici dovranno pur sempre costituire una parte essenziale della seduta di allenamento tecnico, in quanto il gioco sarà ancora sentito quale improrogabile esigenza vitale. Passando gradatamente dal facile al difficile, si cercherà di far interiorizzare l'esecuzione di tutti i fondamentali tecnici e l'arricchimento del pensiero tattico del ragazzo. Anche in questa categoria verrà dato un rilevante spazio alle capacità coordinative con sempre maggiore specificità.

Obiettivi specifici sono:

- Dominio del pallone in diverse situazioni di gioco
- Trasmissione della palla in diverse situazioni di gioco
- Calciare la palla in diverse situazioni di gioco
- Dribbling e sviluppo delle varie finte di corpo
- Contrasto frontale, laterale, in scivolata
- Principi difensivi specifici
- Principi offensivi specifici
- Sviluppo principi tattici generali (primi concetti di tattica collettiva ma legata ancora saldamente a principi specifici)
- Occupazione funzionale dello spazio di gioco in relazione con la palla, il compagno, l'avversario e il tempo della giocata
- Miglioramento della reattività neuromuscolare e rapidità di movimento
- Miglioramento della forza veloce

COME INSEGNA L'ISTRUTTORE:

- Sceglie gli stimoli più adatti a produrre risposte attente
- Rende gli allievi partecipi degli obiettivi d'apprendimento che dovranno raggiungere
- Si accerta dei prerequisiti necessari
- Sceglie i contenuti adeguati per il raggiungimento degli obiettivi
- Guida con suggerimenti e domande, rinforzando le risposte corrette e promuovendo un feedback negli allievi
- Dispone situazioni stimolo atte a sollecitare il transfer delle abilità apprese
- Adattamento spazio temporale
- Lettura della situazione di gioco
- Facilita l'immagazzinamento in memoria delle abilità acquisite
- Promuove abilità di problem solving e capacità senso percettive
- Motiva l'allievo allo sforzo e alla reattività fisica e cognitiva

ESORDIENTI 2° ANNO: (12 anni)

COSA SI INSEGNA (OBIETTIVI):

L'obiettivo generale di questa fascia d'età è l'apprendimento tecnico e tattico all'interno di concetti di gioco collettivo. La categoria esordienti 2° anno si appresta ad apprendere e sperimentare quella che è la reale struttura del gioco del calcio di tipo competitivo e agonistico.

Obiettivi specifici sono:

- Dominio del pallone in diverse situazioni di gioco
- Trasmissione della palla in diverse situazioni di gioco
- Calciare la palla in diverse situazioni di gioco
- Dribbling e sviluppo delle varie finte di corpo
- Contrasto frontale , laterale, in scivolata
- Sviluppo dello spazio proiettivo
- Principi difensivi specifici
- Principi offensivi specifici
- Sviluppo principi tattici generali (primi concetti di tattica collettiva ma legata ancora saldamente a principi specifici)
- Sviluppo principali moduli di gioco.
- Occupazione funzionale dello spazio di gioco in relazione con la palla, il compagno, l'avversario e il tempo della giocata
- Miglioramento della flessibilità
- Miglioramento della capacità aerobica
- Miglioramento della reattività neuromuscolare e rapidità di movimento
- Miglioramento della forza veloce

COME INSEGNA L'ISTRUTTORE:

- Sceglie gli stimoli più adatti a produrre risposte attentive
- Rende gli allievi partecipi degli obiettivi d'apprendimento che dovranno raggiungere
- Si accerta dei prerequisiti necessari
- Sceglie i contenuti adeguati per il raggiungimento degli obiettivi
- Guida con suggerimenti e domande, rinforzando le risposte corrette e promuovendo un feedback negli allievi
- Dispone situazioni stimolo atte a sollecitare il transfer delle abilità apprese
- Adattamento spazio temporale
- Lettura della situazione di gioco
- Facilita l'immagazzinamento in memoria delle abilità acquisite
- Promuove abilità di problem solving e capacità senso percettive
- Motiva l'allievo allo sforzo e alla reattività fisica e cognitiva

AREA PORTIERI

Il calcio è sicuramente uno degli sport più amati e praticati da bambini e adolescenti, perché dinamico e divertente. Tra i tanti ruoli che i bambini possono scegliere di ricoprire in campo, ce n'è però uno particolarmente complesso e che richiede un allenamento tutto speciale, ossia quello del portiere.

Il portiere, a differenza degli altri giocatori, è sempre solo davanti agli avversari ed è per questo che oltre alla bravura, la personalità diventa una dote determinante per chi ricopre questo ruolo.

Un bravo portiere infatti non gode solo di ottime doti fisiche, come l'altezza e l'agilità, ma ha anche una personalità calma ed equilibrata, riesce a rimanere concentrato e reagisce bene sotto lo stress che il tiro di un avversario può causare.

Per tutte queste ragioni va da sé che i portieri hanno bisogno di un allenamento preparato ad hoc per loro, che si differenzia da tutto il resto della squadra.

La S.S.D. SESTO 2012 si affida ad esperti in grado di allenare specificatamente, a partire dalla categoria Under 10 (Pulcini), un ruolo come detto diverso da tutti gli altri componenti della squadra, basando la metodologia di allenamento sul miglioramento dei 7 pilastri che lo contraddistinguono, naturalmente integrando l'allenamento con esercizi comuni che serviranno ad aumentare lo spirito e la coesione del gruppo:

- Posizionamento (in fase di possesso e non possesso)
- Attitudine (coraggio e intraprendenza)
- Performance (forza, velocità, coordinazione, mobilità articolare, elasticità muscolare)
- Conoscenza (capacità di scelta in base alle situazioni di gioco)
- Tecnica (ricerca della tecnica funzionale al gioco e allenata all'interno del gruppo squadra)
- Comunicazione (uso di un linguaggio corretto per le indicazioni specifiche)
- Responsabilità (positività e leadership)

COME INSEGNA L'ISTRUTTORE:

- Dedica ugual tempo ad ogni portiere
- Analizza le necessità di ogni ragazzo
- Fornisce feedback descrittivi e domande
- Usa rinforzi positivi
- Lavora in staff
- Riconosce i comportamenti privilegiati

REGOLE GENERALI DI COMPORTAMENTO

Il tuo **COMPORTAMENTO CORRETTO**, in campo e fuori dal campo, è estremamente importante perché, oltre ai principi basilari di buona educazione, è la prova del valore della Società Sportiva che rappresenti.

Da questa considerazione è nata l'idea di indicarti **LE REGOLE**.

Gli atleti sono tenuti all'osservanza di alcune norme comportamentali della Società S.S.D. SESTO 2012 qui di seguito riportate:

- L'allievo dovrà mantenere sempre comportamenti ed atteggiamenti corretti, leali, educati e sportivi sia all'interno del centro sportivo che all'esterno, rispettosi delle persone e delle cose e comunque ogni qual volta rappresenti la società o ne vesta la divisa.
- L'atleta dovrà partecipare alle attività con grande impegno. Comportarsi educatamente in ogni occasione, trattando con il dovuto rispetto tutte le persone che operano all'interno della società. Porgere sempre un saluto, non usare linguaggi scurrili e tanto meno bestemmie. Atti di bullismo e comportamenti scorretti saranno pesantemente sanzionati con eventuale allontanamento dalla società.
- L'atleta dovrà rispettare la puntualità e tutte le regole condivise con la squadra e l'allenatore. Avvisare anticipatamente per eventuali ritardi o assenze il dirigente.
- L'atleta non dovrà indossare mai: orecchini, piercing, monili, anelli, braccialetti, durante le attività sportive.
- Il calcio è uno sport di squadra pertanto l'atleta dovrà collaborare con i compagni ed essere sempre disponibile. L'obiettivo è comune, le esigenze del gruppo o della società, prevalgono su quelle individuali.
- L'atleta dovrà rispettare il fair-play e non condividere il gioco falloso. Accettare tutte le decisioni dell'arbitro, evitare ammonizioni ed espulsioni per proteste che saranno sanzionate dai Mister e dalla società. Si ricorda che solo il capitano con i dovuti modi, potrà comunicare con l'arbitro.
- L'atleta dovrà sempre trattare con rispetto l'avversario, evitare qualsiasi provocazione per non generare inutili litigi. L'atleta dovrà salutare prima e dopo la gara tutti gli avversari.
- L'atleta dovrà assumere stili di vita consoni alla pratica sportiva (alimentazione, igiene, riposo) droga e alcol sono assolutamente in contrasto con la filosofia e la mentalità della nostra società.
- L'atleta potrà rivolgersi ai responsabili preposti dalla società per qualsiasi esigenza o problema.
- Per salvaguardare il lavoro da svolgere, nessun componente tecnico avrà rapporti personali con i genitori e/o sarà possibile chiedere chiarimenti ai singoli allenatori.
- Non sono ammesse interferenze, più o meno esplicite, da parte dei genitori e/o familiari dell'allievo sul lavoro tecnico-sportivo dei vari allenatori, tantomeno sulle convocazioni e/o sugli eventuali provvedimenti disciplinari riguardanti l'allievo.
- I genitori che avessero quesiti riguardanti soltanto il proprio figlio o per informazioni generiche/organizzative riguardanti i programmi potranno rivolgersi presso la segreteria della S.S.D. SESTO 2012 dalle 17.30 alle 19.00 .

- Se necessario nel corso della stagione saranno svolte riunioni con le famiglie dei singoli gruppi in cui saranno portati a conoscenza programmi ed andamento degli stessi con verifiche e commenti.
- È molto importante che non venga meno il dialogo e la collaborazione tra Genitori e Società sull'aspetto educativo, scolastico e emotivo del ragazzo. Non volendoci né potendoci sostituire al ruolo della famiglia, ma consci che un ruolo educativo comunque lo svolgiamo, riteniamo sia importante che rendiate partecipi di problemi e situazioni che il ragazzo sta avendo/vivendo per cercare così di aiutarvi.
- Tutte le attività proposte dalla Società (manifestazioni, tornei, ecc..) devono essere rispettate anche per non danneggiare il lavoro di gruppo, frutto spesso di sacrifici da parte dei collaboratori della Società.

REGOLAMENTO INTERNO SQUADRA

Il rapporto Allenatore - Squadra si fonda su regole ben precise: il rispetto dei ruoli, la presenza agli allenamenti, la puntualità, l'impegno, la serietà. Senza dimenticare il rispetto della Società e delle figure dirigenziali.

Di seguito il regolamento interno Squadra che segue le linee generali Societarie.

ALLENAMENTI

- L'orario d'inizio degli allenamenti deve essere rigorosamente rispettato, quello comunicato s'intende come orario d'inizio effettivo, quindi l'arrivo al campo dovrà essere con almeno 15 minuti di anticipo.
- Il materiale deve essere sempre pulito ed in ordine sia durante gli allenamenti che nelle partite amichevoli e/o ufficiali.
- L'unico luogo deputato al cambio degli indumenti è lo spogliatoio, quindi solo in esso verrà consentita tale pratica, ed è opportuno per l'allievo effettuare la doccia dopo gli allenamenti e/o le partite con il proprio gruppo. Le borse debbono essere lasciate all'interno degli spogliatoi ed in nessun altro luogo; negli stessi non è consentito lasciare oggetti di valore e/o personali poiché, vista la grande affluenza, questa Società declina ogni tipo di responsabilità per qualsiasi mancanza.
- Per motivi igienici e per motivi psico-comportamentali non è consentito l'ingresso negli spogliatoi ai genitori.
- Per la propria incolumità e di quella degli altri allievi, nonché per un decoro personale e di gruppo, non sarà consentito indossare anelli, orologi, orecchini, piercing ecc. sia in allenamento che in gara.

CONVOCAZIONI

- I calciatori dovranno presentarsi presso la sede di convocazione per lo svolgimento delle gare ufficiali e delle amichevoli entro l'orario stabilito nella convocazione (generalmente un'ora e mezza prima dell'inizio della gara).
- Criteri fondamentali per la scelta delle convocazioni alle gare:
 - Presenza agli allenamenti
 - Comportamento tenuto durante l'allenamento
 - Impegno tenuto durante l'allenamento
 - Qualora venissero a mancare uno o più dei sopraelencati criteri l'istruttore è tenuto a non convocare l'atleta per la gara in questione.

- Qualora tutti i criteri vengano rispettati da tutti i componenti della squadra le scelte dell'istruttore ricadranno sulle sue valutazioni tecnico/personali.

ATTENZIONE:

- **Durante gli allenamenti e le partite i giocatori sono tenuti ad indossare solo i capi di abbigliamento consegnati all' inizio dell'attività.**
- **Nessun genitore potrà entrare in campo durante gli allenamenti o partite, escluso i Dirigenti Accompagnatori.**
- **In caso d'impossibilità a partecipare agli allenamenti o alle partite il giocatore è tenuto ad avvisare in tempo utile un responsabile della propria categoria (e non utilizzare il passa-parola).**
- **Per le partite in trasferta se si decidesse di andare direttamente al campo di gioco, avvisare sempre un responsabile della squadra**

PRIMA DURANTE E DOPO LA PARTITA

- Durante **L'APPELLO DELL'ARBITRO RIMANI IN SILENZIO AD ASCOLTARE**; se poi hai la responsabilità di essere il capitano della squadra, **COLLABORA CON IL DIRETTORE DI GARA** e i suoi assistenti richiamando i tuoi compagni a tenere un **COMPORTEMENTO CORRETTO**.
- Dimostra massima **LEALTÀ** con i compagni e con gli avversari, dopo lo schieramento a centro campo recati verso la panchina avversaria per il **SALUTO DI RITO**.
- **ACCETTA CON SERENITÀ LE DECISIONI ARBITRALI**, anche quando le ritieni errate. I tuoi errori durante una partita sono di gran lunga superiori a quelli commessi dall'arbitro: quindi niente vittimismo e sceneggiate.
- Massimo **RISPETTO** per **L'AVVERSARIO INFORTUNATO**, se un giocatore avversario si fa male, l'azione non deve proseguire come se niente fosse, ferma il gioco per permetterne il soccorso e sincerarti del suo stato di salute. Nel caso che sia l'avversario ad interrompere il gioco per favorire il soccorso di un tuo compagno infortunato, hai l'obbligo di restituirgli il pallone nel punto più vicino a dove è stato interrotto il gioco.
- **A FINE GARA**, indipendentemente dal risultato e mettendo da parte ogni tipo di commento o giudizio sui protagonisti della partita, **SEI INVITATO A SALUTARE E RINGRAZIARE L'ARBITRO, GLI AVVERSARI E IL PUBBLICO**.
- Allo stesso modo non devi per nessun motivo esprimere **GIUDIZI NEGATIVI SUI TUOI COMPAGNI**, sul Tecnico o sui Responsabili della tua Società.

COMUNICAZIONI

- Eventuali ritardi o assenze alla seduta di allenamento dovute a cause di forza maggiore dovranno essere comunicati all'Allenatore o alla Società entro le ore 16.00 del giorno di allenamento.
- Eventuali assenze prolungate (vacanze, gite ...) dovranno essere comunicate all'Allenatore o alla Società il mese antecedente l'evento.
- In caso d'infortunio grave avvisare tempestivamente l'allenatore. In seguito il fisioterapista della Società.

ABBIGLIAMENTO

- L'atleta dovrà presentarsi agli impegni ufficiali con l'abbigliamento sportivo indicato dalla società sempre in ordine e curato. È necessario, per evitare scambi di abbigliamento o involontarie appropriazioni personalizzare gli indumenti nelle etichette interne. Nello spogliatoio è vietato portare oggetti personali, la società non è responsabile di eventuali danni e perdite.
- I calciatori dovranno partecipare alle sedute di allenamento indossando **ESCLUSIVAMENTE** l'abbigliamento ufficiale appositamente dato dalla Società.
- Nella borsa oltre agli indumenti sportivi consoni all'attività e alla meteo, non mancano le scarpe da ginnastica (modello per correre), le ciabatte e il necessario per l'igiene personale.

IL RISPETTO PER LE COSE E PERSONE

- L'atleta dovrà rispettare la struttura del centro sportivo e tutti i materiali che ne fanno parte.
- La collaborazione sul campo è fondamentale, tutti aiutano a portare e a riordinare il materiale usato durante le attività.
- Al termine degli allenamenti/ partite in casa e/o fuori, lasciare in ordine lo spogliatoio;
- Riporre la divisa sporca, raddrizzata, nell'apposito borsone
- Gettare: bicchieri; bottiglie vuote e qualsiasi altro materiale usato nell'apposito contenitore dei rifiuti.
- Non sono tollerati scherzi di qualsiasi genere negli spogliatoi o all'interno delle strutture gestite dalla S.S.D. SESTO 2012 o da altre Società (in caso di trasferte) ai danni di qualunque persona.
- Non sono tollerate bestemmie e parolacce all'interno delle strutture gestite dalla S.S.D. SESTO 2012 o da altre Società (in caso di trasferte).

VITA SPORTIVA

- La visita medica d'inizio stagione è obbligatoria.
- Cura la tua salute e assumi stili di vita consoni alla pratica sportiva (alimentazione, igiene, riposo, ecc. ...).
- Vietato fumare e bere alcolici

TRASPARENZA E FIDUCIA

- Il calcio è uno sport di squadra, collabora con i compagni e sii sempre disponibile. L'obiettivo è comune e talvolta le esigenze del gruppo o della Società, prevalgono su quelle individuali.
- Confrontati con i compagni e con l'allenatore ogni qualvolta lo ritieni necessario senza polemizzare esternamente alla squadra con critiche distruttive.
- Rivolgiti ai responsabili preposti dalla Società per qualsiasi esigenza o problema, non aspettare e non esitare mai a farlo immediatamente, prima che la criticità non sia più risolvibile.
- Lo staff tecnico è a disposizione per colloqui con i genitori unicamente su appuntamento.

AI GENITORI DEI RAGAZZI

Nell'ambito sportivo giovanile, anche i genitori svolgono un ruolo fondamentale nell'educare e nello stimolare i loro figli verso una sana pratica sportiva sia essa ludica, preagonistica o agonistica.

E allora, cosa devono fare i **GENITORI** per partecipare assieme a **NOI** all'educazione sportiva dei loro **FIGLI**?

Innanzitutto, bisogna creare le condizioni perché i propri figli provino **GUSTO** e **INTERESSE** per lo sport.

Bisogna saper **ESSERE PRESENTI** senza dare soluzioni pronte, **SENZA** chiedergli troppo o troppo poco, o **FARGLI CREDERE DI ESSERE "PIÙ FORTE"** di quello che è.

Ha la qualità, limiti, obbiettivi, desideri, bisogni, motivazioni e incertezze che lo portano ad errori e successi.

Si deve con lui essere obbiettivi ed usare messaggi chiari. **BISOGNA APPREZZARLO PER CIÒ CHE SA FARE** ed esercitare insieme una giusta critica.

Se vogliamo educare dobbiamo avere la **FERMEZZA**, se vogliamo prepararlo alla vita da adulto dobbiamo pretendere che **IMPARI A PAGARE IL PREZZO DELLE MANCANZE** e **NON ELUDERE MAI I DOVERI** che gli spettano.

E parlando di **SPORT**, dobbiamo **PRETENDERE** che ne **IMPARI** e **RISPETTI LE REGOLE** e che **RISPETTI IL RUOLO DEGLI ALTRI** non dimenticando mai che dobbiamo insegnarli a **COMPETERE** e **VINCERE** sempre in **MODO LEALE** e sulla **BASE** delle **PROPRIE CAPACITÀ** ed **AZIONI**.

L'esperienza ci consiglia quindi di indicare anche a mamma e papà quali sono gli atteggiamenti da evitare e quelli da assumere, il tutto nell'interesse dei giovani atleti, delle loro famiglie e della Nostra Società Sportiva.

Per far sì che questo possa essere positivo nel nostro ambiente, invitiamo i genitori a:

- Stimolare ed incoraggiare la pratica sportiva, lasciando però che la scelta dell'attività sia fatta dal ragazzo/a;
- Instaurare un rapporto costruttivo e positivo con l'allenatore per fare in modo che al giovane arrivino sempre segnali coerenti dagli adulti di riferimento;
- Accettare le decisioni tecnico-sportive dell'Allenatore, dei giudici di gara, anche quando queste non sembrano condivisibili;
- Lasciare il giovane libero di esprimersi in allenamento e in gara (è anche un modo per educarlo all'autonomia);
- Evitare di esprimere giudizi sui suoi compagni e di fare paragoni con essi: è una delle situazioni più antipatiche che si possono verificare;
- Evitare i rimproveri a fine gara. Dimostrarsi invece interessati a come vive i vari momenti della gara ed eventualmente evidenziare i miglioramenti. Aiutarlo a porsi obiettivi realistici ed aspettative adeguate alle sue capacità;
- Offrire molte opportunità per un'educazione sportiva globale. Rispetto degli impegni, delle priorità, dei propri indumenti, degli orari, dei compagni, delle autorità, delle regole, dell'igiene personale. Il genitore deve concorrere con l'allenatore a questi obiettivi;
- Impegnarsi affinché i propri figli indossino sempre l'abbigliamento sociale sia durante lo svolgimento delle manifestazioni sportive sia durante gli allenamenti;

- Far sentire la presenza nei momenti di difficoltà: sdrammatizzare, incoraggiare, far vedere gli aspetti positivi, in ogni caso salvaguardare il benessere psicologico del giovane;
- Avere un atteggiamento positivo ed equilibrato rispetto al risultato. Saper perdere è molto più difficile ed importante di saper vincere. Nello sport, come nella vita, non ci sono solo vittorie e dopo una caduta bisogna sapersi rialzare.
- Invitate i giovani atleti a rispettare e condividere le scelte della Società e dell'Allenatore;
- Aiutare i propri figli a capire le giuste motivazioni per praticare il calcio;
- In qualsiasi momento, in caso di dubbio, potrete chiedere chiarimenti allo staff societario.



MILAN
ACADEMY
SCUOLA CALCIO

