



## Le caratteristiche dei bambini di 9 e 10 anni

Sviluppo fisico	<ul style="list-style-type: none"><li>•Sviluppo corporeo equilibrato grazie all'incremento del sistema muscolare</li></ul>
Sviluppo motorio	<ul style="list-style-type: none"><li>•Controllo volontario del corpo</li><li>•Buona la coordinazione</li><li>•Aumenta l'impegno personale</li></ul>
Sviluppo emozionale/affettivo	<ul style="list-style-type: none"><li>•Distacco emotivo dalla famiglia</li><li>•Superamento dell'egocentrismo e acquista importanza il gruppo dei coetanei</li><li>•Aumentano gli interessi sportivi</li><li>•L'allenatore diventa una figura di riferimento centrale</li></ul>
Sviluppo cognitivo	<ul style="list-style-type: none"><li>•Sviluppo della capacità di collegare causa ed effetto (perchè...)</li><li>•Possibilità di sviluppare il pensiero tattico individuale ed il realismo critico</li></ul>

## Gli obiettivi da sviluppare nella stagione

Obiettivi educativi	Obiettivi motori	Obiettivi didattici
<ul style="list-style-type: none"><li>•Sicurezza di sé e delle proprie capacità</li><li>•Rispetto e cooperazione con i compagni</li><li>•Sviluppo della competizione</li><li>•Elaborare progetti collaborativi che tengano conto degli avversari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Schemi motori di base</li><li>•<b>Capacità coordinative:</b><ul style="list-style-type: none"><li>•Reazione e combinazione</li><li>•Equilibrio statico e dinamico</li><li>•Differenziazione</li><li>•Adattamento e trasformazione</li><li>•Orientamento spazio temporale</li><li>•Coordinazione oculo-manuale<ul style="list-style-type: none"><li>• e oculo-podale</li></ul></li><li>•Fantasia motoria</li></ul></li><li>•<b>Capacità condizionali:</b><ul style="list-style-type: none"><li>•Rapidità</li><li>•Velocità</li><li>•Mobilità articolare</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•<b>Regole fondamentali del gioco:</b><ul style="list-style-type: none"><li>•non giocare con le mani</li><li>•non spingere</li><li>•non trattenere e non dar calci all'avversario</li></ul></li><li>•<b>Principi fondamentale nel gioco:</b><ul style="list-style-type: none"><li>•Mantenere il possesso palla</li><li>•Avanzare</li><li>•Concludere</li><li>•Avanzare per non far avanzare il portatore di palla</li><li>•Proteggere la propria porta</li></ul></li><li>•<b>Obiettivi tecnici:</b><ul style="list-style-type: none"><li>•Dominio della palla</li><li>•Conduzione completa della palla</li><li>•Finta e dribbling</li><li>•Trasmissione e ricezione (sviluppo ed approfondimento tecnico del gesto)</li></ul></li></ul>



## Programmazione annuale

Ottobre  
Novembre

Equilibrio  
Capacità senso-  
precettive  
Reattività  
Velocità  
Rapidità

Dominio della palla  
Conduzione della  
palla:  
- lineare  
- con cambio di  
direzione  
- con cambio di senso  
- con cambio di ritmo

Nelle situazioni di:  
1 contro 1  
2 contro 1  
2 contro 2

Dicembre  
Gennaio  
Febbraio

Organizzazione  
spazio-temporale  
Adattamento e  
trasformazione  
Reattività  
Velocità  
Rapidità

Finta e dribbling  
Protezione della palla  
attraverso l'uso della  
suola  
Introduzione dei  
fondamentali offensivi  
e difensivi di tattica  
individuale

Nelle situazioni di:  
1 contro 1  
2 contro 1  
2 contro 2

Marzo  
Aprile  
Maggio

Coordinazione oculo-  
manuale e oculo-  
podale  
Fantasia motoria  
Reattività  
Velocità  
Rapidità

Trasmissione:  
su palla bassa con  
varie superfici di  
entrambi i piedi e con  
varie traiettorie  
Ricezione:  
su palla bassa con  
varie superfici di  
entrambi i piedi e  
orientando la palla

Nelle situazioni di:  
1 contro 1  
2 contro 1  
2 contro 2  
3 contro 2  
3 contro 3