



Regolamento scuola calcio

## **PREMESSA**

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.) in appresso indicata, 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., riunitasi in più occasioni con le 51 federazioni calcistiche associate, 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 in questo Regolamento:

- **il calcio e' un gioco per tutti**
- **il calcio deve poter essere praticato dovunque**
- **il calcio e' creatività**
- **il calcio e' dinamicità**
- **il calcio e' onestà**
- **il calcio e' semplicità**
- **il calcio deve essere svolto in condizioni sicure**
- **il calcio deve essere proposto con attività variabili**
- **il calcio e' amicizia**
- **il calcio e' un gioco meraviglioso**
- **il calcio e' un gioco popolare e nasce dalla strada**

In queste affermazioni, riportate per altro su un documento video ufficiale, 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.

Il presente Regolamento che si compone di 12 articoli, dovrà essere visionato dall'allievo e da entrambi i genitori o da chi esercita la podestà genitoriale.

Detto Regolamento contiene una serie di norme che dovranno essere rigorosamente osservate dai genitori e dagli allievi per favorire la realizzazione del Progetto Didattico-Sportivo Educativo indirizzato alla formazione dei nostri giovani allievi.

## **REGOLAMENTO**

### **1) Età**

Alla Scuola Calcio C.S.D. Poggio a Caiano 1909 si possono iscrivere bambini e bambine nati (purchè abbiano compiuto 5 anni). La Scuola seguirà un itinerario che accompagnerà i ragazzi, dando loro la possibilità di crescere e di acquisire quelle competenze tecnico motorie che gli permetteranno di praticare calcio.

### **2) Iscrizioni**

Le iscrizioni si possono effettuare presso la Segreteria del C.S.D. Poggio a Caiano 1909 tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 16.00 alle ore 19.00 e il sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00 presso la sede in via Granaio 100 a Poggio a Caiano.

### **3) Quota annua**

a) La quota di partecipazione è da versare direttamente al momento dell'iscrizione, in un'unica soluzione oppure in due rate prima entro la metà di novembre.

b) E' prevista una riduzione della quota di partecipazione per chi iscrive due figli.

### **5) Materiale sportivo**

La quota per il materiale sportivo è da pagare a parte ed è comprensiva del seguente materiale sportivo:

- una tuta di allenamento estiva/invernale
- una polo estiva di rappresentanza
- un bermuda estivo di rappresentanza
- un paio di calze
- una borsa porta indumenti
- un kway
- una tuta di rappresentanza invernale
- un giaccone

E' necessario, per evitare inutili scambi di materiale o involontarie ed indebite appropriazioni, avendo tutti gli allievi la stessa divisa, personalizzarla o evidenziarla con le iniziali del bambino.

L'allievo che si dovesse presentare al campo con indumenti diversi da quelli ufficiali non verrà autorizzato a prendere parte all'attività (tranne che per eccezioni motivate). La borsa ufficiale con tutto il materiale dovrà essere lasciata obbligatoriamente dentro lo spogliatoio e non sui campi di gioco, nè per le strade adiacenti i campi; non potrà essere inoltre sostituita da zaini, buste di plastica o da altro.

### **6) Impianti sportivi**

Gli allievi usufruiranno dei campi di gioco riservati al C.S.D. Poggio a Caiano 1909 situati in via Granaio 100 a Poggio a Caiano e in via del Bargo a Poggetto.

Per quanto riguarda gli impianti al chiuso la società utilizzerà una delle palestre comunali di Poggio A Caiano e cioè quella di via Don Milani, dove a partire dal mese di novembre, si terranno gli allenamenti della categoria Piccoli Amici e lezioni di ginnastica formativa.

### **7) Assicurazione**

Con l'iscrizione alla Scuola Calcio, ogni allievo/a verrà assicurato con l'Assicurazione standard della F.I.G.C..

### **8) Visite mediche**

La vigente normativa prevede che, per la pratica sportiva dai 5 ai 12 anni occorre il certificato medico attestante sana costituzione fisica, rilasciato dal medico o pediatra di base. Tale certificato dovrà essere consegnato prima dell'inizio dei corsi; senza tale certificato l'allievo non potrà iniziare le varie attività.

### **9) Documentazione iscrizioni**

- a) certificato medico (rilasciato dal medico curante attestante la sana costituzione fisica);
- b) certificato contestuale tra stato di famiglia e di residenza;
- c) n.2 foto (formato tessera) non foto digitali stampate autonomamente;
- d) cartellino federale che dovrà essere sottoscritto da parte di entrambi i genitori o di chi esercita la potestà genitoriale e dall'allievo (in corsivo); non è consentito firmare per conto dell'altro coniuge all'atto dell'iscrizione;
- e) L'attività potrà iniziare soltanto se la pratica sarà consegnata completa di tutta la documentazione richiesta.

### **10) Indicazioni didattiche**

La Scuola Calcio C.S. Poggio a Caiano 1909 svolge ed organizza l'attività con finalità rivolte a:

1. contribuire alla formazione motoria, da realizzarsi in ambiente sano, controllato da Istruttori esperti;
2. favorire e valorizzare la voglia di giocare a pallone dei nostri ragazzi;
3. educare il giovane a rispondere tecnicamente in modo efficace alle varie situazioni di gioco;
4. formare nel corso della permanenza nella nostra Scuola, ragazzi che possano successivamente dimostrare livelli adeguati alle qualità calcistiche apprese;
5. arricchire il patrimonio motorio dei bambini affinché possa essere riutilizzato con successo anche in altre discipline sportive;

6. contribuire alla formazione di una personalità, dove l'insuccesso e la sconfitta non determinino sfiducia ma stimolino il desiderio di riprovare, di valutare laddove si è sbagliato;

7. dare a tutti la possibilità di ricevere gratificazioni in quello che si fa, dosando opportunamente le difficoltà sia in allenamento che durante gli eventi agonistici, evitando esasperazioni o richieste di maggiori prestazioni.

### **11) Il Calcio mezzo e strumento di educazione**

Le finalità delle attività organizzate e proposte presso la Scuola Calcio C.S. Poggio a Caiano 1909 sono legate allo sviluppo armonico del bambino attraverso il gioco del calcio. Questo gioco permette di ampliare in modo naturale il patrimonio motorio del bambino, di favorire la conoscenza della propria corporeità, di sviluppare e di perfezionare gli schemi del movimento. Inoltre, a livello cognitivo, il calcio sollecita la capacità di analizzare una quantità notevole di stimoli, di elaborarli e di produrre una risposta di comportamento adeguata alla particolare situazione di gioco.

Lo sviluppo motorio sarà perseguito in un ambiente sano, dove le attività "calcistiche" costituiranno un mezzo efficace per la formazione globale del bambino rivendicando, quindi, la centralità del bambino stesso, con le sue necessità, capacità ed aspettative. Gli apprendimenti dovranno essere il naturale risultato di attività tecnico-calcistiche svolte in forma ludica e giocosa che sfruttano l'innata voglia di "giocare" dei nostri ragazzi, arricchendone, quindi, il patrimonio motorio. Grande cura ed attenzione verrà rivolta allo sviluppo della sfera sociale, alla formazione di una personalità e di un'autonomia attraverso la giusta considerazione del confronto con gli altri. L'attività che viene svolta presso la Scuola è suddivisa per fasce d'età che, convenzionalmente, nel mondo del calcio giovanile, vengono così classificate:

- **Piccoli Amici**
- **Pulcini**
- **Esordienti**

## **PROGRAMMAZIONE GENERALE SCUOLA CALCIO**

Programma per gli allenatori

### **Obiettivi:**

#### **1. Educativi**

**2. Sviluppo delle capacità motorie attraverso l'apprendimento e l'automatizzazione delle abilità motorie**

**3. Sviluppo delle capacità condizionali**

**4. Tecnico/tattici**

### **1. Obiettivi educativi**

**Da promuovere e sviluppare nell'intero ciclo di allenamento le "Qualità della volontà":**

- a) desiderio di emergere;
- b) disponibilità ad apprendere ed a lavorare;
- c) perseveranza;
- d) determinazione;

parallelamente è necessario stimolare ed alimentare anche lo "spirito di socializzazione".

**Per raggiungere tali obiettivi è necessario che i ragazzi abbiano:**

- 1) comportamento e linguaggio adeguato verso custodi, istruttori, dirigenti, compagni, etc.;
- 2) comportamento leale verso avversari ed arbitri;
- 3) puntualità e responsabilità per gli impegni presi;
- 4) rispetto per il materiale e le strutture societarie.

**Ogni allenatore per arrivare agli obiettivi precedentemente elencati dovrebbe far sì che:**

- l'allenamento non comporti alcun rischio per la salute e la futura crescita del giovane;
- l'allenamento non sia troppo faticoso, monotono e ripetitivo, per dare spazio a gioia e serenità;
- attraverso l'attività i giovani dovrebbero essere condotti ad agire autonomamente ed ad assumersi precise responsabilità;
- dall'allenamento i giovani dovrebbero saper e poter trarre costruttive esperienze di socializzazione;

- contemporaneamente al gioco del calcio i giovani coltivino altri interessi soprattutto a livello culturale.

## **2. Sviluppo delle capacità motorie attraverso l'apprendimento e l'automatizzazione delle abilità motorie**

### **a. Capacità coordinative generali:**

a.1 **capacità di apprendimento motorio:** assimilazione, automatizzazione e successivo utilizzo delle abilità motorie;

a.2 **capacità di controllo motorio:** per il perfezionamento del gesto motorio;

a.3 **capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti:** capacità di trasformare il movimento in base a quello che accade e/o potrebbe accadere.

### **b. Capacità coordinative speciali:**

b.1 **capacità di equilibrio:** capacità di tenere il corpo in condizioni di equilibrio (eq. Statico), o di mantenere o ripristinare dette condizioni dopo ampi spostamenti del corpo (eq. Dinamico);

b.2 **capacità di accoppiamento e combinazione:** capacità di mettere insieme (coordinare) più movimenti;

b.3 **capacità di orientamento:** verificare costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente;

b.4 **capacità di differenziazione sensoriale (o cinestetica):** capacità di raggiungere una elevata precisione ed economia dei movimenti (nelle singole fasi e nella globalità dell'atto motorio);

b.5 **capacità di ritmizzazione:** capacità di cogliere un ritmo imposto dall'esterno e di riprodurlo nel movimento e di realizzare, nella propria attività motoria, il ritmo "interiorizzato" di movimento;

b.6 **capacità di reazione:** capacità di avviare ed eseguire rapidamente azioni motorie adeguate e brevi in risposta ad un segnale.

## **3. Sviluppo delle capacità condizionali**

- **velocità:** capacità di compiere un movimento nel minor tempo possibile;

- **forza:** capacità di opporsi o vincere una resistenza;

- **resistenza:** capacità di prolungare il lavoro muscolare nel tempo mantenendo costante la qualità.

## **4. Tecnico/tattici**

### **4.1 ) Tecnica di base**

- **calciare il pallone:** tutti i modi possibili con relativa descrizione della parte anatomica interessata e della porzione di pallone.

- **ricevere il pallone:** tutti i modi possibili di controllare il pallone.

- **passaggio:** trasmissione della palla nelle varie direzioni.

- **gioco di testa:** vari modi di colpire e indirizzare il pallone; controllare il pallone.

- **gioco del portiere:** prese di posizione, parate, deviazioni e respinte su palloni provenienti da tutte le direzioni. tutti i modi di rimettere in gioco la palla.

- **guida della palla:** varie forme di conduzione del pallone.

- **il contrasto:** vari modi di contrastare l'avversario.

- Tecniche più comuni relative all'esecuzioni di:

a- **rimessa laterale.**

b- **calcio di punizione diretto ed indiretto.**

c- **calcio d'angolo.**

d- **calcio di rigore.**

### **4.2 ) Tecnica applicata**

- **smarcamento/presa di posizione:** apprendimento della capacità di creare la possibilità del passaggio in caso di possesso di palla, apprendimento della capacità di intercettazione dell'avversario in caso di difesa della porta.

- **controllo e difesa del pallone/marcamento:** apprendimento della capacità di mantenere il possesso di palla in caso di attacco avversario, apprendimento della capacità di togliere il pallone all'avversario in caso di difesa della porta.

- **passaggio/intercettazione:** apprendimento del come, quando, dove effettuare il passaggio, apprendimento della possibilità di intercettazione del pallone vagante.

- **dribbling e finta/contrasto**: apprendimento della capacità di creare una superiorità numerica con pallone fra i piedi, capacità di limitare il gioco avversario nella fattispecie della creazione della superiorità numerica nell'uno contro uno.

- **tiro/difesa della porta**: apprendimento della capacità di concludere nel migliore dei modi con il tiro in porta l'azione d'attacco, apprendimento della capacità di difesa della porta.

### 4.3 ) Principi di tattica calcistica

Apprendimento dei più elementari comportamenti tattici sia in fase difensiva che in fase di attacco:

- **attaccare e difendere la porta**;

- **assumersi compiti\mantenere la posizione**;

- **i fondamentali del gioco di insieme**;

- **modi di comportamento relativi alla posizione**;

- **acquisizione del comportamento base in occasione di situazioni tattiche standard** ( esempio: calcio d'angolo e calcio di punizione );

- **comportamento nel "duello" con l'avversario**;

- **conoscenze delle regole di gioco**.

#### Frequenza e durata allenamenti in relazione alle varie categorie

Età dei giocatori	sedute settimanali	durata in minuti
6-7	2	70
8-9	2	80
10	2	90
11	2	90
12	2/3	90

Per quanto riguarda la terza seduta di allenamento essendo un allenamento molto specifico avrà una durata non superiore ai 60 minuti.

Mesi

	sett-ott-nov	dic-gen-feb	mar-apr-mag
Coord. Generale	35%	25%	15%
Coord. Specifica	10%	10%	20%
Forza	5%	5%	5%
Resistenza	15%	15%	10%
Velocità ed agilità	10%	10%	15%
Tecnica	20%	30%	30%
Tattica	5%	5%	5%

#### **Categoria Piccoli Amici**

L'attività didattica svolta in questa fascia d'età è orientata a sviluppare le varie modalità di movimento utilizzando uno strumento affascinante e magico rappresentato dal pallone: a questa età i bambini mostrano interessi molteplici e la loro fantasia viene catturata da questo attrezzo, attraverso il quale i "piccoli amici" iniziano a conoscersi e ad esplorare l'ambiente circostante. Questo processo di socializzazione, che va di pari passo con la scolarizzazione, favorisce il miglioramento della conoscenza dell'altro, permanendo, comunque, una spiccata spinta egocentrica che, verso il termine del biennio, andrà lentamente attenuandosi a favore di una maggiore apertura al dialogo, all'accettazione dell'altro e alla collaborazione reciproca. Le attività proposte, caratterizzate dal gioco, sono infatti correlate alle esigenze peculiari e caratteristiche dell'età. Un contributo

importante è richiesto ai genitori che avranno un ruolo attivo anche all'interno dello spogliatoio. Per queste fasce di età l'evoluzione didattica partirà da partite/confronto 3 contro 3 per terminare con il 5 contro 5.

### **Categoria Pulcini**

I tre anni della categoria Pulcini sono considerati gli anni d'oro della motricità e degli apprendimenti; infatti, rappresentano il periodo dove il bambino diventa "padrone" del proprio corpo e delle proprie capacità, definirà il proprio schema corporeo, svilupperà il suo senso di autostima, di libertà e di espressione e rispetto delle regole e, soprattutto, degli altri. Nella sfera sociale approfondirà, infatti, il concetto di interazione con gli altri che utilizzerà in campo sotto forma di "collaborazione." Passerà dall'egocentrismo (caratteristico dell'età precedente), al decentramento e riconoscimento degli altri (caratteristico dei primi anni Pulcini) fino all'interazione e autonomia (caratteristico della fine del triennio).

1° anno Ampliamento

2° anno Controllo

3° anno Stabilizzazione delle abilità

Arricchire, consolidare e perfezionare il proprio bagaglio di esperienze motorie sarà l'obiettivo principale in ambito didattico. In ambito tecnico svilupperà e consoliderà tutte le gestualità tecniche dei fondamentali e soprattutto in ambito tattico riuscirà in maniera sempre più efficace a riconoscere le varie situazioni di gioco sia di attacco che di difesa. Determinante è sempre l'utilizzo della palla come strumento didattico, che ora il bambino padroneggia con efficacia e che diventa il mezzo principale per sviluppare quella fantasia e quella creatività che le sue conoscenze appropriate permetteranno. Per questa fascia di età l'evoluzione didattica partirà da partite 5 contro 5 (1° anno) continuerà con il 7 contro 7 (2° anno) fino a concludersi sempre con il 7 contro 7 (3° anno). Resta inteso che in linea con quanto proposto dal Settore Giovanile, l'attività su spazio e numero di giocatori ridotto rimarrà il modello agonistico che più si presta a realizzare e consolidare adattamenti tecnico-tattici utilizzabili efficacemente in un auspicabile futuro calcistico del nostro giovane allievo.

### **Categoria Esordienti**

Nella categoria Esordienti si verifica un passaggio importantissimo verso la definizione vera e propria di una attività di gioco che è riferita al modello di prestazione 11 contro 11 su campo regolamentare attraverso un'attività a 9 contro 9 nel primo anno della categoria. L'attività 7 contro 7 in allenamento rappresenta sempre il mezzo per acquisire quei comportamenti tecnico-tattici trasferibili sul modello standard di competizione 11 contro 11. Si tratta di un'importante tappa pre-agonistica che conclude l'attività di base propedeutica a quella agonistica (Giovanissimi) e per questo, soprattutto nell'ultimo anno, sarà motivo di scelte tecniche che preludono ad una differenziazione di valori e qualità "tecniche". La pratica sportiva del gioco del calcio, inoltre, rappresenta un'ulteriore importante fase o tappa di quel lungo cammino verso lo sviluppo della personalità. La componente didattica sarà caratterizzata da contenuti tecnici e tattici sempre più riferiti alla risoluzione di problemi in gara. Si assiste, nel contempo, ad una differenziazione dello sviluppo fisico dei bambini che comporterà un'attenzione degli istruttori volta a valorizzare chi già dispone di potenzialità motorie spiccate, favorendone una adeguata crescita tecnica, e volta a favorire, nel contempo, migliori apprendimenti per chi evidenzierà eventuali ritardi. I bambini della categoria Esordienti sperimenteranno e arricchiranno ulteriori informazioni relative alla dislocazione in campo della squadra (nella fase di attacco e di difesa), alle competenze specifiche di ciascun ruolo e alla collaborazione dei reparti di difesa, centrocampio ed attacco per addivenire ad un gioco collettivo che, comunque, non sminuirà, ma esalterà le capacità tecniche e tattiche di ogni singolo giocatore. Per questa fascia di età le partite sono 9 contro 9, 11 contro 11, e la partecipazione sarà sia ai Campionati che a Tornei.

## **12) Norme comportamentali**

I Signori genitori sono invitati a prendere nota delle norme in appresso indicate, unitamente al proprio figlio, per accettazione del presente regolamento che ha il solo intento di far svolgere l'attività della Scuola Calcio in modo serio e corretto:

a) gli allievi che hanno sottoscritto il cartellino Verde di durata annuale unitamente ai propri genitori, non possono firmare un altro cartellino nella stessa stagione sportiva, pena il deferimento agli Organi di Giustizia Sportiva della Federazione Italiana Giuoco Calcio e conseguenti sanzioni disciplinari;

b) se un allievo è stato assente per due allenamenti consecutivi per malattia oppure è stato assente per vari motivi di famiglia i genitori debbono giustificare l'assenza con gli Istruttori; in caso contrario l'allievo non potrà riprendere l'attività;

- c) il materiale deve essere sempre pulito ed in ordine sia durante gli allenamenti che nelle partite amichevoli o ufficiali;
- d) le borse debbono essere lasciate obbligatoriamente negli spogliatoi e non per terra o nei campi di gioco;
- e) il completo da gioco, consegnato all'inizio della stagione deve essere sempre indossato negli allenamenti, nelle partite o in particolari manifestazioni;
- f) il Kei-way deve essere sempre portato in borsa, per essere utilizzato su richiesta dell'istruttore qualora le condizioni atmosferiche lo richiedessero;
- g) tutti gli allievi dei Gruppi Squadra (non i Genitori) dovranno comunicare telefonicamente ai propri Dirigenti accompagnatori l'assenza agli allenamenti e alle partite; Sarà cura del Dirigente riportare tali informazioni agli Istruttori .
- h) non sarà consentito all'allievo di svolgere l'allenamento con una divisa diversa da quella ufficiale;
- i) per la propria incolumità personale gli allievi non debbono portare anelli, orologi e orecchini in genere, sia durante gli allenamenti che nelle partite amichevoli e ufficiali;
- l) gli allievi dovranno mantenere sempre comportamenti e atteggiamenti corretti, leali e sportivi sia in campo che fuori ed in particolare negli spogliatoi ;
- m) nelle partite ufficiali o amichevoli è obbligatorio portare il giaccone nel periodo ottobre - marzo;
- n) per motivi igienici e per evitare confusione o assembramenti negli spogliatoi è consentito l'ingresso soltanto ai genitori degli allievi nati nel sia all'inizio che al termine dell'allenamento;
- o) i genitori potranno conferire soltanto con la Direzione e la Segreteria in ogni momento, mentre con gli Istruttori i rapporti dovranno essere solo di stima e fiducia reciproca;
- p) non sono assolutamente ammesse infatti da parte dei genitori o familiari degli Allievi interferenze o ingerenze tecnico-sportive per ciò che concerne: "convocazioni, ruoli, inserimenti in Gruppi Squadra e quant'altro appartiene esclusivamente al rapporto tecnico tra Istruttore e Allievo";
- q) non è consentito inoltre ai genitori e famigliari assumere, sia durante gli allenamenti che durante le partite amichevoli o ufficiali, atteggiamenti antisportivi o comunque lesivi del buon nome della Scuola Calcio C.S.D. Poggio a Caiano 1909;
- r) i genitori e gli allievi potranno avere notizie e informazioni di vario genere attraverso la lettura dei comunicati affissi nella bacheca societaria, chiedendo di poter incontrare il Responsabile Tecnico tramite un appuntamento da concordare con il proprio Dirigente di squadra.

Poggio a Caiano 1/11/2015