

UNIVERSITA' DEGLI STUDI ALDO MORO DI BARI
FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

A.A. 2014-2015

ANNO DI CORSO 3° anno, 2° semestre

Programma di CALCIO

Docente Prof. ...ANTONIO QUARTO...
aquarto1960@libero.it

Obiettivi

Quali capacità fisiche e psichiche richiede il gioco del calcio? In quale modo possiamo individuare nel giovane, il calciatore del futuro e come possiamo rilevare quali saranno a breve, medio e lungo termine, le capacità prestantive dell'individuo, riferite al gioco del calcio. Questi saranno i principali obiettivi da raggiungere nelle 20 ore di lezioni teorico-pratiche che formano il modulo calcio. Inoltre saranno affrontate anche le tematiche tecniche, tattiche e regolamentari proprie di questo sport.

Argomenti

La classificazione delle capacità motorie.

- Definizione delle Capacità Coordinative e loro classificazione: Capacità generali e specifiche.
- Definizione delle Capacità Condizionali.
- Rapporti tra capacità, abilità motorie e tecniche sportive.
- Evoluzione delle capacità e concetto di fasi sensibili per la pianificazione dell'allenamento.

Principi generali di tecnica.

La padronanza e dominio della palla
Tecnica calcistica
Calciare la palla
Il Passaggio
Il tiro in porta
Il colpo di testa
Ricezione della palla
Guida e conduzione della palla
Finta e dribbling
Il contrasto (Tackle)
Il portiere

Sistemi di gioco e loro evoluzione

5-3-2
4-3-3
4-2-4

4-4-2

Small sides games

2:2 3:3 4:4 5:5 6:6 fino alla partita

Regolamenti di gioco

Il calcio giovanile

Scuole calcio

Centri calcistici

Attività di base e scolastica

Testi per l'esame

COMUNICATO UFFICIALE N°1

LA DIDATTICA DEL GIOCO DEL CALCIO ED Correre Accame Ferretti

L'ALLENAMENTO FISICO NEL CALCIO ED Correre Ferretti

GUIDA TECNICA FIGC SGS S.D'Ottavio

DISPENSE DEL DOCENTE

VIDEO DVD

Modalità d'esame

Prova tecnica e attitudinale

Esposizione frontale anche con discussione di una tesina realizzata dallo studente.

Il docente
Prof. Antonio Quarto