

Programma didattico Scuola Calcio Digiesse/Degiorgio

CATEGORIA GIOVANISSIMI 12/14 ANNI

Anche in questa categoria il lavoro analitico e coordinativo viene utilizzato sotto forma di riscaldamento e non dura più di 20' minuti.

L'allenamento come per la Categoria Esordiente è concentrato sui lavori di possesi palla con e senza jolly, e partite a tema.

Si introducono l'1 contro 1 e il 2 contro 2 *con* e *senza* sponde, per 2 motivi:

-Iniziare a lavorare sui concetti di non possesso palla dunque sul posizionamento del corpo:

si lavora sull'arresto nel momento in cui si va in pressione, sui concetti di non farsi mai saltare e scappare con l'avversario nel momento in cui scarica palla, dare copertura al compagno che va in pressione.

-Andare a stimolare la forza:

sono esercizi dove ci sono arresti, ripartenze e cambi di direzione importanti per sollecitare la forza in quanto carichi naturali.

L'unico e il solo lavoro fisico che ci piace fare come Scuola Calcio.

Dunque, fino alla Categoria Esordienti non diamo concetti di non possesso e né assegnamo ruoli, in quanto ci concentriamo su quelle che sono le qualità tecniche, coordinative e tutto quello che comprende la fase di possesso palla. Dalla Categoria Giovanissimi invece, andremo a lavorare sul non possesso palla ma per concetti individuali sopra citati.

Solo in alcuni casi lavoriamo per la fase di non possesso palla per concetti di squadra e sono i seguenti:

- Prevenzione,

far in modo che tutti i giocatori siano parte integrante del gioco anche quando l'azione è lontana, mettere sempre in preventivo che un compagno di squadra possa sbagliare e quindi prevenire e fare in modo che nel momento in cui il compagno sbaglia, si deve andare alla riconquista della palla nel minor tempo possibile, togliendo spazio all'avversario.

- Transizione,

iniziare a pensare in due modi diversi, quando si è in possesso palla e quando non si è in possesso. In fase di non possesso ci si sposta in base a dove si trova la palla, portando in zona palla più uomini possibili e lasciando scoperto il lato debole, mettendosi sempre in una posizione tra palla e porta.