

Programma didattico Scuola Calcio Digiesse/Degiorgio

CATEGORIA ESORDIENTI 10/12 ANNI

La Categoria Esordienti comprende una fascia di età molto bella e consiste nella continuazione del lavoro svolto negli anni precedenti dove si presume che le tecniche di base (*stop* e *trasmissione*) siano ad buon livello tanto da permettere di alzare l'asticella e proporre nuove esercitazioni molto più intriganti.

Per i nuovi iscritti tuttavia si farà un discorso diverso, lavorando sulla tecnica di base e coordinativi.

Il lavoro analitico che negli anni precedenti occupava metà allenamento, in questa categoria si svolge solo sotto forma di riscaldamento, intervallato con stazioni coordinativi.

Gran parte dell'allenamento infatti è concentrato sui giochi di posizione, possesi palla con i portieri, 5 contro 5, 4 contro 4 e senza jolly.

L'obiettivo è quello di intensificare gli allenamenti e grazie al buon livello tecnico dei ragazzi, lavorare sui concetti di occupazione dello spazio, sulla ricerca angolo luce e sul far capire loro l'importanza della gestione della palla cercando di sbagliare meno passaggi possibili ad eccezione di quando si deve osare per un 1'1 contro 1 o per un ultimo passaggio.

Un terzo degli allenamenti riguarda invece, partite a tema.

Si gioca sempre dal portiere e con palla a terra, si ricerca la superiorità in tutte le zone di campo, si conquista velocemente campo con conduzione o con una trasmissione, si inizia a lavorare sulla preventiva, e come sempre negli ultimi metri, si lascia spazio alle individualità e alla fantasia.

Due caratteristiche quest'ultime, sempre ben accette nella Scuola Calcio Digiesse/Degiorgio.

Gli obiettivi sia nei giochi di posizione che nelle partite a tema, sono quelle di iniziare a creare un giocatore pensante, facendo in modo di metterlo in condizione di fare una scelta di giocata in tutte le zone di campo.

In merito a questo obiettivo, saranno ripresi due allenamenti a settimana per poi confrontarli e discuterne con i ragazzi focalizzandosi sulle scelte fatte e sulle scelte che si potevano fare.

Per noi è fondamentale che questi concetti siano sposati dai ragazzi e tramite il confronto e l'utilizzo della video analisi, siamo certi che si possano ottenere grandi miglioramenti.