

Programma didattico Scuola Calcio Digiesse/Degiorgio

CATEGORIA PULCINI 8/10 ANNI

Nella Categoria Pulcini, la concentrazione è rivolta al miglioramento e si inizia a lavorare sui gesti tecnici e coordinativi.

Se gli obiettivi sono quelli di preparare dei giovani calciatori che siano pronti per un settore giovanile di squadre professionistiche, *lo stop e la trasmissione*, sono le prime qualità tecniche che un ragazzo deve saper compiere in maniera molto naturale e con entrambi i piedi.

Nel primo anno di Pulcini, quasi metà dell'allenamento si dedica ai gesti tecnici:

palleggio, stop con tutte le parti del piede, stop sempre orientati, trasmissione con entrambi i piedi e molto decisi e conduzione della palla.

Esercizi analitici che si svolgono su diverse forme geometriche, che come citato precedentemente, oltre ai gesti tecnici, toccano i primi concetti di gioco su cui è fondata la Scuola Calcio. Concetti di gioco quali:

ricerca dell'angolo luce, postura di ricezione, concetto di comodo e occupazione dello spazio.

Successivamente, durante l'allenamento, si mette in pratica tutto il lavoro analitico, con degli esercizi di 5 contro 2, 4 contro 4 con dei jolly, fino ad arrivare alle partitine dove si inizia dal portiere e si cerca di andare a concludere in porta giocando sempre palla a terra.

Si inizia dunque con degli esercizi analitici per poi trasformarli in possesi palla, fino ad arrivare alla partita vera e propria.

I vari possesi palla si svolgono sempre con una superiorità numerica, spesso con jolly.

Infine, l'allenamento si conclude con partite, ricercando sempre la superiorità numerica in ogni parte del campo mettendo in pratica il lavoro analitico e i possesi sui quali si è lavorato nella parte iniziale dell'allenamento.

Si dà attenzione alla gestione della palla, al giocare in sicurezza nella parte basse del campo, mentre negli ultimi metri del campo in ogni partita i tocchi sono liberi e si dà totale spazio all'individualità, facendo in modo di avere una parità numerica che costringe i ragazzi all'uno contro uno e a fraseggi rapidi per poi concludere in porta.