

# Progetto Tecnico Low Ponte

## **Chi siamo:**

Il **Low Ponte calcio**, nasce a seguito di diverse fusioni avvenute nel corso della sua storia ed in diversi momenti: inizialmente si unirono U.S. Low Street (fondata nel 1970) e Polisportiva Ponte Nuovo (nata nel 1981) e successivamente, nel 2004, a seguito della fusione con la società A.C. Prosider si diede vita alla ASD Prosider Low Ponte in seguito rinominata ASD Low Ponte, e infine POLISPORTIVA LOW STREET PONTE NUOVO ASD.

La sede della società è situata all'interno del Centro Sportivo Polivalente di Ponte Nuovo in via Ancona 43 a Ravenna. L'organizzazione logistica e pratica delle attività si basa esclusivamente sul volontariato e promuove la propria attività in campo dilettantistico e sociale.

**Mission** della società è la tutela e la promozione della pratica sportiva mirata alla diffusione di sani stili di vita attraverso lo sviluppo dell'attività calcistica ed alla creazione di occasioni di solidarietà e senso di comunità non tralasciando di alimentare e sostenere gli sbocchi agonistici professionali.

## **Cosa organizziamo:**

Attualmente si organizzano squadre e competizioni nelle seguenti categorie:

- Piccoli Amici
- Primi Calci
- Pulcini
- Esordienti
- Giovanissimi
- Allievi
- Juniores
- Prima squadra

## **Cosa vogliamo diventare:**

L'obiettivo del Low Ponte è di crescere ed essere una società di riferimento per il nostro territorio tenendo sempre come principio di base, la socializzazione, l'aggregazione e il coinvolgimento delle famiglie.

## **Come lo vogliamo fare:**

Il Low Ponte attraverso l'organizzazione, il coinvolgimento di appassionati in grado di contribuire in tutte le forme possibili e la sensibilizzazione ed il supporto delle istituzioni si propone di insegnare l'attività calcistica ai propri atleti attraverso la collaborazione di tecnici qualificati e competenti alla loro crescita morale, calcistica e psicofisica, suddividendo in vari step le diverse fasi di apprendimento a seconda delle fasce di età e di categoria.

### **Nello specifico:**

IMPORTANTISSIMA la presenza della scuola calcio per bambini e bambine tra 5 ed i 14 anni, dove l'attività è differenziata in grandi cicli di apprendimento nei quali si lavora per

una crescita fisico – mentale, con il progressivo passaggio da una categoria all'altra nell'arco degli anni di attività.

I cicli sono suddivisi in 6 principali step :

1°step: Imparare insieme divertendosi.

2°step: Correre e giocare.

3°step: Divertirsi senza competizione e imparare cose importanti (cura dell'insegnamento del mondo del calcio).

4°step: Prime nozioni di abilità motoria applicata al calcio (mobilità articolare-coordinazione).

5°step: Tecnica (dominio della palla, conduzione, ricezione, passaggio e tiro ecc. ecc.).

6°step: Ruoli liberi con massima rotazione (specialmente nei primi anni di attività).

Ovviamente, per riuscire a sviluppare i 6 step sopracitati, è fondamentale la scelta di collaboratori qualificati:

- **STEP 1-2-3:** L'istruttore dovrà possedere qualità sia ludiche che tecniche per permettere al bambino di divertirsi a giocare a calcio, cominciando poi a prendere confidenza con l'attrezzo (palla), a interagire con gli altri bambini e cominciare a conoscere il proprio corpo in movimento. **(Importantissima è la collaborazione messa in atto con scuole elementari e materne della città).**
- **STEP 4:** Al fine di istruire e impartire NOZIONI di abilità motoria (scuola calcio) fino ad un vero e proprio INSEGNAMENTO dell'abilità motoria (dai pulcini fino agli allievi), ci si affida alla collaborazione di istruttori LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE i quali, attraverso esercitazioni specifiche all'interno dell'allenamento, indirizzano e correggono gli atleti ad una migliore conoscenza e sfruttamento delle proprie capacità.
- **STEP 5:** FONDAMENTALE avvalersi della collaborazione di tecnici qualificati per l'insegnamento della tecnica individuale. A questo scopo, come per l'avvio e lo sviluppo delle capacità motorie, è ormai consuetudine affidarsi, oltre all'allenatore responsabile della squadra, ad un secondo tecnico: in modo che nella settimana, ci si focalizza sugli aspetti di tecnica di base e successivamente sulla tecnica applicata.
- **STEP 6:** Per completare l'avvio e l'aspetto ludico dell'attività, soprattutto nei primi anni di scuola-calcio, si cerca di far confrontare i ragazzi con i diversi ruoli, così da far passare in secondo piano il risultato e facilitarne l'adattamento al cambiamento sportivo.

Riassumendo, l'impegno principale della società Low Ponte, è quello di offrire l'insegnamento competente dell'attività calcistica e attraverso questo, consolidare, e possibilmente migliorare, l'attuale appeal che ha la società, con l'imprescindibile mandato dello SCOPO SOCIALE.

# **Sviluppiamo: l'Attività motorio-coordinativa, la Tecnica di Base, i Principi di Tattica Individuale ed i Principi di Tattica Collettiva:**

## **A) Attività motorio-coordinativa:**

### **Sviluppo delle capacità Senso-Percettive**

- Percezione cinestesica
- Percezione Visiva
- Percezione Tattile
- Percezione Uditiva

### **Sviluppo degli Schemi motori di base**

- Camminare, rotolare, correre, saltare, lanciare, afferrare, colpire

### **Sviluppo delle Capacità Coordinative**

- Generali:

Apprendimento, adattamento e trasformazione del movimento

- Speciali:

- 1 - Capacità di combinazione e di accoppiamento dei movimenti

Capacità di combinare e mettere nella giusta successione movimenti diversi tra loro.

- 2 - Capacità di orientamento spazio-temporale

Capacità di valutare e modificare i movimenti del corpo nello spazio circostante e nel tempo.

- 3 - Capacità di differenziazione cinestetica

Capacità di essere sensibili alle posizioni reciproche delle varie parti del corpo e di intervenire tempestivamente per modificarle.

- 4 - Capacità di reazione motoria

Capacità di reagire rapidamente con movimenti adeguati di fronte ad una situazione non prevista ed improvvisa.

- 5 - Capacità di ritmizzazione (o capacità ritmica)

Capacità di eseguire movimenti in successione ritmica, attraverso l'organizzazione cronologica delle contrazioni e decontrazioni muscolari.

- 6 - Capacità di equilibrio

Capacità di mantenere o riprendere una condizione di equilibrio quando i movimenti od una forza esterna tendono a turbarla.

- 7 - Capacità di adattamento e di trasformazione

Capacità di modificare opportunamente le successioni dei movimenti od i movimenti singoli se le condizioni variano anche in modo imprevedibile.

- 8 - Capacità di fantasia motoria

Capacità di trovare soluzioni ad una situazione di gioco in forma originale e creativa.

- 9 - Capacità di anticipazione motoria

Capacità di intuire in anticipo l'andamento di un'azione o di un gesto tecnico.

### **Sviluppo delle Capacità Condizionali**

- Forza
- Velocità
- Resistenza
- Flessibilità

## **B) Tecnica di Base (gesti tecnici):**

1- Guida della palla

2- Calciare

- 3- Ricezione
- 4- Colpo di testa
- 5- Contrasto
- 6- Rimessa laterale
- 7- Parata del portiere

**Nota:** il **Dominio**, inteso come capacità di controllare e gestire la palla secondo la nostra volontà, non è un gesto tecnico ma un'abilità, prerequisito all'apprendimento della tecnica calcistica ed esprime il primo livello di destrezza nel rapporto corpo-palla.

### **C) Tattica individuale:**

#### **Tattica Individuale Fase di Possesso Palla:**

- 1- Smarcamento
- 2- Controllo e difesa della palla
- 3- Passaggio
- 4- Guida della palla, finta e dribbling
- 5- Tiro in porta

#### **Tattica Individuale Fase di non Possesso Palla:**

- 1- Presa di posizione
- 2- Marcamento
- 3- Intercettazione e anticipo
- 4- Contrasto
- 5- Difesa della porta

### **D) Tattica collettiva:**

#### **Tattica Collettiva Fase di Possesso Palla:**

- 1- Scaglionamento: disposti su più linee, più linee di passaggio
- 2- Penetrazione: ricerca della profondità e della verticalizzazione
- 3- Ampiezza: allargare la squadra avversaria
- 4- Mobilità: fondamentale per non dare punti di riferimento e per mantenere il possesso
- 5- Imprevedibilità: capacità di sorprendere l'avversario

#### **Tattica Collettiva Fase di non Possesso Palla:**

- 1- Azione ritardatrice/Temporeggiamento
- 2- Scaglionamento
- 3- Controllo e limitazione degli spazi
- 4- Concentrazione
- 5- Equilibrio

**TUTTO QUESTO LO FACCIAMO CON:**  
**PASSIONE EDUCAZIONE RISPETTO UMILTÀ**