

# SCUOLA CALCIO - GUIDA COMPLETA EDIZIONE

2019/2020

## LA CATEGORIA PICCOLI AMICI - PROGRAMMI E METODI

Ai Piccoli Amici possono iscriversi i ragazzi che abbiano compiuto i 5 anni e non abbiano superato i 7 di età. Iniziano la loro formazione a livello motorio soprattutto per gioco .

Obiettivi di questa fase sono la conoscenza di sé e la conoscenza degli schemi motori di base.

### **Obiettivi Generali**

- Sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base, formazione e sviluppo delle capacità coordinative
- Sapersi relazionare nel 3 contro 3, utilizzo e gestione dello spazio e controllo psico-motorio

### **Obiettivi specifici**

- Correre e sviluppare capacità direzionali, controllo della palla
- Colpire e calciare verso un bersaglio, effettuare e ricevere un passaggio frontale
- Spostarsi per intercettare e per ostacolare il portatore di palla avversario
- Sviluppo della motricità e sviluppo rapidità e reazione

### **Esempi di contenuti proposti**

- Giochi di sensibilizzazione con la palla e attività in spazi ridotti.
- Gare di tiri con palloni e bersagli e gare e giochi in forma rapida
- Percorsi tecnico-motori e gestione del gesto tecnico.

- Giochi e attività a squadre in spazio ridotti (1c1, 2c2, 3c3)

Durante le sedute di allenamento, viene messo in primo piano l'aspetto ludico e al **LOW PONTE CALCIO** lo scopo è di far crescere i ragazzi in un ambiente sano e divertente e al tempo stesso costruttivo.

Gli allenamenti sono a cadenza bisettimanale e i partecipanti vengono suddivisi per fascia di età per eseguire esercizi differenziati.

I ragazzi partecipano a raggruppamenti organizzati in primavera dalla Federazione, giocando partite di tre tempi da 10 minuti 5 contro 5 alternando giochi-esercizi con e senza palla.

Il portiere non può rinvviare con i piedi oltre la metà campo avversaria e tutti i ragazzi devono poter giocare in egual misura durante le partite.

Nel primo anno per i bambini di questa categoria sono previste partite in campi di dimensioni ridotte , senza alcun vincolo di ruolo, mentre nel secondo anno sono previste partite amichevoli con i loro coetanei di società sportive limitrofe.

### **PICCOLI AMICI PRIMO ANNO (2014) E SECONDO ANNO (2013)**

Per i bambini di questa categoria sono previste partite in campi di dimensioni ridotte, senza alcun vincolo di ruolo.

Nel secondo anno sono previste partite amichevoli con i loro coetanei di società sportive limitrofe.