

ASD TUSCANIA CALCIO

1923





«SIAMO TUTTI UNA SQUADRA»

- ▶ Il progetto è rivolto a bambini dai 4 ai 13 anni, la motivazione principale è cosa ci ha spinto ad amare ed a insegnare il calcio, con l'obiettivo principale di aiutare ragazzi e ragazze ad essere la loro parte migliore dentro e fuori dal campo, pensando che la maggior parte dei ragazzi non diventeranno mai professionisti, quindi dobbiamo essere consapevoli che incideremo in modo pesante sulla loro vita.

RICERCA DELLA MOTIVAZIONE

▶ FASE 1: 4 – 7 ANNI

▶ insegnare ad amare il calcio



▶ con il divertimento



▶ per insegnare il calcio a bambini di questa età bisogna avere una predisposizione particolare PER IL



LA COSTRUZIONE DI UNA CASA SI
BASA SU DELLE FONDAMENTA SOLIDE

▶ FASE 2: 8 – 13 ANNI

▶ si inizia a prendere decisioni, oltre ad avere una buona tecnica bisogna saper prendere delle decisioni veloci



▶ essere bravi a padroneggiare con la palla, correre con la palla per passare, per fare l'1c1, per tirare



▶ il triangolo perché negli ultimi anni nel calcio si vedono triangoli da per tutto, il triangolo per insegnare ai ragazzi il valore dello spazio



LA COSTRUZIONE DI UNA CASA SI
BASA SU DELLE FONDAMENTA SOLIDE

- ▶ Divertenti
- ▶ Tempo ridotto di attesa, quando ci sono più di 3 giocatori che aspettano dobbiamo incominciare a preoccuparci
- ▶ Deve essere adattabile, deve avere la possibilità di diventare più facile o più difficile, per ottenere questo logicamente è modificare lo spazio, aumentare lo spazio rende l'esercitazione più facile, diminuire lo spazio allena la velocità di decisione di pensiero del giocatore
- ▶ Non deve essere allenata solamente la destrezza ma ci deve essere anche la capacità di prendere una decisione

LE NOSTRE ESERCITAZIONI

- ▶ Possiamo dire che quando abbiamo la palla il primo tocco è importante, perché ci darà più tempo e più spazio e questo ci risolve la cosa principale del tempo e dello spazio:
- ▶ Per condurre la palla
- ▶ Per passare
- ▶ Per concludere
- ▶ Per l'1c1
- ▶ Per il possesso palla

PIU' TEMPO E PIU' SPAZIO –
L'IMPORTANZA DEL PRIMO TOCCO

- ▶ Parlando di allenamento individuale, la fascia di età dai 4 ai 13 anni è fondamentale per sviluppare le capacità individuali.

IL GIOCO DI SQUADRA DIPENDE
DALLE CAPACITÀ INDIVIDUALI