

PROGRAMMAZIONE SETTORE GIOVANILE

KIDS UNDER 10

Fase di sviluppo schemi motori di base

Obiettivi

Consolidamento schemi motori di base
Coordinazione
Multilateralità
Approccio ludico
Creazione di un ambiente favorevole all'apprendimento
Entusiasmo

Mezzi di allenamento

- Preatletica
- Percorsi
- Salto corda
- Scalette
- Ostacoli
- Lancio e afferro
- Giochi con e senza palla per la gestione dello spazio

Capacità tecniche

- Spinte avampiedi
- Split step
- Approcci
- Corsa
- Utilizzo e gestione dello spazio

Da evitare

- Specializzazione precoce
- Sovraccarichi

Key points

Schemi motori di base, coordinazione, multisport, ambiente ludico.

Principio guida

Creare atleti completi e coordinati attraverso il gioco, senza specializzazioni.

Sintesi metodologica

Under 10: giocare, coordinare e divertirsi.