

Programmazione Settore Giovanile

UNDER 12

OBIETTIVI	MEZZI	NO	CAP. TECNICHE
• Rafforzamento muscolatura posturale • Sviluppo multilaterale • Controllo del movimento • Rapidità e agilità • Stimoli coordinativi di base	• Elasticità e pre-atletica • Circuiti mobilità dinamica • Footwork • Salto corda e scalette • Situation drills	• Sovraccarichi • Specializzazione precoce	• Cambi di direzione • Tecnica di corsa • Accelerazioni • Decelerazioni • Scivolamenti

UNDER 14

OBIETTIVI	MEZZI	NO	CAP. TECNICHE
• Forza resistente • Core stability • Progressiva integrazione • Velocità e rapidità • Flessibilità	• Carico naturale • Elastici • Footwork + sprint • Pliometria • Agility games	• Lavori lattacidi • Sovraccarichi • Palla medica > 1-2kg	• Cura degli appoggi • Tecnica di corsa • Capacità condizionali • Forza resistente

UNDER 16

SVILUPPO	CONTROLLO TECNICO	CAPACITÀ	PREVENZIONE
----------	-------------------	----------	-------------

• Pianificazione individualizzata • Forza reattiva • Elasticità naturale • Rapidità esecutiva	• Controllo gesto tecnico • Economia del movimento • Efficienza • Forza veloce	• Velocità • Capacità di recupero • Tolleranza alla fatica • Core activation	• Mobilità articolare • Prevenzione infortuni • Yoyo test / Beep test
--	---	---	---

KEY POINTS METODOLOGICI

PRINCIPI	APPLICAZIONE
• Consolidamento schemi motori • Coordinazione multilaterale • Approccio ludico • Ambiente favorevole all'apprendimento • Entusiasmo • Multilateralità	• Percorsi motori • Split step • Sprint e cambi direzione • Ostacoli • Lancio e afferro • Tecnica di corsa