

PROGRAMMAZIONE SETTORE GIOVANILE

UNDER 12 – Fase di alfabetizzazione motoria

Obiettivi: postura e controllo corporeo, multilateralità, controllo del movimento, rapidità di base, agilità.

Mezzi di allenamento: pre-atletica, circuiti motori, footwork, staffette, situation drills.

Capacità tecniche: cambi di direzione, tecnica di corsa, accelerazioni, scivolamenti.

Da evitare: sovraccarichi, specializzazione precoce.

Key points: schemi motori, approccio ludico, coordinazione.

Principio guida: creare atleti completi e coordinati, non specialisti precoci.

UNDER 14 – Fase di consolidamento

Obiettivi: forza resistente, core stability, velocità, flessibilità.

Mezzi di allenamento: carico naturale, esercizi elastici, sprint, pliometria introduttiva, agility games.

Capacità tecniche: appoggi, tecnica di corsa, forza resistente.

Da evitare: lavori lattacidi, palla medica pesante.

Key points: integrazione, ambiente positivo, entusiasmo.

Principio guida: consolidare le basi tecniche e fisiche senza anticipare stimoli non adatti alla maturazione biologica.

UNDER 16 – Fase di specializzazione progressiva

Obiettivi: forza reattiva, efficienza, rapidità esecutiva, controllo tecnico.

Mezzi di allenamento: esercitazioni elastiche, lavoro naturale, core activation, velocità.

Capacità tecniche: economia del gesto, forza veloce, recupero, mobilità.

Da evitare: carichi non controllati, lavori senza recupero.

Key points: individualizzazione, prevenzione, test e monitoraggio.

Principio guida: aumentare progressivamente qualità e specificità del lavoro mantenendo il controllo

tecnico e la prevenzione degli infortuni.

Sintesi metodologica

Under 12: apprendere e coordinare.

Under 14: consolidare.

Under 16: ottimizzare.

Progressione: prima imparare a muoversi bene, poi diventare più forti, infine più efficienti e performanti