

Programmazione Settore Giovanile – Under 12 /14 / 16

Focus su obiettivi, mezzi, capacità tecniche e principi metodologici per le categorie giovanili.

UNDER 12

Obiettivi

- Rafforzamento della muscolatura posturale
- Sviluppo multilaterale
- Capacità di adattamento e controllo del movimento
- Rapidità e agilità
- Stimoli coordinativi di base

Mezzi

- Elasticità e pre-atletica
- Circuiti e mobilità dinamica
- Footwork

- Salto corda e scalette

- Situation drills

Capacità tecniche

- Cambi di direzione
- Tecnica di corsa
- Accelerazioni e decelerazioni
- Scivolamenti

No

- Sovraccarichi
- Specializzazione precoce

UNDER 14

Obiettivi

- Forza resistente
- Core stability
- Progressiva integrazione coordinativa
- Arricchimento bagaglio motorio
- Velocità e rapidità
- Flessibilità

Mezzi

- Carico naturale
- Elastici
- Footwork + sprint
- Simulazioni cambi di direzione

- Pliometria

- Situation drills

- Agility games

Capacità tecniche

- Cura degli appoggi
- Tecnica di corsa
- Prime capacità condizionali (forza resistente)

No

- Lavori lattacidi
- Forza con sovraccarichi
- Palla medica oltre 1-2 kg

UNDER 16

Focus

- Pianificazione individualizzata
- Forza reattiva
- Controllo del gesto tecnico
- Economia ed efficienza

Sviluppo

- Elasticità e lavoro naturale
- Rapidità esecutiva
- Velocità
- Forza veloce
- Capacità di tolleranza alla fatica
- Core activation

Prevenzione

- Mobilità articolare
- Prevenzione infortuni
- Yoyo test / beep test

Key Points Metodologici

- Consolidamento degli schemi motori di base
- Coordinazione multilaterale
- Approccio ludico
- Creazione di un ambiente favorevole all'apprendimento
- Entusiasmo e partecipazione
- Multilateralità