

## **JUVENTUS SOCCER SCHOOL**

### **PROGRAMMAZIONI ANNUALI**

#### **INTRODUZIONE CATEGORIA ESORDIENTI**

##### **Fascia della pratica sportiva (11 -12 anni)**

In questa fascia d'età troviamo ragazzi di 11 e 12 anni che iniziano a formarsi in maniera più specifica dal punto di vista calcistico oltre che subire un cambiamento sotto l'aspetto fisico e sociale. Tutto ciò fa parte del cosiddetto periodo puberale.

In questa fase, infatti, i ragazzi iniziano a frequentare le scuole medie inferiori e iniziano a crearsi una propria rete sociale attraverso la frequentazione del "gruppo dei pari" che in alcuni casi è lo stesso di quello che si trova nella squadra d'appartenenza. La sfera sociale quindi è molto più complessa in questa fascia d'età rispetto alle precedenti dove cambia molto anche l'aspetto fisico. L'accrescimento umano osseo attraversa, infatti, una fase definita propedeutica seconda che porta parecchi cambiamenti come, il deciso aumento della statura soprattutto a carico degli arti inferiori e lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari. Alle nuove dimensioni somatiche non corrisponde una padronanza motoria adeguata e in molti casi può addirittura diminuire l'organizzazione motoria già acquisita in precedenza.

Dal punto di vista tecnico, in questa fascia si possono sviluppare le capacità di dominio palla e tutte quelle esercitazioni che si riferiscono al passaggio e al controllo dell'attrezzo nelle varie situazioni di gara. Inoltre può avere un ottimo sviluppo anche la capacità senso percettiva che riguarda la presenza dell'avversario e la capacità di problem solving. Le regole di gioco subiscono un'evoluzione (rimessa laterale effettuata con le mani, fuorigioco) che di conseguenza conducono i ragazzi ad adattarsi a situazioni di gioco sempre più complesse; gli esercizi di conseguenza devono seguire la progressione dal semplice al complesso con l'utilizzo di molte varianti.