

# S.S. EXCELSIOR Sezione Calcio ASD

## SCUOLA CALCIO "DAMIANO CAPITANIO" 2018-2019

Viale Giulio Cesare, 5 – BERGAMO – Tel. 035-222380 – WEB [www.excelsiorcalcio.it](http://www.excelsiorcalcio.it)

### CONDUZIONE E COORDINAMENTO TECNICO DI: **Gian Paolo ROSSI**

Ex calciatore Professionista in Serie "A" e "B" (Atalanta, Fiorentina, Rimini, Ravenna, Monza)  
Allenatore di 1<sup>a</sup> Categoria del Centro Tecnico di Coverciano della FIGC

Prendendo in esame le problematiche che riguardano la preparazione dei calciatori più piccoli è stato formulato un programma che possa condurli con la giusta gradualità alla pratica agonistica senza trascurare la componente ludica e la necessità di contenuti educativi. Il programma, nel corso della stagione, potrà subire tutte quelle modifiche che si riterrà possano servire a completarlo e migliorarlo.

In pratica gli obiettivi che si intendono perseguire sono:

- la **LUDICITA'** in quanto l'approccio allo sport sarà essenzialmente ludico;
- la **SPORTIVITA'** intesa come rispetto delle regole di gioco e dell'avversario e come desiderio di partecipare, non solo di emergere;
- la **SOCIALIZZAZIONE** in quanto lo sport favorisce uno spiccato senso di collaborazione e spirito di squadra;
- la **CONOSCENZA** specifica della disciplina attraverso l'apprendimento del gioco e dei gesti tecnici.

Ogni esercitazione sarà svolta con l'ausilio della palla nel rispetto delle più avanzate teorie di insegnamento **con esercizi multidisciplinari (calcio, basket, pallavolo, ecc.)** ed inoltre i ragazzi saranno intrattenuti con specifiche esercitazioni tendenti ad ottenere:

- l'incremento delle capacità coordinative e condizionali
- il miglioramento della resistenza generale (con l'utilizzo della palla)
- il miglioramento delle capacità fisico-motorie
- il miglioramento delle capacità senso-percettive

La "**Scuola Calcio**" sarà anche seguita costantemente dal Direttore Tecnico **Battista Vanini**

---

### **Gruppo "Primi Passi" - Bambini di 5\*/6/7 anni (ed oltre nel caso di prima esperienza).**

#### **1 Allenatore di 3<sup>a</sup> Cat. FIGC - 3/4 Istruttori:**

Due sedute settimanali di allenamento di 90 minuti.

Partecipazione ad alcuni incontri amichevoli.

Partecipazione ad uno o due Tornei a fine stagione.

Salvo diverse esigenze di carattere organizzativo e/o tecnico, ogni allenamento è diviso in due parti:

- la prima, a carattere prevalentemente tecnico, prevede il miglioramento delle capacità senso-percettive e dello schema corporeo.
- la seconda, a carattere ludico, prevede l'esecuzione di gesti tecnici con la palla, giochi con la palla, gioco del calcio.

---

### **Gruppo "Pulcini" - 2 Squadre - Bambini di 8/9 anni**

#### **1 Allenatore di 1<sup>a</sup> Cat. FIGC - 1 Allenatore di 3<sup>a</sup> Cat. FIGC - 2 Istruttori**

Due sedute settimanali di allenamento di 90 minuti.

Partecipazione al Campionato provinciale CSI il Sabato pomeriggio.

Partecipazione ad uno o due Tornei a fine stagione.

Salvo diverse esigenze di carattere organizzativo e/o tecnico, ogni allenamento è diviso in due parti:

- la prima, a carattere prevalentemente tecnico, prevede il miglioramento delle capacità condizionali (velocità, frequenza movimenti, reazione motoria) e delle capacità coordinative (destrezza, equilibrio, ritmizzazione, combinazione e fantasia motoria, orientamento, anticipazione motoria).
- la seconda, a carattere tecnico-agonistico, prevede il miglioramento dei fondamentali, l'apprendimento degli schemi di gioco, l'avviamento alla pratica agonistica.