

VareseNews

Il Settore Giovanile della Pro Patria fa scuola con il libro “Il Metodo Aquilone”

Pubblicato: Mercoledì 16 Dicembre 2020



Il calcio giovanile è quasi tutto fermo a causa dell'emergenza sanitaria, ma in casa Pro Patria non si sta con le mani in mano. Due allenatori del settore giovanile biancoblu, Andrea Scandroglio e Andrea Fedeli, rispettivamente Allenatore e Vice dell'Under 17 della Pro Patria, hanno pubblicato “Il Metodo Aquilone”.

Si tratta di un libro rivolto ai tecnici che operano nei settori giovanili, allenatori, preparatori atletici e insegnanti.

Ad accompagnare in questa avventura Scandroglio e Fedeli nella parte coordinativa, Matteo Giurato.

“Il Metodo Aquilone” permette, con pochissimo materiale e un minuto di preparazione, di realizzare un allenamento completo per lo sviluppo del giovane calciatore, che includa tecnica analitica e situazionale, coordinazione, tattica individuale e collettiva, sia in possesso sia non in possesso di palla.

Il testo illustra innumerevoli esercitazioni, dalla tecnica di base per lo sviluppo e il miglioramento dei gesti tecnici o per la fase di riscaldamento, agli esercizi situazionali, partendo dall'uno contro il portiere fino ad arrivare al tre contro due, ed esercitazioni per il tiro in porta.

Sono inoltre descritti esercizi di coordinazione e forza, che vanno di pari passo con lo sviluppo di tecnica, tiro e gioco di squadra, per formare un bambino/a con competenze motorie adeguate alla vita

tutti i giorni, oltre che un atleta completo.

Gli ultimi capitoli sono dedicati ai possessi palla e alle partite a tema.

Il Metodo Aquilone è un testo semplice e pratico, descritto attraverso una parte grafica intuitiva e una serie di sequenze fotografiche che illustrano gli esercizi e ne aumentano la comprensione.

Il libro è in vendita presso la “Libreria dello Sport Milano” in via Carducci 9, Milano, ma è disponibile anche online su Amazon, Mondadori Store, laFeltrinelli, Libraccio o e Hoepli.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it