



**"La prima scuola d'Italia"**

**IL NOSTRO INNOVATIVO METODO DI ALLENAMENTO**

# **LA SPART**

**"IL MIX PERFETTO TRA SPORT ED ARTE"**

[www.scfroma.com](http://www.scfroma.com)

**A.S.D. SCUOLA CALCIO FREESTYLE - V.le Arrigo Boito 73, Roma**



# CHI SIAMO

**Siamo la prima scuola di Calcio Freestyle d'Italia dal 2014, riconosciuta da OPES e CONI. La Mission di SCF è quella di porsi come punto di riferimento ed istituzione Nazionale per la crescita del Calcio Freestyle in Italia ed all'estero, attraverso corsi d'insegnamento e l'organizzazione di eventi, per professionisti e non, mirati a costituire una cultura sportiva basata sulla libertà di espressione, sulla creatività, sul rispetto reciproco e sul benessere fisico. Oltre 300 allievi e 5 campionati Nazionali organizzati in tutta Italia.**

**Cos'è il Calcio Freestyle? E' un nuovo modo di intendere il Calcio, un'evoluzione tecnica delle normali capacità di controllo palla. Grazie al metodo "SPART" i nostri allievi evolvono il loro modo di intendere il calcio ed il loro rapporto con il pallone. Palleggio, tecnica superiore, skills e musicalità, perchè la "SPART" è il mix perfetto tra sport e arte.**





# L' ALLENAMENTO

L'allenamento è suddiviso in tre categorie: **Base, Intermedio, Avanzato.**

## Base

**Età: 6/10 anni.**

**Palleggio base: piedi, ginocchia, testa, da seduto.**

**Tricks di Freestyle: Lower, upper, sit, blocchi, equilibri.**

**Street Soccer tricks: skills ground con tutte le parti del piede.**

1 - 3 mesi



**+ controllo**  
**+ gestione palla**  
**+ sicurezza di sé**  
**+ skills**  
**+ musicalità**

## Intermedio

**Età: 11/14 anni.**

**Palleggio intermedio: Esercizi specifici con difficoltà.**

**Tricks di Freestyle medi: Lower, upper, sit, power moves.**

**Street Soccer tricks: Skills ground intermedie, 1vs1, 2vs2 con tunnel KO, musicalità con il pallone.**

3 - 6 mesi



**Evoluzione controllo:**  
**+ gestione palla 2.0**  
**+ vittoria negli 1vs1**  
**+ musicalità**  
**- errori di controllo**  
**- errori negli stop**

## Avanzato

**Età: 15+ anni.**

**Palleggio superiore: tacchi, spalle, a tempo, a ritmo.**

**Tricks di Freestyle avanzati: Lower, upper, sit, hardcore.**

**Street Soccer tricks: Skills ground avanzate, 2 palloni, 1vs1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4.**

+6 mesi



**Tecnica 2.0:**  
**Il pallone non avrà segreti.**  
**Il Freestyler forma il suo stile di gioco sia nel palleggio, sia in campo.**





# I BENEFICI

**L'allenamento di Calcio Freestyle non fa distinzioni di genere e di età ed è propedeutico per il benessere fisico e mentale. E' una grande fonte di divertimento poiché permette il rilassamento della mente donando una grande grinta e forza interiore.**

## Fisici

**Sviluppo dell'equilibrio e dell'agilità;  
Sviluppo muscolare;  
Sviluppo del linguaggio corporeo;  
Sviluppo della coordinazione.**

## Mentali

**Sviluppo della memoria sequenziale;  
Sviluppo della concentrazione;  
Sviluppo della sensibilità ritmica e musicale;  
Sicurezza in sè stessi;  
Consapevolezza della propria sfera cinetica e dello spazio.**

## Emotivi

**Sviluppo della personalità;  
Aumento dell'autostima;  
Migliore capacità di socializzazione;  
Sviluppo del rispetto e della solidarietà;  
Aumento del senso di benessere.**