

Giovanissimi fascia "B"

Stagione calcistica 2012-13 – Preparazione precampionato

Allenatore: Erbetta Maurizio

La preparazione proposta è relativa agli allenamenti precampionato della squadra giovanissimi 99 di fascia "B" ed il campionato proposto è quello regionale dedicato ai giovanissimi del primo anno.

La società per la quale lavoro, ASD RealValdivara La Spezia ha la prima squadra militante nel campionato di Eccellenza Ligure e il settore giovanile fa parte delle Scuole Calcio A.C. Milan: pertanto i contenuti sui quali sono portato a lavorare sono quelli elencati nel "Progetto Giovanissimi" che è visibile sul portale della società rossonera www.acmilanacademy.com

E' prevista una piccola parte cosiddetta "a secco" molto limitata: è per me una occasione, più che di lavoro vero e proprio, per una corsa nel parco adiacente lo stadio e per i sentieri che costeggiano il fiume Vara giusto per iniziare la stagione in serenità e per "fare gruppo".

Il campionato normalmente prende il via nell'ultima settimana di settembre o nella prima di ottobre, per cui, partendo dalla settimana successiva al Ferragosto, c'è un periodo utile di oltre un mese per preparare al meglio la stagione

Il primo anno di giovanissimi oltre al consolidamento della tecnica individuale è fondamentale nella acquisizione dei concetti fondamentali della tattica di gioco e della disposizione dei giocatori sul terreno di gioco.

Se il secondo anno da Esordienti, ancora scuola calcio, è l'ingresso nel mondo del calcio giocato nel campo a 11, il primo anno di Giovanissimi rappresenta l'ingresso a pieno titolo nel calcio giovanile.

Oltre alle dimensioni del campo, anche il pallone è di misura regolamentare, le regole sono quelle del calcio adulto, il direttore di gara è un arbitro inviato dal Settore Giovanile della Federazione, con applicazione di regole e sanzioni come da regolamento.

Per la parte tecnica fondamentale sarà il completo apprendimento dei concetti di copertura diagonale, di scaglionamento, di palla libera e palla coperta.

La rotazione di palla insieme alle sovrapposizioni e le ripartenze saranno il legante tra la fase difensiva e la fase offensiva. Tagli e inserimenti, insieme a all'acquisizione di schemi fondamentali sulle palle inattive dovranno necessariamente entrare nel bagaglio di chi gioca nel reparto offensivo.

Per supportare ed enfatizzare i concetti di supporto al portatore di palla, copertura e sovrapposizione ho introdotto spesso come riscaldamento, una specie di rugby.

E' una via di mezzo tra la pallamano ed il rugby stesso: la palla va passata solo all'indietro, in avanti solo col calcio e deve essere presa al volo. Non si effettua il placcaggio ed il giocatore che viene fermato ha 3 secondi per passare la palla al compagno oppure deve lasciarla sul posto a disposizione dell'avversario.



Erbetta Maurizio - Istruttore Giovani Calciatori FIGC n° 37439
Istruttore centri avviamento allo sport CONI - n° 1637

Presentazione del gruppo e del programma di lavoro fino all'inizio del campionato

riscaldamento Fondamentali di tecnica individuale

Lavoro aerobico diviso in 10' di corsa continua (**parco comunale**) + 10' di guida continua della palla + 10' corsa continua (**parco comunale**)

Fra una ripetizione e l'altra esercizi di mobilizzazione e respirazione. 10 ' esercizi addominali

Esercitazione tecnico tattica – dominio e conduzione

Gli allievi conducono palla da cinesino a cinesino, eseguendo diverse conduzioni

Varianti

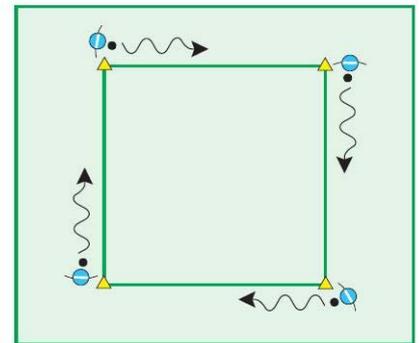
Interno – interno (avendo cura di utilizzare la parte finale del piede - interno punta-)

2) Pianta – pianta (facendo eseguire alla palla una traiettoria diagonale)

3) Pianta collo, alternando il piede destro a quello sinistro;

4) Pianta interno, alternando il piede destro a quello sinistro;

5) Due tocchi di interno e due di esterno (inside out);



Esercitazione tecnico tattica – attacca con l'appoggio duelli 2vs2

Il giocatore D trasmette all'appoggio e difende la porta; l'appoggio gioca di prima su A e partecipa al 2vs1

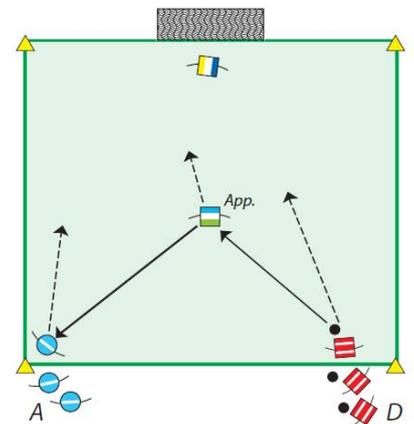
Variante

L'appoggio può fare goal;

L'appoggio gioca a due tocchi;

Il goal è valido solo su passaggio del compagno;

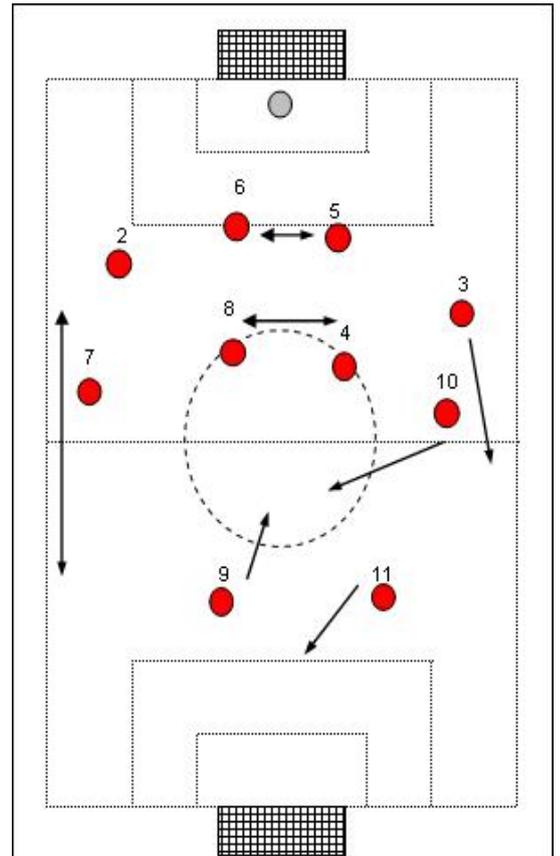
Valutare o meno il fuorigioco.



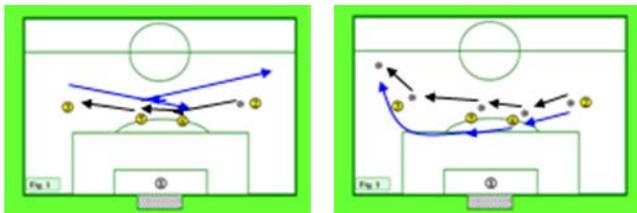
10' gioco libero in campo ridotto + 5' esercizi defaticanti

Riscaldamento Fondamentali di tecnica individuale

Esposizione modulo di gioco - 4-4-2 posizionamento dei giocatori sul terreno di gioco, rotazione della palla, formazione della diagonale nelle linee dei reparti



Rotazione della palla – diagonale difensiva



Rotazione della palla tra i 4 giocatori di reparto

Partendo dai laterali la palla viene portata al laterale opposto curare la posizione egli esterni che devono sempre sopravanzare gli interni e la posizione dei centrali, nei quali chi non ha la palla deve arretrare leggermente onde assicurare la copertura del compagno

variante 1 viene saltato il centrale più vicino

variante 2 scambio tra i centrali e cambio di fronte partenza in sovrapposizione del centrale vicino e copertura al centro

partita a tema (il gol è valido dopo 5 passaggi o dopo un cross o in seguito ad un passaggio indietro o a 2-3 tocchi,

lavoro aerobico (2' corsa lenta e 15" skip sul posto) – (Parco comunale)

10' gioco libero in campo ridotto + 5' esercizi defaticanti

3)

▶ riscaldamento - Fondamentali di tecnica individuale

▶ rugby tutti dietro la palla

▶ Circuit training con la palla per la cura dei fondamentali del gioco del calcio – 4 stazioni x impegno di 5' a stazione

St 2- velocità (fig.2) 4 x 5 m

St.3 - 4 x 10 m - appoggio a sx, ritorno, appoggio a dx, ritorno, corsa in avanti effettuare circa 2' di corsa e 40" di recupero

St 4 - 4x 15 m sprint in avanti, passaggio a sx, corsa di recupero,

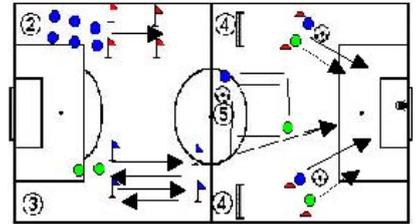
passaggio a dx, sprint in avanti + tiro in porta passaggio da i due sensi

St 5 4 x 20 m (fig.2) il giocatore blu (attaccante) con palla parte al di

di un quadrato, il giocatore verde (difensore) parte dalla parte opposta

del quadrato, egli è senza palla (variante con palla), deve cercare di

raggiungere l'attaccante e non farlo concludere a rete. Il suo scopo è quello di fare gol nella porticina.



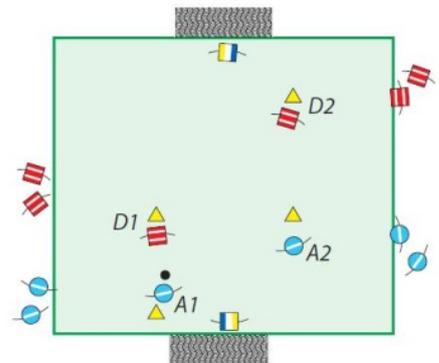
▶ **Esercitazione tecnico tattica – partenza obbligata - duelli 2 vs 2**

A1 e A2 affrontano 2 difensori, l'obiettivo degli attaccanti è fare goal, i difensori recuperata palla fanno goal nella porta opposta

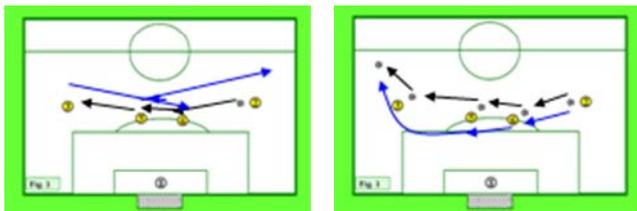
Modificare la posizione di partenza dei giocatori per modificare le loro azioni/soluzioni;

La palla viene trasmessa dal portiere degli attaccanti ad A1;

Partire dalla metà campo per poi avvicinarsi alla porta;



▶ Rotazione della palla – diagonale difensiva



Rotazione della palla tra i 4 giocatori di reparto

Partendo dai laterali la palla viene portata al laterale opposto curare la posizione egli esterni che devono sempre sopravanzare gli interni e la posizione dei centrali, nei quali chi non ha la palla deve arretrare leggermente onde assicurare la copertura del compagno

variante 1 viene saltato il centrale più vicino

variante 2 scambio tra i centrali e cambio di fronte partenza in sovrapposizione del centrale vicino e copertura al centro

Riscaldamento - Fondamentali di tecnica individuale

Circuit training con la palla per potenziamento muscoli del tronco, arti superiori e inferiori; ogni esercizio 15/20 secondi.

2 squadre orologio e tiri a rete + fila con passaggio palla sopra testa/sotto

Partita a tema - cerca l'appoggio esterno

Si può giocare una partitella con numero variabile di giocatori da 4vs4 a 8vs8 più i portieri, delimitando uno spazio esterno alle fasce, nel quale giocano solo due giocatori per parte.

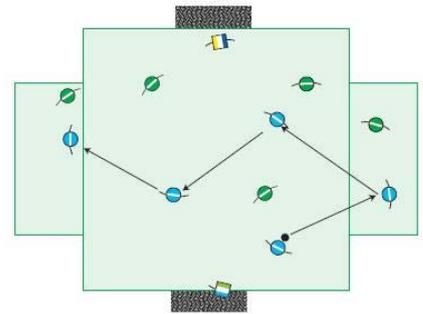
Questi, dovranno giocare solo in appoggio dei compagni e senza uscire dal loro spazio.

Inizialmente gli esterni avversari non potranno intervenire contrastando o marcando ma lasciando appoggiare liberamente alla squadra in possesso palla.

Se si realizza un goal vale doppio se la palla è passata dall'esterno.

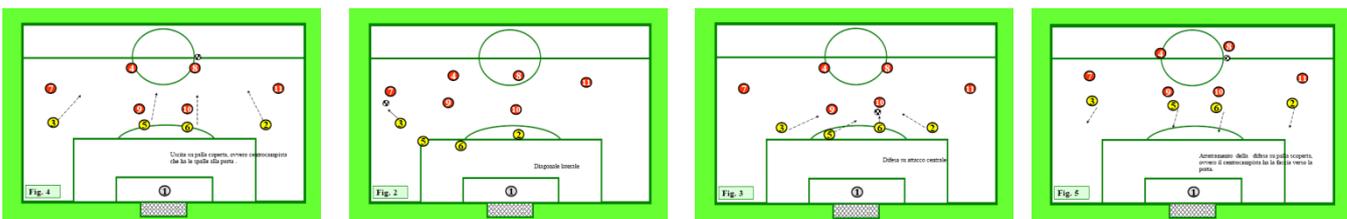
Successivamente gli esterni si potranno marcare reciprocamente per impedire l'appoggio.

Si potrà permettere ancora la sovrapposizione negli spazi obbligati come nel gioco precedente



lavoro aerobico (corsa con variazione di velocità 2' lento + 15" veloce) (parco comunale)

Introduzione del concetto di palla libera e palla coperta

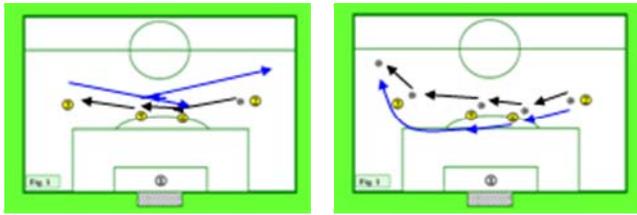


Si inizia con il possesso passa da parte dei centrocampisti e attaccanti, seguiti dai movimenti difensivi dei ragazzi schierati fuori area. In particolare diagonali difensive, interventi per attacco centrale e movimenti in uscita e di arretramento. (Fig.2 - 3 - 4 e 5). Nello specifico uno dei due difensori centrali, ovvero quello individuato come leader della difesa e comunque a turno con l'altro, chiamano ad alta voce i movimenti della difesa e soprattutto le uscite con "palla coperta" (ovvero quanto l'attaccante o il centrocampista guidano o controllano la palla con le spalle alla porta) e i movimenti di arretramento con "palla scoperta" (ovvero quanto l'attaccante o il centrocampista hanno la palla con la faccia verso la porta) sino al limite dei 16 metri, quando uno dei due centrali esce per coprire.

esercizi defaticanti

5)

- Riscaldamento – Fondamentali di tecnica individuale 10' fondamentali + 10' pallamano gol di testa)
- Rotazione della palla – diagonale difensiva



Rotazione della palla tra i 4 giocatori di reparto

Partendo dai laterali la palla viene portata al laterale opposto curare la posizione egli esterni che devono sempre sopravanzare gli interni e la posizione dei centrali, nei quali chi non ha la palla deve arretrare leggermente onde assicurare la copertura del compagno

variante 1 viene saltato il centrale più vicino

variante 2 scambio tra i centrali e cambio di fronte partenza in sovrapposizione del centrale vicino e copertura al centro

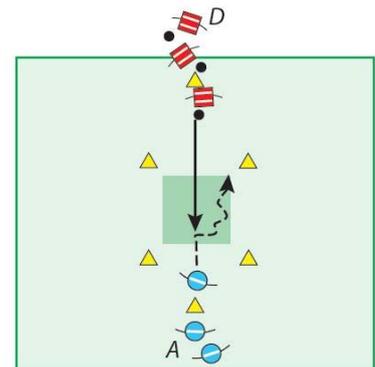
Esercitazione tecnico tattica – controllo orientato

D trasmette palla ad A, il quale la controlla orientando il controllo e uscendo sul lato destro o sinistro

D effettua un disturbo passivo.

Varianti

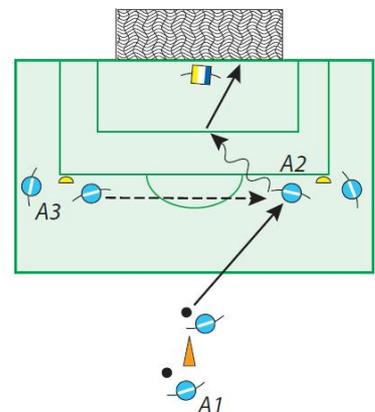
- Controllo rasoterra di interno o esterno;
- Controlli al volo: petto, coscia, piede ...
- Precedere il controllo con una finta di corpo;
- Spostare chi riceve sul fianco.



Esercitazione tecnico tattica – Esercizio tira in pressione – controlla e tira

A1 trasmette palla rasoterra ad A2, il quale la controlla e tira in porta sulla pressione di A3.

A1 può passare indifferentemente sia A3 che A2, in questo caso la scelta di chi calcia è libera; l'unico vincolo rimane il controllo orientato prima del tiro chi non riceve attacca la palla.



20' lavoro aerobico (CCVV 2' lento + 5'' skip + 10'' allungo) (parco Comunale)

gioco libero in campo ridotto + 5' esercizi defaticanti

6)

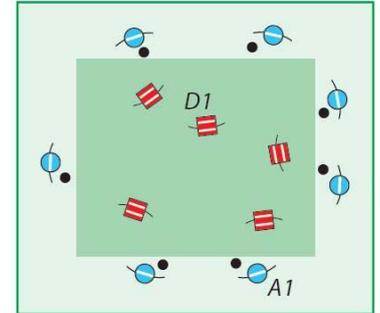
Riscaldamento – Fondamentali di tecnica individuale

ostacoli massimo 60 tocche (es. 5 hs - 2 x 6 ripetizioni - 2' recupero fra le serie)

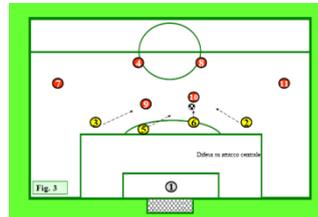
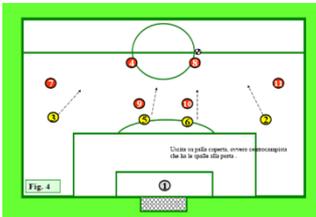
Esercitazione tecnico tattica – gioca al volo – controllo e trasmissione

I giocatori posti all'esterno del quadrato giocano palla al volo ai giocatori all'interno, i quali devono controllare palla e rigiocarla senza farla cadere a terra. Controlli al volo: piede, petto, coscia, testa

giocatori al centro prima di ricevere girano intorno al cinesino corrispondente.



Palla libera e palla coperta



Si inizia con il possesso passa da parte dei centrocampisti e attaccanti, seguiti dai movimenti difensivi dei ragazzi schierati fuori area. In particolare diagonali difensive, interventi per attacco centrale e movimenti in uscita e di arretramento. (Fig.2 – 3 – 4 e 5). Nello specifico uno dei due difensori centrali, ovvero quello individuato come leader della difesa e comunque a turno con l'altro, chiamano ad alta voce i movimenti della difesa e soprattutto le uscite con "palla coperta" (ovvero quanto l'attaccante o il centrocampista guidano o controllano la palla con le spalle alla porta) e i movimenti di arretramento con "palla scoperta" (ovvero quanto l'attaccante o il centrocampista hanno la palla con la faccia verso la porta) sino al limite dei 16 metri, quando uno dei due centrali esce per coprire.

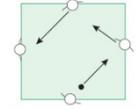
7)

 Riscaldamento – Fondamentali di tecnica individuale

 Forza elastica: max 80 tocche - semisquat, corsa balzata, passi stacco con dx e sx, passo passo stacco stacco dx sx, ecc...

 **Esercitazione tecnico tattica – vedi la palla e passa rasoterra**

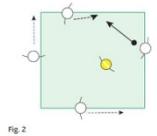
Esercitazione analitica in progressione didattica (esercitazione – situazione) (fig.1)
Disponendosi sui lati di un quadrato di 8 metri di lato, 4 giocatori fanno “girare” la palla di prima, in senso orario e antiorario, utilizzando gli interni e gli esterni di entrambi i piedi.



a) (fig.2) Si pone all'interno del quadrato un difensore che cerca di conquistare la palla.

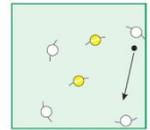
Chi sbaglia entra nel quadrato

I giocatori sui lati devono stare in movimento per 'vedere' sempre la palla.



b) Allargando il quadrato a 10 metri si pongono all'interno due difensori.

Chi cerca di mantenere il possesso palla come prima, si muove lungo i lati del quadrato.



c) (fig.3) Ora i giocatori si muovono tutti liberamente all'interno del quadrato.

Chi perde il possesso palla diventa difensore. Le dimensioni degli spazi, le distanze e le varianti, come la limitazione dei tocchi, dipendono dal livello dei ragazzi.

E' implicito che bisogna utilizzare sempre i passaggi rasoterra utilizzando gli interni e gli esterni di entrambi i piedi.

 Partita amichevole in campo intero

 palleggi (al segnale dell'istruttore variare il tipo di palleggio, es. piede - coscia - testa, 2 palleggi col piede e 1 con la coscia, ecc...) + 5' esercizi defaticanti

8)

Riscaldamento – 10' Fondamentali di tecnica individuale + 10' rugby tutti dietro la palla

Lavoro di forza resistente: sprint in salita 2 x 8 x 30 metri; se non si ha a disposizione una salita si può eseguire il traino con un compagno davanti o dietro che lo trattiene.

Esercitazione tecnico tattica – esercizio difesa a 4

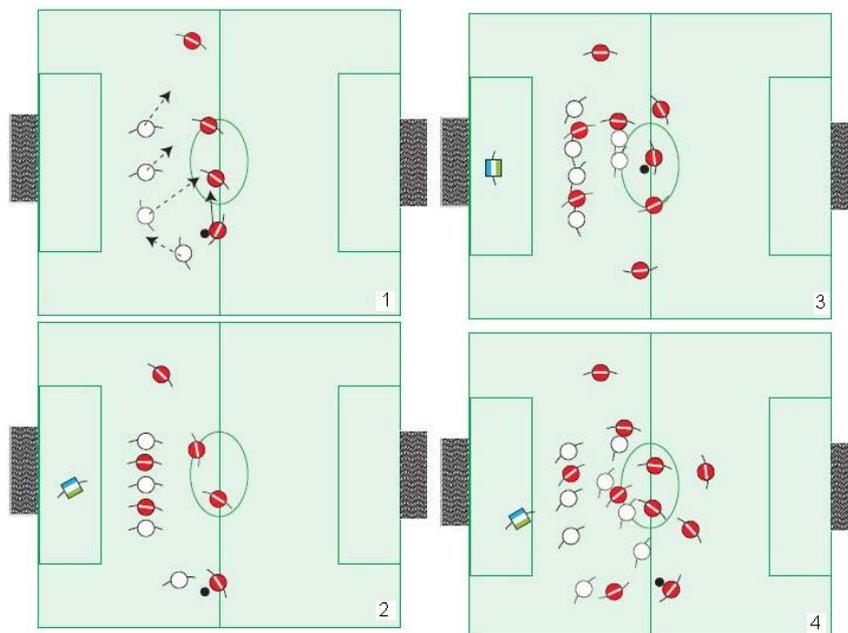
In progressione didattica, si parte da una situazione di 4vs4 per curare in particolare i movimenti dei 4 difensori che si esercitano sull'attacco alla palla, alla copertura e il fuorigioco, disponendosi in diagonale e a piramide. (fig1)

1. Si passa poi ad una situazione classica di 6vs4 (fig.2) dove è facile intervenire su tutti i principi sopra esposti e migliorare notevolmente la collaborazione dei quattro difensori. Quando si otterrà una buona organizzazione di tattica collettiva sarà molto difficile per i 6 in possesso palla, riuscire a fare goal.

2. Il passo successivo è quello di aggiungere i due centrocampisti centrali in fase difensiva e giocare un 8vs6 come in fig.3.

3.

Per concludere la progressione si propone un 10vs8 (fig.4) nella propria metà campo per correggere globalmente i reparti.



Rotazione della palla – diagonale e scaglionamento – Partita 11 vs 0

gioco libero in campo intero 11 vs 11.

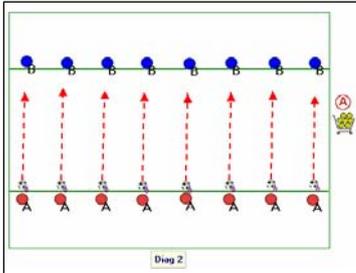
palleggi e tecnica individuale + 5' esercizi defaticanti

9)

● pallamano con gol di testa e calcio-tennis (dividere gli allievi in 2 gruppi, metà fanno calcio-tennis e metà pallamano, dopo 10' cambio).

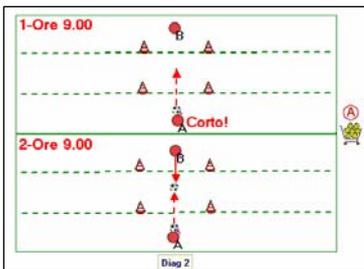
● ripetute velocità e resistenza alla velocità - 2 x 10 x 30 metri in piano

● Esercizio 1



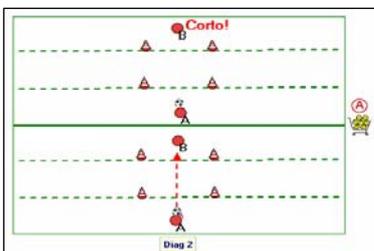
Al comando dell'istruttore viene effettuato il passaggio dai giocatori rossi ai blu: i rossi conducono palla sul posto e la trasmissione deve essere fatta rapidamente

● Esercizio 2



Al comando dell'istruttore viene effettuato il passaggio dai giocatori rossi ai blu: che devono effettuare la ricezione dentro un quadrato (o fascia delimitata)

● Esercizio 3



La richiesta di passaggio viene fatta dal compagno tramite chiamata (corto)

● gioco libero in campo ridotto a tema

● tecnica individuale palleggi + 5' esercizi defaticanti

10)

 Riscaldamento tattica di gioco (torello psicocinetico a 3 colori - dai e vai in cerchio)

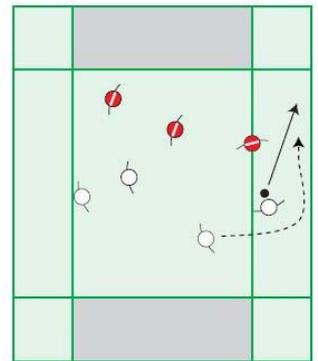
 Lavoro sulla velocità: tira e molla 2 x 5 x 60 metri (4 birilli posti a una distanza di 10 metri; veloce nel secondo birillo e ritorno lento nel primo, veloce nel terzo e ritorno lento nel secondo, veloce nel quarto e ritorno lento nel punto di partenza).

 **Esercitazione tecnico tattica – dai palla e sovrapponi**

Partitella a tema 4vs4: le squadre devono conquistare i due quadrati posti alle spalle degli avversari.

Nelle zone esterne delimitate, possono entrare solo due giocatori della squadra in possesso palla per favorire i 2vs1 e le sovrapposizioni.

E' una situazione molto utile agli esterni che ripropongono continuamente durante lo svolgimento comportamenti tattici che effettuano spesso durante la gara.



 lavoro di reattività (skip e rapidità)

 partita a tema (in metà campo una squadra gioca per il gol, l'altra per condurre la palla oltre la metà campo, fasce laterali delimitate)

 gioco libero in campo ridotto a tema

 tecnica individuale palleggi + 5' esercizi defaticanti

11)

 Riscaldamento – Fondamentali di tecnica individuale

Lavoro sulla velocità: va e torna 2 x 5 x 20 metri (2 birilli posti a 10 metri di distanza, va e torna alla max velocità)

 **Esercitazione tecnico tattica – la difesa a 4**

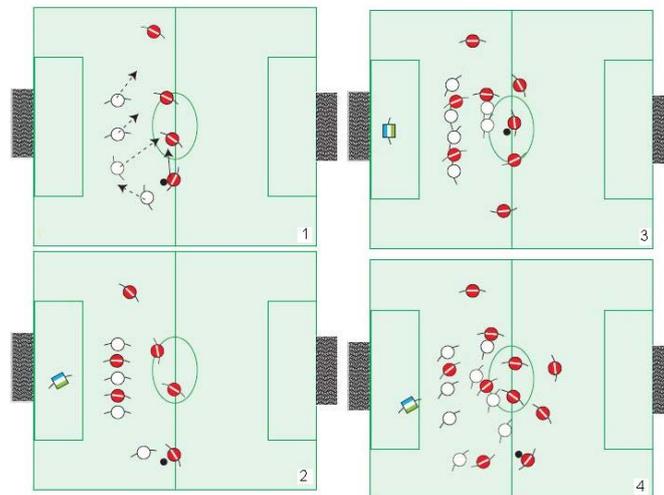
In progressione didattica, si parte da una situazione di 4vs4 per curare in particolare i movimenti dei 4 difensori che si esercitano sull'attacco alla palla, alla copertura e il fuorigioco, disponendosi in diagonale e a piramide. (fig1)

Si passa poi ad una situazione classica di 6vs4 (fig.2) dove è facile intervenire su tutti i principi sopra esposti e migliorare notevolmente la collaborazione dei quattro difensori.

Quando si otterrà una buona organizzazione di tattica collettiva sarà molto difficile per i 6 in possesso palla, riuscire a fare goal.

Il passo successivo è quello di aggiungere i due centrocampisti centrali in fase difensiva e giocare un 8vs6 come in fig.3. 3.

Per concludere la progressione si propone un 10vs8 (fig.4) nella propria metà campo per correggere globalmente i reparti.



 lavoro di reattività (skip e rapidità)

 gioco a tema in campo ridotto

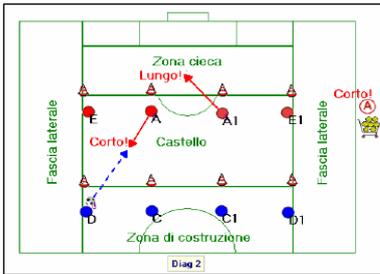
 10' tecnica di base + 5' esercizi defaticanti

12)

Riscaldamento tecnico tattico (partita di pallamano con gol di testa - possesso palla a 1-2 tocchi)

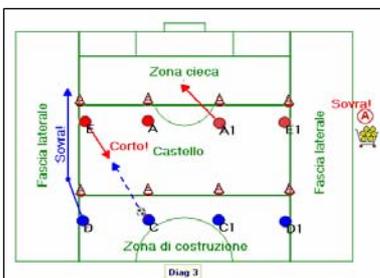
ostacolini bassi per migliorare destrezza e agilità con 5 metri di scatto in uscita

Esercizio 1



I giocatori blu fanno girare la palla tra loro : al comando dell'istruttore uno dei due centrali rientra a ricevere e l'altro taglia in diagonale Il comando è "lungo" o "corto" a seconda del passaggio dettato. Nell'esercizio successivo è il portatore di palla a chiamare il passaggio

Esercizio 2



I giocatori blu fanno girare la palla tra loro : al comando dell'istruttore l'esterno rosso rientra "corto" ed il laterale parte in sovrapposizione "sovra" Nell'esercizio successivo è il portatore di palla a chiamare il passaggio con i comandi "corto" e "sovra"

Esercizio 3



I giocatori blu fanno girare la palla tra loro : al comando dell'istruttore "entra" il giocatore con la palla effettua una penetrazione, i due centrali rossi uno parte lungo e l'altro prende il suo posto lasciando libera la zona di campo per la penetrazione. Nell'esercizio successivo è il portatore di palla a chiamare il passaggio con il comando "entra"

attacco contro difesa con spiegazione dei movimenti di attacco e difesa.

partita

esercizi defaticanti

Riunione di fine preparazione e valutazione dei risultati ottenuti