



**ASD SANSEPOLCRO CALCIO
GIOVANISSIMI REGIONALI
STAGIONE 2012/2013
ALL. TUZZI ANDREA**

FILOSOFIA SOCIETARIA



- Gruppo di 22-23.
- Tutti devono essere comunque valutati, devono essere messi in competizione, devono capire che si può giocare, stare in panchina o andare in tribuna, in base soprattutto a come interpretano gli allenamenti , le partite e nel rispetto delle loro qualità individuali.
- E' importante la scelta dei ragazzi di stare con noi nel gruppo pur sapendo che scendendo di categoria avrebbero molto più spazio e magari una maglia sicura la domenica.
- La valutazione dei ragazzi e degli allenatori viene fatta in base alle prestazioni, alla crescita, mettendo in secondo piano il risultato con la consapevolezza che il vero risultato sarà quello di vedere i ragazzi raggiungere l'obiettivo della 1° squadra o di fare esperienze più importanti.
- Un'attenzione particolare viene posta sulle regole di comportamento poiché viene richiesto espressamente dalla società il raggiungimento della Coppa Disciplina che comunque è indice di serietà, di rispetto nei confronti degli avversari, della Federazione e di loro stessi.

OBBIETTIVI DEL PROGRAMMA



ASPETTO FISICO-CONDIZIONALE

- Avviamento ai lavori di Forza Generale che vengono effettuati tutti con carico Naturale e di Forza specifica (Veloce, Esplosiva) con l'utilizzo di circuiti tecnico-atletici.
- Lavori di Condizionamento aerobico senza palla con cambi di Ritmo, molti con utilizzo della palla con possesi e partitelle a tema.
- Lavori di Velocità, effettuando soprattutto cambi di direzione, corse di smarcamento specifiche per ruolo con e senza palla e con l'utilizzo della psicocinetica

ASPETTO TECNICO

- Passaggio
- Dribbling
- Stop Orientato
- Guida della Palla
- Anche la parte analitica viene sviluppata per 80% in situazione.
- La stabilizzazione del gesto viene sempre messa in situazione
- Vengono sviluppate tutte le combinazioni a 3 giocatori o 4 Giocatori
- Massima attenzione alle posture del corpo rispetto al gesto tecnico richiesto e allo spazio di azione.

ASPETTO TATTICO

- Dall'1<1 al 3<3
- Sviluppo del concetto UOMO-SOLO
- Concetto di Presa di Posizione e difesa della porta con le diagonali e piramidi difensive.
- Sviluppo del concetto di aiuto o sostegno.
- Smarcamento e Marcamento
- Concetto di chiusure delle traiettorie di passaggio, accorciando in avanti.
- Riduzione dei tempi di transizione attacco-difesa.
- Occupazione degli spazi in base alla disposizione dei compagni e degli avversari e della palla.

ASPETTO EMOTIVO-COMPORTAMENTALE

- .Autostima
- Rispetto dell'ambiente e delle attrezzature da lavoro
- Spirito di sacrificio
- Spirito di collaborazione
- Coraggio
- Stimolo a prendersi Responsabilità
- Altruismo

GESTIONE DELL'ALLENAMENTO

- PROPORRE ESERCITAZIONI CONSONE ALLE CAPACITA' DEI RAGAZZI.
- SEGUIRE LA PROGRESSIONE DAL FACILE AL DIFFICILE.
- DARE GLI OBBIEITIVI DELLE ESERCITAZIONI E OSSERVARE COME I RAGAZZI TROVANO LE SOLUZIONI.
- LE CORREZIONI VENGONO FATTE ATTRAVERSO ESERCITAZIONI PIU' SEMPLIFICATE.
- L'80% E' OSSERVAZIONE, IL 20% E' CORREZIONE
- LE PROPOSTE DEVONO ESSERE DINAMICHE E CON OBBIEITIVI CHIARI.
- CERCARE DI DELIMITARE SEMPRE LE ZONE DI ALLENAMENTO.
- STIMOLARE I RAGAZZI A RAGIONARE, INTERROMPENDO LE ESERCITAZIONI E FACENDO DOMANDE.
- NELLE CORREZIONI CERCARE DI EVITARE RIFERIMENTI ALLA PERSONA MA RESTARE SULL'AMBITO DELL'ERRORE (DIRE «NON CAPISCI NIENTE» O DIRE «FORSE NON HAI CAPITO, TE LO RISPIEGO», FA LA DIFFERENZA).
- VARIARE MOLTO I MEZZI DI ALLENAMENTO PER RAGGIUNGERE LO STESSO OBBIEITIVO, FATTO SALVO CHE SE UN ESERCITAZIONE PIACE AI RAGAZZI E LA INTERPRETANO BENE IO LA LASCIO.
- FILE MASSIMO DI 3-4 PERSONE.



DIDATTICA

- **Libera sperimentazione degli allievi.**
- **Esplorazione globale**
- **Da un modello di apprendimento “addestrativo” ad un modello di “apprendimento intelligente”.**

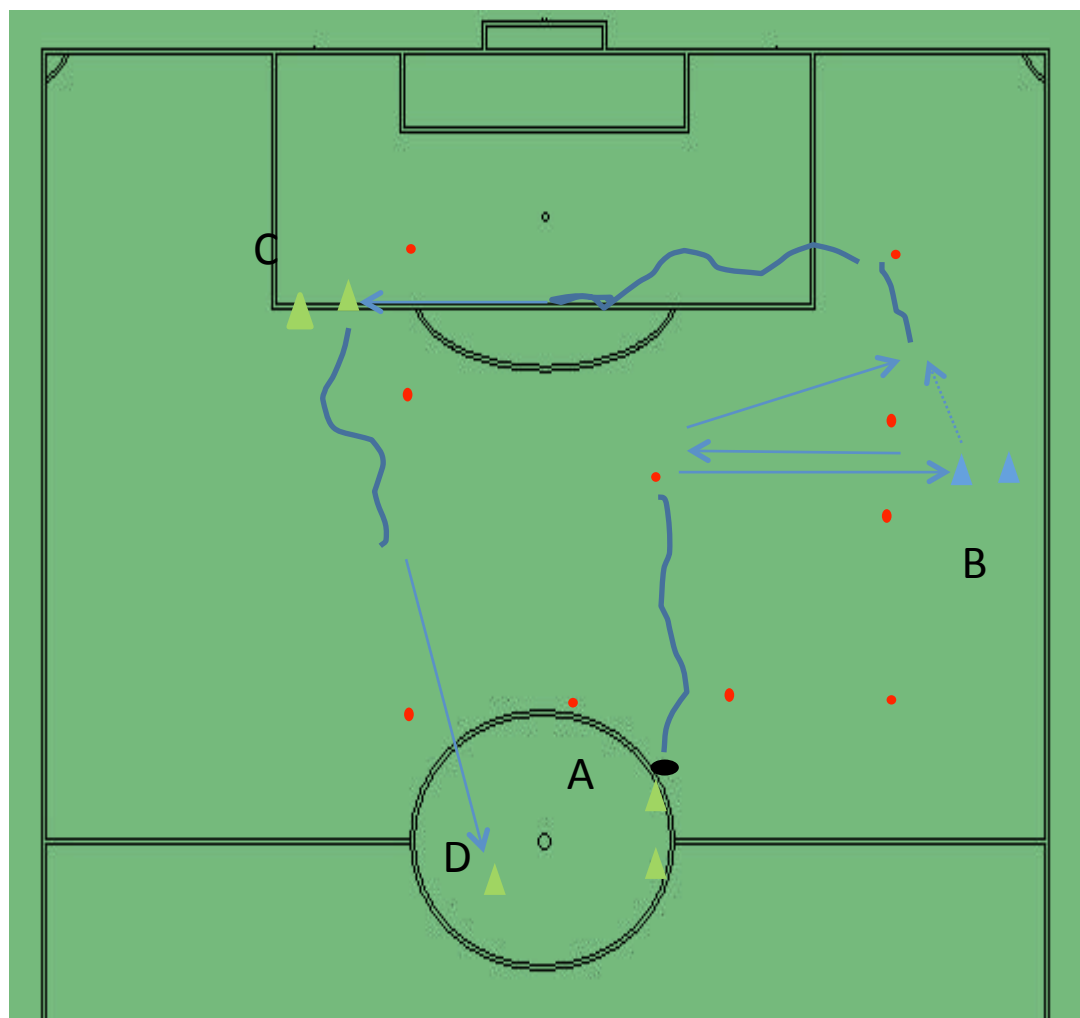
COMPOSIZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO



- **DURATA 1H E 45 MINUTI CIRCA, COMPRESI TEMPI MORTI (MENO POSSIBILE)**
- **AVVIAMENTO 15 MINUTI** DIVISO IN 5 MINUTI DI MESSA IN MOTO FISICA CON LA PALLA E 10 MINUTI DI MESSA IN MOTO ANCHE COGNITIVA SPESSO CON L'USO DI COLORI.
- **ESERCIZIO TECNICO, 20 MINUTI** STOP, PASSAGGIO O GUIDA, MOLTO SPESSO COMBINANDOLI IN PERCORSI CHE NELLA PROGRESSIONE SI CONCLUDONO CON 1<1 O 2<2.
- **MESSA IN SITUAZIONE DELL'ESERCIZIO TECNICO 25 MINUTI**, QUASI SEMPRE CON LA PRESENZA DELLA TRANSIZIONE, OPPURE DALL'1<1 AL 3<3 CON L'USO DELLE PORTE
- **PARTITA A TEMA 20 MINUTI** CERCANDO DI FINALIZZARLE ALL'OBIETTIVO SVOLTO IN PRECEDENZA OPPURE UTILIZZANDO I GIOCHI DI POSIZIONE CHE UTILIZZO ANCHE COME ESERCIZIO DI SITUAZIONE.
- **PARTITA LIBERA 25 MINUTI**

ESERCIZIO TECNICO

FINTE-PASSAGGIO-STOP ORIENTATO 2<2



A parte con la palla e punta il cinesino al centro, lo evita con una finta interno sx esterno dx e passa a B .

B fa un uno due e si smarca nello spazio. A va al suo posto.

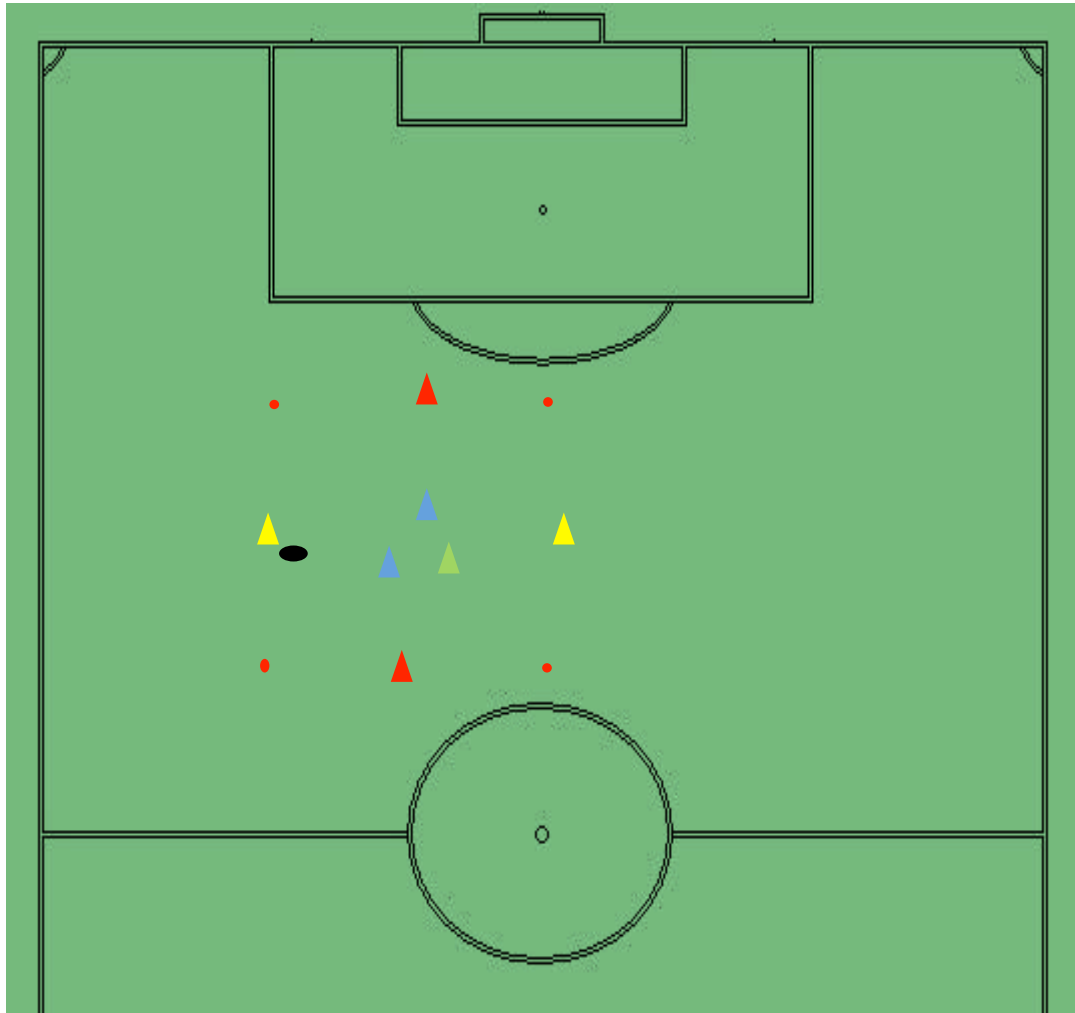
B ricevuta palla guida vs il cinesino fa una veronica e guida fino a metà, poi passa a >C e va al suo posto.

C fa uno stop a d aprire e guida vs D. a metà fa un passaggio a D che stoppa ad entrare nella porta e si ricomincia.

FINISCE CON C E D < A E B a portare la palla in meta.

4<2 o 4<2+jolly

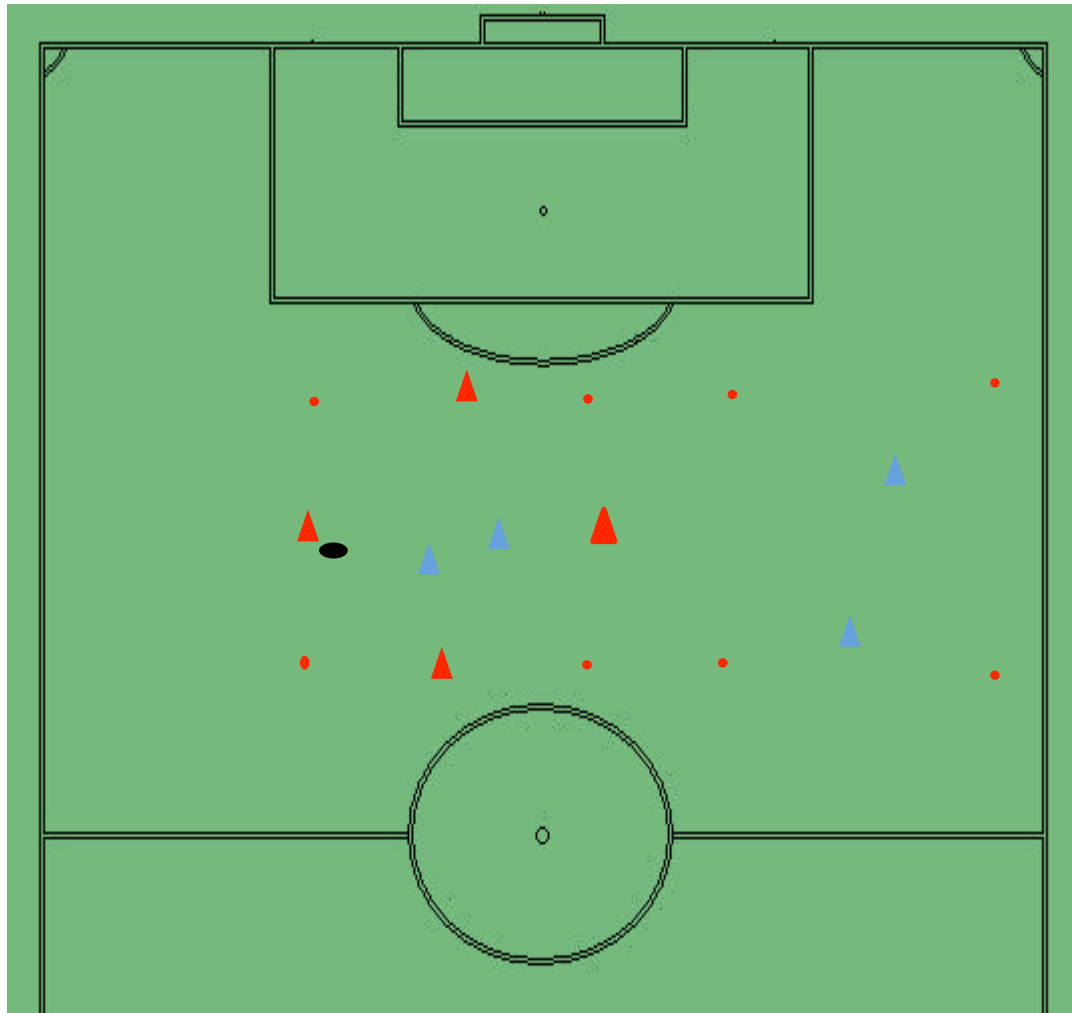
ESERCIZIO TECNICO



- 4<2.
- Gialli e rossi mantengono possesso palla con l'obiettivo di far passare la palla in mezzo ai 2 blu.
- I blu devono cercare di avere il possesso, quando succede il colore che ha perso palla va in mezzo.
- 4<2 + jolly
- Lo stesso ma con l'aiuto di un jolly.
- Si può aggiungere l'obiettivo di andare da un lato ad un altro con l'aiuto del jolly.
- **OBIETTIVI**
- Stop orientato, passaggio, transizione, smarcamento, collaborazione a 2 giocatori, marco e copro

4<2 o 5<2 + 3

ESERCIZIO SITUAZIONALE



- 4<2.

Rossi mantengono possesso palla
I blu devono cercare di avere il
possesso della palla e trasmetterla
nell'altro quadrato dove ci sono 2
compagni che aspettano.

Poi devono correre a ricreare il 4<2
con 2 rossi che vanno al recupero.

La cosa importante è però che
quando perdono palla i rossi finchè i
blu non la trasmettono nell'altro
campo la possono recuperare

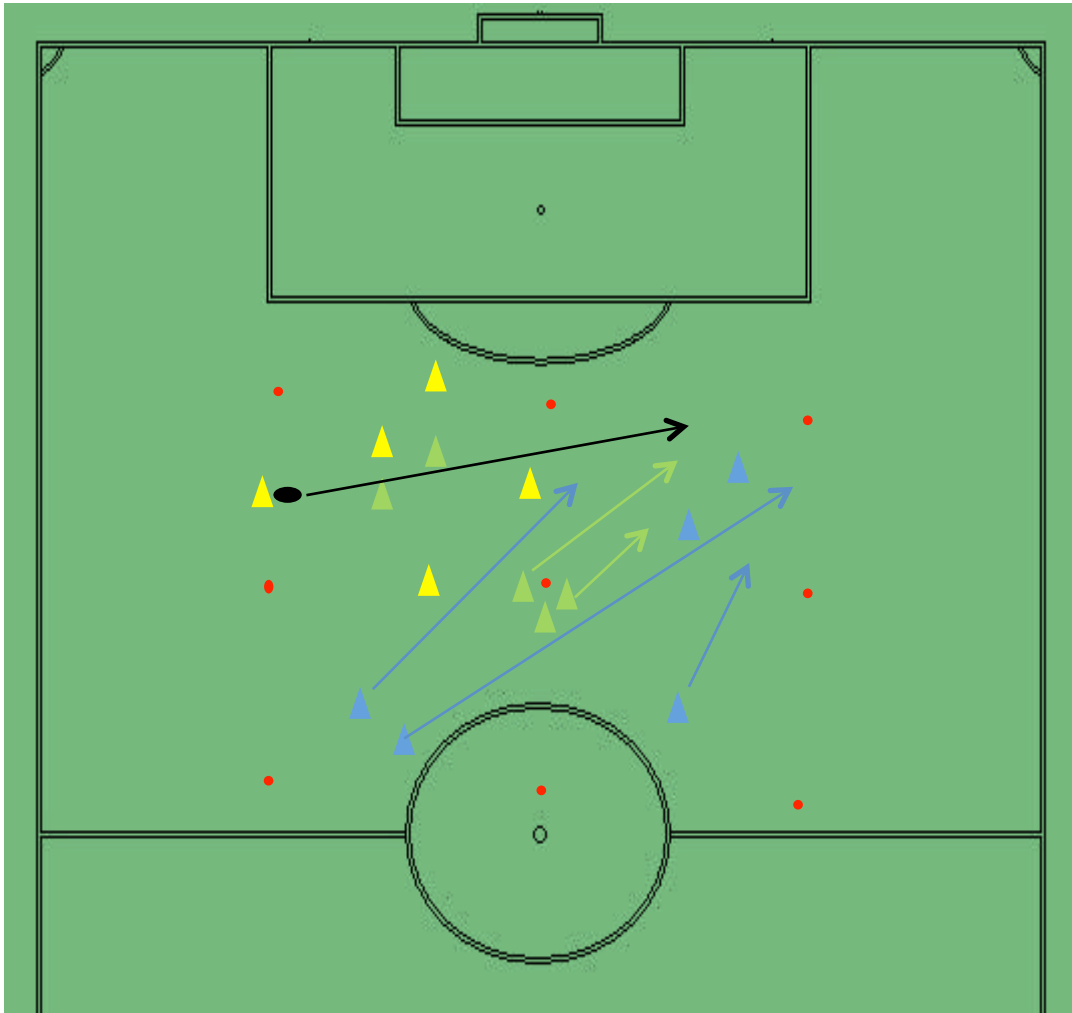
- 5<2 +3

- E' lo stesso si gioca 5<2 e 3
aspettano.

- Si allarga il campo

5+5<2

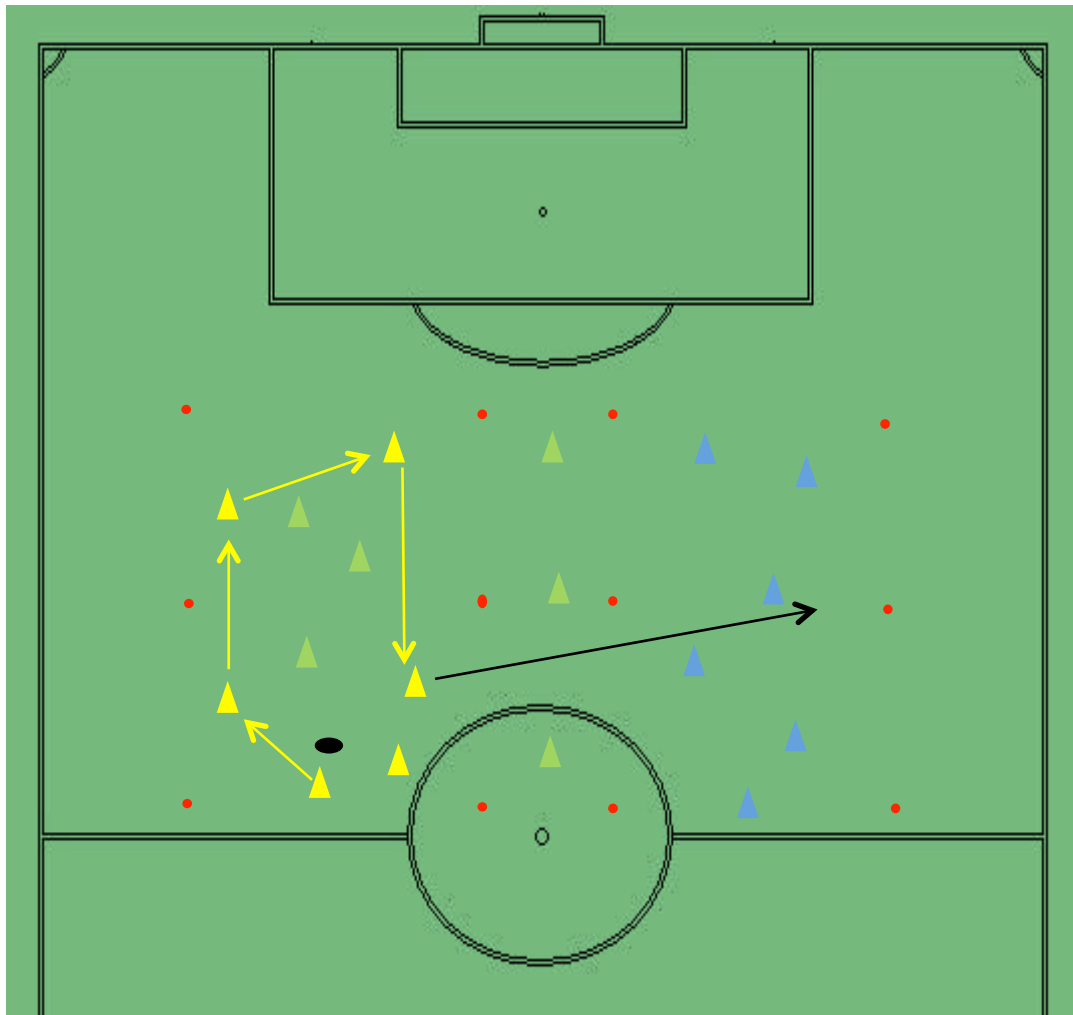
gioco in situazione



- Gialli fanno possesso 5<2 in 20x20. lo scopo è mantenere possesso e dopo 4-5 passaggi trasmettere palla ai blu che occupano i 3 quadrati adiacenti. A quel punto vanno ad occupare i quadrati adiacenti.
- I verdi 2 difendono e altri 3 aspettano al centro, lo scopo è recuperare palla e trasmetterla ai blu che occupano i quadrati adiacenti, se succede diventano attaccanti e vanno a occupare i quadrati adiacenti. I gialli 2 vanno al recupero e gli altri si posizionano al centro in attesa.
- I blu ricevuta palla in un quadrato, si affrettano ad andare tutti nel medesimo quadrato per fare 5<2.
- **OBBIETTIVI**
- Stop orientato, passaggio, passaggio fase di possesso alla fase di non possesso, collaborazione, comunicazione, visione periferica, smarcamento, attacco e copro, resistenza, reattività, reazione motoria.

6+6+6

PARTITA A TEMA



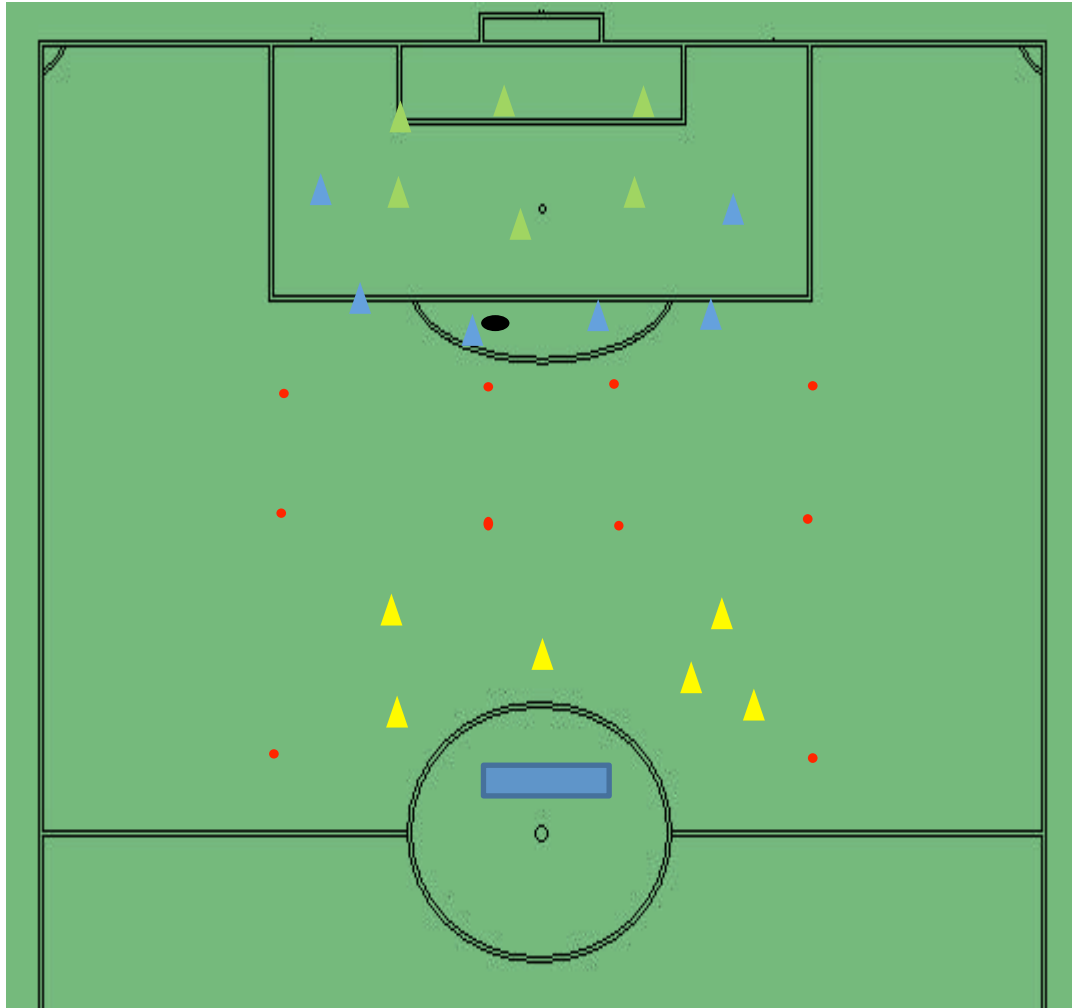
- Gialli fanno possesso 6<3 e devono liberare, dopo 4-5 passaggi, un compagno per fare un cambio campo o basso o alto. Se succede gli altri 3 verdi andranno contro i blu e chi difendeva va nella fascia di metà.
- I Verdi devono recuperare la palla e trasmetterla ai compagni che stazionano in mezzo e questi successivamente la trasmetteranno ai blu e andranno a posizionarsi al posto dei Gialli, i quali 3 andranno a recuperare la palla contro i blu e gli altri 3 staranno in mezzo.

OBBIETTIVI

- Stop orientato, passaggio, passaggio fase di possesso alla fase di non possesso, collaborazione, comunicazione, visione periferica, smarcamento, attacco e copro, posizione del corpo quando ricevo, resistenza, reattività, reazione motoria.

6<6<6 CON ZONA FRANCA

Resistenza aerobica



- I Blu giocano contro i Verdi con l'obiettivo di far gol nel più breve tempo possibile.
- I verdi devono difendere e quando recuperano palla trasmetterla ad un compagno che si smarca nella zona franca dove non può essere attaccato. Fino a che i verdi non entrano nella zona franca i blu devono cercare di recuperare la palla. Una volta che il verde porta palla nella zona franca tutti gli altri verdi si spostano per giocare contro i gialli e fare gol.

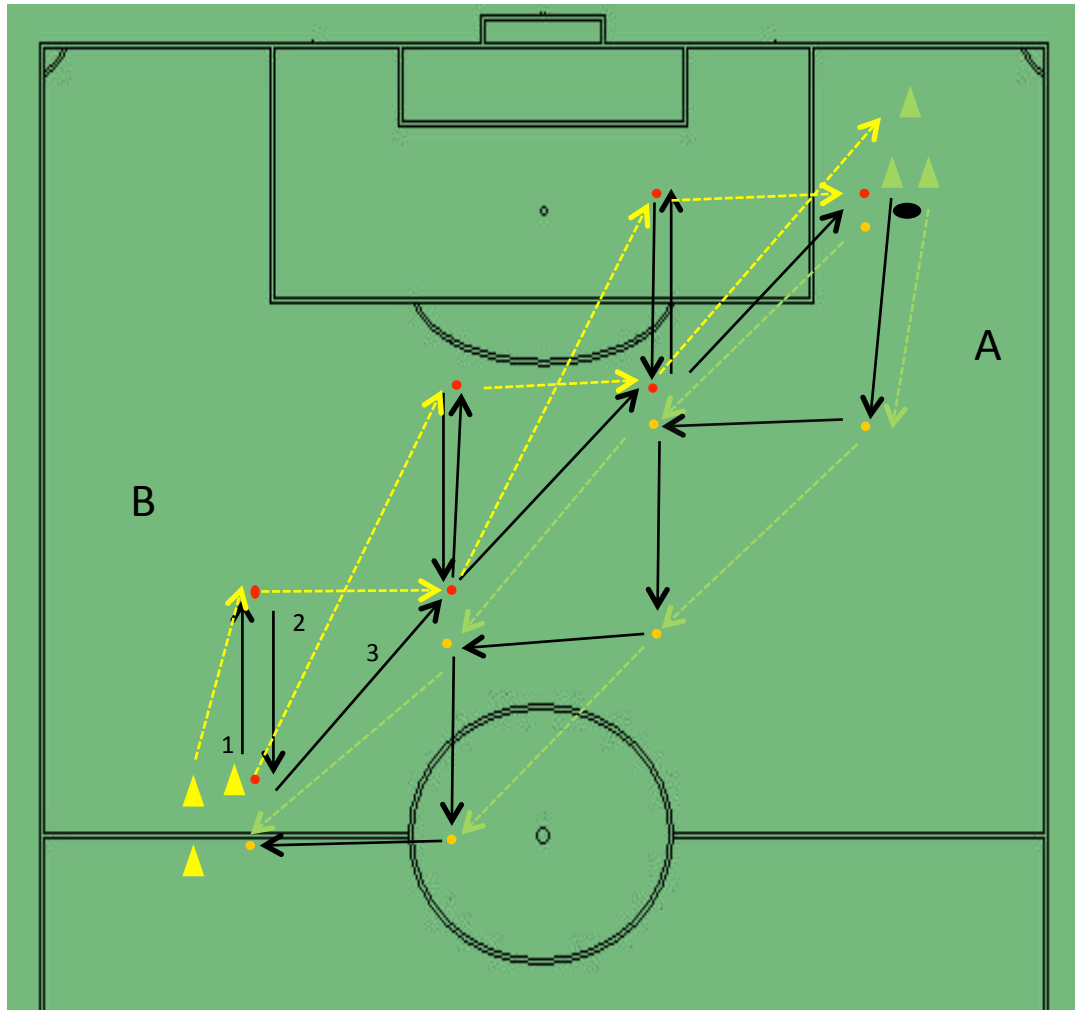
OBBIETTIVI

-Resistenza aerobica

ma anche

- passaggio fase di possesso alla fase di non possesso, collaborazione, comunicazione, ricerca dell'ampiezza, smarcamento, marcamento.

PERCORSO CAMBI DI DIREZIONE CORSA IN DIAGONALE



1) CAMBI DI DIREZIONE SENZA PALLA, DECELERO VICINO AL CINESINO, PIEDE RIVOLTO VERSO L'OBIETTIVO (PROSSIMO CINESINO) E SCATTO-

2) CAMBI DI DIREZIONE CON LA PALLA (1 PALLA A TESTA)

- a) CAMBIO DIREZIONE CON INTERNO SX E INTERNO DX
- b) CAMBIO DIREZIONE CON ESTERNO DX E ESTERNO SX
- c) CAMBIO DIREZIONE INTERNO SX E PORTO VIA ESTERNO DX E INTERNO DX E ESTERNO SX.

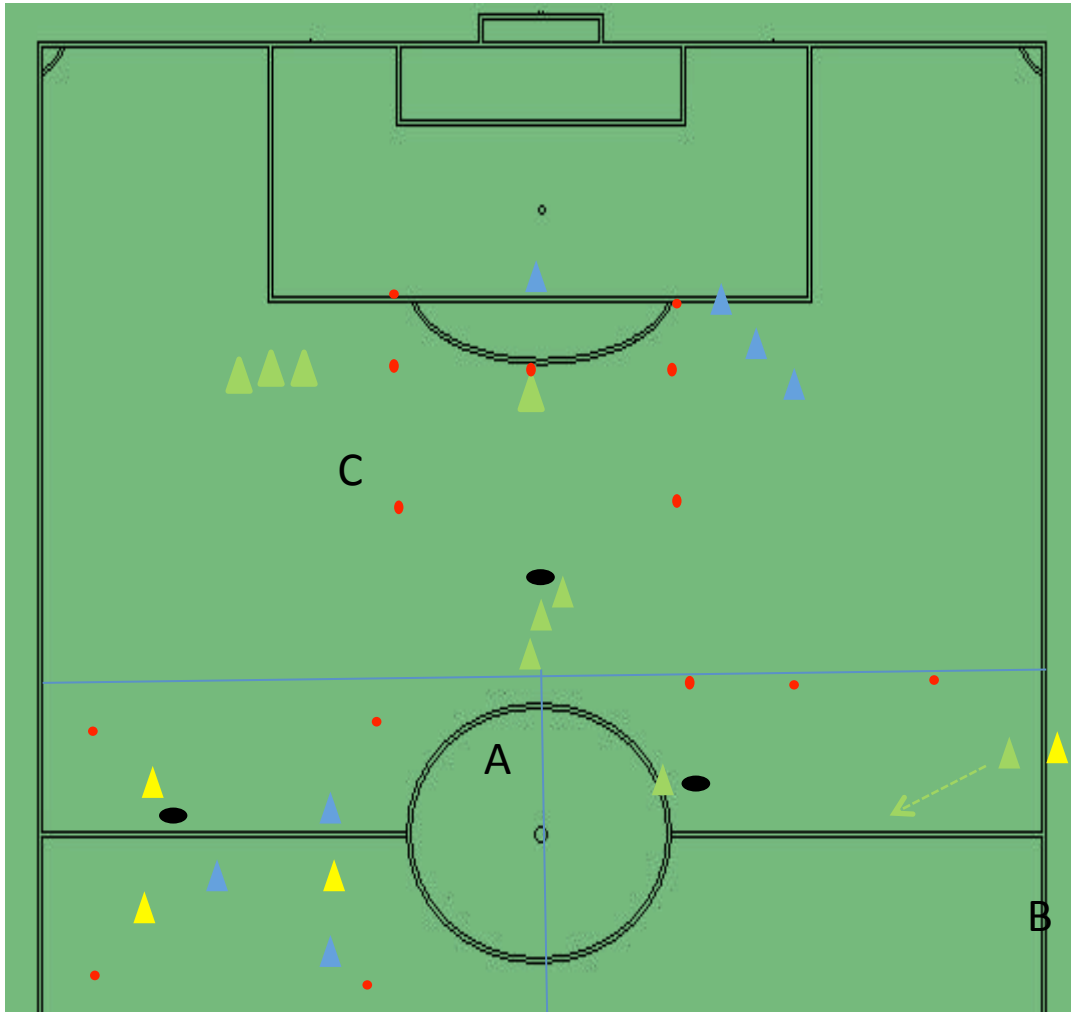
3) A COPPIE CON UN PALLONE. B SOVRAPPONE a E VA AL CINESINO SUCCESSIVO, SI ORIENTA VS a CHE GLI DA PALLA (GLI DICE «SOLO»)E SI MUOVE VS IL CINESINO SUCCESSIVO....., b STOP ORIENTATO VS a E GLI DA' PALLA DO E MI MUOVO (PERCORSO A)

4) A COPPIE CON UN PALLONE. B SOVRAPPONE a E VA AL CINESINO SUCCESSIVO, SI ORIENTA VS a CHE GLI DA' PALLA (GLI DICE «UOMO») QUINDI b GLIELA RIDA' DI PRIMA E VA AL CINESINO SUCCESSIVO, a GLI RIDA' PALLA E VA AL CINESINO SUCCESSIVO. B SI ORIENTA VS a GLI DA' PALLA (GLI DICE «UOMO»).....1-2 E MI MUOVO

OBIETTIVI:

STOP ORIENTATO, PASSAGGIO, DAI E VAI, 1-2 E MI MUOVO,, SMARCAMENTI IN DIAGONALE, ORIENTAMENTO DEL CORPO, CAMBI DI DIREZIONE,, REATTIVITA' MOTORIA.

PROGRESSIONE CONCETTO «UOMO-SOLO»



A) ATTIVAZIONE

IN UN QUADRATO 2 SQUADRE CON COLORI DIVERSI.

-PASSO AD UN COLORE DIVERSO.
-PASSO AD UN COLORE DIVERSO E ATTACCO (PASSIVO), CON IL 1 TOCCO DRIBBLIO E DO AD UN COLORE DIVERSO.

- PASSO AD UN COLORE DIVERSO E ATTACCO, QUEST'ULTIMO DEVE USCIRE CON UN TRIANGOLO CON LO STESSO COLORE E PASSA AD UN COLORE DIVERSO.

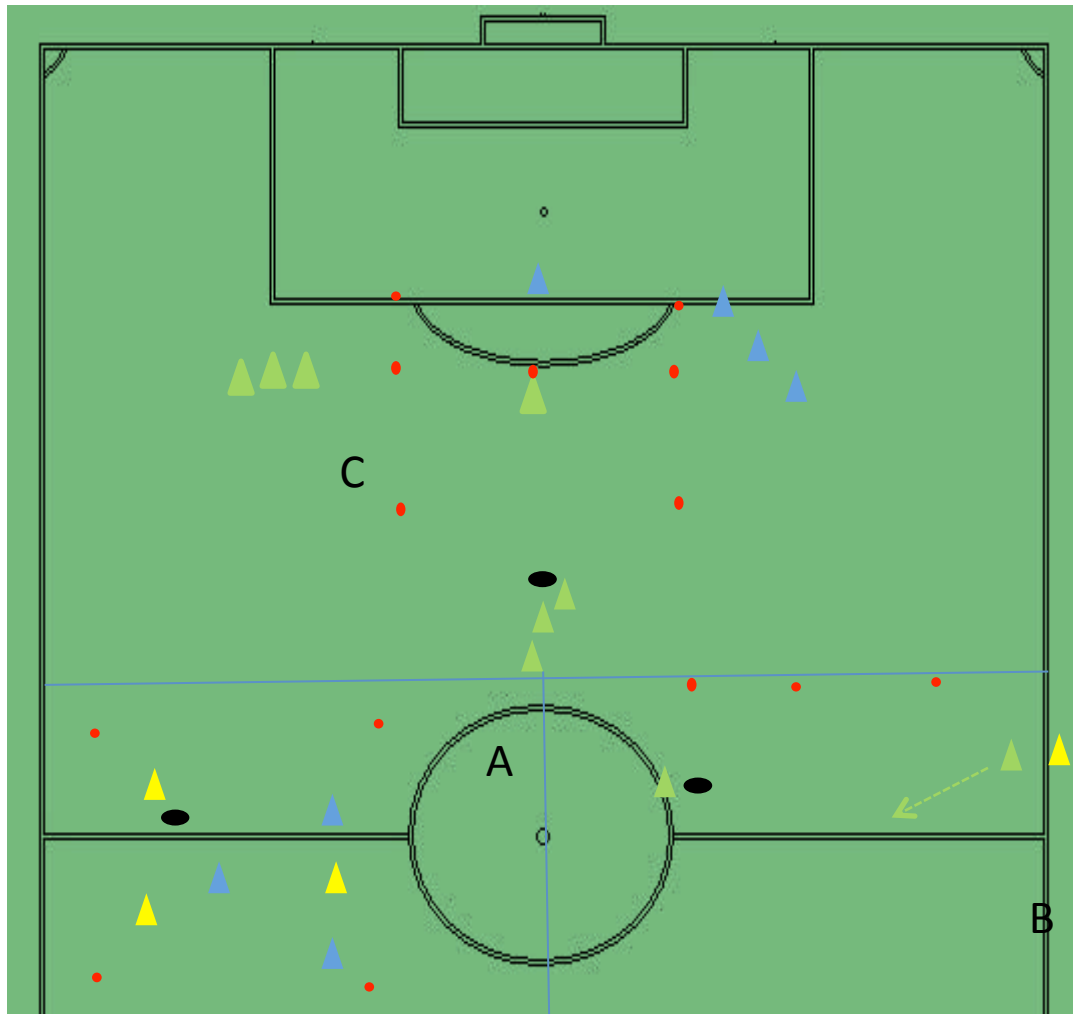
- PASSO AD UN COLORE DIVERSO E GLI DICO «SOLO», QUEST'ULTIMO STOP AD APRIRE E PASSA AD UN COLORE DIVERSO E GLI DICE «UOMO».....

- PASSO ALLO STESSO COLORE E GLI DICO «UOMO», QUEST'ULTIMO DI PRIMA LA DEVE RIDARE A CHI GLIELA DATA E QUESTI DA AD UN COLORE DIVERSO E SI RINIZIA LA SEQUENZA.....

- PASSO AD UN COLORE DIVERSO E GLI DICO «SOLO», QUEST'ULTIMO STOP AD APRIRE E PASSA ALLO STESSO COLORE CHE SI SMARCA FUORI DAL QUADRATO E RINIZIA LA SEQUENZA.....

- PASSO ALLO STESSO COLORE E GLI DICO «UOMO», QUEST'ULTIMO DI PRIMA LA DEVE RIDARE A CHI GLIELA DATA E QUESTI DA AD UN COLORE DIVERSO CHE SI SMARCA FUORI DAL QUADRATO E SI RINIZIA LA SEQUENZA.....

PROGRESSIONE CONCETTO «UOMO-SOLO»



B) VERDE CON LA PALLA GIRATO DI SCHIENA AGLI ALTRI (UN VERDE ATTACCANTE E UN GIALLO DIFENSORE). QUANDO CHI A PALLA SI GIRA E' IL SEGNALE PER INIZIARE LO SMARCATAMENTO IN DIAGONALE.....

1) IL DIFENSORE SEGUE L'ATTACCANTE ALLORA CHI DA PALLA DICE «UOMO» E L'ATTACCANTE RIDA DI PRIMA LA PALLA E SI GIRA IN SENSO ORARIO (CHI DA PALLA FA DIFENSORE, ATTACCANTE DA PALLA E DIFENSORE DIVENTA ATTACCANTE)

2) IL DIFENSORE STA FERMO E CHI DA' PALLA DICE ALLORA «SOLO». ALLORA L'ATTACCANTE STOPPA AD APRIRE E PUNTA IL DIFENSORE E SI GIRA

3) «UOMO» COME N.1 DOPO AVER RIDATO PALLA DI PRIMA L'ATTACCANTE SI APRE E SI FA 2<1 A PORTARE LA PALLA NELLA LINEA DI META E SI GIRA COME PRIMA.

4) «SOLO» COME N.2 DOPO AVER STOPPATO AD APRIRE PUNTO IL DIFENSORE E SI FA 2<1 CON L'AIUTO DI CHI HA DATO PALLA E SI DEVE PORTARE LA PALLA IN META.

ALL'INIZIO VA FATTO TUTTO CON IL DIFENSORE PASSIVO, POI CURANDO LA POSTURA DEL DIFENSORE, SUCCESSIVAMENTE SI PUO' FARE ATTIVO.

PROGRESSIONE CONCETTO «UOMO-SOLO»



C) GIOCO DI SITUAZIONE REALE.

2<1 CERCANDO DI FARE GOL NELLA PORTA, CON IL DIFENSORE CHE PARTE 3 METRI DIETRO E DECIDE SE SEGUIRE L'ATTACCANTE OPPURE NO.

SI PARTE SEMPRE CON IL GIOCATORE GIRATO DI SPALLE, QUANDO SI GIRA E' IL SEGNALE PER INIZIARE LO SMARCAMENTO IN DIAGONALE DELL'ATTACCANTE.

D) PARTITA A TEMA CON L'OBBLIGO DI DIRE «UOMO» O «SOLO», CHI NON LO FA CAMBIO PALLA.



IL MIO PENSIERO

L'allenamento del giovane calciatore fino ai Giovanissimi deve essere finalizzato al creare un calciatore che in campo ragioni, che sappia prendere decisioni giuste nel piu' breve tempo possibile.

L'allenamento deve essere dinamico, cognitivo, con pluralità di obiettivi.

Gli obiettivi devono essere raggiungibili e devono essere finalizzati affinché la fase di possesso e di non possesso non siano distinte, ma che siano un tutt'uno.

Inoltre devo incoraggiare il ragazzo ad avere gusto nel possedere il pallone e cercare di dargli tutti gli strumenti che gli servono per dominarlo.

Infine devo educare i ragazzi a confrontarsi sulle prestazioni e non sui risultati, motivo principale questo, della non crescita dei ragazzi.

FINE



**GRAZIE A TUTTI PER
L'ATTENZIONE**