



UNITÀ DI LAVORO

seduta d'allenamento

indice

■ PREMESSA	PAG.	2
VALUTAZIONE PRELIMINARE	PAG.	2
LA MIA METODOLOGIA PRE-CORSO UEFA B	PAG.	3
GLI SMALL SIDED GAMES	PAG.	3
STRUTTURA SCHEMATICA DEL CICLO STANDARD DI 2 SETTIMANE S.S. 2016/17	PAG.	4
■ DESCRIZIONE UNITÀ DI LAVORO	PAG.	6
CATEGORIA	PAG.	6
STAFF TECNICO	PAG.	6
PERIODO DELLA STAGIONE E GIORNO DELLA SETTIMANA	PAG.	6
NUMERO GIOCATORI A DISPOSIZIONE	PAG.	6
SPAZIO E MATERIALE A DISPOSIZIONE	PAG.	6
OBIETTIVO PRINCIPALE	PAG.	6
CONTESTUALIZZAZIONE	PAG.	8
■ ALLEGATO	PAG.	9
SCHEDA UNITÀ DI LAVORO	ALLEGATO	

TECNICA E TATTICA CALCISTICA
Docente . Prof. GIOVANNI DI GUIDA

CORSISTA AUTORE . **BAIOCCHI FILIPPO**

PREMESSA

VALUTAZIONE PRELIMINARE

Una corretta programmazione di un'UNITÀ DI LAVORO (singola seduta) deve tenere conto di criteri che la possano rendere performante e finalizzata all'apprendimento concreto da parte dei Giocatori (Bambini o Adulti), ovviamente adattandosi al contesto generale in cui ci si trova sotto tutti i punti di vista.

Quindi importante sarà la Categoria presa in considerazione e di conseguenza avvalersi di diversi ragionamenti come ad esempio la definizione degli obiettivi tecnici, di quelli tattici, il numero di giocatori a disposizione, il materiale a disposizione, oltre agli obiettivi programmati nel tempo da parte della Società di appartenenza.

Si ragionerà in seguito sulla struttura della seduta che dovrà essere caratterizzata da poche pause, evitando di conseguenza "code" lunghe, limitando i tempi d'attesa tra una ripetizione e l'altra e rendendo la seduta stessa fluida; prevedere delle varianti ed eventualmente esercitazioni multifunzionali (*slide sotto riportata*), stabilire lo spazio e dove eseguire le esercitazioni al fine di avvicinarci a un contesto realistico, in una sorta di "destrutturazione" di una partita.

Fondamentale anche l'organizzazione finalizzata all'utilizzo di tutto il "gruppo squadra" oltre che del materiale a disposizione, ad esempio il recupero dei palloni che devono essere sempre messi a disposizione per evitare attese e ritardi, oppure un utilizzo limitato dei materiali e che possano corrispondere il più possibile tra una fase e l'altra al fine di perdere meno tempo nella sistemazione degli stessi.

Altra considerazione che ritengo fra le più importanti è la "COMUNICAZIONE" da parte dell'Allenatore sia nei confronti dei Giocatori che dello Staff Tecnico. Infatti, una metodologia, una seduta, un'esercitazione, devono essere ragionate e scelte con criteri corretti, ma rischierebbero di diventare fini a se stesse se poi mancasse una corretta comunicazione, poiché "ESSERE" Allenatore è fondamentale, per riuscire a trovare, oltre alla competenza, anche l'empatia con il proprio gruppo di lavoro, saper trasmettere emozioni ed entusiasmare incidendo sull'aspetto mentale ed emozionale, considerando la Persona ancor prima del giocatore. Il tutto senza trascurare il rispetto reciproco dei ruoli ma al fine di motivare i giocatori esaltandone le loro abilità tecnico-tattiche, limitatamente alle possibilità individuali di ognuno.

Prendendo in considerazione i Settori Giovanili, l'Allenatore ha anche una missione che è quella di accompagnare e affiancare i Ragazzi nei loro sogni e nelle loro ambizioni ma SEMPRE in un contesto realistico e SENZA ILLUDERLI. Semplicemente far credere a loro nella bellezza dello Sport, educarli alla lealtà Sportiva, al culto del sacrificio e del lavoro che uniti alla Passione potrebbero portare a traguardi inaspettati.

Le fasi di una seduta potrebbero essere così distribuite in ordine cronologico:

- 1) Nell'Attività di Base, anche giochi iniziali d'introduzione all'allenamento.
- 2) Esercizi ("io e il pallone", "io il pallone e il compagno/gni", senza avversari)
- 3) Situazioni (con l'avversario ad esempio dal 1vs1 al 3vs3)
- 4) Possessi (liberi o a schieramento posizionale di reparto o tutta la Squadra)
- 5) Giochi e Partite a Tema (quindi partite vincolate da obiettivi specifici)
- 6) Gioco, Partita libera (partite che costituiscono una sorta di "test" per osservare se gli obiettivi e i principi di gioco che ho cercato di trasmettere sono stati raggiunti o meno)

CONSIDERAZIONI SULLO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE DI BASE APPLICATE AL CALCIO

- Come si è potuto notare queste caratteristiche sono l'una una conseguenza dell'altra, ed un miglioramento dell'una porta conseguentemente ad un miglioramento di altre
- Nell'insegnamento del calcio, nulla è settoriale e nessun esercizio o esercitazione è fine a se stessa, anzi nel formare un giocatore completo si dovranno prediligere esercizi ed esercitazioni multi funzionali dove il giocatore nelle sue esecuzioni migliora più capacità contemporaneamente



LA MIA METODOLOGIA PRE-CORSO UEFA B

Prima del presente Corso, ho maturato negli anni convinzioni che non sono da considerare verità assoluta, ma solo frutto d'informazione, osservazione, esperienze, errori commessi e che, con spirito autocritico e perfezionistico, continuo a modificare o integrare alla ricerca del costante miglioramento.

La struttura schematica, sotto riportata, rappresenta una base di partenza che ho formulato in seguito ad un continuo aggiornamento e perfezionamento negli anni, ovvio, in continua progressione al servizio dei Ragazzi. Considerando tre allenamenti settimanali, in questa Stagione Sportiva 2016/17, ho deciso di proporre un ciclo di sei sedute nell'arco di due settimane. Questa struttura consente ripetitività delle esercitazioni (ed esercizi) all'interno delle quali si possono modificare obiettivi e nello stesso tempo, variabilità poiché ogni esercitazione è ripetuta al massimo due volte al mese. Il risultato è un efficace apprendimento degli obiettivi e avanzando nella stagione, si garantisce velocità d'esecuzione delle strutture proposte perché già conosciute.

La struttura non è casuale ma ogni dettaglio è frutto di un ragionamento derivato da esperienze, osservazione, errori, efficacia, grado di soddisfazione dei giocatori. Ogni seduta d'allenamento è costituita da sei fasi (fra cui una dedicata alla prevenzione) per un totale di 36 fasi nell'arco delle due settimane ed aggiungendo l'attivazione pre-partita che considero un quarto allenamento o una fase elaborata, si raggiunge un totale di 38 fasi.

La settimana "tipo A" rappresenta l'evoluzione della mia metodologia d'allenamento iniziata sette anni fa e parecchio modificata nel tempo mentre la seconda settimana "tipo B" è la scelta d'introdurre in prevalenza gli Small Sided Games (Partite a tema in spazi e/o a numero di giocatori ridotto), perché li ritengo performanti e di grande efficacia per la crescita tecnico-tattico-condizionale sia a livello individuale che collettivo, al fine dell'apprendimento dei principi di gioco e delle abilità tecniche dei Ragazzi (stesso riscontro l'hanno avuto allo Staff Tecnico del Settore Giovanile del F.C. Internazionale, dove hanno introdotto gli SSG, oltre al Futsal, nella loro programmazione – riunione con lo Staff Inter presso Mantova Calcio nella Stagione Sportiva 2015/16).

Le fasi, le sedute d'allenamento e le due settimane sono fra loro complementari e permettono di allenare i Ragazzi a 360° in qualsiasi aspetto. I risultati delle ultime due stagioni sportive sono stati soddisfacenti, sia per la crescita del singolo individuo a livello tecnico-tattico e volendo scorporare, sia per una buona resa prestativa senza mai accusare cali "fisici", soffermandoci sulle prestazioni in gara a livello condizionale.

Resta scontato e importante rilevare che il tutto va poi contestualizzato in merito a molteplici variabili, quindi la struttura schematica non deve rimanere tale ma potrebbe subire modifiche necessarie al fine di adattarsi alla situazione generale e soprattutto alle Persone verso le quali si ha la responsabilità di allenare in maniera finalizzata al loro miglioramento, dal punto di vista globale (tecnico, tattico, condizionale, educativo). Resta quindi di fondamentale importanza il concetto di CONTESTUALIZZAZIONE e flessibilità incentivate da uno spirito perfezionistico in continuo aggiornamento.

GLI SMALL SIDED GAMES

Come specificato nel paragrafo precedente, ho introdotto nella mia metodologia anche un utilizzo consistente degli Small Sided Games, non per inchinarmi alle mode del momento ma poiché ho constatato che l'obiettivo tecnico/tattico allenato è appreso in maniera concreta e riprodotto in campo durante le partite di campionato. L'efficacia di queste esercitazioni, è sicuramente dovuta al fatto che ci si allena in un contesto situazionale, d'agonismo (incentivato dalla competizione e da personali tabelle meritocratiche) e che il numero ridotto dei giocatori impiegati, aumenta ovviamente la ripetitività dell'obiettivo sia per unità di giocatore sia di tempo (come dimostrato anche da uno studio personale sottoforma di statistiche).

STRUTTURA SCHEMATICA DEL CICLO STANDARD DI 2 SETTIMANE . S.S. 2016/17**SETTIMANA "A"****1° GIORNO**

- TRAIETTORIE ALTE: TECNICA, COORDINAZIONE, PRINCIPI DI GIOCO, DIVERTIMENTO
- 3vs3 4vs4 TRE CAMPI DIVERSI: TECNICA, TATTICA, CONDIZIONALE FORZA/RESISTENZA/SITUAZIONALE, PRINCIPI DI GIOCO, COMPETIZIONE
- CAMPI AFFIANCATI E/O 4 SETTORI: TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO
- PARTITA TEMA CON 3 J MINIMO: TECNICA, TATTICA, (POSSESSO PALLA, PRESSING, COSTRUZIONE, PREPARAZIONE FINALIZZAZIONE, TIRO IN PORTA E ALTRO), PRINCIPI DI GIOCO
- PARTITA FINALE: TECNICA, TATTICA, SQUADRA LARGA FP, STRETTO FNP, PRESSING, PRINCIPI DI GIOCO VARI.

2° GIORNO

- TECNICA ANALITICA NON CONTESTUALIZZATA E COERVER: TECNICA (IO E IL PALLONE), COORDINAZIONE, RICEZIONE E TRASMISSIONE, ALTA FREQUENZA DEL GESTO TECNICO
- CIRCUITO INTEGRATO IN SITUAZIONE: 1vs1 al 3vs2, PRINCIPI DI GIOCO, COORDINATIVO, CONDIZIONALE FORZA/VELOCITÀ/RESISTENZA
- SSG 2/3 SQUADRE: PRINCIPI DI GIOCO VARI
- PARTITA TEMA CON 3 J MINIMO: TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO, (POSSESSO PALLA, PRESSING, COSTRUZIONE, PREPARAZIONE FINALIZZAZIONE, TIRO IN PORTA E ALTRO)
- PARTITA FINALE: TECNICA, TATTICA, SQUADRA LARGA FP, STRETTO FNP, PRESSING, PRINCIPI DI GIOCO VARI.

3° GIORNO

- RONDOS, GdP E/O OCCUPAZIONE DELLO SPAZIO: TECNICA, TATTICA SITUAZIONALE E SEMI-SITUAZIONALE
- PARTITA TEMA CON 3 SETTORI SEMI-SITUAZIONALE: TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO (POSSESSO PALLA, PRESSING, COSTRUZIONE, PREPARAZIONE FINALIZZAZIONE, TIRO IN PORTA E ALTRO).
- GRUPPO A PREPARATORE COORDINATIVO ATLETICO: ESERCITAZIONI INTEGRATE O SECCO
- GRUPPO B 1vs1 2vs2 3vs2 + SSG 3vs3 4vs4 o TIRI IN PORTA ANALITICO o SITUAZIONI TATTICHE (CALCI D'ANGOLO, PALLE INATTIVE, PRESSING E CONTRAPPOSIZIONE TATTICA ANALITICA / SITUAZIONALE): TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO.
- PARTITA TEMA CON 3 J MINIMO: TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO (POSSESSO PALLA, PRESSING, COSTRUZIONE, PREPARAZIONE FINALIZZAZIONE, TIRO IN PORTA E ALTRO)
- PARTITA FINALE E/O SITUAZIONI TATTICHE (CALCI D'ANGOLO, PALLE INATTIVE, PRESSING E CONTRAPPOSIZIONE TATTICA): TECNICA, TATTICA, SQUADRA LARGA FP, STRETTO FNP, PRESSING, PRINCIPI DI GIOCO VARI.

SETTIMANA "B"**1° GIORNO**

- TECNICA ANALITICA CONTESTUALIZZATA SPECIFICA E/O CORRETTIVA: TECNICA, TATTICA.
- SSG 2/3 SQUADRE SENZA SPONDE: PRINCIPI DI GIOCO (ES TRIANGOLO, SQUADRA CORTA, ETC.)
- SSG 3 SQUADRE CON SPONDE: PRINCIPI DI GIOCO (ES CAMBIO GIOCO/AMPIEZZA)
- SSG 3 SQUADRE CON SPONDE: PRINCIPI DI GIOCO (ES VERTICALIZZAZIONE)
- PARTITA FINALE: TECNICA, TATTICA, SQUADRA LARGA FP, STRETTA FNP, PRESSING, PRINCIPI DI GIOCO VARI.

2° GIORNO

- TECNICA ANALITICA CONTESTUALIZZATA COSTRUZIONE DAL BASSO: TECNICA RICEZIONE TRASMISSIONE, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO.
- SSG 2/3 SQUADRE CON O SENZA SPONDE: PRINCIPI DI GIOCO (ES TRIANGOLO, SQUADRA CORTA, ETC.)
- SSG 3 SQUADRE CON SPONDE: PRINCIPI DI GIOCO (ES TIRO IN PORTA)
- PARTITA TEMA CON 3 J MINIMO: TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO (POSSESSO PALLA, PRESSING, COSTRUZIONE, PREPARAZIONE FINALIZZAZIONE, TIRO IN PORTA E ALTRO)
- PARTITA FINALE: TECNICA, TATTICA, SQUADRA LARGA FP, STRETTA FNP, PRESSING, PRINCIPI DI GIOCO VARI.

3° GIORNO

- TECNICA ANALITICA CONTESTUALIZZATA AFFONDO: TECNICA RICEZIONE TRASMISSIONE, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO.
- SSG 2/3 SQUADRE CON O SENZA SPONDE: PRINCIPI DI GIOCO (ES TRIANGOLO, SQUADRA CORTA, ETC.)
- GRUPPO A PREPARATORE COORDINATIVO ATLETICO: ESERCITAZIONI INTEGRATE O SECCO
- GRUPPO B 1vs1 2vs2 3vs2 + SSG 3vs3 4vs4 o SITUAZIONI DIFESA vs ATTACCO (e viceversa) o TIRI IN PORTA ANALITICO: TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO.
- PARTITA TEMA CON 3 J MINIMO: TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO (POSSESSO PALLA, PRESSING, COSTRUZIONE, PREPARAZIONE FINALIZZAZIONE, TIRO IN PORTA E ALTRO)
- PARTITA FINALE: TECNICA, TATTICA, SQUADRA LARGA FP, STRETTA FNP, PRESSING, PRINCIPI DI GIOCO VARI.

4° GIORNO ATTIVAZIONE PRE-PARTITA (25 min.) (SETTIMANE A e B)

- PSICOCINETICO E POSSESSO: RISVEGLIO PSICO-FISICO PROGRESSIVO, TECNICA, TATTICA, PRINCIPI DI GIOCO (UNO/DUE, MURO, TERZO UOMO). (mobilità articolare alta, scivolamenti laterali, CdD e CdS, occupazione dello spazio, orientamento spazio/temporale, smarcamento in zona luce, comunicazione uomo solo)
- PREVENZIONE (autogestito dai giocatori in un contesto di ordine ed organizzazione)
- TECNICA ANALITICA NON CONTESTUALIZZATA: trasmissione e ricezione (ripetività e rapidità in brevi scatti/sprint con cambio passo nel "dai e segui")
- ALLUNGHI IN SITUAZIONE DI GIOCO: trasmissione e ricezione traiettorie paraboliche, accorcio in avanti, verticalizzo veloce.
- POSSESSO GENERICI: obiettivo TRIANGOLAZIONE
- GdP: obiettivi MANTENIMENTO, COSTRUZIONE, VERTICALIZZAZIONE e TRANSIZIONI (pressing e consolidamento)
- TIRI IN PORTA UNO/DUE

n.b.: RISERVE - RONDO IN 10x10 o 8x8

DESCRIZIONE UNITÀ DI LAVORO

CATEGORIA

- GIOVANISSIMI REGIONALI "A" (di buon livello)

STAFF TECNICO

- ALLENATORE, COLLABORATORE, PREPARATORE ATLETICO COORDINATIVO

PERIODO DELLA STAGIONE E GIORNO DELLA SETTIMANA

- MESE: NOVEMBRE
- SETTIMANA: 10[^] DALL'INIZIO DELLA STAGIONE SPORTIVA
- SEDUTA ALLENAMENTO: 30[^] DALL'INIZIO DELLA STAGIONE SPORTIVA

I POTIZZO DI TROVARMICI NELLA SETTIMANA "TIPO A" AL SECONDO ALLENAMENTO SETTIMANALE (SU TRE COMPLESSIVI).

NUMERO GIOCATORI A DISPOSIZIONE

- ROSA DI 20 GIOCATORI: 18 DI MOVIMENTO PIÙ 2 PORTIERI.

SPAZIO E MATERIALE A DISPOSIZIONE

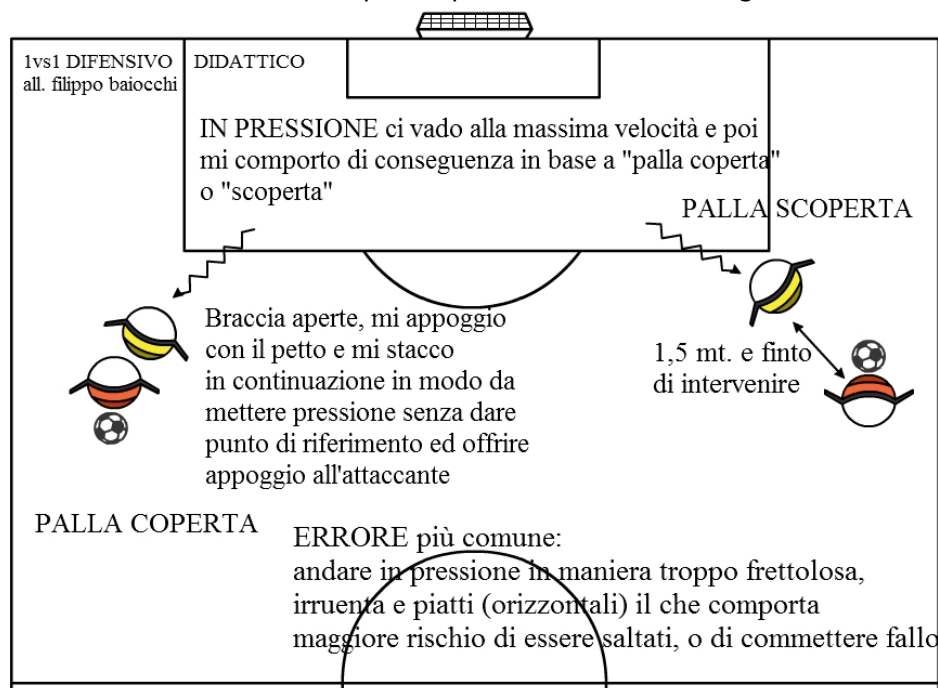
- SPAZIO: METACAMPO DI DIMENSIONI CIRCA 65 x 55
- MATERIALE: PALLONI (POSSIBILMENTE UNO A TESTA), PALINE (O PALETTI), CINESINI (DELIMITATORI),
- CONETTI, SPEED LADDER, MATERASSINO, OVER, OSTACOLI, CASACCHE (10 ARANCIO + 10 GIALLE).

OBIETTIVO PRINCIPALE

PREMESSA

I Ragazzi ad inizio stagione sono stati allenati ed istruiti sul 1vs1 in forma specifica, partendo da una sorta di "ripasso" dal più semplice al più complesso, in particolare dal punto di vista didattico è stato spiegato a loro:

- Come eseguire una corretta "pressione" suddividendo i casi in cui l'attaccante si trovi in condizione di "palla coperta" o "palla scoperta", la corretta postura con divaricata antero-posteriore, balzelli rapidi sull'avanpiede, le scivolate difensive ad arretrare con finta d'intervento.
- Sono state eseguite esercitazioni in situazioni semplici, in diverse parti del campo simulando la pressione in metacampo offensiva in zona laterale nei confronti di un "terzino" avversario in fase di possesso, in metacampo difensiva in zona laterale nei confronti di un "esterno alto" (o attaccante) avversario, pressione in zona centrale del campo a livello della mediana di centrocampo o in prossimità dell'area di rigore.





VALUTAZIONE DELLA SCELTA DELL'OBBIETTIVO

L'unità d'allenamento è incentivata sul **1vs1** prevalentemente in Fase di Non Possesso (FNP) e unitamente, sulla **marcatore individuale** (a "uomo").

La scelta è dovuta a due valutazioni:

■ Ho riscontrato nelle prime partite di campionato che il 40% delle reti subite sono arrivate da "palle inattive" ed un altrettanto 40% da incursioni sulla fascia laterale (soprattutto alla nostra sinistra) da parte degli attaccanti avversari che vincendo l'1vs1 laterale nei confronti dei nostri difensori esterni (terzini) potevano servire cross in centro area, in particolare "arretrati", a servire attaccanti spesso smarcati.

■ Se parlassimo esplicitamente di prime squadre, in seguito a parecchio calcio osservato negli ultimi anni, ma senza entrare nello specifico, sono attualmente orientato a prediligere dal punto di vista tattico a un modulo di marcatore individuale ("a uomo") dalla trequarti difensiva in giù ed alla marcatore a zona dalla trequarti difensiva in su.

Nei settori giovanili, a maggior ragione, insistere sulla marcatore individuale per quanto mi riguarda, esula da una considerazione puramente tattica ma credo sia determinante per crescere, a livello di PERSONALITÀ, giocatori più abili dal punto di vista del duello difensivo, più "combattivi" e più responsabili senza contare sulla copertura sistematica offerta da un compagno di squadra. Sono della convinzione che sia più semplice adattare la personalità di un difensore cresciuto nella marcatore individuale alla marcatore a Zona o di letture delle traiettorie del pallone, garantendo maggior efficacia che viceversa.

Di certo gli estremismi sono poco edificanti e specialmente nel Calcio, non valuto idee migliori di altre ma semplicemente alternative e talvolta complementari, per cui grazie ad uno spirito autocritico, favorito da un atteggiamento portato al perfezionismo, le mie convinzioni sono in costante discussione e rivoluzione.

CONTESTUALIZZAZIONE

Sabato 10/12/2016, ho proposto alla Squadra un'esercitazione multifunzionale che nella sua complessità, alla prima volta in cui la si esegue, meriterebbe più tempo a disposizione per la spiegazione in merito alla struttura e ai particolari tecnici e tattici specifici. Un Allenatore deve sapere contestualizzarsi in merito alle diverse problematiche e situazioni, di conseguenza ho modificato la struttura riducendo in parte il "carico cognitivo", determinato dalla multifunzionalità e dalla complessità organizzativa.

La struttura che avrei proposta e che sarebbe già stata ben assimilata da una squadra alla sua 10^a settimana di "lavoro", la presento di seguito, schematizzata e spiegata nei dettagli mentre nella "SCHEDELLA DELL'ALLENAMENTO" espongo la variante semplificata che sarà eseguita sul campo.

struttura multifunzionale (condizionale, coordinativa, analitica, situazionale di reparto) . esempio schematico

SVOLGIMENTO

Esercitazione multifunzionale a tre settori.

I tre settori, al via del Mister, partono contemporaneamente e gli obiettivi principalmente allenati possono essere modificati secondo lo scopo della seduta d'allenamento.

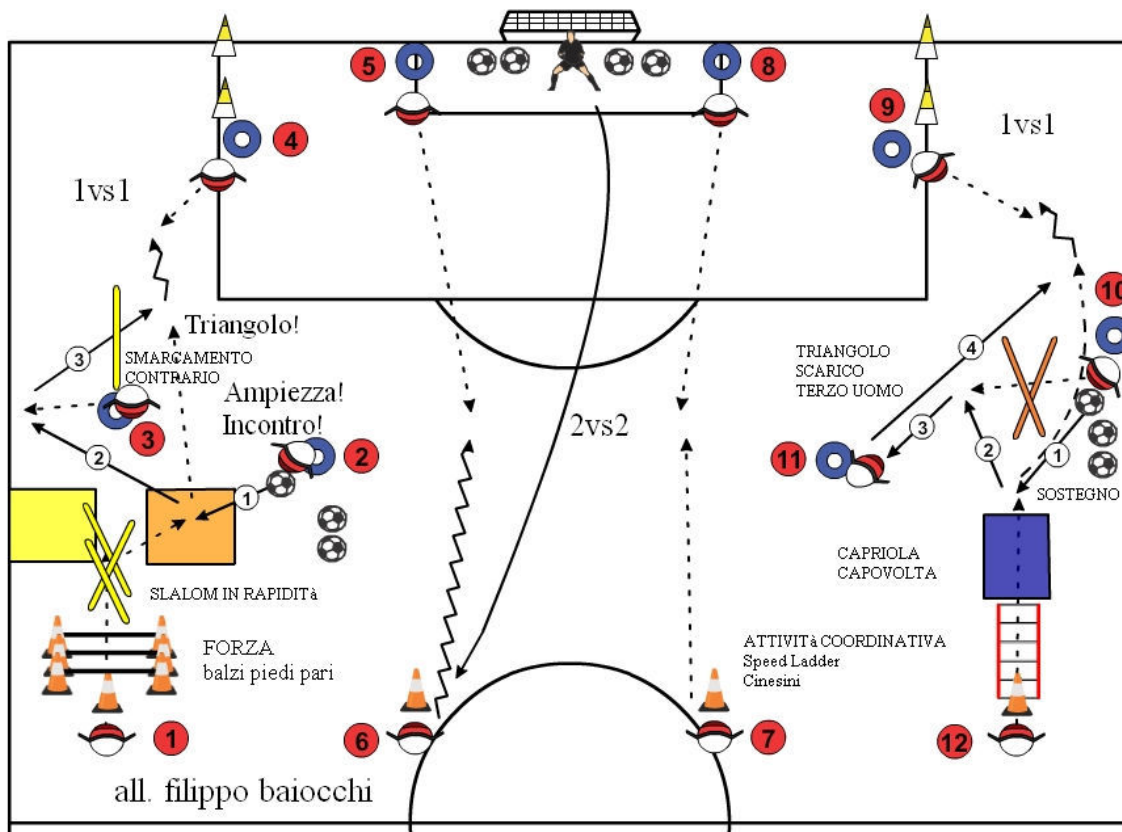
Nei settori laterali un primo tratto è destinato ad attività coordinativa, propriocettiva e condizionale (Forza) senza pallone, il tratto intermedio è destinato ad esercitazioni analitiche con obiettivi, l'occupazione dello spazio, la comunicazione e diversi principi di gioco (ad esempio triangolazione, sovrapposizione e terzo uomo) ai quali può essere affiancata la psicocinetica. Nel terzo ed ultimo tratto si sviluppa un'esercitazione situazionale di reparto, solitamente focalizzata alla situazione di 1vs1 oppure per il tiro in porta.

Nel settore centrale l'azione parte da un errore del portiere che rinvia lungo a favore degli attaccanti avversari e si gioca una situazione di partita di reparto che può variare dal 2vs1 difensivo, al 3vs2 offensivo a seconda della didattica prevista nel programma o, dal punto di vista tattico, dall'avversario che s'incontrerà alla successiva partita di campionato o ancora, per correggere errori riscontrati nella precedente partita. Sono introdotte anche le transizioni positive, ad esempio nel 2vs2 difensivo, se i difendenti conquistano palla, hanno l'obbligo di trasmetterla al portiere, aprirsi e con l'ausilio di un play/mediano come vertice alto, completare una costruzione dal basso in un 4vs2 alla conquista della tre quarti difensiva.

In un primo momento tutti fanno tutto e quindi i giocatori scalano dalla postazione n.1 alla n.12 e l'ultimo in allungo raggiunge la postazione di partenza, in un secondo momento si dà privilegio alla specificità ed i Difensori di ruolo scalano solo nelle postazioni in cui è prevista la FNP di reparto mentre attaccanti e centrocampisti nelle postazioni in cui è prevista solo la FP.

TEMPO DI GIOCO

20' di cui i primi 10' fino a completamento dell'ultimo giro, tutti ruotano mentre negli ultimi 10' fino a completamento dell'ultimo giro i giocatori ruotano in base ai ruoli specifici.



ALLEGATO

SCHEDA UNITÀ DI LAVORO

Allegata alla presente relazione introduttiva.

CORSISTA

Baiocchi Filippo



CAMPO metà – MISURE google maps: campo Esperia 60x97 – campo Cremonese 63x102 – sintetico centro sportivo Arvedi 60x100

<p>FASE 1 - 17,00 🕒 3'+10'+2'+10'= 26'</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Attesa giocatori, RONDOS vari FINO ALLE 14,30 n.2/3 quadrati 8x8 a partire dal 4vs1 a salire (ideale <u>4vs2+1j</u>)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Discorso 03' (spiegazione seduta e concetti)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> n.2 gruppi da 10 giocatori (portieri compresi)</p> <p>GRUPPO A Coerver Coaching (statico e in conduzione). Tecnica di base e dominio propedeutici per 1vs1 offensivo.</p> <p>GRUPPO B A coppie: corretta pressione palla coperta e scoperta e scivolamenti difensivi. Tecnica applicata per 1vs1 difensivo.</p> <p><i>n.b. cambio gruppi (Mister e Collaboratore)</i></p> <p>ATTIVAZIONE TECNICA, CON OBIETTIVO TECNICO/TATTICO E COORDINATIVO SPECIFICO PER IL 1vs1</p>	<p>FASE 2 - 17,26 🕒 02'+08'+ niente pausa</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Prevenzione con Prof. Preparatore Atletico Coordinativo (oppure all'interno della FASE 1)</p> <p><input type="checkbox"/> Prevenzione Mister: stretching statico alternato a mobilità articolare bassa (AUTOGESTITO se il gruppo è già pratico, istruito e a buon punto a livello di "responsabilizzazione")</p> <p>SALUTE e CURA DEL CORPO</p>	<p>FASE 3 - 17,36 🕒 5'+19' = 24'+03' pausa</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> GRUPPO COMPLETO, in circuito integrato a tre settori:</p> <p>Settore 1 laterale: triangolazione, smarcamento contrario, <u>1vs1 situazionale</u> finalizzato alla protezione del fondo campo</p> <p>Settore 2 centrale: <u>2vs2 situazionale marcatura individuale</u> (a "uomo") obiettivi secondari trasmissione e ricezione traiettorie alte, obiettivi tattici, transizioni.</p> <p>Settore 3 laterale: triangolazione, terzo uomo, <u>1vs1 situazionale</u> finalizzato alla protezione del fondo campo (ROTAZIONE SPECIFICA PER RUOLO)</p> <p>- Settori 1 e 3: se il difendente recupera il pallone, in transizione positiva conquista la meta (prolungamento linea area di rigore).</p> <p>- Settore 2: se i difendenti recuperano il pallone: obbligo di scaricare al portiere, si allargano, un play entra e fa da vertice in appoggio si crea un 4vs2 con obiettivo oltrepassare la trequarti difensiva.</p>
<p>FASE 4 - 18,03 🕒 3'+17'+02'pause + niente pausa</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Partita SSG (Small Sided Games) con tematica senza sponde, n.3 squadre da 6, quindi 6vs6 (più i due portieri), schierate con SdG 1222 in 36x44/52.</p> <p>La squadra che non gioca rimane fuori 5 min. e gioca in un campo 12x16, un 3vs3 libero, con marcature individuali</p> <p>OBIETTIVI:</p> <p>1) In FNP MARCATURA INDIVIDUALE</p> <p>2) In FP dribbling obbligatorio max 6 sec. prima di poter trasmettere ad un compagno</p> <p>3) In FP triangolazione (principio di gioco) 1 punto</p> <p>4) Goal 1 punto</p> <p>TABELLA DI MERITO: Punti 0,20-0,10-0,00</p> <p>TECNICO-TATTICO: DESTRUT 14312</p>	<p>FASE 5 - 18,25 🕒 05'+13'</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> GdP 9vs9+2jolly (4312) in metàcampo</p> <p>SQUADRA A in metàcampo difensiva, fa possesso palla finalizzato al mantenimento a tocchi liberi. Ogni 7 passaggi 1 punto (non valgono più di due trasmissioni consecutive tra gli stessi due compagni)</p> <p>SQUADRA B in metàcampo offensiva pressing e transizione positiva mirata all'affondo ed attacco alla porta) a tocchi liberi con l'obbligo di dribbling (max 6 sec.) prima di poter trasmettere ad un compagno</p> <p>VARIANTE Goal successivo a cross da fondo campo 2 punti</p> <p>TABELLA DI MERITO: Punti 0,15</p> <p>TECNICO-TATTICO: DESTRUT 14312</p>	<p>FASE 6 - 18,43 🕒 17' -> FINE 19,00</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Partita finale due squadre 10vs10 compresi i portieri, SdG 13312 in metà campo</p> <p>OBIETTIVI:</p> <p>1) In FNP MARCATURA INDIVIDUALE</p> <p>2) In FP nella metàcampo difensiva obbligo di 2/3 tocchi</p> <p>3) In FP nella metàcampo offensiva tocchi liberi</p> <p>4) Goal 1 punto</p> <p>OBIETTIVI VARI: Triangolazione 1 PUNTO, COMUNICAZIONE: UOMO, SOLO, SOSTEGNO, AMPIEZZA</p> <p>TABELLA DI MERITO: Punti 0,20</p> <p>TECNICO-TATTICO: DESTRUT 14312 (+1 difensivo e 1vs1 in tutte le parti del campo).</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> DEFATICANTE, SCARICO COLONNA '05</p>
<p>OBIETTIVI BASILARI DELLA SEDUTA: DISCIPLINA, INTENSITA' MENTALE, AGGRESSIVITA' SPORTIVA (PRESSING), PRINCIPI DI GIOCO. OBIETTIVI SPECIFICI: 1vs1 FNP, MARCATURA INDIVIDUALE</p> <p>NOTE: a competizione su tabella di merito: fasi 4, 5, 6 SETTIMANA TIPO A2</p>		

ROSA ORDINE RUOLO – 20 PRESENTI SU 20

cognome	nome	ruolo generico	ruolo specifico 14312	Fase 1 (attiv.) <i>con casacche</i> 1vs1 coerver		Fase 2 (prevenz.)	Fase 3 (condiz.) integrato 1vs1 e 2vs2 -> 3+Pvs2		Fase 4 (tec/tat) 6vs6 + portieri 3 squadre SdG 1222		Fase 5 (tec/tat) 9vs9+2j 14312		Fase 6 (tec/tat) 10vs10 13312		Note
PORTIERE		POR	POR		5		P	P		P		P		ALLENAMENTO CON SQUADRA	
PORTIERE		POR	POR		5		P	P		P		P		ALLENAMENTO CON SQUADRA	
DIFENSORE		DIF	DIF	1			FNP	D		D		DC			
DIFENSORE		DIF	DIF	2			FNP	D		D		D			
DIFENSORE		DIF	DIF	3			FNP	D		D		DC			
DIFENSORE		DIF	DIF	4			FNP	D		D		D			
DIFENSORE		DIF	TER	5			FNP	D		TJ		D			
DIFENSORE		DIF	TER		4		FNP	D		TJ		D			
CENTROC.		CEN	PLAY MED		1		FNP	C		M		M			
CENTROC.		CEN	PLAY MED		1		FNP	C		M		M			
CENTROC.		CEN	CEN		2		FP	C		C		C			
CENTROC.		CEN	CEN		2		FP	C		C		C			
CENTROC.		CEN	CEN		3		FP	1-3		C		C			
CENTROC.		CEN	CEN		3		FP	1-3		C		C			
ATTACCANTE	TREQUART.	ATT	TREQ.		4		FP			A		TR		TR	
ATTACCANTE	TREQUART.	ATT	TREQ.	5			FP			A		TR		TR	
ATTACCANTE		ATT	ATT	1			FP			A		A		R	
ATTACCANTE		ATT	ATT	2			FP			A		A		R	
ATTACCANTE		ATT	ATT	3			FP			A		A		R	
ATTACCANTE		ATT	ATT	4			FP			A		A		R	



R raccolta materiale

D difensore cent – **T** terzino – **M** mediano/play – **TR** trequartista – **C** centrocampista – **A** attaccante - **PU** punta

all. filippo baiocchi

CORSO UEFA B – CREMONA 2016



ALLENATORE

FILIPPO BAIOCCHI

COLLABORATORE

COLLEGA CORSISTA

PREP. ATL./COORD.

COLLEGA CORSISTA

PREP. PORTIERI

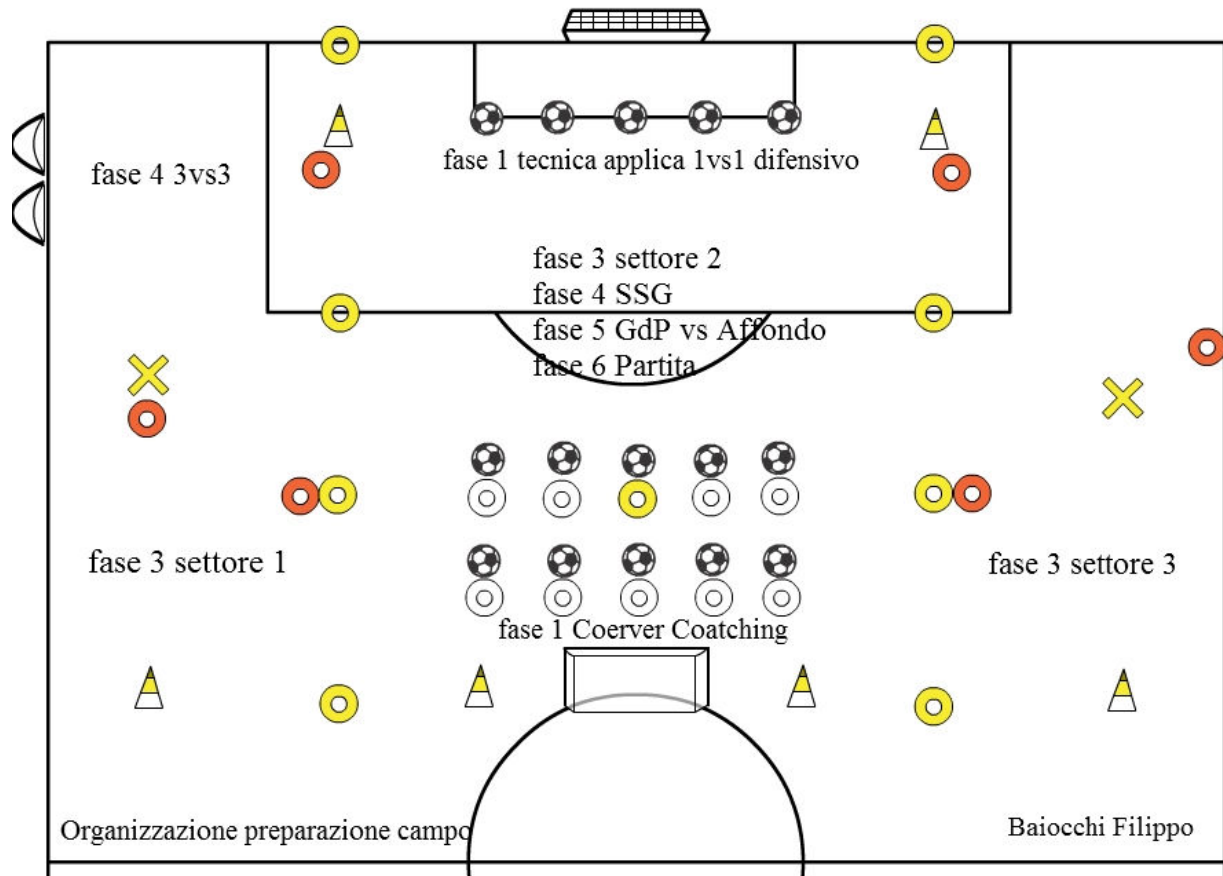
MAESTRO TECNICA

VIDEO ANALISI

DIRIGENTE

DIRIGENTE

FASE 1A - PREPARAZIONE CAMPO



FASE 1B

- RICORDARE RACCOLTA DEL MATERIALE: **NOMI**
- SPIEGAZIONE VELOCE SEDUTA

DISCORSO PREMESSA PER COLLEGHI CORSO UEFA B (PRIMA O DOPO L'ESERCITAZIONE):

- METODOLOGIA IN DUE SETTIMANE, PRINCIPI DI GIOCO.
- PRINCIPIO DI GIOCO PIÙ IMPORTANTE LA MENTALITÀ VINCENTE
- TABELLE DI MERITO OGGETTIVE, MERITOCRAZIA E AUTOCONVOCAZIONE

FASE 1C

1vs1 (focalizzare sulla didattica in FNP)

- ripasso modalità di pressione a "palla coperta/scoperta", postura in divaricata antero-posteriore, indirizzare.
- scivolamento con finta d'intervento DX poi SX
- scivolamento con finta d'intervento con attaccante che finta da una parte e va dall'altra e quindi cambio postura DX poi SX

COERVER (dominio, "io e il pallone", coordinazione)

- interno/interno, int./int. arresto di suola, int./int. arresto di suola porto sull'esterno e riprendo d'interno, richiamo a "V", richiamo di sx e passo dietro al dx e viceversa.

FASE 3A

■ SUPERVISIONE SETTORE 1: **COLLABORATORE TECNICO**

■ SUPERVISIONE SETTORE 2: **ALLENATORE**

■ SUPERVISIONE SETTORE 3: **PREPARATORE ATLETICO COORDINATIVO**

■ TEMPO: QUATTRO RIPETUTE DA 4 MIN. + 1 MIN. PAUSA (oppure DUE RIPETUTE DA 9 MIN. + 1 MIN. PAUSA)

■ CAMBIO GRUPPI: OGNI RIPETUTA CAMBIO GRUPPI

a) (NERI) PORTIERI = SI ALTERNANO

b) (GIALLI) DIFENSORI + MEDIANI FNP = 2 volte il 2vs2 + 1 volta 1vs1 a destra + 1 volta 1vs1 sinistra

c) (ARANCIO) CENTROCAMPISTI + ATTACCANTI FP = 2 volte il 2vs2 + 1 volta analitico e 1vs1 a destra + 1 volta analitico e 1vs1 sinistra

■ ORGANIZZAZIONE = I tre settori sono fra loro indipendenti così come le rotazioni

■ ROTAZIONI NEI SETTORI:

1) **settore 1:** i due difendenti gialli si alternano, gli attaccanti arancio scalano dalla posizione n.1 alla n.2 alla n.3 fino a riprendere dalla posizione n.1

2) **settore 2:** i quattro difendenti gialli si alternano a coppie e scalano dalla posizione n.1 alla n.2, gli attaccanti arancio si alternano a coppie e scalano dalla posizione n.1 alla n.2

3) **settore 3:** i due difendenti gialli si alternano, gli attaccanti arancio scalano dalla posizione n.1 alla n.2 alla n.3 fino a riprendere dalla posizione n.1

■ PREVISIONE MINIMA DELLA RIPETITIVITÀ DELL'OBIETTIVO PER OGNI RIPETIZIONE PER I DIFENSORI:

1) **settori 1 e 3:** analitico 6" + 1vs1 max 10" + rotazione 5" = tempo massimo 21"

frequenza = 4 (min.) x 60" / 21" = 11/12 situazioni minimo / 2 difensori = **6 situazioni di 1vs1 ogni ripetizione**

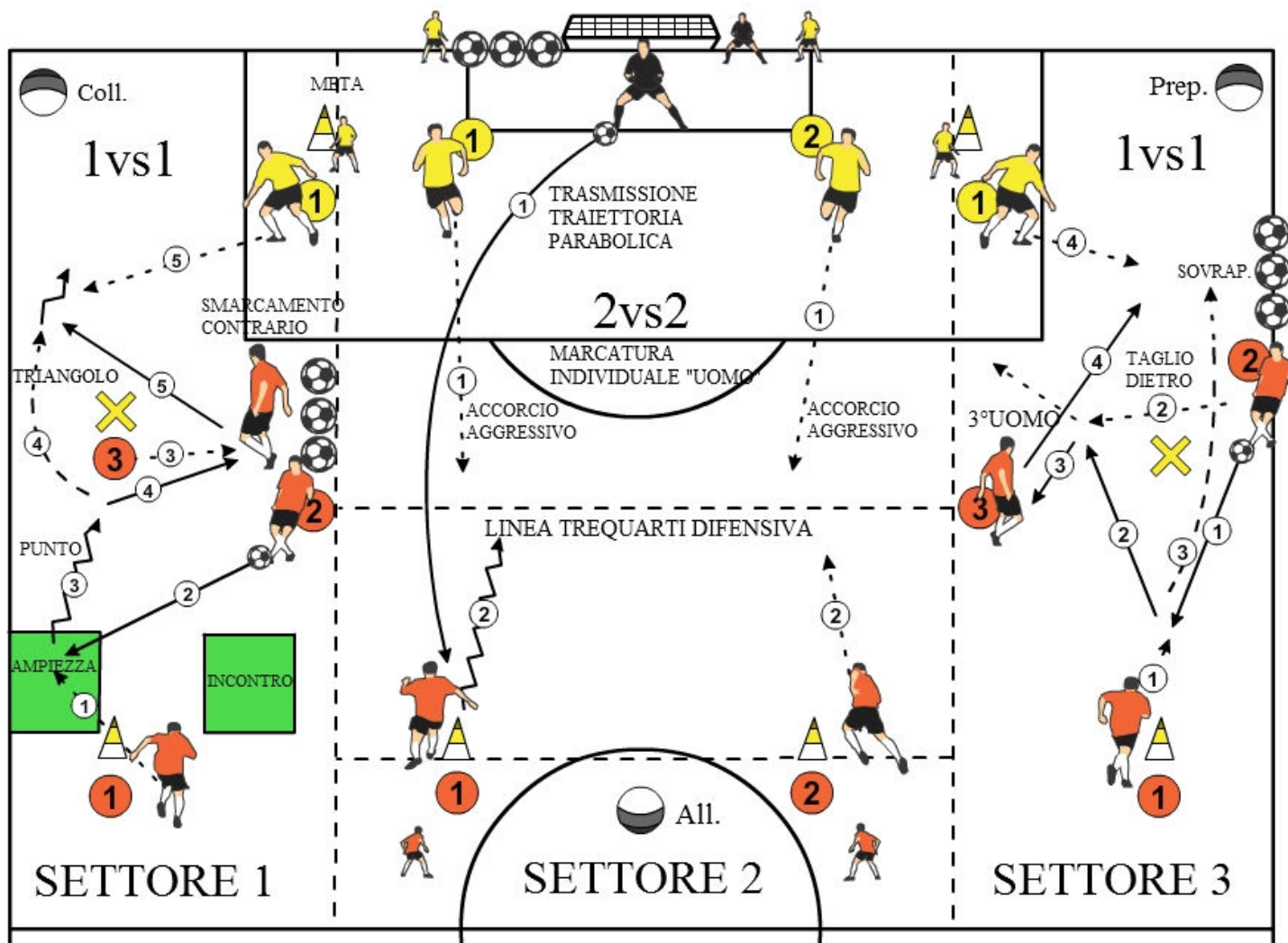
2) **settori 2:** trasmissione e ricezione 3" + 2vs2 max 10" + eventuale ripartenza dal portiere 6" + rotazione 5" = tempo massimo 24"

frequenza = 4 (min.) x 60" / 24" = 10 situazioni minimo / 2 difensori = **5 situazioni di 2vs2 ogni ripetizione**

■ PREVISIONE NUMERO DI SITUAZIONI COMPLESSIVE PER OGNI DIFENSORE IN TUTTA LA FASE:

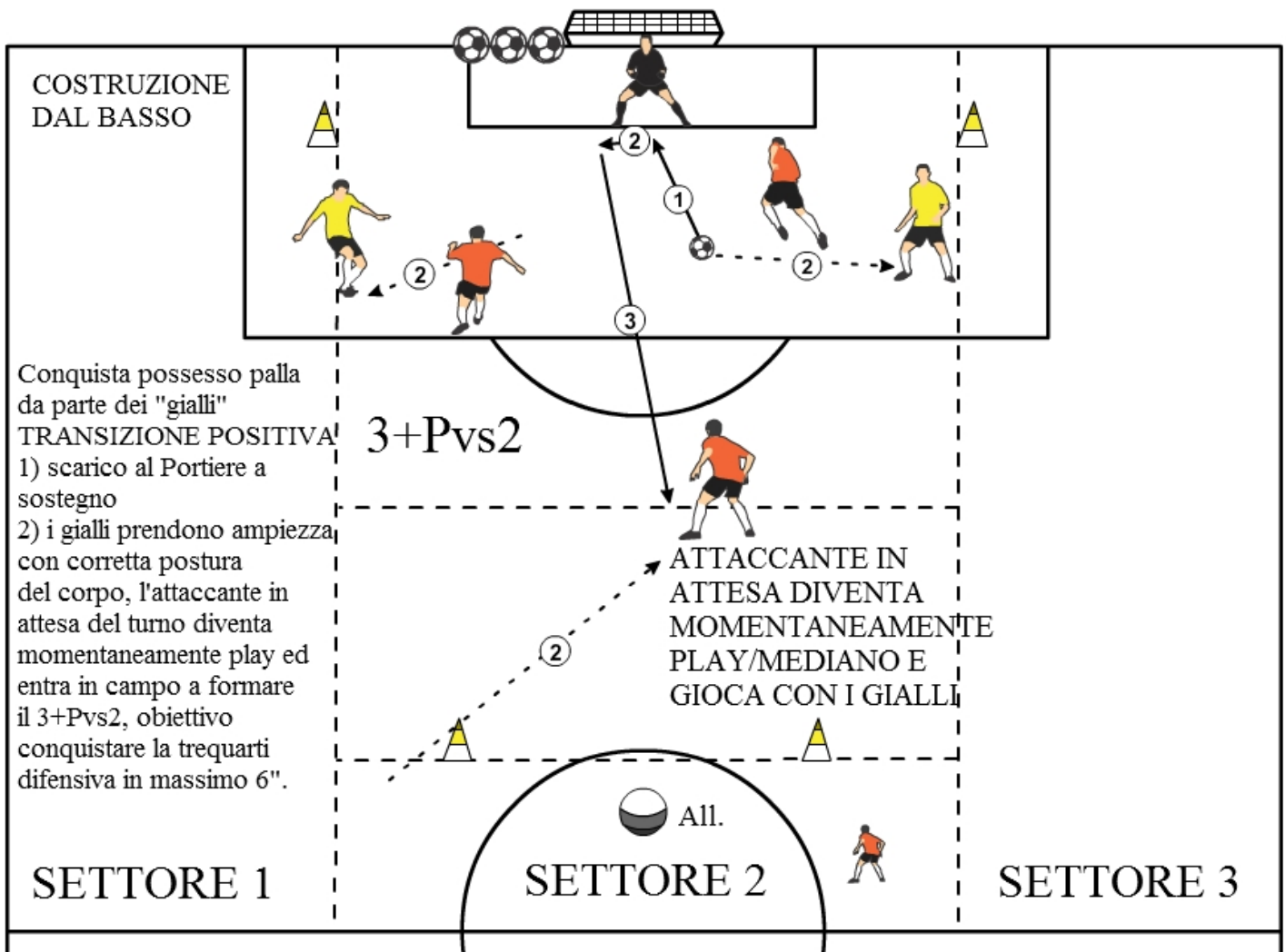
OBIETTIVO 1vs1 FNP = 12 situazioni

OBIETTIVO 2vs2 MARCATURA INDIVIDUALE = 10 situazioni

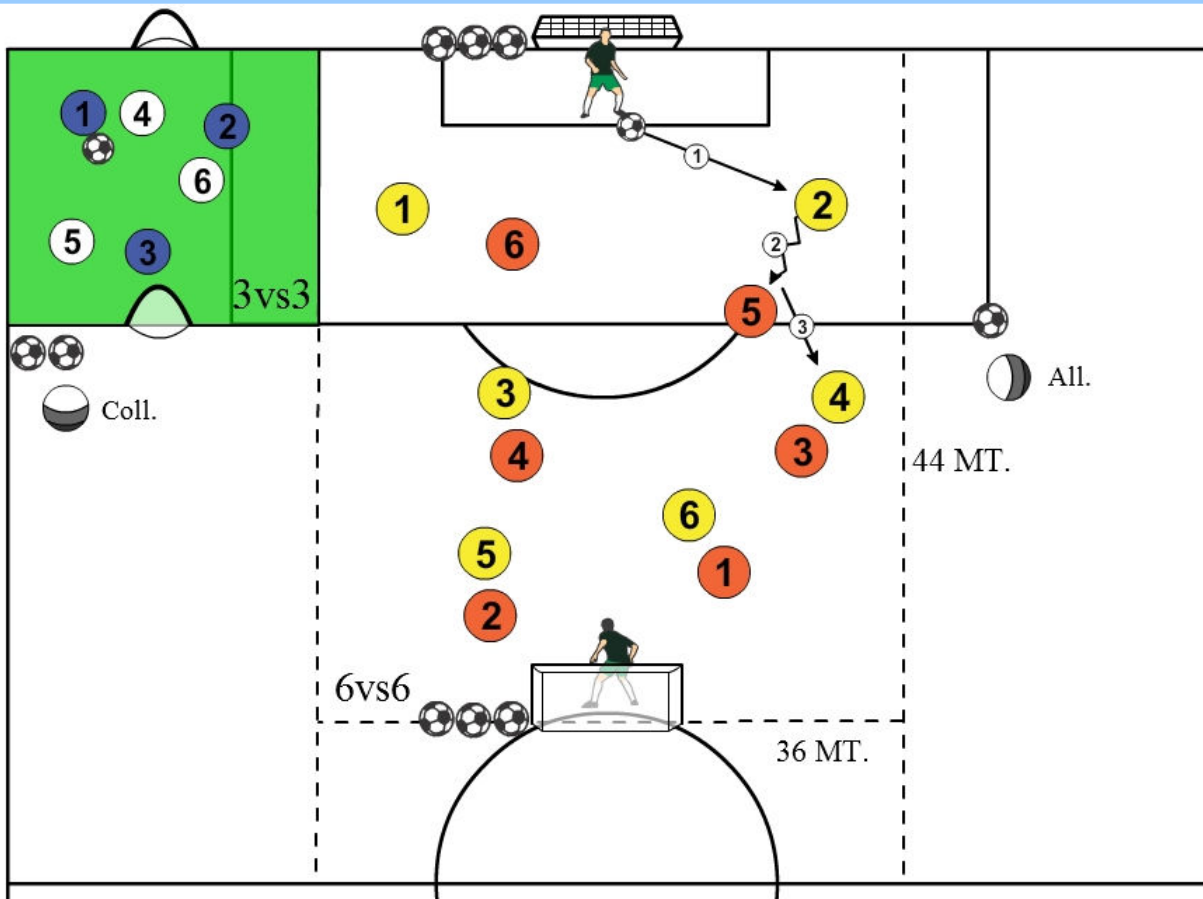


FASE 3B

■ EVENTUALE SVILUPPO RIPARTENZA BASSA DAL PORTIERE SETTORE 2



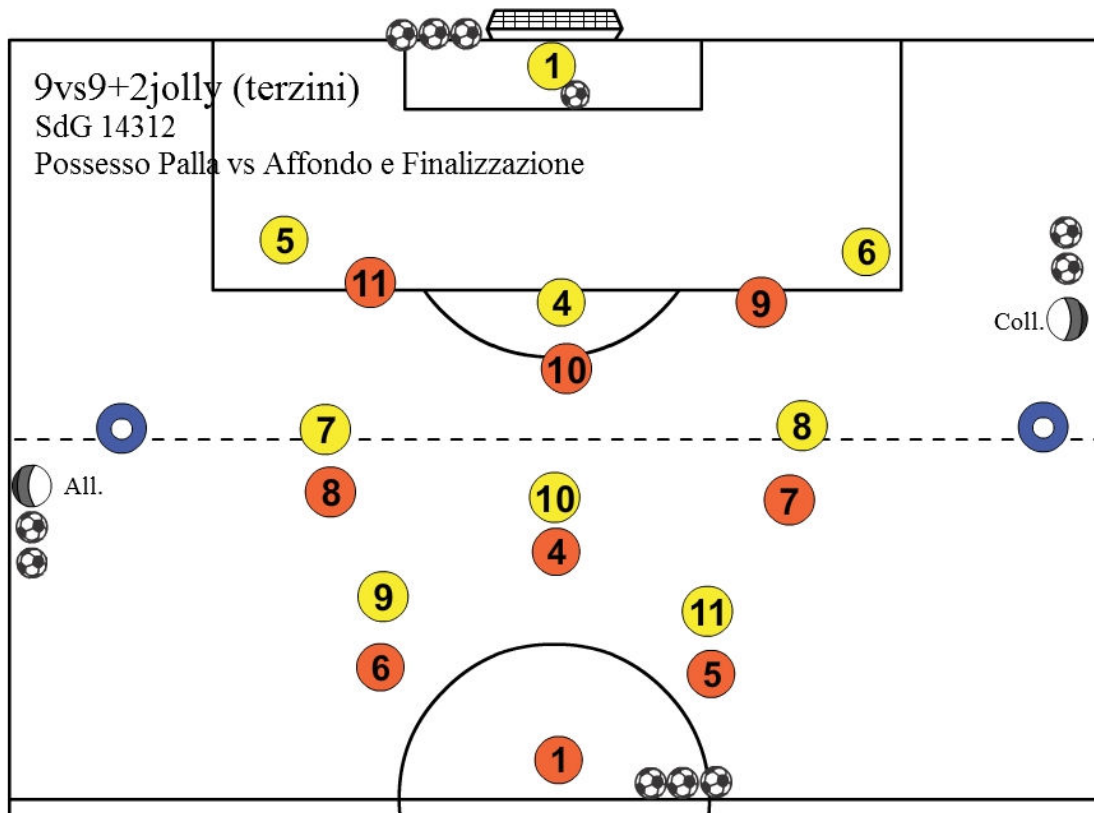
FASE 4



FASE 5

VARIANTE

Se la squadra Arancio realizza un goal in seguito ad un cross da fondo campo vale 2 punti (o maggiore a scelta del Mister). Per incentivare le incursioni laterali in ampiezza in particolare dei due Jolly (Azzurri) e quindi condizionare la possibilità di frequenza della situazione di 1vs1 laterale in FNP così come allenata in FASE 3.



SCARICO COLONNA - DEFATICANTE

Esercizi di allungamento (stretching)

Spesso, quando si segue un programma specifico per migliorare la salute della propria schiena non viene attribuita la giusta importanza agli esercizi di allungamento. Il fatto stesso di collocarli al termine della seduta può indurre il soggetto a pensare che si tratti di un'attività fisica di secondaria importanza.

In realtà il ruolo di questi esercizi è a dir poco fondamentale. Per prevenire il mal di schiena è infatti importante riacquisire l'elasticità perduta senza limitarsi al miglioramento della sola forza muscolare. Questa tipologia di allenamento consente di alleviare le tensioni e migliorare l'elasticità della muscolatura paravertebrale e lombare. Soprattutto nel primo periodo, quando l'infiammazione ed il dolore non sono ancora passati del tutto, l'attività fisica dovrebbe basarsi quasi esclusivamente sugli esercizi di scarico e decompressione della colonna.

Gli esercizi proposti non necessitano di attrezzi particolari e possono essere eseguiti sia in palestra sia a casa propria.



- Sdraiarsi a terra supini
- Portare le ginocchia al petto avvicinandole il più possibile con l'ausilio delle braccia
- Mantenere la posizione per 20 secondi, rilassarsi per qualche secondo e ripetere altre due volte



- A terra carponi (in genuflessione porre le mani in avanti appoggiandole sul pavimento alla larghezza delle spalle)
- Espirare incurvando la colonna vertebrale verso l'alto fino a svuotare completamente i polmoni.
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza appiattendosi la schiena
- Ripetere 5 volte



- Sedersi su una sedia con le gambe divaricate
- Espirando piegare il busto in avanti
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza
- Ripetere 5 volte



- Inginocchiarsi per terra, con i glutei appoggiati sui talloni
- Espirando portare le braccia in avanti mantenendo il bacino nella posizione di partenza
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza
- Ripetere allungando le braccia prima verso destra e poi verso sinistra



- Seduti a terra distendere una gamba e flettere l'altra in modo da portare la pianta del piede a contatto con la parte interna della coscia estesa
- Allungare entrambe le braccia ed il busto in avanti in modo da avvicinare le dita alla punta del piede
- Mantenere la posizione per circa 20" quindi lentamente ritornare nella posizione di partenza e ripetere per l'altro lato



- Seduti, una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima
- Con il gomito controlaterale spingere la gamba piegata verso l'interno ruotando il busto ed il capo in senso opposto
- Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ripetere per il lato opposto



- In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo
- Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrare il polso del braccio opposto e tirarlo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali.
- Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato

AVVERTENZE: eseguire sempre un riscaldamento generale prima di iniziare gli esercizi di stretching; indossare indumenti comodi che non impediscano i movimenti; scegliere un ambiente rilassante e rispettare la corretta tecnica di respirazione; evitare i movimenti bruschi e gli eccessivi allungamenti.

corsista filippo baiocchi