

A.I.A.C. - Bologna
A.I.P.A.C - Emilia Romagna
F.I.G.C. s.g.s - Emilia Romagna
Laboratorio per le qualità delle attività motorie
ISOKINETIC - Bologna

Presentano il

2° SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO PER LA "SCUOLA CALCIO"
MERCOLEDI 23 MARZO 2005
CENTRO ISOKINETIC DI BOLOGNA

"LA PIANIFICAZIONE NELLA SCUOLA CALCIO"

Esemplificazioni pratiche per la categoria Esordienti (11-12 anni)
Relazione del **Prof. Cavazzuti Luca**
(Allenatore Esordienti Modena F.C.)

La categoria "esordienti" è da sempre considerata una tappa fondamentale per i giovani praticanti il calcio. In questa categoria bisogna riuscire ad insegnare ai ragazzi una tecnica di base solida (troppo spesso trascurata) e una tattica individuale risolutiva (troppo spesso esasperata) e non viceversa, come spesso accade.

Ritengo, infatti, di prioritaria importanza l'insegnamento e l'approfondimento della tecnica individuale, in quanto penso che, nonostante la velocità del gioco sia aumentata e la tattica ricopre sempre una maggiore importanza anche in questa categoria, senza una tecnica adeguata, un giocatore non riesce ad applicare queste due condizioni.

1° obiettivo tecnico-coordinativo: raggiungere un buon livello di possesso palla, tramite il miglioramento dei gesti tecnici più importanti.

2° obiettivo tattico: raggiungere una buona organizzazione di gioco utilizzando essenzialmente le situazioni di gioco per far capire ai ragazzi come è più conveniente muoversi in determinate situazioni. Proporre nelle sedute di allenamento diversi tipi di situazioni (1>1, 2>1, 2>2), richiedendo soprattutto una buona esecuzione dei gesti tecnici (ricezione, dribbling, trasmissione, tiro in porta), inoltre anche dei movimenti utili al raggiungimento dell'obiettivo sia in fase offensiva, che in fase difensiva.

È preferibile far provare ai ragazzi una nuova situazione senza dare troppe indicazioni, al fine di sensibilizzare e stimolare la loro creatività, poi, insieme, arrivare a far capire quale è la soluzione migliore per il raggiungimento dell'obiettivo.

3° obiettivo condizionale: migliorare la forza veloce tramite gare di velocità a squadre o individuali e la resistenza aerobica tramite il gioco in spazi di dimensioni diverse.

Allenare inoltre la capacità di reazione, inserendo, nei giochi proposti, piccole varianti di psicocinetica.

Un giocatore per poter superare l'opposizione dell'avversario deve avere tecnica, capacità fisiche, capacità psicologiche, ma deve saper muoversi anche tatticamente. E' stato visto che un giocatore all'interno della partita va a contatto con la palla per circa il 10% del tempo di gioco, pertanto per il

90% del tempo egli non è a contatto con essa. Quindi il dominio della tattica è un elemento fondamentale per avere un massimo rendimento sia individuale che collettivo.

Ci sono diversi motivi che giustificano questo:

- nel calcio vi è un marcato carattere tattico (è uno sport collettivo) per la presenza di differenti azioni di gioco senza palla
- qualche azione tecnica o fisica è condizionata dall'aspetto tattico (relazione tra compagni, avversari, palla, difensore/attaccante)
- il bambino nella fase della scuola calcio ha una gran capacità e motivazione ad apprendere se non si effettuano degli apprendimenti tattici corretti il bambino automatizzerà movimenti corretti che poi saranno difficili da modificare.

Questi sono alcuni errori che si verificano abitualmente:

- il possessore di palla guida la palla verso il difensore e non verso lo spazio libero
- i compagni del possessore di palla si avvicinano ad esso e non verso lo spazio, non creano ampiezza, così facilitano l'azione del difensore
- entrata precipitosa del difensore verso il possessore di palla invece di mantenere una certa distanza orientandosi correttamente
- mancanza di profondità in uno degli attaccanti
- mantenere il possesso palla, da parte del giocatore che guida la palla, fino alla pressione del difensore, invece di evitare il rischio di perdere la palla nell'1>1 mediante un passaggio al compagno smarcato.

Per tutti questi motivi penso che la tattica individuale sia nella fase difensiva che in fase di attacco deve essere uno degli obiettivi fondamentali da allenare in questa fascia di età.

TABELLE DEGLI OBIETTIVI DELLE SITUAZIONI DI GIOCO

1<P	CONDIZIONALI	COORDINATIVI	TECNICI	TATTICI
Portatore di palla	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Adattamento e trasformazione • Combinazione motoria • Percezione spazio-temporale • Differenziazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Guida • Calciare 	<ul style="list-style-type: none"> • Finta e dribbling • Tiro di precisione • Tiro di potenza
Portiere	<ul style="list-style-type: none"> • Forza • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Reazione motoria • Percezione spazio-temporale • Adattamento e trasformazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica del portiere 	<ul style="list-style-type: none"> • Tattica del portiere

1<1	CONDIZIONALI	COORDINATIVI	TECNICI	TATTICI
Portatore di palla	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Adattamento e trasformazione • Combinazione motoria • Percezione spazio-temporale 	<ul style="list-style-type: none"> • Guida 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntare lo spazio • Puntare l'uomo • Finta e dribbling
Difensore	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità • Forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Reazione motoria • Percezione spazio-temporale • Anticipazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica della marcatura • Orientamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Presa di posizione • Contrasto

1<1+P	CONDIZIONALI	COORDINATIVI	TECNICI	TATTICI
Portatore di palla	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Adattamento e trasformazione • Combinazione motoria • Percezione spazio-temporale 	<ul style="list-style-type: none"> • Guida 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntare lo spazio • Puntare l'uomo • Finta e dribbling • Tiro in porta
Difensore	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità • Forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipazione motoria • Percezione spazio-temporale 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica della marcatura • Orientamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Presa di posizione • Contrasto

2<1	CONDIZIONALI	COORDINATIVI	TECNICI	TATTICI
Portatore di palla	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Valutazione della traiettoria • Percezione spazio-temporale del passaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Guida • Passaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntare lo spazio • Puntare il difensore • Passaggio • Finta e dribbling • Tiro in porta
Attaccante senza palla	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Percezione spazio-temporale per lo smarcamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Ricezione • Guida • Passaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Valutare il piano d'azione del compagno ed adattarsi alla situazione • Sapersi smarcare • Difesa della palla • Tiro in porta
Difensore	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità • Forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo e distanza per affrontare l'attaccante • Percezione spazio-temporale per intercettare o contrastare 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica della marcatura • Orientamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Presa di posizione • Contrasto • Intercettazione • Fuorigioco

2<1+P	CONDIZIONALI	COORDINATIVI	TECNICI	TATTICI
Portatore di palla	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Valutazione della traiettoria • Percezione spazio-temporale del passaggio • Orientamento spaziale • Scelta del tempo del passaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Guida • Trasmissione della palla 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntare lo spazio • Puntare il difensore • Passaggio • Finta e dribbling • Tiro in porta
Attaccant e senza palla	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità 	<ul style="list-style-type: none"> • Percezione spazio-temporale valutazione del dove smarcarsi • Orientamento spaziale • Percezione spazio-temporale scelta del quando smarcarsi (tempo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ricezione • Guida 	<ul style="list-style-type: none"> • Presa di posizione • Contrasto
Difensore	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità • Rapidità • Forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientamento spaziale • Percezione spazio-temporale quando intervenire sul portatore di palla • Anticipazione capacità di intercettamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica della marcatura • Orientamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Presa di posizione • Contrasto • Intercettamento • Fuorigioco

A FAVORE DEL GIOCO OFFENSIVO	A FAVORE DEL GIOCO DIFENSIVO
<ul style="list-style-type: none"> • Difensore con handicap tecnico nello spazio • Linea da superare ampia • Difensore in ritardo temporale nello spazio 	<ul style="list-style-type: none"> • Linea da superare stretta • Difensore nello spazio

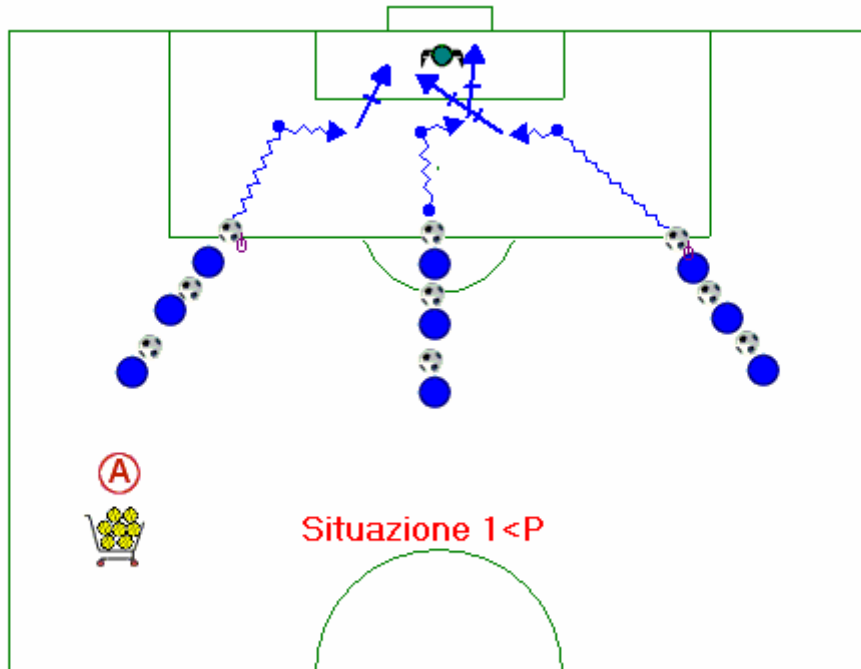
PROGRESSIONE DI SITUAZIONI DI GIOCO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI DA SVILUPPARE IN UNA PIANIFICAZIONE ANNUALE

1° proposta: situazione 1<P

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale della finta e dribbling, del tiro, con il portiere che è vincolato a muoversi solo sulla linea di porta e con i giocatori che partono da posizione centrale o da posizione laterale dx-sx con la palla al piede.

Il giocatore è obbligato a dribblare il portiere prima di tirare. (Diag.1)

Variante 1: il portiere è libero di avanzare e muoversi liberamente.



Diag 1

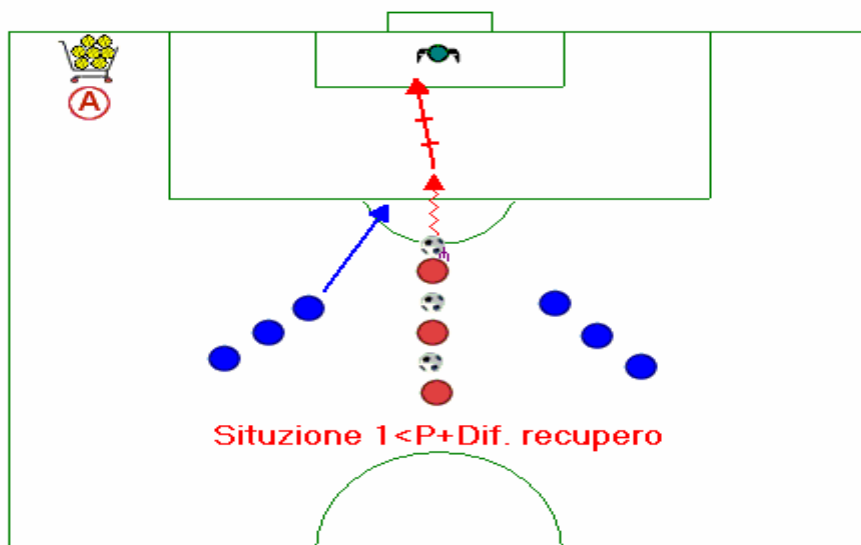
2° proposta: situazione 1<P+Difensore in recupero da posizione laterale

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale del tiro e del recupero difensivo, con il portiere che può muoversi liberamente, con i giocatori che partono da posizione centrale a circa 10 mt dall'area di rigore con la palla al piede e che subiscono la pressione temporale di un difensore che si trova alle loro spalle a dx o a sx, che può muoversi solo quando l'attaccante sposta la palla.

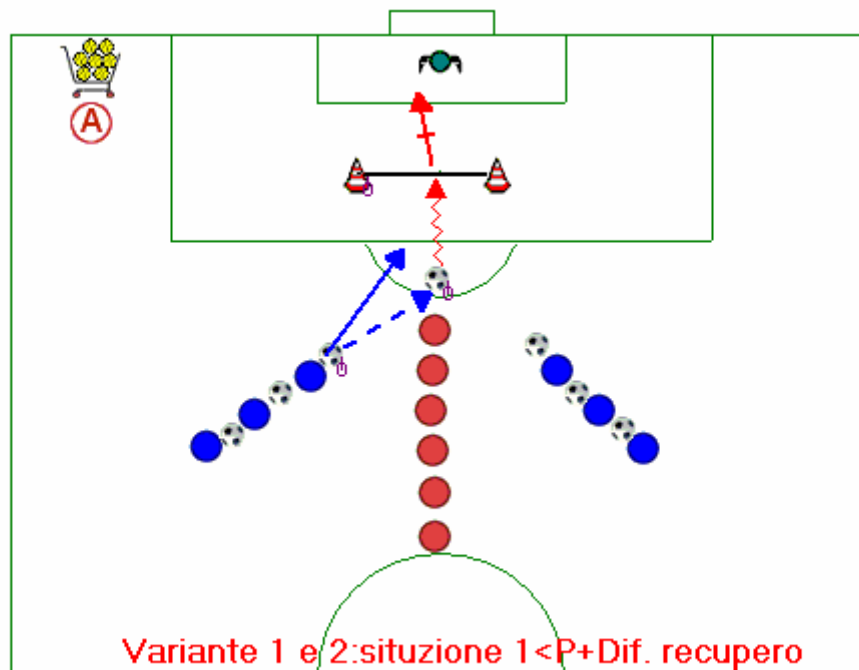
Il giocatore prima di tirare deve almeno superare la linea dell'area. (Diag.1)

Variante 1: il difensore passa la palla all'attaccante che dopo il controllo può tirare e insegue.

Variante 2: il difensore passa la palla all'attaccante che può tirare solo dopo aver oltrepassato la linea e insegue. (Diag.2)



Diag 1



Diag 2

3° proposta: situazione 1<P+Difensore in recupero da dietro

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale del tiro e del recupero difensivo, con il portiere che può muoversi liberamente, con gli attaccanti che partono da posizione centrale a circa 10 mt dall'area di rigore, dopo aver ricevuto la palla dal difensore che si trova dietro a 10-15 mt e che poi insegue.

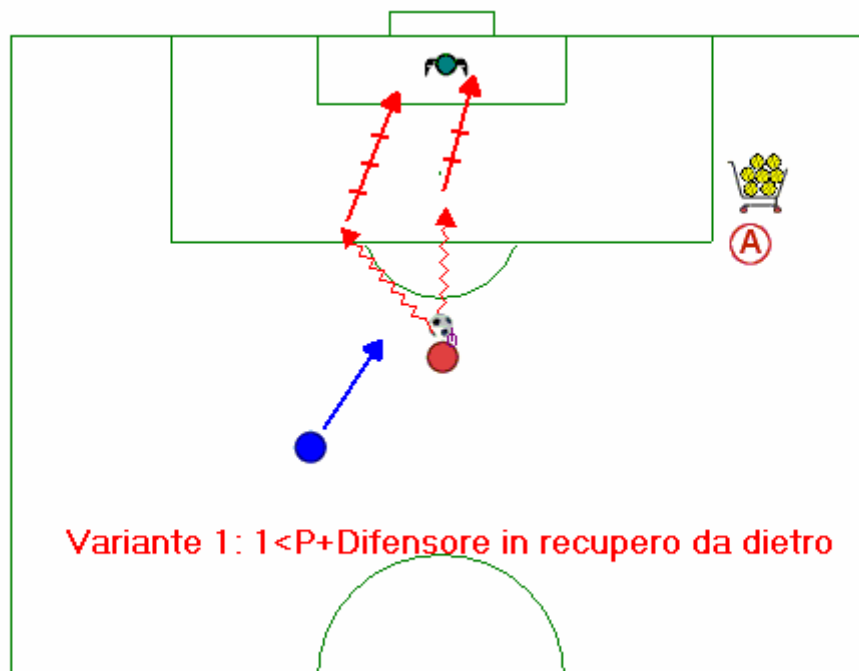
Il giocatore prima di tirare deve effettuare un controllo a seguire e superare la linea dell'area. (Diag.1)

Variante 1: l'attaccante con la palla sceglie se guidare con traiettoria rettilinea o diagonale per "tagliare" la strada al difensore. (Diag.2)

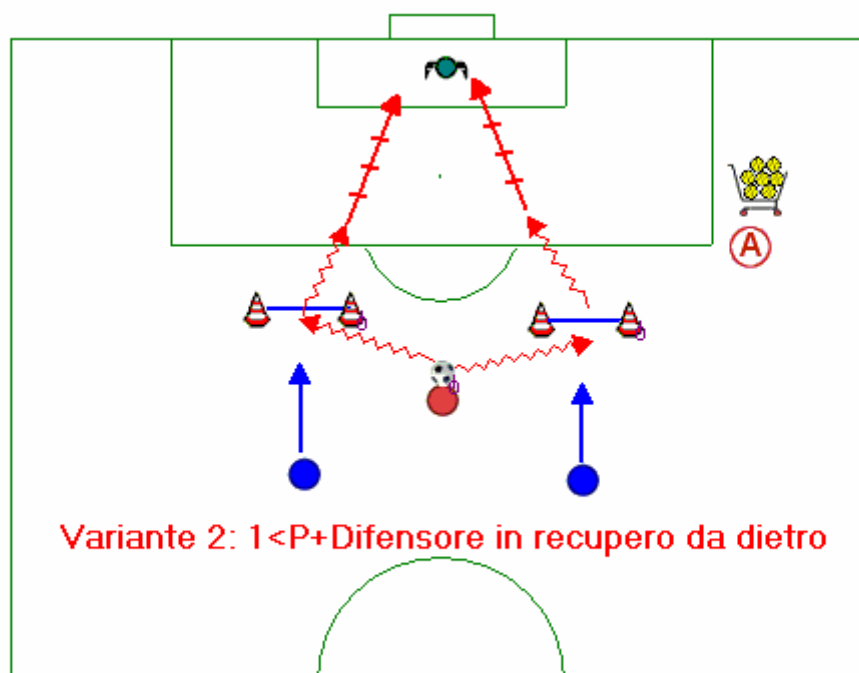
Variante 2: l'attaccante con la palla in posizione centrale sceglie se guidare verso la linea di destra o di sinistra e a seconda della scelta parte un difensore per fare pressione temporale. (Diag.3)



Diag 1



Diag 2



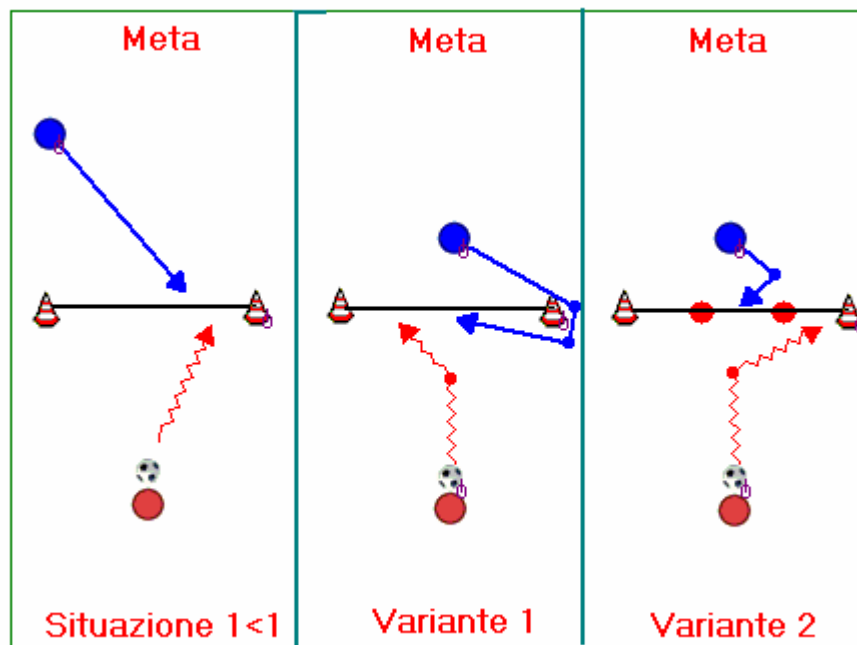
Diag 3

4° proposta: situazione 1<1 con difensore frontale sulla linea

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale della finta e dribbling, della presa di posizione difensiva in 1<1 con il difensore che parte in posizione frontale in ritardo e che può difendere solo sulla linea, che una volta oltrepassata permette all'attaccante di andare a fare meta. L'attaccante con la palla si posiziona a 10-15 mt dalla linea. (Diag.1)

Variante 1: il difensore parte davanti all'attaccante e prima di difendere la linea deve aggirare un cono.

Variante 2: dividere la linea in 3 settori ed il difensore ne sceglie uno e non può cambiare idea.



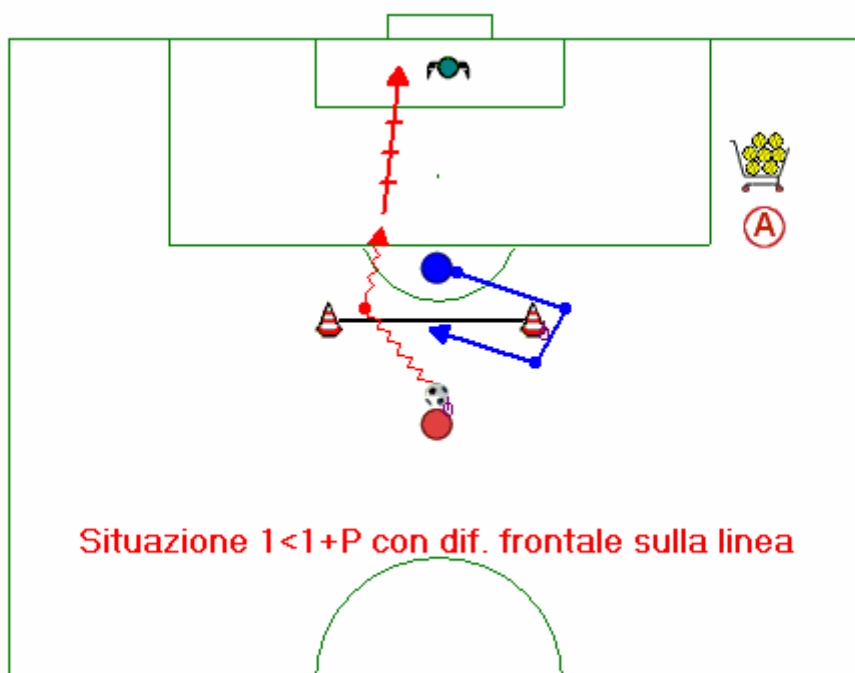
Diag 1

5° proposta: situazione 1<1+P con difensore frontale sulla linea

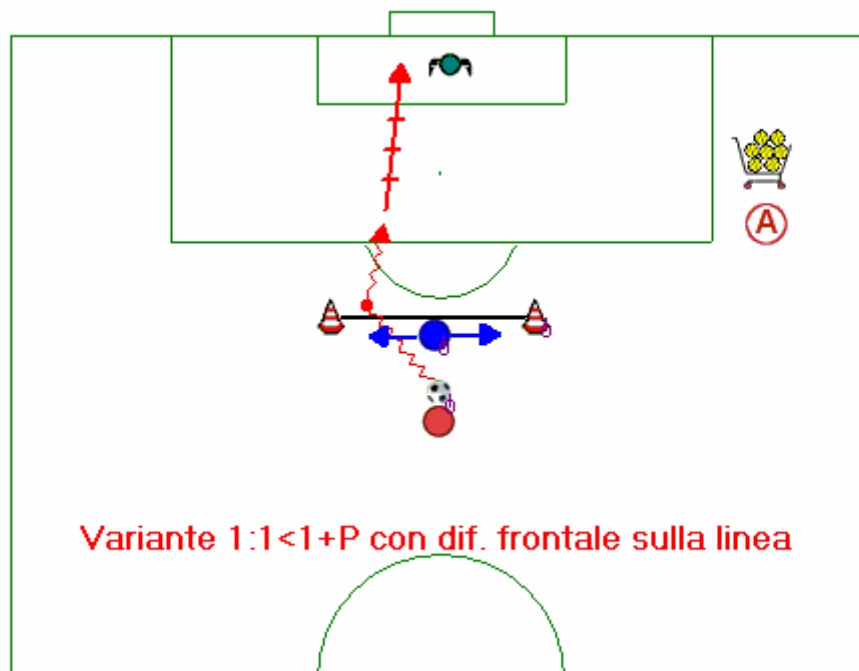
Situazione di gioco per allenare la tattica individuale della finta e dribbling e del tiro, della difesa della porta e del contrasto in 1<1+Portiere, con difensore in posizione frontale sulla linea. L'attaccante con la palla parte da 10-15 mt dalla linea e in conduzione sceglie se cambiare direzione a seconda del movimento del difensore che deve aggirare un cono correndo all'indietro (equilibrio). Se l'attaccante supera il difensore in dribbling può tirare in porta senza opposizione. (Diag. 1)

Variante 1: difensore posizionato sulla linea. (Diag. 2)

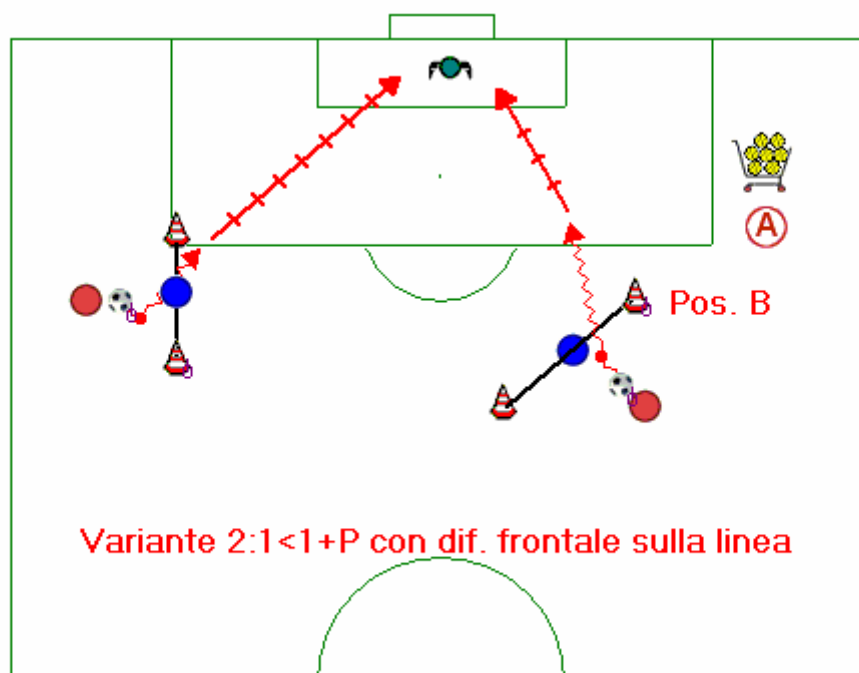
Variante 2: difensore posizionato sulla linea con attaccante che parte da posizioni diverse A e B. (Diag.3)



Diag 1



Diag 2



Diag 3

6° proposta: situazione 1<1+P con difensore laterale sulla linea

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale della finta e dribbling e del tiro, della presa di posizione e del recupero difensivo in 1<1+Portiere, con difensore in posizione laterale sulla linea. L'attaccante con la palla parte da 10-15 mt dalla linea e in conduzione veloce ricerca lo spazio libero cercando di evitare il recupero del difensore.

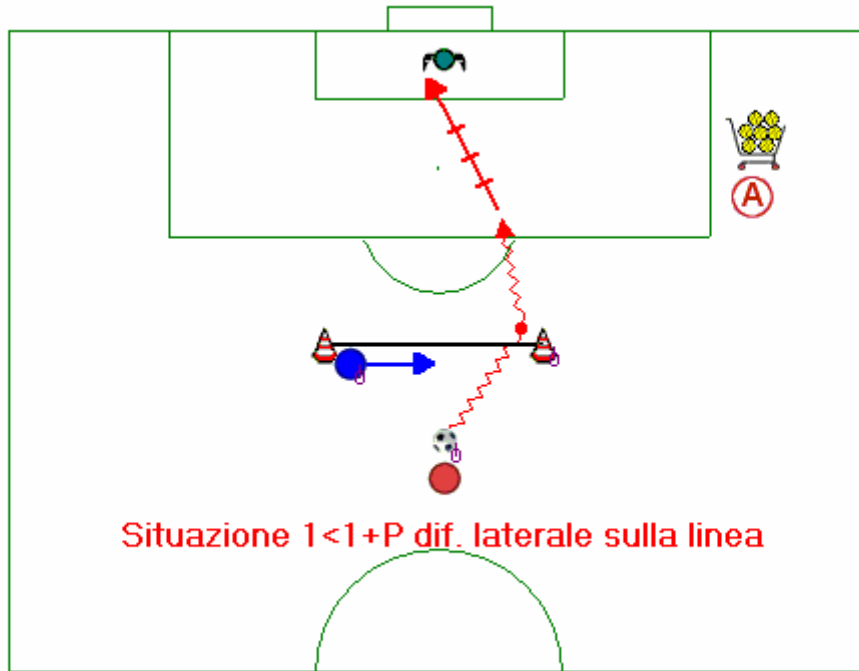
Se l'attaccante supera il difensore in dribbling può tirare in porta senza opposizione. (Diag. 1)

Variante 1: un difensore posizionato sulla linea in posizione laterale ed un secondo difensore che parte da dietro e può inseguire fino alla linea. (Diag. 2)

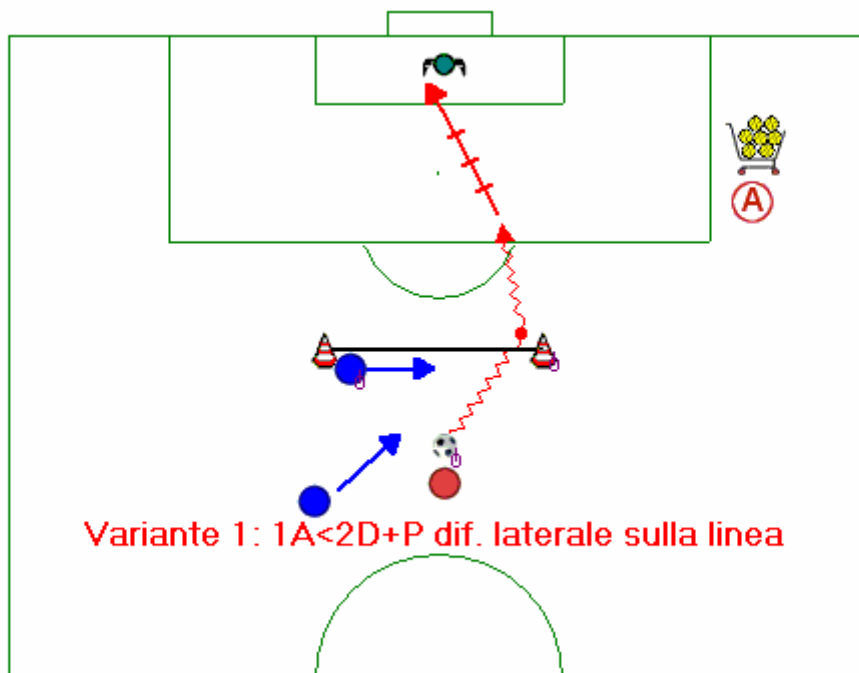
Variante 2: due difensori sulla linea si scambiano la palla e l'attaccante con palla deve trovare il tempo giusto per passare. (Diag.3)

Variante 3: attaccante con palla e il difensore partono assieme o dalla destra o dalla sinistra. Il difensore cerca di intercettare la palla mentre l'attaccante cerca di attraversare la linea per andare al tiro. (Diag.4)

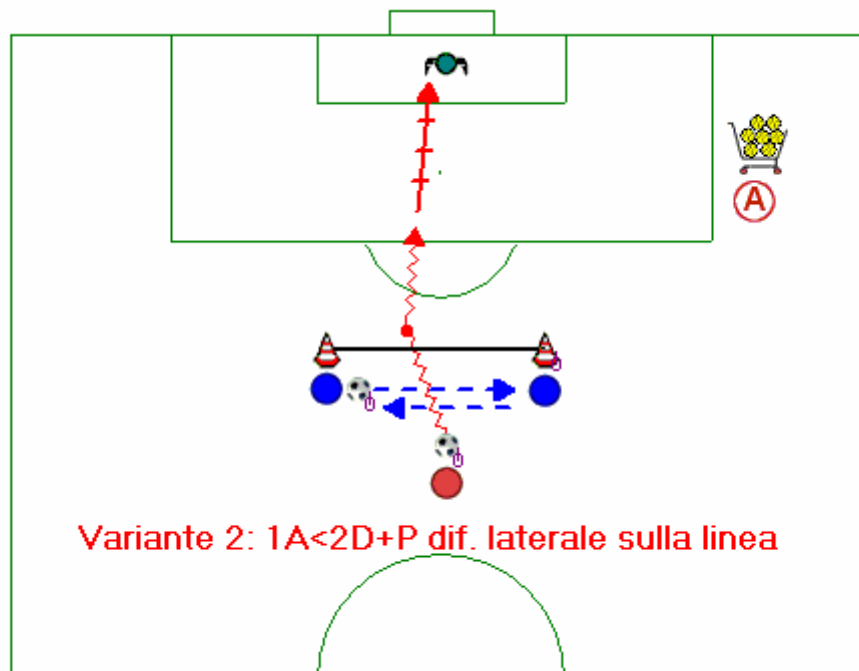
Variante 4: come variante 3 ma da posizione laterale. (Diag.4)



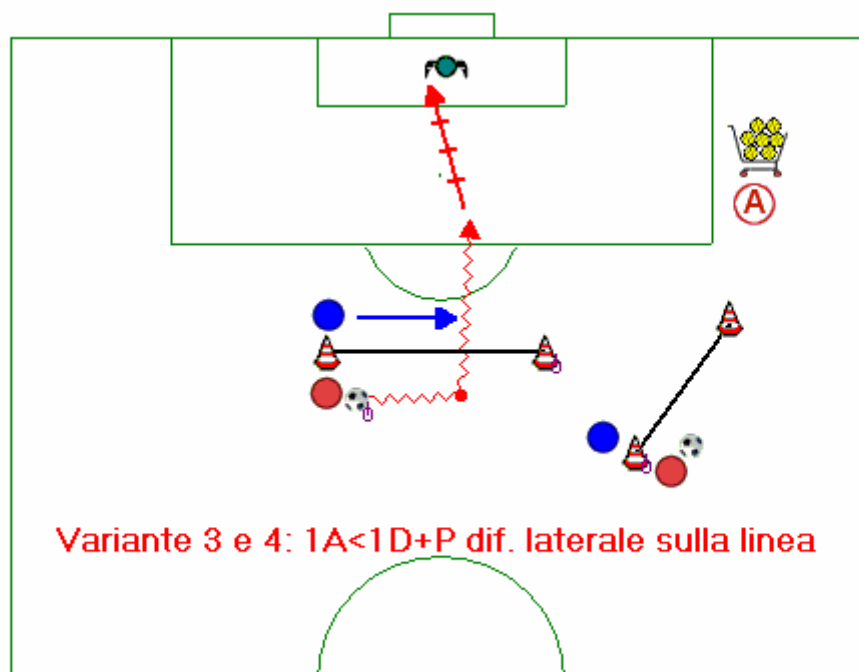
Diag 1



Diag 2



Diag 3



Diag 4

7° proposta: situazione $1 < 1 + P$ con difensore frontale nello spazio

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale della finta e del dribbling, del tiro in porta e della presa di posizione difensiva in $1 < 1 + P$, con il difensore che parte in ritardo da posizione frontale e deve difendere uno spazio delimitato. L'attaccante inizia l'azione con la palla al piede e deve dribblare il difensore all'interno di una zona rettangolare di 3×6 mt, e può uscire dai tre lati tratteggiati per andare al tiro. (Diag.1)

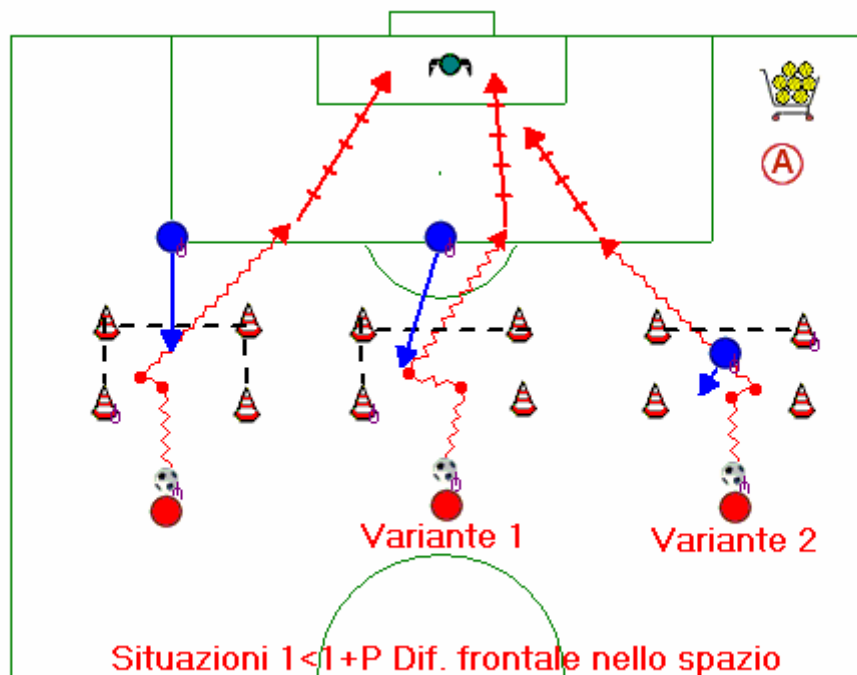
Variante 1: l'attaccante può uscire solo dai due lati tratteggiati. (Diag.1)

Variante 2: l'attaccante può uscire solo dal lato dietro il difensore che parte già posizionato nella zona delimitata. (Diag.1)

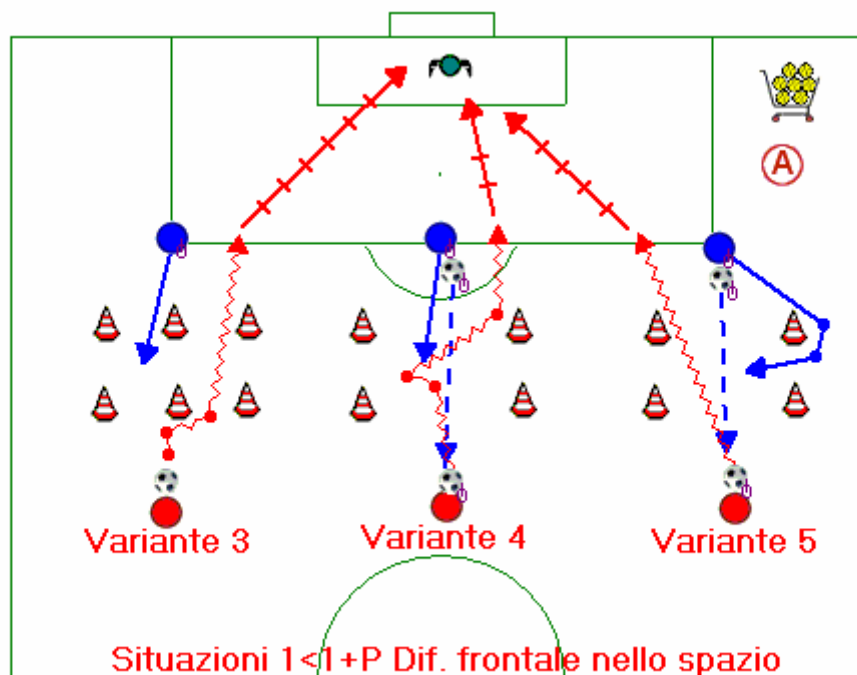
Variante 3: dividere la zona in due quadrati di 3×3 mt, con il difensore che partendo in ritardo deve scegliere se difendere quello di destra o quello di sinistra e con l'attaccante che con la palla al piede cerca il quadrato libero. (Diag.2)

Variante 4: il difensore passa la palla all'attaccante e va a difendere direttamente lo spazio delimitato, mentre l'attaccante effettua un controllo avanti seguito dalla guida e dal dribbling per uscire dalla zona delimitata e poter quindi tirare. (Diag.2)

Variante 5: come variante 4 ma con il difensore che dopo aver effettuato il passaggio all'attaccante deve aggirare un cono o a dx o a sx prima di difendere lo spazio delimitato. L'attaccante dovrà leggere la scelta del difensore per puntare lo spazio libero. (Diag.2)



Diag 1



Diag 2

8° proposta: situazione 1<1+P con difesa dello spazio partendo da posizione laterale

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale della finta e dribbling, del tiro, del recupero difensivo e del contrasto in 1<1+Portiere con difensore che parte da posizione laterale con una palla in mano, che deve cercare di colpire la palla dell'attaccante dentro la zona delimitata. L'azione inizia quando l'attaccante si muove con la palla al piede per cercare di superare la zona delimitata, all'interno della quale il difensore può colpirgli la palla.

Variante 1: il difensore senza palla parte da posizione laterale per difendere la zona delimitata quando l'attaccante si muove con la palla al piede.

Variante 2: il difensore senza palla parte da posizione laterale per difendere la zona delimitata quando l'attaccante riceve la palla da un compagno che si trova di fianco al difensore.



Diag 1

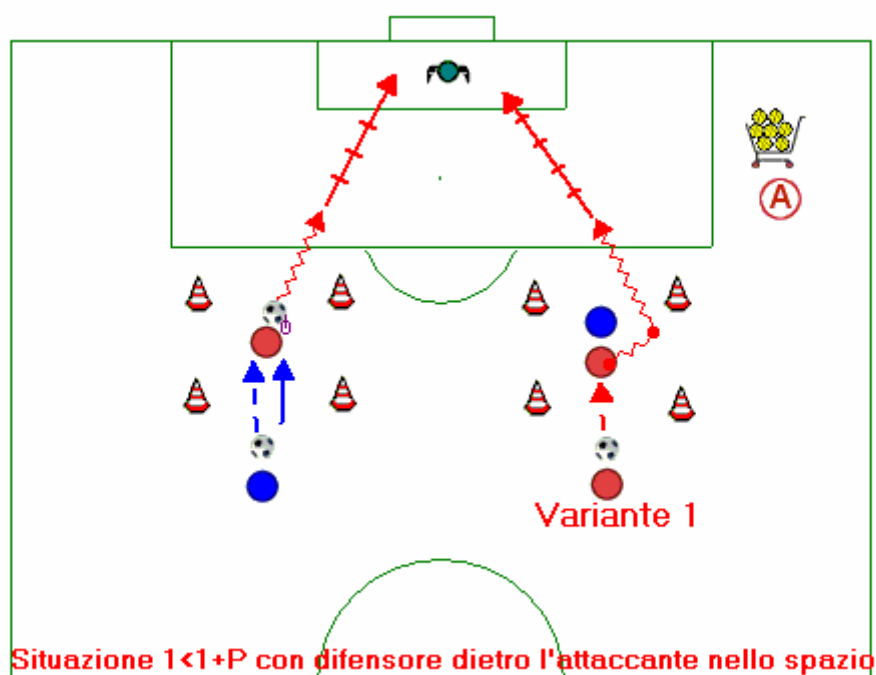
9° proposta: situazione 1<1+P con difensore dietro l'attaccante nello spazio

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale dell'finta e dribbling, del tiro, della difesa della palla, del recupero difensivo e della marcatura individuale, in 1<1+P con difensore che si trova dietro l'attaccante nello spazio delimitato. L'attaccante riceve palla dal difensore che insegue nello spazio delimitato, effettua un controllo orientato e va a tiro.

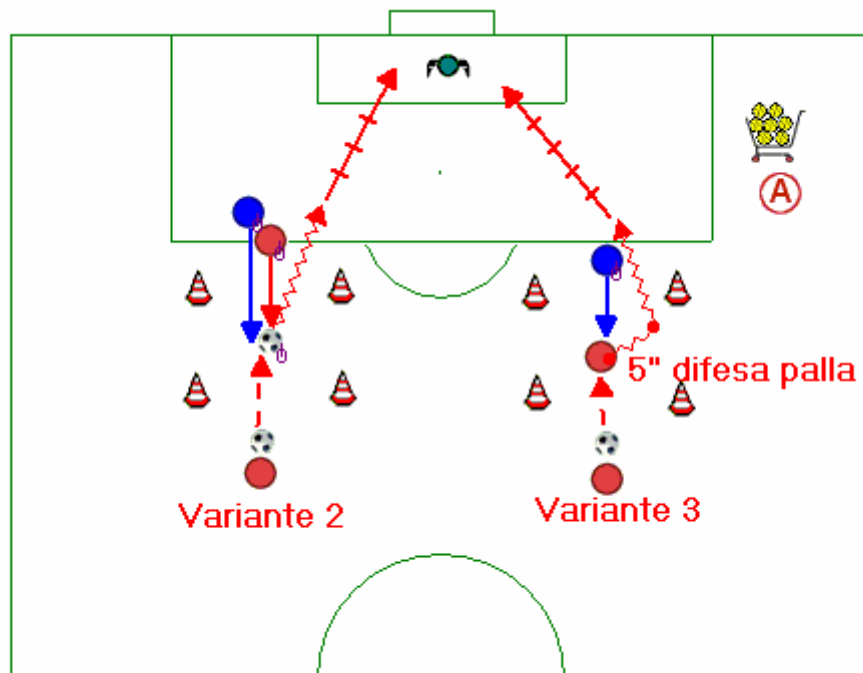
Variante 1: l'attaccante sempre dentro lo spazio delimitato è marcato da dietro dal difensore, riceve la palla da un compagno fuori, la controlla e difende e cerca di dribblare per andare al tiro.

Variante 2: come variante 1 ma con difensore e attaccante che partono fuori dalla zona delimitata. Il difensore cerca l'anticipo per intercettare la palla sul passaggio.

Variante 3: Il difensore parte fuori dalla zona mentre l'attaccante dentro. L'attaccante dopo il controllo sul passaggio del compagno deve difendere la palla per 5" prima di poter tentare il dribbling per andare al tiro, mentre il difensore cerca di portarlo fuori dal quadrato.



Diag 1



Diag 2

10° proposta: situazione 2A<1D con difesa della linea frontale e conquista dello spazio

Situazioni di gioco per allenare la tattica individuale dello smarcamento, del passaggio e della finta e dribbling, dell'intercettamento e del contrasto difensivo, con 2A<1D, con il difensore sulla linea in posizione frontale e con gli attaccanti che debbono conquistare lo spazio per portare la palla in meta.

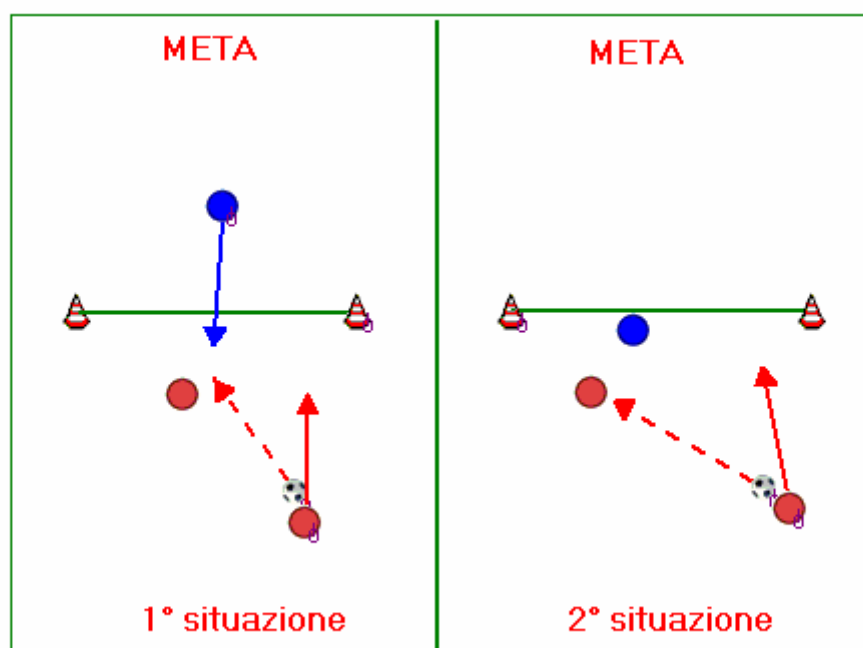
1° situazione: difensore che parte dietro la linea in ritardo, appoggio davanti alla linea che ha tempo e spazio e attaccante a 10 mt. che guida la palla, può dribblare o passare. (Diag.1)

2° situazione: come 1° ma con difensore che si trova sulla linea e quindi l'appoggio ha meno spazio e quindi meno tempo se riceve palla dal compagno. (Diag.1)

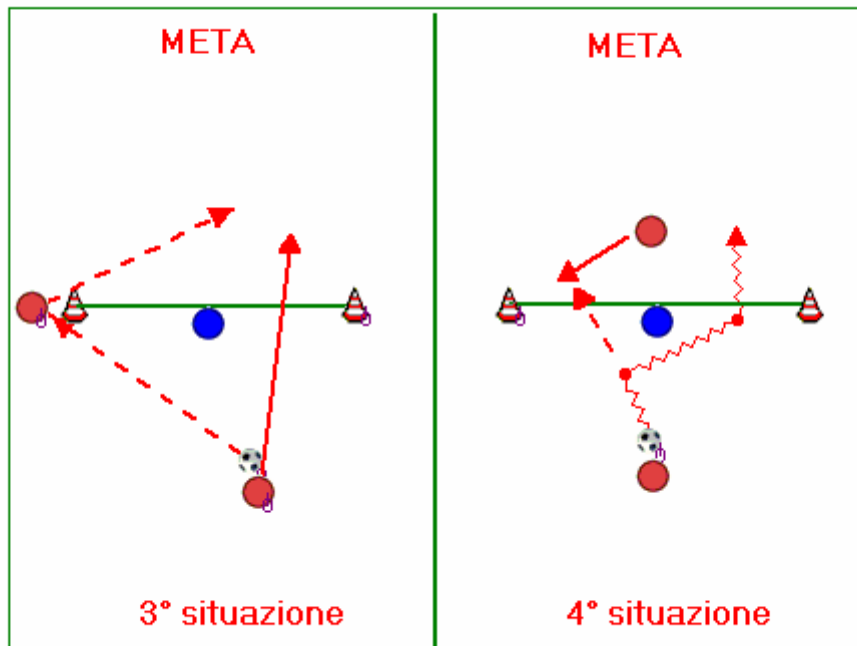
3° situazione: come 2° ma con appoggio in posizione laterale di fianco alla linea che può chiedere il triangolo con un passaggio a muro. (Diag.2)

4° situazione: sempre con difensore sulla linea e con appoggio dietro che deve smarcarsi fuori dal cono d'ombra. (Diag.2)

5° situazione: difensore sulla linea e con attaccante che lancia la palla con le mani all'appoggio che riceve, guida, dribbla o passa. il difensore può pressare dopo il controllo dell'appoggio.



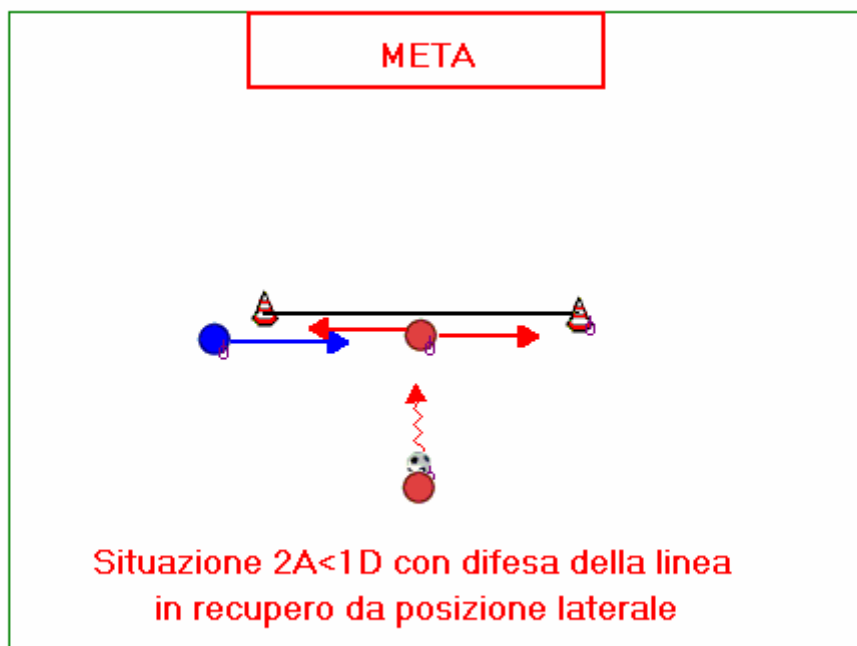
Diag 1



Diag 2

11° proposta: situazione 2A<1D con difesa della linea in recupero da posizione laterale

Situazione di gioco per allenare la tattica individuale dello smarcamento, del passaggio e della finta e dribbling, dell'intercettamento e del contrasto difensivo, con 2A<1D, con il difensore che parte in recupero da posizione laterale e con gli attaccanti che debbono conquistare lo spazio per portare la palla in meta. L'appoggio parte dalla linea mentre l'attaccante con palla è a 10 mt dalla linea.



Diag 1

12° proposta: situazione 2A<1D+P con difesa frontale nello spazio

Situazioni di gioco per allenare la tattica individuale dello smarcamento, del passaggio e della finta e dribbling, della difesa della porta, dell'intercettamento e del contrasto difensivo, con 2A<1D+P, con il difensore all'interno dello spazio delimitato in posizione frontale e con gli attaccanti che debbono conquistare lo spazio in avanti per arrivare al tiro.

1° situazione: difensore in posizione frontale all'interno dello spazio delimitato, appoggio di fianco all'attaccante che cerca di favorire il passaggio o il dribbling del compagno che decide se passare o dribblare. (Diag.1)

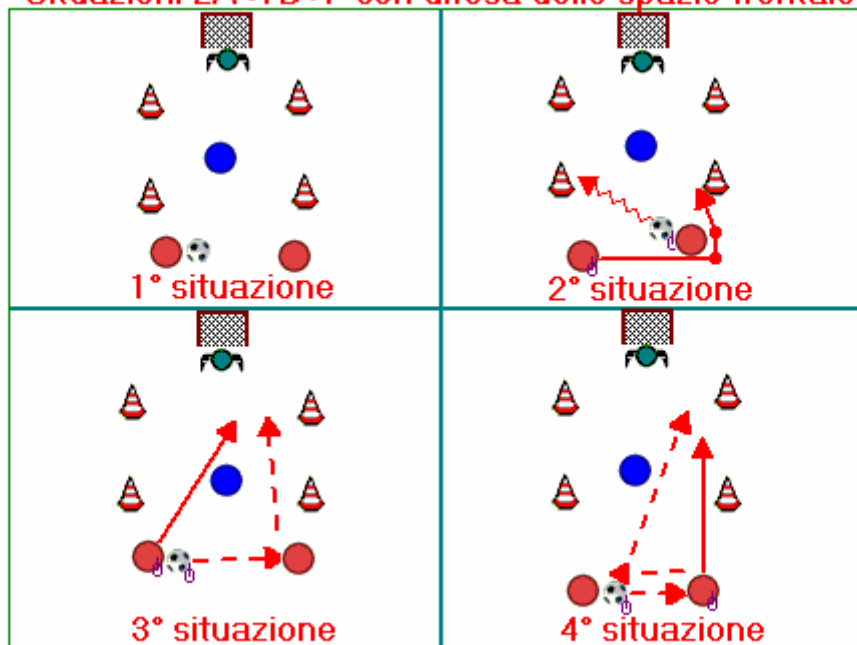
2° situazione: come 1° ma con attaccante con palla che guida in diagonale, mentre l'appoggio deve andare in sovrapposizione per liberare lo spazio con il tempo giusto. (Diag.1)

3° situazione: attaccante passa la palla all'appoggio e taglia dietro il difensore, mentre l'appoggio controlla e valuta il movimento del difensore, quindi decide se dribblare o passare. Variante: attaccante con palla passa e taglia davanti (velo). (Diag.1)

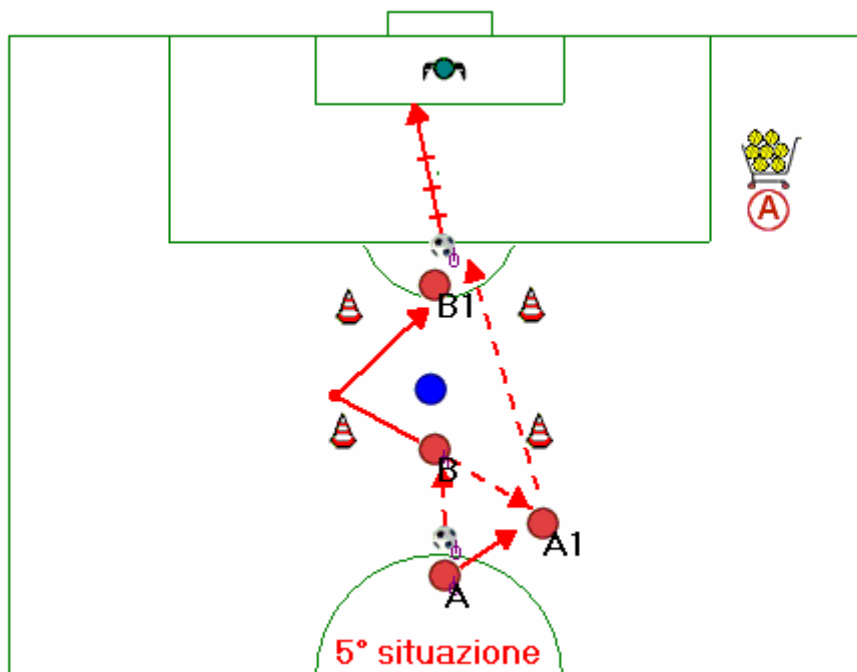
4° situazione: attaccante con palla effettua un passaggio a muro, riceve e ripassa nello spazio per l'attacco allo spazio in profondità dell'appoggio. (Diag.1)

5° situazione: doppio scambio fra gli attaccanti con A che da palla a B e si sposta in A1, quindi restituisce a B che si è smarcato in profondità in B1. (Diag.2)

Situazioni 2A<1D+P con difesa dello spazio frontale



Diag 1



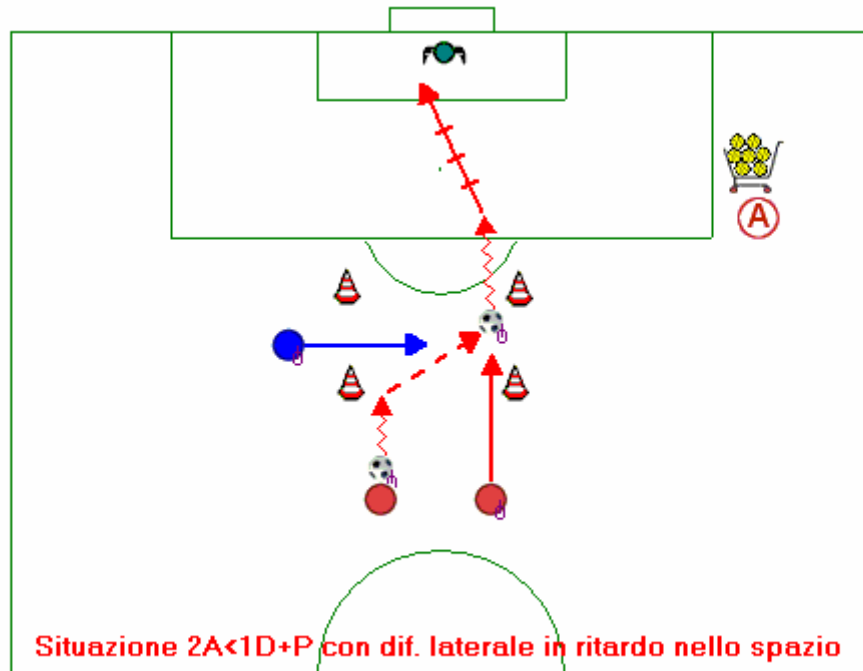
Diag 2

13° proposta: situazione 2A<1D+P con difesa laterale in ritardo nello spazio

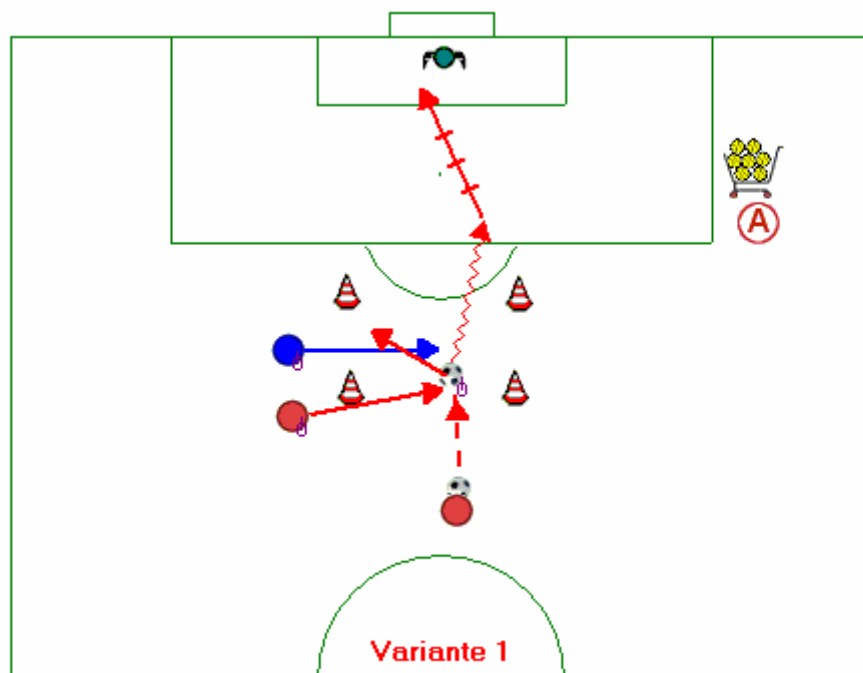
Situazioni di gioco per allenare la tattica individuale dello smarcamento, del passaggio e della finta e dribbling, del recupero difensivo, della difesa della porta, dell'intercettazione e del contrasto, con 2A<1D+P, con il difensore in posizione laterale in recupero per difendere lo spazio delimitato e con gli attaccanti che debbono conquistare lo spazio in avanti per arrivare al tiro. L'attaccante con palla

guida e sceglie il tempo giusto per il passaggio o per il dribbling e l'appoggio che parte un po' in ritardo.

Variante 1: l'appoggio parte lateralmente vicino al difensore e l'attaccante con palla ha l'obbligo del passaggio. L'appoggio riceve e protegge palla dal difensore in attesa di decidere se dribblare o ripassare.



Diag 1



Diag 2