



# L'ADDESTRAMENTO TECNICO NEL SETTORE GIOVANILE



*Relatori:*

**BONAVITA GIOVANNI:** *Responsabile settore giovanile*

**NICOLI FRANCESCO:** *Istruttore Esordienti "A"*

**GRISMONDI FABIO:** *Istruttore Esordienti "B"*

*U.C. AlbinoLeffe*

**Lunedì 18 febbraio 2013**  
**Sala consigliare del**  
**Palazzo Comunale**  
**Civate (LC) ORE 20.30**

## **PREMESSA:**

***Per poter sviluppare una propria filosofia e un metodo di lavoro, bisogna iniziare a sfruttare il gioco del calcio come supporto educativo per la crescita a 360° dei propri ragazzi .***

***Abbiamo ideato come strumento educativo un decalogo, punto di riferimento e alla base del lungo cammino di questa esperienza formativa non solo calcistica, dove tutti sono coinvolti: atleti, genitori e staff.***

## ***IL DECALOGO:***

- 1) PASSIONE***
- 2) IMPEGNO***
- 3) SACRIFICIO***
- 4) EDUCAZIONE***
- 5) RISPETTO DELLE REGOLE***
- 6) MENTALITA' VINCENTE***
- 7) AGONISMO***
- 8) TECNICA INDIVIDUALE***
- 9) SPIRITO DI GRUPPO***
- 10) GIOIA***

## ***GLI ATLETI NEL SETTORE GIOVANILE***

***ENTRARE A FAR PARTE IN UNA SOCIETA' SPORTIVA, PER I GIOVANI ATLETI, DEVE ESSERE UN ONORE E SOPRATTUTTO MOTIVO DI ORGOGLIO.***

***APPENA QUESTI RAGAZZI HANNO IL PRIVILEGIO DI FARNE PARTE DA PROTAGONISTI, DEVONO ACCETTARE E RISPETTARE LE REGOLE IMPOSTE DALLA SOCIETA', CON IMPEGNO E SERENITA'.***

## **GLI ATLETI NEL SETTORE GIOVANILE**

- ➔ IL GIOVANE ATLETA DEVE **COMPORTARSI EDUCATAMENTE** NELLE ATTIVITA' PROPOSTE DALLA SOCIETA'. (partite,allenamenti,ristoranti,alberghi ecc.)
- ➔ IL GIOVANE ATLETA DEVE **SALUTARE** TUTTI I COMPONENTI DELLA SOCIETA' CHE LO CIRCONDANO.
- ➔ IL GIOVANE ATLETA DEVE TENERE UN ATTEGGIAMENTO DI **GRANDE DISPONIBILITA'** NEI CONFRONTI DELL'AMBIENTE SPORTIVO.
- ➔ IL GIOVANE ATLETA DEVE DIMOSTRARE UN BUON **COMPORAMENTO E ANDAMENTO SCOLASTICO**, PERCHE' SONO FONDAMENTALI E VANNO DI PARI PASSO CON IL SUO PERCORSO DI CRESCITA.
- ➔ IL GIOVANE ATLETA DEVE RISPETTARE IL **MATERIALE SPORTIVO** CONSEGNATO IN DOTAZIONE DALLA SOCIETA', E GLI **SPAZI** DOVE ESEGUE LE ATTIVITA', PERCHE' SONO RISORSE INDISPENABILI PER MIGLIORARE.
- ➔ IL GIOVANE ATLETA DEVE RICORDARSI CHE L'ATTIVITA' SPORTIVA CHE SVOLGE, DEVE VIVERLA CON **SPIRITO PROPOSITIVO**, PERCHE' L'ENTUSIASMO E' LA BASE DELL'APPRENDIMENTO.

## **IL RUOLO DELL'ISTRUTTORE**

**A PRESCINDERE DA QUALSIASI DISCIPLINA SPORTIVA, LA PROGRAMMAZIONE TECNICA, TATTICA O FISICA, PER GLI ISTRUTTORI, L'OBIETTIVO PRINCIPALE È QUELLO DI EDUCARE I RAGAZZI DAL PUNTO DI VISTA UMANO, AIUTANDOLI A CRESCERE RISPETTANDO VALORI E PRINCIPI CHE LO SPORT IMPONE.**

**L'ISTRUTTORE APPENA ENTRA A FAR PARTE IN UNA SOCIETA' SPORTIVA, DEVE ACCETTARE E RISPETTARE LE REGOLE IMPOSTE DA QUEST'ULTIMA, MA NELLO STESSO TEMPO DEVE ESSERE PROMOTORE NEL TRASMETTERE IL SENSO DI APPARTENENZA E NEL FAR RISPETTARE IL REGOLAMENTO CON PROPOSITIVITA' AI SUOI GIOVANI ATLETI, PER AIUTARLI A CRESCERE.**

## **IL RUOLO DELL'ISTRUTTORE**

- ➔ L'ISTRUTTORE E' **IL PRIMO RESPONSABILE DELL'ETICA E DELLA FILOSOFIA IMPOSTA DALLA SOCIETA'**.
- ➔ L'ISTRUTTORE DEVE ARRIVARE AL CAMPO SE POSSIBILE **40 MINUTI PRIMA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA E L'ULTIMO AD ANDARSENE.**
- ➔ L'ISTRUTTORE DURANTE LE VARIE ATTIVITA', DEVE **INDOSSARE IL MATERIALE MESSO A DISPOSIZIONE DALLA SOCIETA'**.
- ➔ L'ISTRUTTORE DEVE **PREPARARE SPAZI E MATERIALE DI LAVORO ALMENO 10 MINUTI PRIMA DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO.**
- ➔ L'ISTRUTTORE DEVE **INFORMARE IL MEDICO DELLA SOCIETA' PER EVENTUALI INFORTUNI O MALATTIE DEGLI ATLETI.**
- ➔ L'ISTRUTTORE **NON DEVE PARLARE CON I GENITORI DI QUESTIONI TECNICHE.**

## ***IL RUOLO DELL' ISTRUTTORE***

**LAVORARE CON I GIOVANI ATLETI PER FARE IN MODO CHE DIVENTINO:**

- 1 **AUTONOMI.**
- 2 **PADRONI DI TUTTI GLI ELEMENTI TECNICI.**
3. **EDUCATI ALLA CREATIVITÀ:**  
In grado di trovare le soluzioni personali alle varie Situazioni.

## **IL RUOLO DELL'ISTRUTTORE**

### **I PUNTI CARDINE DI UN BUON ISTRUTTORE PER ALLENARE NEL SETTORE GIOVANILE:**

- ➔ NON PROCEDERE MAI PER TENTATIVI, MA PIANIFICARE E ORGANIZZARE LE SEDUTE DI ALLENAMENTO SECONDO UNA PROGRESSIONE DIDATTICA.**
- ➔ SAPER CREARE UN AMBIENTE PROPOSITIVO DISPONIBILE AL LAVORO E ALL'AIUTO, ISTITUENDO DELLE REGOLE CHE GARANTISCONO L'ORDINE, COSI AIUTANDO GLI ATLETI A TROVARE SOLUZIONI ALLE VARIE SITUAZIONI CHE SI CREANO.**
- ➔ MANTENERE PIU' ALTA POSSIBILE L'ATTENZIONE DEI RAGAZZI CON PROPOSTE SEMPRE NUOVE ED IMPEGNATIVE, SEGUENDO IL CRITERIO DI INSEGNAMENTO:**
  - SPIEGAZIONE**
  - DIMOSTRAZIONE**
  - CONTROLLO DELL'ESECUZIONE**
  - CORREZIONE**
- ➔ ESSERE IL PIU' CONCISO POSSIBILE NELLE SPIEGAZIONI E CORREZIONI.**
- ➔ SAPERSI ADATTARE PER CREARE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO, IN BASE ALLE STRUTTURE E AGLI SPAZI DISPONIBILI.**

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

**PER AVERE UN MIGLIORAMENTO PROGRESSIVO NEL SETTORE GIOVANILE, BISOGNA DIVERSIFICARE GLI OBIETTIVI NELLO SPECIFICO, IN BASE ALL'ETA' DEI RAGAZZI E QUINDI ALLA CATEGORIA.**

**OBIETTIVO PER SQUADRA:**

**PULCINI "A", "B" e "C" ( tecnica 50% tattica 25% fisico-motoria 25%)**  
**IN QUESTA FASCIA DI ETA' IN PARTICOLARE GLI OBIETTIVI RIGUARDANO:**

**L'ASPETTO FISICO-MOTORIO**

**CORDINAZIONE GENERALE, EQUILIBRIO STATICO DINAMICO, PERCEZIONE DELLO SPAZIO TEMPORALE ED IL RITMO.**

**L'ASPETTO TECNICO**

**MIGLIORAMENTO DEI GESTI TECNICI DI BASE.**

**L'ASPETTO TATTICO**

**ESERCITAZIONI DI GIOCO SITUAZIONALI DOVE SI RELAZIONANO CON I COMPAGNI SFRUTTANDO IL PRINCIPIO DELLA COLLABORAZIONE.**

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

**Definizione dei principali obiettivi durante la stagione:**

**PULCINI "A", "B" e "C":**

- **SVILUPPO DEI GESTI TECNICI**
- **PRESA DI POSIZIONE**
- **SMARCAMENTO**
- **MARCAMENTO**
- **GESTIONE DELLA PALLA**
- **CULTURA DEL POSSESSO PALLA (ad alta intensità per il 3°anno pulcini)**
- **INTERSCAMBIABILITA' DEI RUOLI**
- **RICERCA COSTANTE DELLA SUPERIORITA' NUMERICA**
- **INIZIO DI SCAGLIONAMENTO PER CREARE TRIANGOLI DI GIOCO (si comincia con il 3° anno pulcini)**

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

### **OBIETTIVO PER SQUADRA:**

**ESORDIENTI "A" e "B" ( tecnica 50% tattica 30% fisico-motoria 20%)**

QUESTA FASCIA DI ETA' E' PARTICOLARMENTE COMPLESSA PER LA DISPARITA' FISICA FRA PIU' ATLETI, DOVUTA ALLO SVILUPPO BIOLOGICO DEL MOMENTO IN CUI IL RAGAZZO SI TROVA. QUINDI PER ESEGUIRE UN BUON LAVORO, VA TENUTO IN GRANDE COSIDERAZIONE IL FATTO CHE IL GIOVANE ATLETA, ANDRA' INCONTRO A PARECCHI MUTAMENTI FISICI.

IN QUESTA FASCIA DI ETA' IN PARTICOLARE GLI OBIETTIVI RIGUARDANO:

#### **L'ASPETTO FISICO-MOTORIO**

TERMINA IL PERCORSO MOTORIO DI BASE E SI INTRODUCONO LAVORI DI CAPACITA' CONDIZIONALI.

#### **L'ASPETTO TECNICO**

CONSOLIDAMENTO DEI GESTI TECNICI DI BASE.

#### **L'ASPETTO TATTICO**

CONSOLIDAMENTO DEI PRINCIPI DI TATTICA INDIVIDUALE.

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

**Definizione dei principali obiettivi durante la stagione:**

### **ESORDIENTI "A" e "B":**

- **CONSOLIDAMENTO DEI GESTI TECNICI DI BASE**
- **CONSOLIDAMENTO DEI PRINCIPI DI TATTICA INDIVIDUALE**
- **GESTIONE DELLA PALLA ( Cultura della propositività )**
- **POSSESSO PALLA EVITANDO PASSAGGI ORIZZONTALI**
- **INTRODUZIONE DEI PRINCIPI DI TATTICA COLLETTIVA**
- **MOVIMENTI SENZA PALLA**
- **CAMBI DI SETTORE FINALIZZATI ALL'ATTACCO DELLA PROFONDITA'**
- **SCAGLIONAMENTO E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI**

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

### **OBIETTIVO PER SQUADRA:**

**GIOVANISSIMI** ( *tecnica 40% tattica 40% fisico-motoria 20%*)

*QUESTA FASCIA DI ETA' E' CONTRADDISTINTA DAL FATTO CHE I RAGAZZI SONO PRONTI A RECEPIRE E IMMAGAZZINARE MOLTISSIME INFORMAZIONI, E QUINDI L'OBIETTIVO PRINCIPALE E' FINALIZZATO ALLA CRESCITA TECNICO-TATTICA DEL SINGOLO, CHE VA AD INSERIRSI IN UN COLLETTIVO.*

*IN QUESTA FASCIA DI ETA' IN PARTICOLARE GLI OBIETTIVI RIGUARDANO:*

#### **L'ASPETTO FISICO-MOTORIO**

*ESERCITAZIONI SULLE CAPACITA' CONDIZIONALI.*

#### **L'ASPETTO TECNICO**

*CONSOLIDAMENTO DEI GESTI TECNICI IN REGIME DI VELOCITA' ELEVATA.*

#### **L'ASPETTO TATTICO**

*CONSOLIDAMENTO DEI PRINCIPI DI TATTICA INDIVIDUALE IN SITUAZIONE.*

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

**Definizione dei principali obiettivi durante la stagione:**

### **GIOVANISSIMI:**

- **GESTIONE DELLA PALLA ( Cultura della propositività )**
- **POSSESSO PALLA EVITANDO PASSAGGI ORIZZONTALI**
- **MOVIMENTI SENZA PALLA**
- **SCAGLIONAMENTO E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI**
- **CAMBI DI SETTORE FINALIZZATI ALL'ATTACCO DELLA PROFONDITA'**
- **CONSOLIDAMENTO DEI GESTI TECNICI EVOLUTI IN REGIME DI VELOCITA'**
- **ATTENTA VALUTAZIONE DEI POTENZIALI GIOCATORI DI PROSPETTIVA**
- **CONSOLIDAMENTO DEI PRINCIPI BASILARI DI TATTICA INDIVIDUALE**
- **APPRENDIMENTO DEI PRINCIPI DI TATTICA COLLETTIVA**

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

### **OBIETTIVO PER SQUADRA:**

**ALLIEVI** ( *tecnica 30% tattica 50% fisico-motoria 20%*)

*IN QUESTA FASCIA DI ETA' I RAGAZZI VANNO VERSO IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO SCHELETRICO-MUSCOLARE, E SI RIEQUILIBRANO GLI SCOMPENSI MOTORI NELLE CATEGORIE PRECEDENTI, E QUINDI L'OBIETTIVO PRINCIPALE E' FINALIZZATO AL PERFEZIONAMENTO DELLE QUALITA' FISICO ATLETICHE E DELLE ABILITA' TECNICO-TATTICHE DEL SINGOLO, CHE VANNO AD INSERIRSI IN UN GIOCO DI SQUADRA.*

*IN QUESTA FASCIA DI ETA' IN PARTICOLARE GLI OBIETTIVI RIGUARDANO:*

#### **L'ASPETTO FISICO-MOTORIO**

*ESERCITAZIONI FISICO ATLETICHE SPECIFICHE PER IL SINGOLO.*

#### **L'ASPETTO TECNICO**

*CONSOLIDAMENTO DEI GESTI TECNICI EVOLUTI IN REGIME DI VELOCITA' ELEVATA.*

#### **L'ASPETTO TATTICO**

*CONSOLIDAMENTO DEI PRINCIPI DI TATTICA COLLETTIVA*

## **OBIETTIVI PER CATEGORIA**

**Definizione dei principali obiettivi durante la stagione:**

### **ALLIEVI:**

- **CAPACITA' DI ESEGUIRE PIU' GESTI TECNICI IN REGIME DI VELOCITA' ELEVATA**
- **GESTIONE DELLA PALLA**
- **POSSESSO PALLA EVITANDO PASSAGGI IN ORIZZONTALE**
- **MOVIMENTI SENZA PALLA**
- **SCAGLIONAMENTO E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI**
- **CAMBI DI SETTORE FINALIZZATI ALL'ATTACCO DELLA PROFONDITA'**
- **PRINCIPI OFFENSIVI E DIFENSIVI INDIVIDUALI DI REPARTO**
- **ATTENTA VALUTAZIONE DEI POTENZIALI GIOCATORI DI PROSPETTIVA**
- **APPRENDIMENTO DEI TEMPI DI GIOCO**
- **CONSOLIDAMENTO DEL RUOLO**

## **METODO DI LAVORO**

**PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI PREFISSATI, LA FILIERA DEL SETTORE GIOVANILE, DEVE AVERE UN METODO “UNICO” DI LAVORO, CIOE’ UNA LINEA GUIDA PER TUTTI, DOVE PER METODO, SI INTENDE L’INSIEME DELLE OPERAZIONI CHE PERMETTONO DI STRUTTURARE ED ORGANIZZARE IL LAVORO, PER CONSENTIRE COSÌ AGLI ATLETI DI “PARLARE LA STESSA LINGUA” E CONSOLIDARSI AL MEGLIO NEL LUNGO PERCORSO DI CRESCITA.**

**METODOLOGIA DI ALLENAMENTO**



**METODO M.T.A.**

**METODO GLOBALE (SITUAZIONALE)**

## **METODO DI LAVORO**

### **METODO M.T.A. (METODOLOGIA TECNICA APPLICATA)**

**IL PRIMO OBIETTIVO DI QUESTO METODO E' LO SVILUPPO, IL MIGLIORAMENTO E IL CONSOLIDAMENTO DI TUTTE LE CAPACITA' TECNICHE E TATTICHE INDIVIDUALI PROPIE DEL GIOCO DEL CALCIO. IL METODO M.T.A. RACCHIUDE TUTTE QUELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE AD ALTA INTENSITA' (INDIVIDUALI E DI GRUPPO) IN GRADO DI ESALTARE LA TECNICA DI BASE NELLE DIFFERENTI SITUAZIONI DI GIOCO.**

**IL METODO SI SVILUPPA GRAZIE AD UNA SERIE DI ELEMENTI CONCATENATI E SEQUENZIALI:**

- DOMINIO DELLA PALLA (PALLEGGIO E GUIDA)**
- PASSAGGIO E RICEZIONE (PRIMO CONTROLLO)**
- SITUAZIONE DI 1 CONTRO 1 (FINTA E DRIBBLING)**
- GIOCHI E GARE (AGILITA' E VELOCITA' DI ESECUZIONE DEL SINGOLO GESTO)**
- FINALIZZAZIONE (TIRO IN PORTA , COLPO DI TESTA ECC.)**
- ATTACCO DI GRUPPO (SITUAZIONE DI GIOCO CON MAX 5 GIOCATORI)**

## **METODO DI LAVORO**

### **METODO GLOBALE (SITUAZIONALE)**

**QUESTO METODO E' IL SISTEMA DI INSEGNAMENTO CHE METTE L'ATLETA IN CONDIZIONE DI APPRENDERE DALL'ESPERIENZA, CONSENTENDO DI ARRIVARE AUTONOMAMENTE ALLA SOLUZIONE DEL PROBLEMA E DI IMPARARE QUALI SONO LE MODALITA' DA UTILIZZARE PER RISOLVERLO.**

**QUINDI E' IMPORTANTE PROPORRE SITUAZIONI DI GIOCO IN TUTTE QUELLE DISCIPLINE SPORTIVE NELLE QUALI NON E' POSSIBILE PREDETERMINARE LE AZIONI CHE SI VERIFICHERANNO; COME NEL GIOCO DEL CALCIO.**

**IN QUESTO METODO SI SVOLGONO TUTTE QUELLE ESERCITAZIONI CHE SI AVVICINANO IL PIU' POSSIBILE ALLA SITUAZIONE REALE DELLA PARTITA.**

**LE SITUAZIONI DI GIOCO CAMBIANO CONTINUAMENTE PER DIVERSI FATTORI:**

- LA PRESENZA DEGLI AVVERSARI ED IL LORO COMPORTAMENTO.**
- LA PRESENZA DEI COMPAGNI ED IL LORO COMPORTAMENTO.**
- LA PALLA**

## **METODO DI LAVORO M.T.A.**

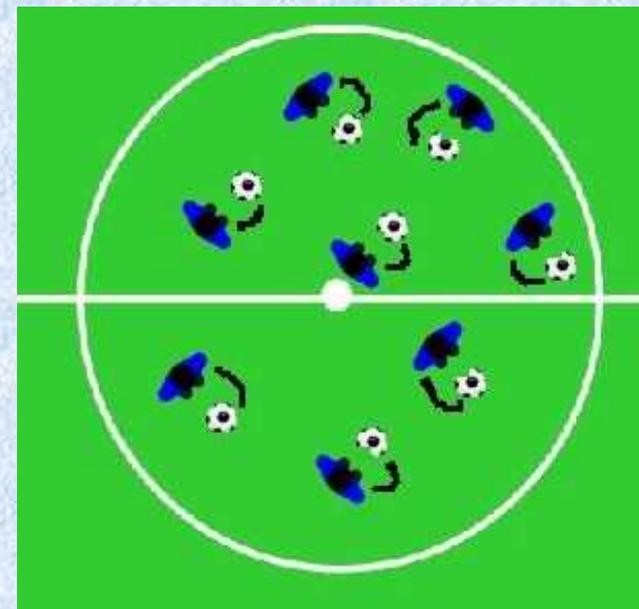
### **PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO M.T.A.**

#### **OBIETTIVO:**

#### **PALLEGGIO + DOMINIO**

#### **SVOLGIMENTO:**

Esercitazione di palleggio individuale, dove si parte sempre con diverse alzate a scelta o indicate dall'istruttore. Inserimento di palleggi con rimbalzo a terra della palla, ed esercitazione di dominio alternata al palleggio senza interrompere l'azione. Per il dominio palla, iniziare con passaggi a coppie attraverso i cinesini, con più varianti possibili. N.B. queste esercitazioni vanno svolte con intensità e ripetitività.



## **METODO DI LAVORO M.T.A.**

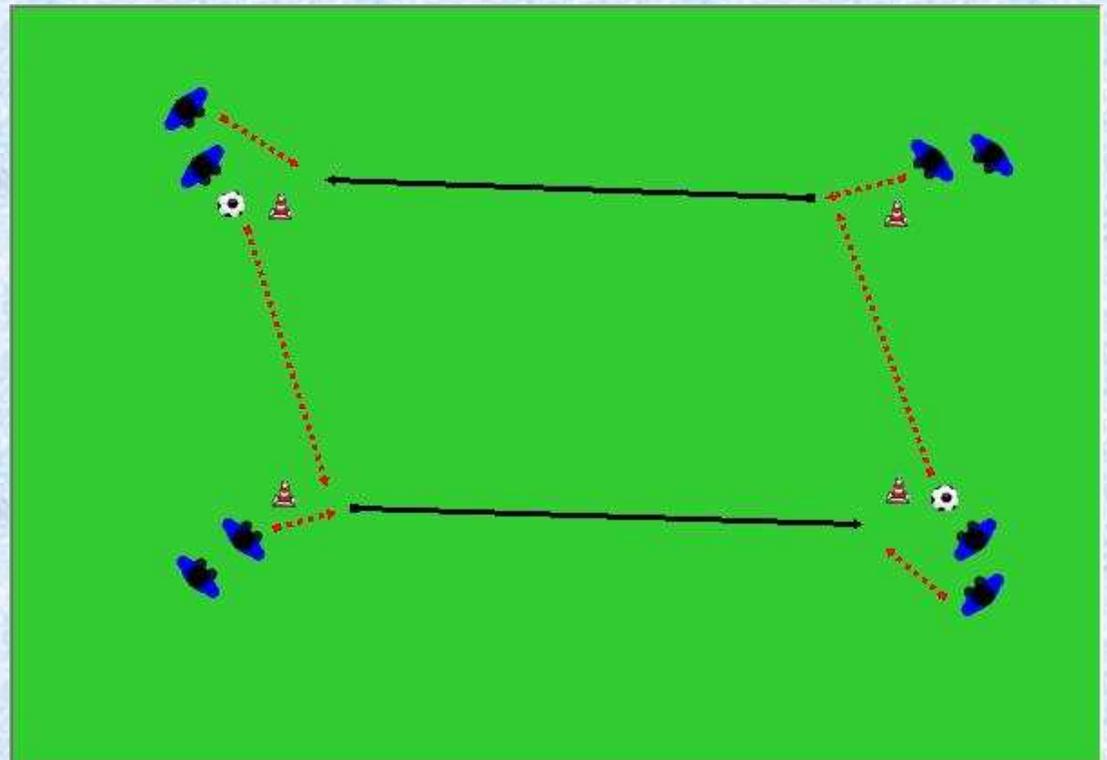
### **PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO M.T.A.**

#### **OBIETTIVO: PASSAGGIO E RICEZIONE**

#### **SVOLGIMENTO:**

8 Giocatori attorno ad un rettangolo con due palloni. Sul lato corto i due portatori di palla iniziano contemporaneamente guidando la stessa e fermanola davanti al compagno, che sul lato lungo la gioca di prima intenzione al compagno di fronte. A partire da questa base, aggiungere varianti nella guida e nel passaggio.

N.B. eseguire l'esercizio con intensità e velocità nei passaggi.



## **METODO DI LAVORO M.T.A.**

### **PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO M.T.A.**

#### **OBIETTIVO:**

**1 v 1 (FINTA E DRIBBLING)**

#### **SVOLGIMENTO:**

Il portatore di palla cerca di realizzare un goal in una delle due portine poste di fronte. Appena realizzato il goal si orienta e inizia a difendere sull'arrivo del nuovo attaccante, e così di seguito.

N.B. eseguire l'esercizio con velocità nell'andare ad attaccare la porta, e più concreto possibile nel far goal.



## **METODO DI LAVORO M.T.A.**

### **PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO M.T.A.**

#### **OBIETTIVO:**

#### **FINALIZZAZIONE (TIRO IN PORTA)**

#### **SVOLGIMENTO:**

Il portatore di palla la trasmette in diagonale al compagno di fronte e corre al suo posto. Il compagno, dopo un contro movimento, riceve con un controllo orientato e calcia in porta con precisione. E così di seguito. Alternare dx e sx e inserire varianti nella modalità del tiro. N.B. eseguire l'esercizio diverse volte ad alta intensità, stando attenti al primo controllo.



## **METODO DI LAVORO M.T.A.**

### **PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO M.T.A.**

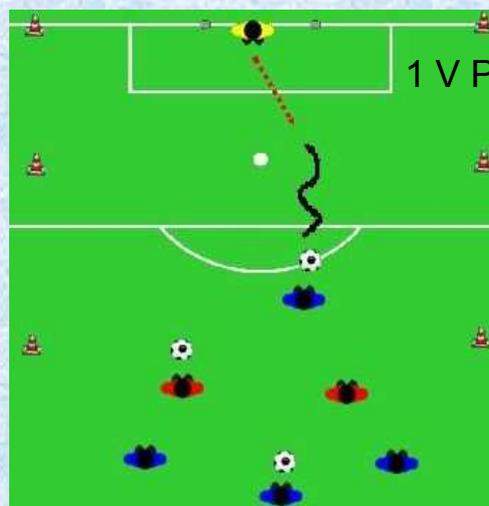
#### **OBIETTIVO:**

**ATTACCO DI GRUPPO  
(DAL 1 V P AL 3 V 2)**

#### **SVOLGIMENTO:**

Il primo giocatore avanza palla al piede ed esegue una situazione di 1 contro il portiere per la conclusione. Appena calcia in porta si orienta e diventa difensore contro due attaccanti che vanno a concludere. Appena finisce l'azione quest'ultimi si orientano e diventano difensori contro tre attaccanti. E così di seguito in sequenza dal 1 contro il portiere al 3 contro 2.

N.B. eseguire l'esercizio ad alta intensità.



# METODO DI LAVORO GLOBALE

## PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO GLOBALE (SITUAZIONALE)

### OBIETTIVO:

*Gestione della palla, sviluppo dell'azione con concetti di*

*appoggio-sostegno (tempi di gioco)*

*ampiezza e profondità, e tempi di*

*inserimento per l'attacco porta.*

### SVOLGIMENTO:

4 giocatori + 3 difensori e il portiere in due settori laterali del campo. I giocatori disposti a rombo eseguono un 4v1. Dopo 4 passaggi possono sviluppare l'azione per andare al cross e attaccare la porta per la conclusione a rete. Appena parte il cross i due difensori in area possono partecipare all'azione creando una situazione di 3v2. L'esercizio si esegue specchiato per diverse volte a dx e a sx in continuazione.

### Variante:

- modificare lo sviluppo dell'azione e di chi esegue il cross.
- aumentare il numero degli avversari nelle diverse situazioni che si creano.



## **METODO DI LAVORO GLOBALE**

### **PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO GLOBALE (SITUAZIONALE)**

#### **OBIETTIVO:**

**Gestione della palla e smarcamento 4v4+jolly (Ampiezza e profondità)**

#### **SVOLGIMENTO:**

All'interno dello spazio indicato si crea una situazione di 5v4 con utilizzo del jolly, dove i blue tramite la gestione della palla, devono sviluppare l'azione con l'obiettivo di smarcare un giocatore giocandogli palla nella zona centrale (profondità). I rossi appena recuperano palla devono ripartire il prima possibile smarcando un giocatore per la giocata nelle zone laterali (ampiezza).

Dopo un determinato tempo deciso dall'istruttore, le due squadre si interscambiano l'obiettivo. Ad ogni smarcamento nella zona con controllo palla vale un punto.



# METODO DI LAVORO GLOBALE

## PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO GLOBALE (SITUAZIONALE)

### **OBIETTIVO:**

**Gestione della palla e conclusione a rete; 4v4+ Jolly+2 P+ 4 giocatori sponda in verticale**

### **SVOLGIMENTO:**

Si gioca all'interno dello spazio in situazione di 4v4+ un jolly. All'esterno sono posizionati quattro giocatori sponda in verticale. Si può concludere a rete solo dopo aver giocato in verticale ai giocatori sponda. Variante: si possono utilizzare le spode solo dopo aver fatto almeno 5 passaggi.



# **METODO DI LAVORO GLOBALE**

## **PROPOSTE DI ESERCITAZIONI SVOLTE CON IL METODO GLOBALE (SITUAZIONALE)**

### **OBIETTIVO:**

**Competizione e lettura delle situazioni.**

### **SVOLGIMENTO:**

In una metà campo Si esegue una partita 11 v 11, dove bisogna prestare attenzione alla lettura della situazione nelle due fasi di gioco, e alla soluzione da utilizzare

N.B. l'esercizio va svolto con la massima intensità.



## **LA SEDUTA DI ALLENAMENTO**

**LA SEDUTA DI ALLENAMENTO, SARA' QUINDI STRUTTURATA PER FASI, DOVE I TEMPI SONO DECISI DA OGNI SIGOLO ISTRUTTORE , IN BASE ALLA CATEGORIA E AGLI OBIETTIVI PREFISSATI .**

**LE FASI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO SI DIVIDONO IN QUESTA SEQUENZA:**

➔ **PRE – ALLENAMENTO** (*torello, muro e forche*)

➔ **M.T.A** (*Metodologia tecnica applicata*)

➔ **PREPARAZIONE FISICO-ATLETICA**

➔ **METODO GLOBALE** (*situazionale*)

➔ **GIOCO LIBERO** (*Partita senza vincoli specifici*)

## **CONCLUSIONI**

**POSSIAMO CONCLUDERE DICENDO, CHE L'OBIETTIVO PRINCIPALE DEL SETTORE GIOVANILE E' QUELLO DI TRASMETTERE AI RAGAZZI PIU' INFORMAZIONI E NOZIONI POSSIBILI, PER AIUTARLI NEL LORO PERCORSO DI CRESCITA UMANO E SPORTIVO, E FAR VIVERE A LORO NEL MIGLIORE DEI MODI QUESTA ESPERIENZA FORMATIVA, DA QUALCUNO CHIAMATA "SOGNO".**



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**