



Allegato D – SEDUTA DI ALLENAMENTO

Coordinatori Ascoli Calcio 1898 S.p.a.	Daniele Ciampichetti
Seduta svolta presso la Società	A.S.D. Valdichienti (MC)
Data e luogo	Venerdì 09 Marzo 2012
Categoria	Esordienti 2° anno

La protezione della palla nel pensiero tattico del giovane calciatore. Combinare dominio guida, ricezione, passaggio e tiro con la difesa/protezione della palla.

La seduta di allenamento, svolta presso la società affiliata Valdichienti (MC), affronta la “difesa e protezione della palla” come “scopo” nell’esecuzione di altri gesti più elementari come il dominio, la guida, la ricezione, il passaggio e il tiro.

In una fase cruciale dello sviluppo del pensiero tattico individuale, quale è la categoria esordienti 2° anno, è importante che il giovane calciatori inizi a vedere la protezione/difesa della palla come un “fine costante” nell’esecuzione dei gesti tecnici che svolge quando è chiamato a partecipare alla fase di possesso palla: la ricezione orientata, il passaggio al compagno, la stessa preparazione al tiro andrebbero effettuate cercando di mantenere la condizione di “palla protetta” rispetto al difensore, tranne che in quelle situazioni in cui è l’allievo a scegliere consapevolmente di “scoprire” la palla verso il difensore (esempio: la finta e il dribbling).

La seduta introduce questa distinzione fra “palla protetta” e “palla non protetta” nella fase di riscaldamento, svolta in forma ludica con un gioco tipo “rubapalloni”. Alla luce di questa distinzione viene proposta agli allievi, nelle esercitazioni successive, una rivisitazione di alcuni gesti di tecnica di base (dominio, guida della palla con particolare attenzione ai cambi di direzione, ricezione) ed anche di tattica individuale (passaggio, tiro), con l’obiettivo costante di mantenere quella che nel riscaldamento è stata definita “palla protetta”.

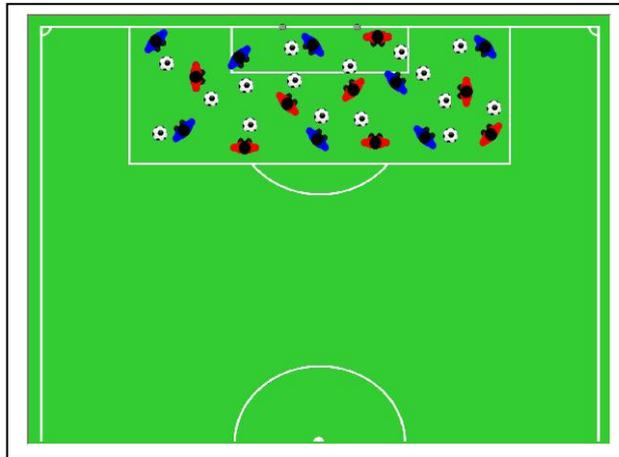
La guida, la ricezione, il passaggio verranno proposte prima in assenza di avversario (tecnica analitica), poi in presenza di avversario passivo (tecnica “semi-analitica”, dove le scelte dell’allievo sono condizionate dalle mosse dell’avversario, ma in un contesto semplificato), infine con avversario attivo (situazione di gioco), chiedendo sempre agli allievi di svolgere l’esercitazione rendendo soddisfatta la condizione di “palla protetta” definita in fase di riscaldamento.

Sintesi degli obiettivi

Obiettivi Motori/Condizionali	Equilibrio monopodalico; combinazione motoria guida della palla / uso delle braccia per la protezione della palla; reazione; rapidità
Obiettivi Tecnici	Dominio della palla, guida della palla, ricezione orientata
Obiettivi Tattici	Difesa e protezione della palla (individuale), tiro (individuale), possesso palla (collettivo)
Durata totale min.	120
Numero allievi	16 + 2 portieri
Materiale occorrente	Conetti, cinesini, due porte
Parole chiave	Palla protetta vs palla non protetta

RISCALDAMENTO Tempo: 15 minuti

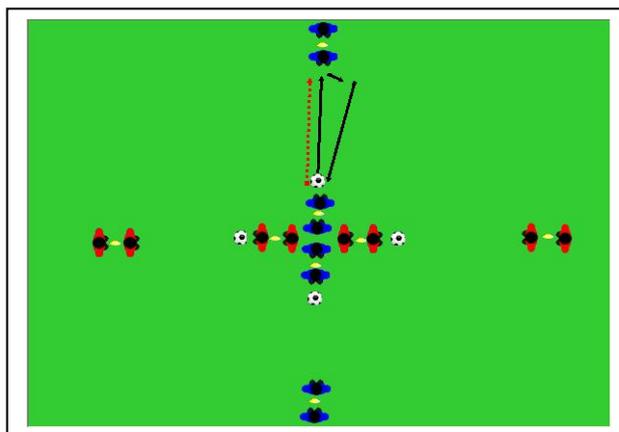
- **Guida nel traffico con ruba palloni:** gli allievi sono divisi con casacche di due colori e guidano palla nel traffico all'interno dell'area di rigore (ogni passo un tocco considerando lo spazio volutamente ridotto: prima libera poi solo esterno, solo interno, solo destro, solo sinistro, ecc); al fischio dell'istruttore i giocatori rossi (difensori) lasciano la propria palla e devono cercare di rubarla ad un blu (attaccante). Si deve cercare la riconquista e non è sufficiente toccarla o calciarla fuori dal quadrato. Ad ogni esecuzione si invertono i ruoli e si può proporre l'esercizio come gioco di abilità (fra i difensori vince chi recupera per primo la palla, fra gli attaccanti chi la mantiene più a lungo). Si procede secondo i seguenti step:
 - **Gioco libero**
 - **Gioco vincolato. Gli attaccanti devono proteggere la palla con la sola interposizione del corpo , senza toccarla:** al primo fischio avversario passivo, al secondo fischio avversario attivo; durante la fase passiva gli allievi sono invitati a sperimentare il contatto dorsale, diagonale e laterale;
 - **Gioco vincolato. Gli attaccanti possono toccare la palla con la suola ma senza guidarla o sposterla sensibilmente:** al primo fischio avversario passivo, al secondo fischio avversario attivo. La palla si tocca con suola/interno/esterno del piede più lontano dall'avversario, frapponendo il corpo e tenendo il difensore a distanza con il braccio opposto. Durante la fase passiva i difensori vengono invitati a spostarsi da un lato all'altro rispetto agli attaccanti, inducendoli al dominio della palla sempre col piede più lontano e combinando opportunamente l'uso delle braccia.



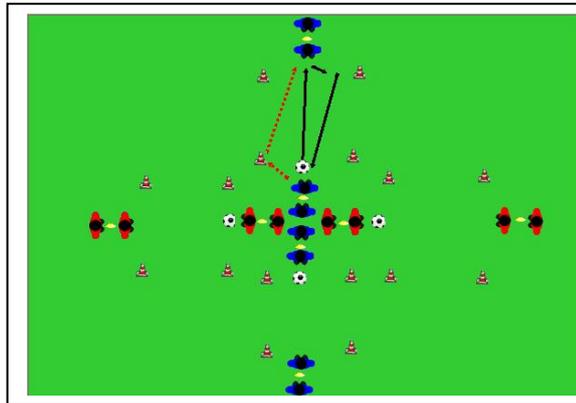
TECNICA DI BASE Tempo: 35 min

Gli allievi sono suddivisi in 4 gruppi e svolgono lo stesso esercizio in contemporanea. Nella prima progressione didattica ciascun gruppo si divide su due file, nella seconda progressione ciascun gruppo costituisce un'unica fila.

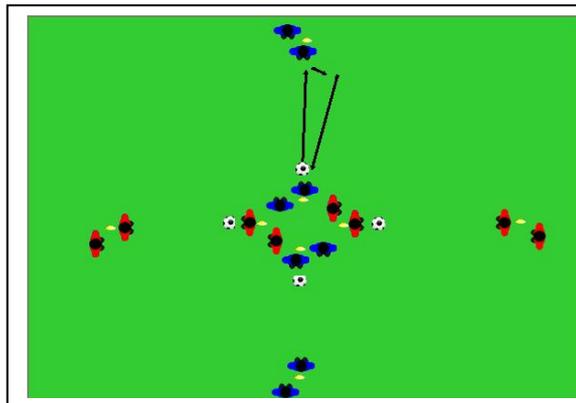
- **Progressione didattica per la ricezione a seguire**
 - **Step 1 (analitico):** il primo giocatore della fila passa al primo giocatore della fila opposta e va in pressione passiva su di esso. Questi riceve a seguire e passa, al secondo tocco, al primo giocatore della fila opposta. Ricezione secondo i seguenti step:
 - Ricezione a seguire di interno sx a chiudere e passaggio interno dx (10 esecuzioni x allievo)
 - Ricezione a seguire di interno dx ad aprire e passaggio interno dx (10 esecuzioni x allievo)
 - Ricezione a seguire di esterno dx e passaggio interno dx (10 esecuzioni x allievo)
 - Ricezione a seguire di interno dx a chiudere e passaggio interno sx (10 esecuzioni x allievo)
 - Ricezione a seguire di interno sx ad aprire e passaggio interno sx (10 esecuzioni x allievo)
 - Ricezione a seguire di esterno sx e passaggio interno sx (10 esecuzioni x allievo)



- **Step 2 (con avversario passivo per la ricezione a seguire di interno finalizzata alla protezione):** come nello step 1, ma il giocatore che ha passato palla, anziché andare direttamente in pressione sul primo giocatore della fila opposta, deve prima transitare per uno dei due conetti posti lateralmente. Chi riceve dovrà quindi osservare la direzione di provenienza dell'avversario e ricevere nella direzione opposta, orientando il corpo alla protezione. Si potrà scegliere una delle due ricezioni di interno a seguire che permettono di raggiungere l'obiettivo "palla protetta" (esempio, per ricevere da sx verso dx si potrà optare per la ricezione di interno sx a chiudere o interno dx ad aprire). (10 esecuzioni x allievo)

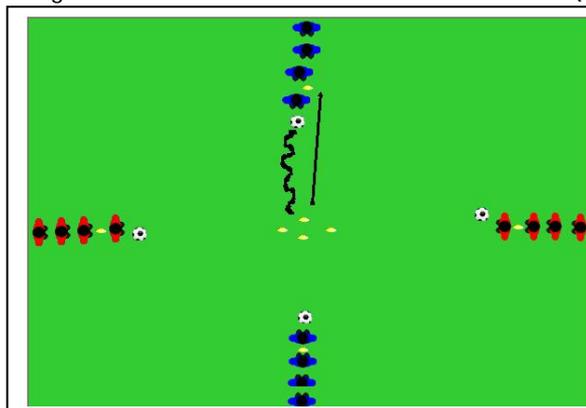


- **Step 3 (con avversario passivo per la ricezione a seguire di esterno finalizzata alla protezione):** come nello step 2, ma a svolgere il ruolo di avversario passivo è l'allievo alle spalle di chi riceve, che si pone dietro a destra o dietro a sinistra rispetto all'attaccante. Questi, per garantire costantemente l'obiettivo di "palla protetta", riceverà con l'esterno del piede più lontano dall'avversario, utilizzando il braccio opposto per tenere l'avversario a debita distanza.

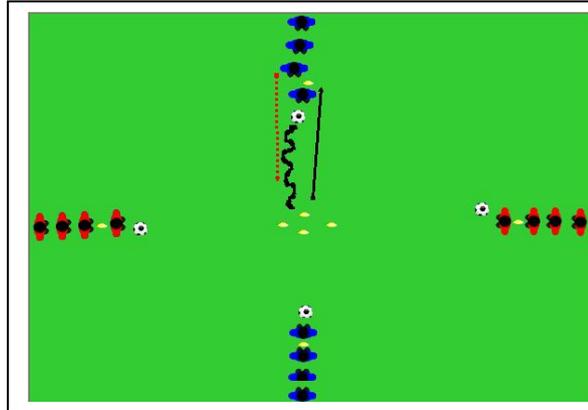


- **Progressione didattica per la guida della palla**

- **Step 1 (analitico):** il primo allievo della fila, con la palla, esegue una guida fino al cinesino, un cambio di direzione ed un passaggio al giocatore della fila che lo segue; questi riceve e inizia nuovamente il percorso. Varianti:
 - Ricezione a seguire di interno e cambio di direzione di interno (10 esecuzioni)
 - Ricezione a seguire di esterno e cambio di direzione di esterno (10 esecuzioni)

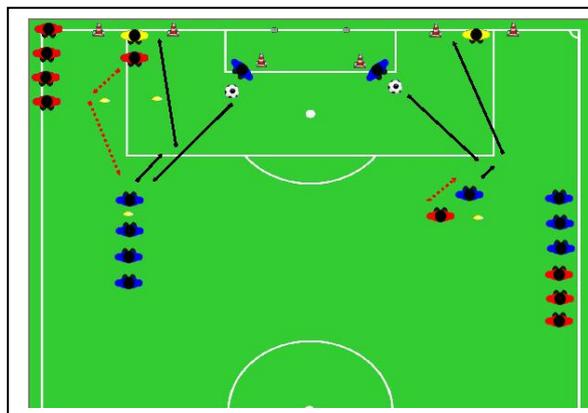


- **Step 2 (con avversario passivo finalizzato alla protezione):** come nello step1, ma con l'avversario passivo alle spalle sia durante la ricezione che durante la guida della palla . Ciascuna fila è organizzata in coppie, al termine di ciascuna esecuzione le coppie si invertono (chi guidava la palla diventa l'avversario passivo e viceversa).



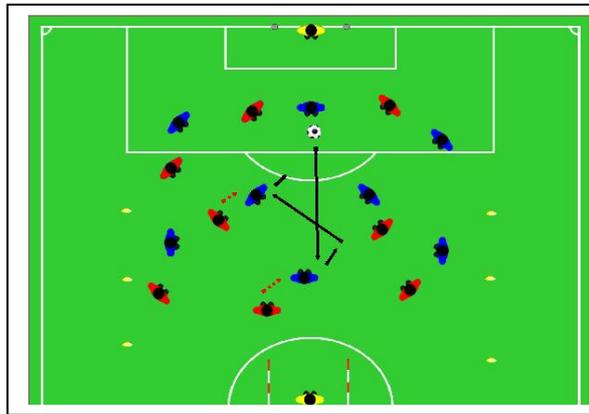
SITUAZIONI DI GIOCO Tempo: 30 min

- **1c1 (2c1) ricezione orientata e tiro – avversario frontale.** Al fischio dell'istruttore, il centrocampista C serve l'attaccante A che è affrontato dal difensore D. D, prima di poter affrontare A, deve sprintare verso il cinesino di destra o di sinistra. A deve svolgere la ricezione orientata più opportuna rispetto alla direzione di provenienza del difensore, orientando la ricezione ed il corpo per soddisfare la condizione di "palla protetta" ed eludere l'arrivo in pressione di D. Se A non è sufficientemente rapido e D recupera l'handicap, si gioca un 2c1 con C, mettendo in pratica quanto visto nella progressione su guida e cambio di direzione (cercare di mantenere sempre palla protetta, scoprendola solo per tentare dribbling).
- **1c1 (2c1) ricezione orientata e tiro – avversario di spalle.** Il difensore D parte alle spalle dell'attaccante, che riceve di esterno con il piede più opportuno e, sempre mantenendo palla protetta, cerca di pervenire al tiro eludendo l'intervento del difensore. Se A perde il tempo e D recupera, si gioca un 2c1 come sopra.
- **Note:** Le due situazioni di gioco si svolgono in parallelo fra due gruppi che tirano su due porte. Dopo 15 minuti i due gruppi invertono le stazioni. Le situazioni riprendono la struttura della progressione didattica per la ricezione a seguire, con il difensore che però è attivo. Rispetto alle esercitazioni precedenti, inoltre, viene introdotto il passaggio da parte di C, anch'esso finalizzato alla protezione della palla da parte dell'attaccante che riceve: il passaggio dovrà essere effettuato sul piede più lontano rispetto alla direzione di provenienza del difensore.



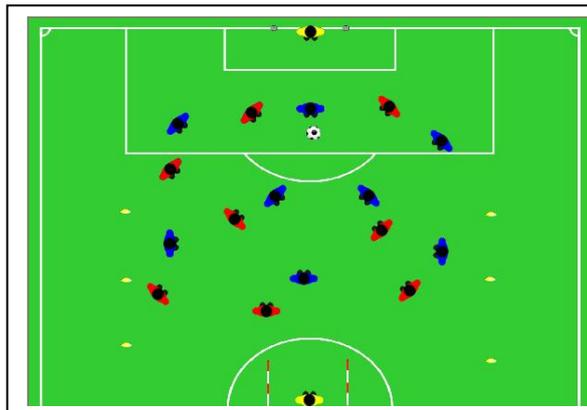
GIOCO A TEMA Tempo: 20 min

- **Partita-possesso:** nello stesso campo in cui si andrà a disputare la partita finale, si gioca una partita a tema dove ciascuna squadra può concludere solo dopo aver eseguito un certo numero di passaggi consecutivi (5/7/10 a seconda dell'abilità dei ragazzi). Si dovranno cercare di applicare tutti i principi sopra esposti per finalizzare guida, ricezione e passaggio alla protezione della palla e quindi al mantenimento del possesso palla.
- **Variante "propedeutica":** la fase di possesso può essere svolta contro avversari passivi. Solo un avversario alla volta della squadra "passiva" può andare in pressione su chi riceve palla; sia a chi passa la palla che a chi la riceve è richiesto di mettere in atto tutti gli accorgimenti visti nelle esercitazioni precedenti al fine di mantenere l'obiettivo di "palla protetta": passaggio sul piede più lontano rispetto all'avversario, ricezione a seguire nella direzione opposta a quella di provenienza del difensore, guida e cambi di direzione mantenendo sempre "palla protetta". Dopo alcune esecuzioni con inversione dei ruoli fra squadra attiva e squadra passiva, si passa alla partita a tema con entrambe le squadre attive.



GIOCO LIBERO Tempo: 20 min

- Partita libera



Note: _____

