



Allegato D – SEDUTA DI ALLENAMENTO

<b>Coordinatore Ascoli Calcio 1898 S.p.a.</b>	<b>Daniele Ciampichetti</b>
<b>Seduta svolta presso la Società Affiliata:</b>	<b>ASD Valdichienti (MC)</b>
<b>Data e luogo</b>	<b>Venerdì 19 Novembre 2010 , Urbisaglia(MC)</b>
<b>Categoria</b>	<b>Giovanissimi</b>

**Sintesi della seduta : La presa di posizione dalla tattica individuale alla tattica collettiva**

Obiettivo della seduta , svolta presso la società affiliata A.S.D. Valdichienti (MC) , sono i principi della presa di posizione sia come obiettivo prettamente individuale ( 1c1, 2c1 ) , che come prerequisito del singolo nell'applicazione dei principi della tattica collettiva ( 2c2 , 4c4 ). L'obiettivo permea ogni fase della seduta , sin dal riscaldamento , dove vengono introdotti i principi più semplici sui quali si innestano , esercizio per esercizio , i principi più complessi.

Obiettivi complementari in fase di possesso palla sono la guida della palla , la finta e il dribbling.

Di seguito viene riportata la successione dei principi proposti con indicata anche la relativa esercitazione :

1. Riconoscere la traiettoria "portatore di palla (p.p.) – porta" come prima coordinata della presa di posizione ( principio introdotto nel riscaldamento )
2. Riconoscere la distanza dal portatore di palla come seconda coordinata della presa di posizione : distanza dal portatore nel caso di p.p. fronte alla porta e p.p. spalle alla porta ( riscaldamento )
3. Gestire gli appoggi per avere la massima reattività : divaricata antero-posteriore ( riscaldamento )
4. Mantenere gli appoggi in divaricata antero-posteriore anche in fase di arretramento ( corsa di arretramento , esercitazione tecnico-coordinativa )
5. Reagire alle finte senza perdere il contatto visivo con la palla e l'avversario ( esercitazione tecnico-coordinativa )
6. Orientarsi correttamente e indirizzare il portatore di palla sul lato debole ( esercitazione analitica ed esercitazione situazionale 1c1 )
7. Saper variare la distanza dall'avversario in base alla distanza dalla palla ( esercitazione situazionale 2c1 )
8. Saper collaborare con altri difensori secondo le parole chiave "pressione" ( o "marcatura" ) e "copertura" ( esercizio situazionale 2c2 , 4c4 )

Non conoscendo a priori il gruppo al quale verrà proposta la seduta , tanto i principi presentati quanto la successione degli esercizi seguono il metodo della progressione didattica ( dal semplice al complesso ) ; questo permette di modulare la seduta in base al livello tecnico/tattico/motorio riscontrato, che in una categoria come i giovanissimi può oscillare da un livello più prossimo al settore di base ( esordienti ) ad uno più vicino al calcio degli adulti ( allievi ) :

- Se le abilità dei ragazzi saranno prossime alla categoria "esordienti" ( giovanissimi 1° anno o ragazzi in ritardo tecnico-motorio rispetto alla fascia d'età ) , gli step più difficili ed analitici potranno essere omessi e alcune esercitazioni potranno essere poste sotto forma ludica : ad esempio gli ultimi step del riscaldamento si prestano ad essere adattati tipo "gioco delle sedie musicali" ( al fischio dell'istruttore individuare ed occupare lo spazio "traiettoria p.p. – porta" nel minor tempo possibile , prima che venga occupato da altri compagni ) e anche l'esercitazione coordinativa si presta ad essere proposta come gioco-confronto di rapidità
- Se le abilità dei ragazzi sono prossime a quelle della categoria allievi ( giovanissimi 2° anno o ragazzi con bagaglio tecnico-motorio in anticipo rispetto alla fascia d'età ) , la seduta potrà avere un taglio più analitico e si cercherà di proporre tutti i principi , fino ai più complessi. In questo contesto lo scopo della seduta dovrà essere proprio quello di mostrare come la corretta assimilazione dei principi di tattica individuale sopra esposti facilita e rende quasi naturale la presa di posizione collettiva in fase di non possesso palla : concetti come "diagonali" , "triangoli difensivi" , "lato debole" , "lato forte" , "pressing" risultano in questo modo una conseguenza della corretta applicazione dei principi dal singolo nelle situazioni 1c1 , 2c1 , 2c2 ( metodo induttivo ) senza essere imposti con metodo direttivo .

*Si prenda ad esempio il concetto di "diagonale". Esso può essere scomposto come conseguenza di più semplici principi di tattica individuale via via appresi durante la seduta : il giocatore più prossimo alla palla va in pressione sul p.p. ( principi dall'1 al 6 ) , il primo compagno di reparto gli dà copertura ( principio 8 ) e così il successivo ( ancora principio 8 ) ; l'ultimo elemento della diagonale stringerà verso il lato forte quel tanto che gli permette sia di dare copertura al compagno che ha davanti , sia di riportarsi , in caso di cambio di gioco sull'avversario esterno , in traiettoria rispetto al nuovo p.p. ( Principio 7 e principio 1 , esattamente come appreso nel 2c1 ) .*



## Sintesi degli obiettivi

<b>Obiettivi Motori/Condizionali</b>	Orientamento spazio-temporale / Reazione Motoria / Trasformazione motoria / Tecnica di corsa per la fase difensiva
<b>Obiettivi Tecnici</b>	Guida della palla
<b>Obiettivi Tattici</b>	Tattica individuale in fase di non possesso : presa di posizione nell'1c1 e nel 2c1 , marcatura ad invito Tattica Collettiva in fase di non possesso : collaborazione nel 2c2 ( pressione e copertura ) , trasposizione dei concetti di pressione e copertura appresi nel 2c2 a situazioni 4c4 e di gara Tattica individuale in fase di possesso : dribbling
<b>Durata totale min.</b>	115
<b>Numero allievi</b>	16 + 2 portieri
<b>Materiale occorrente</b>	Conetti , Cinesini , due porte
<b>Note di interesse</b>	Quasi tutte le esercitazioni ( anche e soprattutto il riscaldamento ) sono poste nella forma di progressione didattica. Il tempo dedicato a ciascuno step e l'esecuzione o meno di tutte le varianti previste possono variare con le risposte degli allievi al recepimento o meno degli obiettivi.

---

### **RISCALDAMENTO ( FIGURA 1 )** Tempo: 15 min

- **Guida e passaggio nel traffico** : gli allievi vengono divisi con casacche di due colori ( blu e rossi in figura 1 ) , ciascuno con un pallone. Lo spazio a disposizione è un quadrato di dimensioni dipendenti dal numero degli allievi disposto al limite dell'area di una delle due metà campo. Si procede secondo la seguente progressione didattica :
  - **Guida nel traffico libera e a chiamata** : solo destro , solo sinistro , solo interno , solo esterno , solo pianta del piede. Al fischio dell'istruttore si esegue una finta a piacere o si passa la palla ad un compagno di diverso colore
  - **Guida e presa di posizione al fischio dell'istruttore** : al fischio dell'istruttore i rossi si fermano sul posto con la palla , i blu lasciano la palla e diventano "difensori" ; devono prendere posizione rispetto ad un portatore di palla rosso. Inizialmente si chiederà solo di posizionarsi lungo la traiettoria portatore di palla – porta , poi si cureranno via via anche i seguenti aspetti :
    - Distanza lungo la traiettoria p.p.-porta con p.p. fronte alla porta
    - Distanza lungo la traiettoria p.p.-porta con p.p. spalle alla porta
    - Corretto posizionamento del corpo e degli appoggi ( divaricata antero-posteriore ) rispetto a p.p. fronte alla porta
    - Corretto posizionamento del corpo e degli appoggi rispetto a p.p. spalle alla porta

---

### **ESERCITAZIONE COORDINATIVA ( FIGURA 2 )** Tempo: 15 min

- **Gioco a coppie per la corsa di arretramento con appoggi in divaricata antero-posteriore** : al fischio dell'istruttore un attaccante corre fronte alla porta su un percorso a zig zag ed un difensore lo precede in corsa diagonale , ponendo particolare attenzione a tenere sempre gli appoggi in divaricata antero-posteriore e a non voltare mai le spalle all'attaccante sui cambi di direzione ; al secondo fischio dell'istruttore , entrambi scattano verso un traguardo posto al limite dell'area o a fondo campo . Il gioco è del tipo "ad eliminazione" : l'attaccante elimina il difensore se lo precede sul traguardo vincendo lo sprint e/o se il difensore si volta dando le spalle all'attaccante e perdendo il contatto visivo
  - Variante : togliendo i delimitatori del percorso , l'attaccante esegue un percorso a zig zag cambiando direzione a piacere e il difensore si muove di conseguenza ; in risposta ad uno stimolo uditivo ( fischio dell'istruttore o attaccante che dice "via" ) i giocatori sprintano verso il traguardo
-



---

### **TECNICA ANALITICA ( FIGURA 3 )** Tempo: 20 min

- **Esercitazioni a due file per la guida della palla , il dribbling , la presa di posizione e la corsa con appoggi in divaricata antero-posteriore** : il primo giocatore della fila con la palla ( attaccante ) esegue uno slalom fra i conetti ed un dribbling dentro il quadrato , terminato questo percorso si trova di fronte il primo giocatore della fila opposta senza palla ( difensore , che sarà partito insieme a lui correndo a dargli pressione ) , ed entrambi eseguiranno il percorso a tratti diagonali fra i cinesini ; l'attaccante guidando palla , il difensore arretrando con corsa diagonale avendo cura di tenere sempre gli appoggi in divaricata antero-posteriore e mantenere una distanza "di sicurezza" dall'attaccante
- Possibili varianti per la guida della palla : guida solo di destro , guida solo di sinistro , guida solo di interno , guida solo di esterno.
- Possibili varianti per il dribbling : doppio passo , finta di corpo , veronica , richiamo della palla con la pianta del piede
- Possibile variante per l'1c1 : come nell'esercizio precedente , al fischio dell'istruttore si interrompe la guida "passiva" e l'attaccante deve tentare di superare il difensore per conquistare palla al piede la linea di meta

---

### **TECNICA SITUAZIONALE ( FIGURE 4-5-6-7 )** Tempo: 40 min

- **Situazione 1c1 frontale** : il difensore lancia per l'attaccante e corre a dargli pressione per eseguire un 1c1 nel quadrato al limite dell'area ; se il difensore intercetta la palla o obbliga l'attaccante ad uscire lateralmente dal quadrato l'azione termina. Se l'attaccante riesce a superare il difensore ed entrare in area va lasciato concludere. Variante : il difensore si considera "eliminato" anche se reagisce alla finta dell'attaccante voltandogli le spalle e perdendo il contatto visivo con la palla e l'avversario.
- **Situazione 2c1** : il difensore , partendo dalla linea di fondo campo , lancia per uno degli attaccanti e corre in pressione su di esso ; a questo punto l'esercitazione si svolge in due fasi :
  - una fase passiva in cui i due attaccanti si passano la palla sul posto a 2 tocchi e il difensore deve continuamente posizionarsi in traiettoria p.p. - porta ; la presenza del secondo avversario senza palla influirà sulla distanza da tenere rispetto al portatore : non più ad 1mt circa , ma alla distanza che permetta , in caso di passaggio , di portarsi rapidamente sulla traiettoria fra il nuovo p.p. e la porta
  - una fase attiva , al fischio dell'istruttore , in cui i due si gioca un normale 2c1
- **Situazione 2c2** : sulla linea di fondo campo , in prossimità dei due pali , partono due difensori che lanciano palla per gli attaccanti e vanno in pressione. L'esercitazione si svolge in due fasi , come nel 2c1 :
  - Una fase passiva , in cui i due attaccanti si scambiano la palla a 2 tocchi sul posto e i difensori si alternano fra pressione e copertura. In questo caso il difensore che va in pressione ri-applica esattamente i principi appresi nell'1c1 , sarà compito dell'altro difensore dare copertura diagonale , stringendo di quel tanto che gli permette , in caso di passaggio , di portarsi in traiettoria p.p. - porta rispetto al nuovo p.p.
  - Una fase attiva , in cui si gioca un normale 2c2
- **Situazione 4c4** : si affronta una situazione di gioco 4c4 su metà campo secondo le modalità delle situazioni di gioco precedenti : prima fase passiva per gestire il corretto posizionamento , poi forma attiva per andare a rete. L'obiettivo è quello di vedere attuati i principi di tattica collettiva senza introdurre concetti come "diagonali" , "triangoli difensivi" , "lato forte" e "lato debole" ma applicando solamente i principi visti nelle esercitazioni precedenti , ovvero :
  - il giocatore più vicino al portatore di palla va in pressione
  - il compagno di reparto più vicino deve dare copertura e così il compagno di reparto successivo
  - l'ultimo del reparto deve contemporaneamente dare copertura ma essere in grado , in caso di cambio di gioco , di portarsi rapidamente in traiettoria palla-porta rispetto all'avversario esterno

---

### **GIOCO A TEMA ( FIGURA 8 )**

Tempo: 15 min

**Partita a 3 settori longitudinali per la concentrazione sul lato forte:** il campo di gioco è suddiviso in tre settori longitudinali , con la fascia centrale più ampia e le due fasce laterali più strette ( circa 15mt ciascuna ) ;

- se il pallone staziona nella fascia centrale , la squadra non in possesso di palla può occupare solamente tale zona , senza occupare le fasce laterali
- se il pallone staziona in una delle due fasce laterali , la squadra in fase di non possesso palla potrà occupare il "lato forte" e la zona centrale , lasciando libero il "lato debole"
- L'istruttore cercherà di stimolare nella squadra in possesso di palla il ricorso all'ampiezza e a frequenti cambi di gioco , così da sollecitare frequenti cambiamenti nella presa di posizione dei giocatori in fase di non possesso. In particolare , l'ultimo difensore verso il lato debole , nel "chiudere la diagonale" , dovrà applicare i principi visti in occasione delle precedenti situazioni di gioco 2c2 e 4c4 : dovrà contemporaneamente dare copertura al compagno che ha di fronte ma essere in grado , in caso di cambio di gioco , di portarsi rapidamente in traiettoria palla-porta rispetto al nuovo portatore di palla

## **GIOCO LIBERO**

Tempo: 15 min

- Partita libera 8c8 + 2 portieri . Si chiede alle squadre di schierarsi secondo due reparti di 4 giocatori e , pur nel gioco libero , si chiede di applicare in fase di non possesso palla i principi sopra esposti



Figura 1 - Riscaldamento

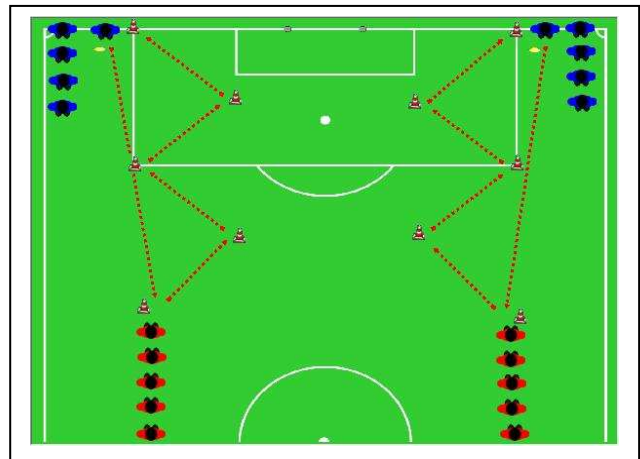


Figura 2 – Esercitazione coordinativa



Figura 3 - Esercitazione analitica

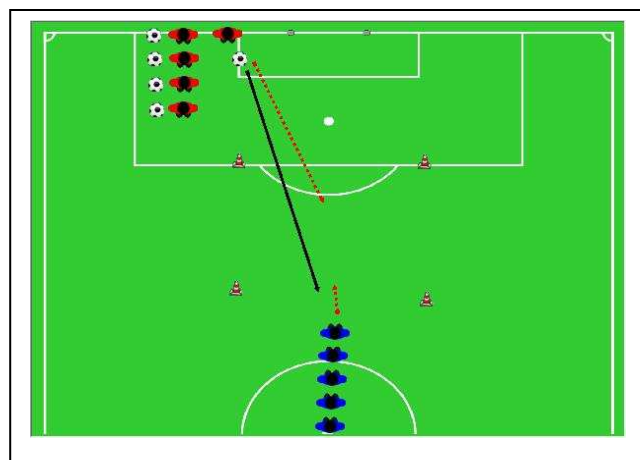


Figura 4 – Situazione di gioco 1c1

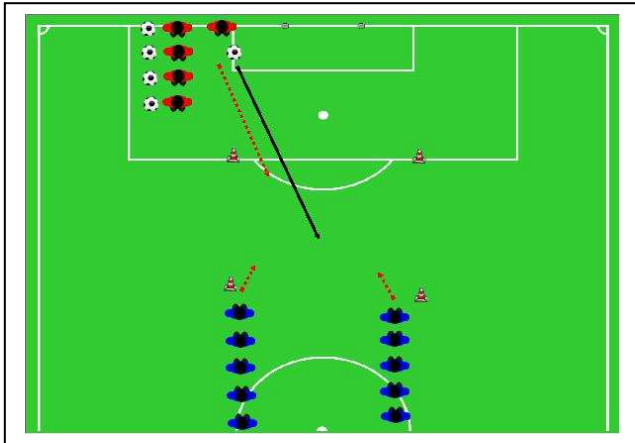


Figura 5 - Situazione di Gioco 2c1

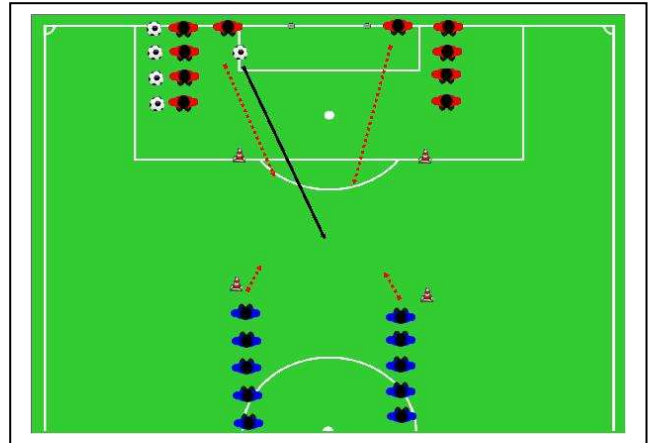


Figura 6 : Situazione di Gioco 2c2

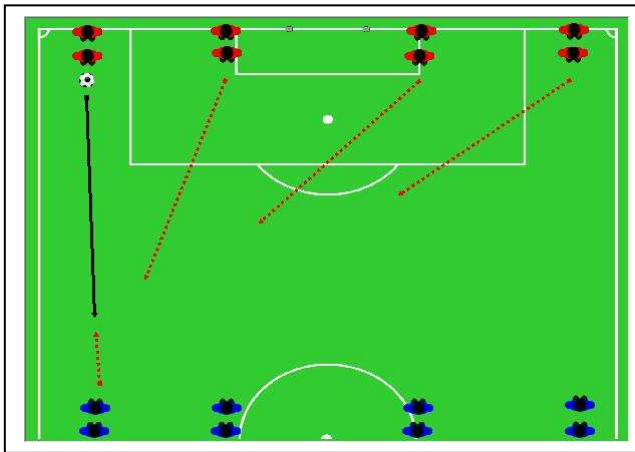


Figura 7 - Situazione di gioco 4c4



Figura 8 - Partita a tema

Note: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_