

# LABORATORIO TECNICO

**SEDUTE DI ALLENAMENTO INTEGRATE:**

**STAFF TECNICI DEI CLUB**

**E**

**STAFF RAPPRESENTATIVE**

***ATTIVITA' SPECIFICHE - CONDIVISIONI***

# Cosa devi fare?

1. Invia una mail all'indirizzo [calcioa5marche@figc.it](mailto:calcioa5marche@figc.it) o [rappresentativamarche2017@gmail.com](mailto:rappresentativamarche2017@gmail.com) con oggetto: **Richiesta Laboratorio Tecnico.**
2. Indica per quale categoria (U15/U17/U19/U21/Femminile) intendi ricevere un supporto.
3. Specifica un argomento su cui verterà la seduta di allenamento (ad es: difesa individuale, ricezione palla, sistemi offensivi, disciplina...)

---

Verrai contattato telefonicamente per definire giorno e orario della/e seduta/e con lo Staff Rappresentative, che discuterà preventivamente con il Tecnico del tuo club i dettagli della seduta, al fine di raggiungere i tuoi obiettivi.

La seduta potrà essere svolta congiuntamente dai tecnici federali e quelli del tuo club.

# IL LABORATORIO TECNICO: RAPPORTO ATTIVO TRA SOCIETA' E TEAM RAPPRESENTATIVE



# LO STAFF TECNICO



# Stagione 17/18

# ATTIVITA' SVOLTA

presso le società che ne hanno fatto richiesta:

Acf fermo

Acli Villa Musone

Futsal Askl

Pol CSA Cagli

Futsal Campiglione

Urbino

FFJ

Acli Mantovani

Polisportiva Mandolesi

1 febbraio 2018  
ACF Fermo Giovanissimi

ISTRUZIONI GENERALI  
FINTA E DRIBBLING



**Una *buona metodologia* di allenamento/istruzione sul quesito «finta e dribbling» va inserita in una programmazione annuale.**

**Le percentuali di riferimento, 40-40-20, si rivolgono all'attività agonistica del settore giovanili, e sono dei riferimenti indicativi, possono essere modificati in base alle esigenze ed alle carenze specifiche.**

**Nel caso di «finta e dribbling», consigliamo di concentrare il lavoro in progressione didattica per tutto l'anno, aumentando il livello di difficoltà costantemente, senza lasciare alcun micro-ciclo senza esercitazioni specifiche sull'argomento.**

**In questo elaborato, vedremo come affrontare il tema utilizzando gesti tecnici specifici del futsal.**

# PRINCIPI TECNICI DI BASE

➤ **Guidare**

## PRINCIPI DI TECNICA APPLICATA FASE DI POSSESSO

◎ **Finta**

◎ **Dribbling**

◎ **Difesa della Palla**

## **FASI E CONTENUTI DELLA SEDUTA**

### **ATTIVAZIONE:**

**Il dribbling in movimento viene effettuato a seguito di una conduzione. Si possono elaborare giochi di attivazione che prevedano la conduzione libera, con cambi direzione e velocità, e le prime forme di finta in fase analitica.**

### **FASE ANALITICA:**

**E' la parte in cui si struttura il gesto di «finta», e lo si fa con poco interesse alla velocità/rapidità di esecuzione, ma concentrando il lavoro sull'esecuzione corretta del gesto (fare bene). Nella progressione didattica, si può inserire il lavoro col metronomo, per aumentare l'intensità e la velocità del gesto (fare bene-veloce).**

### **SITUAZIONALE SEMPLICE:**

**Introduzione degli ostacoli, prima fissi poi reali (avversari).**

ESERCITAZIONE	DATA 13/02/18_NOME_FINTA E DRIBBLING_AUTORE ALFREDO MACELLARI		
FASE	INIZIALE	CENTRALE	FINALE
CLASSIFICAZIONE	A SECCO - INTEGRATA - TECNICA - SITUAZIONALE - SSD		
OGGETTIVO	PRINCIPALE_FINTA-DRIBBLING_SECONDARI_CONDUZIONE-DIFESA DELLA PALLA		
NUM. GIOCATORI	DI MOVIMENTO	TUTTI	PORTIERI
ATTREZZATURA	PALLONI CINESINI SCALETTA OSTACOLI CERCHI		

## SVILUPPO

COME DA FIGURA

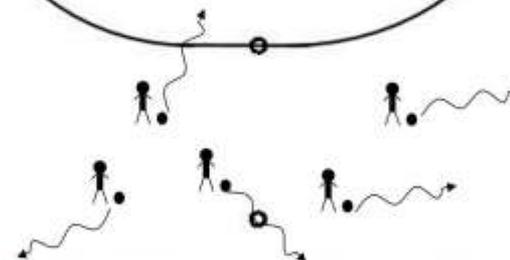
## LEGENDA

- passaggio
- conduzione
- movimento
- palla
- giocatore
- difensore
- portiere
- cinesino

## VARIAZIONI - NOTE

# LABORATORIO TECNICO

## EX.1 ATTIVAZIONE



## CONDUZIONE DELLA PALLA CON VARIANTI PER INTRODURRE ALCUNI TIPI DI FINTA

## EX.2 ATTIVAZIONE



CONDUZIONE LIBERA DELLA PALLA NELLO SPAZIO DI GIOCO, AL VIA, TUTTI I GIOCATORI DEVONO SCAMBIARSI LA PALLA CON UN GIOCATORE DI ALTRO COLORE CON UNA TRASMISSIONE RAVVICINATA DI SUOLA E PORTARE IL PALLONE NELLA PROPRIA ZONA DI SALVEZZA. LA SQUADRA CHE PER PRIMA RIESCE A "SALVARE" TUTTI I PALLONI, VINCE IL GIOCO. E' POSSIBILE INSERIRE DEGLI OSTACOLI AL CENTRO DEL CAMPO PER FAVORIRE CAMBI DI DIREZIONE (PALETTI, SCALETTE, FIGURE...)

## EX.3 ANALITICA

IL GIOCATORE PUNTA IL BIRILLO ED EFFETTUA UN CAMBIO DIREZIONE (TUTTE LE FINTE) PER POI CONCLUDERE IN PORTA L'ESERCITAZIONE, IN PROGRESSIONE, DOVRA' ESSERE SVOLTA DA 4 FILE DI GIOCATORI AD OGNI ANGOLO DELLA META CAMPO CON MASSIMA CURA DEI TEMPI DI PARTENZA E DI ESECUZIONE



## EX.4 ANALITICA

IL GIOCATORE PUNTA IL BIRILLO IN VELOCITA' E LO SUPERA CON UNA FINTA PER POI CAMBIARE FILA

LA DIFFICOLTA' PUO' AUMENTARE CONDIZIONANDO IL LATO DA PRENDERE PER SUPERARE IL BIRILLO  
PARTENZE RITARDATE ED ALTERNATE CONDIZIONANDO IL LATO CON IL LATO SCELTO DAL GIOCATORE CHE E' PARTITO PRIMA.

IN PROGRESSIONE DIDATTICA SI PUO' INSERIRE IL METRONOMO.



## EX.5 SITUAZIONALE

IL GIOCATORE 1 PUNTA IL BIRILLO IN VELOCITA' E LO SUPERA CON UNA FINTA PER POI CONCLUDERE. FINITA L'AZIONE VA A DIFENDERE SU 2 CHE EFFETTUA LA STESSA COSA DOPO IL TIRO. IL 3 ENTRA IN GIOCO AL SEGNALE CREANDO UN 2 VS 1. IL GIOCATORE 3 AVRA' A DISPOSIZIONE ALTRE 2 PORTE SUI LATI DELLA LINEA DI FONDO, E DOVRA' RICREARSI UN 1VS1 CON UN SOLO AVVERSARIO



## SSD

SI EFFETTUA UNA PARTITA 3VS3, SE UNA SQUADRA RIESCE A PORTARE IL PALLONE IN UNA ZONA PROSSIMA ALLA PORTA, GUADAGNA IL DIRITTO DI EFFETTUARE UN 1VS1 COL PORTIERE SENZA ALTRI DIFENSORI.

TRACCIARE UNA LINEA DI META' CAMPO. EFFETTUARE UN 2VS1 IN UNA META' CAMPO. QUANDO LA SQUADRA IN POSSESSO SUPERA LA LINEA CON IL PALLONE, GUADAGNA UN COMPAGNO DI SQUADRA ED UN 3VS2 NELL'ALTRA META'.

SI EFFETTUA UNA PARTITA A 3 COPPIE CONTRAPPOSTE IN 3 "1VS1" SU META CAMPO, DEI 3 PALLONI A DISPOSIZIONE, CHI RIESCE A FARE PRIMA 2 GOL VINCE IL GIOCO. CHI FA GOL PUO' RECUPERARE IL PALLONE E RIGIOCARE PARTENDO DAI 10 MT. NON SI POSSONO EFFETTUARE TRASMISSIONI ED IN CASO DI RECUPERO PALLA, SI DEVE PERMETTERE ALL'AVVERSARIO DI RIMETTERSI IN LINEA PALLA-PORTA

15 febbraio 2018  
ACLI Villa Musone Giovanissimi  
CONTROPRESSING



**La risoluzione del problema sottoposto va inserita in una progressione didattica che non può prescindere dalla una programmazione generale precisa.**

**Si consiglia di svolgere un programma di lavoro che preveda di raggiungere obiettivi didattici propedeutici e progressivi fino al raggiungimento delle varie soluzioni.**

**Un quesito di carattere collettivo come «soluzioni di contropressing» va contestualizzato attraverso le varie abilità **INDIVIDUALI** dei giocatori e attraverso una costante **ISTRUZIONE** degli stessi:**

- **LAVORIAMO SUI PRINCIPI DI CARATTERE INDIVIDUALE**
- **RAGGIUNGIAMO UN SUFFICIENTE GRADO DI ISTRUZIONE PRIMA DI PARLARE DI TATTICA COLLETTIVA (PROGRAMMIAMO!)**

**Per il raggiungimento dell'obiettivo richiesto, si consiglia di approfondire in maniera molto intensa i seguenti obiettivi, a partire da quelli *INDIVIDUALI*, che sono alla base della progressione didattica utile alla risoluzione dei problemi «contropressing». La mancata programmazione e la stabilizzazione dei livelli di apprendimento dei giocatori sui temi sottoelencati, aumenta in maniera esponenziale le difficoltà del Tecnico in relazione a «contropressing».**

- **Calciare**
- **Ricevere**
- **Guidare**
- **Rimessa laterale**
- **Tecnica del portiere**
- **Smarcamento**
- **Passaggio**
- **Controllo**
- **Finta**
- **Dribbling**
- **Difesa della palla**
- **Ampiezza**
- **Profondità**
- **Mobilità**
- **Scaglionamento**
- **Imprevedibilità**

**Le principali situazioni di gioco dove si verifica l'azione collettiva di Pressing sono:**

- **Falli laterali metacampo difensiva**
- **Rimessa in gioco del portiere (condizionata dalla regola)**
- **Invito**

## **IL PRESSING: BREVI ACCENNI**

***Azione coordinata di 2 o più giocatori volta alla chiusura degli appoggi prossimi al portatore di palla.***

### **CLASSIFICAZIONE:**

***Ultraoffensivo, ai 35 mt (maggiormente riscontrato in GIOVANISSIMI)***

***Offensivo, ai 25/30 mt (mediamente riscontrato)***

***Difensivo, ai 18/20mt (poco riscontrato)***

***Ad Invito, si permette una trasmissione precedentemente determinata (maggiormente riscontrato)***

### **SITUAZIONI E CONDIZIONI CHE FAVORISCONO IL PRESSING:**

***Controlli imprecisi della palla***

***Giocatori che ricevono di spalle alla porta avversaria (palle coperte)***

***Passaggi non efficaci (lunghi, lenti, aerei, all'indietro)***

***Rimesse in gioco nella propria metà campo***

# **PRINCIPI DI GIOCO RISOLUTORI**

## **METODOLOGIE**

- **Aumentare le opzioni di trasmissione (sostegno, ampiezza, profondità)**
- **Ottenere padronanza di principi di gioco collettivi (ampiezza, profondità, scaglionamento, imprevedibilità)**
- **Lettura della difesa**
- **Rispetto dell'ordine tattico**
- **Isolamento preordinato dei giocatori maggiormente predisposti all'lvsl**
- **Velocità di esecuzione delle trasmissioni e degli spostamenti**
- **Ricerca superiorità numeriche**



1 Marzo 2018

FUTSAL ASKL Allievi e Giovanissimi

## DIFESA INDIVIDUALE



***L'istruzione e l'impostazione di «difesa individuale» vanno inserite in una progressione didattica che non può prescindere dalla una programmazione generale precisa.***

***Si consiglia di svolgere un programma di lavoro che preveda di raggiungere obiettivi didattici propedeutici e progressivi (PRIMA INDIVIDUALI, POI COLLETTIVI) fino al raggiungimento delle varie soluzioni.***

***Le principali difficoltà sono di carattere psicologico: l'apprendimento e l'istruzione dei sistemi collettivi richiedono agli atleti una buona dose di concentrazione. Si consiglia per cui di svolgere esercitazioni specifiche nelle parti iniziali della seduta, quando il carico emotivo e condizionale è ancora relativamente basso.***

## **ATTIVAZIONE:**

**Proporre giochi in cui gli atleti sono invitati a mantenere il rapporto con l'avversario anche quando non è in possesso di palla.**

## **FASE ANALITICA:**

**E' la fase fondamentale per «sviluppo» ed «ottimizzazione» dei principi di «tecnica applicata in fase di non possesso».**

## **SITUAZIONALE SEMPLICE:**

**Proporre esercizi in situazione che prevedano condizioni in cui sarà possibile sollecitare il comportamento dei difendenti, con particolare attenzione al comportamento visivo e posizionale.**

## **SSD:**

**Svolgere giochi o partite a tema in parità numerica.**

### **AVVIAMENTO:**

**Istruzione semplice e riferimenti principali: avversario da marcare. Risoluzione del problema della distrazione dovuta al movimento della palla.**

### **IMPOSTAZIONE:**

**Assegnare marcature e distinguere i comportamenti da seguire quando l'avversario è in possesso e quando non è in possesso di palla. Evidenziare i primi errori individuali, conferendo maggior responsabilità ai singoli giocatori. Distinzione «marca e copri», il concetto di «aiuto difensivo», lavorando sulla «Presa di posizione», «marcamiento», «difesa della porta».**

### **SVILUPPO:**

**Distinzione «palla coperta» e «palla scoperta», il concetto di marcatura «stretta» e marcatura «larga». , lavorando su tutti i principi collettivi in fase di non possesso «temporeggiamento», «concentrazione», «scaglionamento», «equilibrio», «controllo».**

### **OTTIMIZZAZIONE:**

**Introduzione di «cambi di marcatura», «raddoppi», evidenziare i vantaggi di applicare «contrasto indiretto», «intercettamento». Valutare l'opportunità di assegnare marcature preimpostate sulla base delle caratteristiche dei giocatori.**

### **STABILIZZAZIONE:**

**Ottenere vantaggi collettivi dall'applicazione del sistema di gioco.**

**ATTIVAZIONE:** partita condizionata

Il gol vale il numero dei passaggi effettuati nell'azione che lo precede.

Sviluppo progressivo mani/piedi.

Condizionare il gol (pali/traverse...di testa in area...al volo coi piedi etc)

Portieri con il preparatore.

Evidenziare il concetto di difesa individuale pura.

**ANALITICA:** la presa di posizione ed il marcamento.

Si dispongono 4 giocatori in attacco assegnando loro un numero/colore.

Il mister chiama numero/colore ed analizza posizioni difensive

dei 4 giocatori in non possesso, con particolare attenzione a:

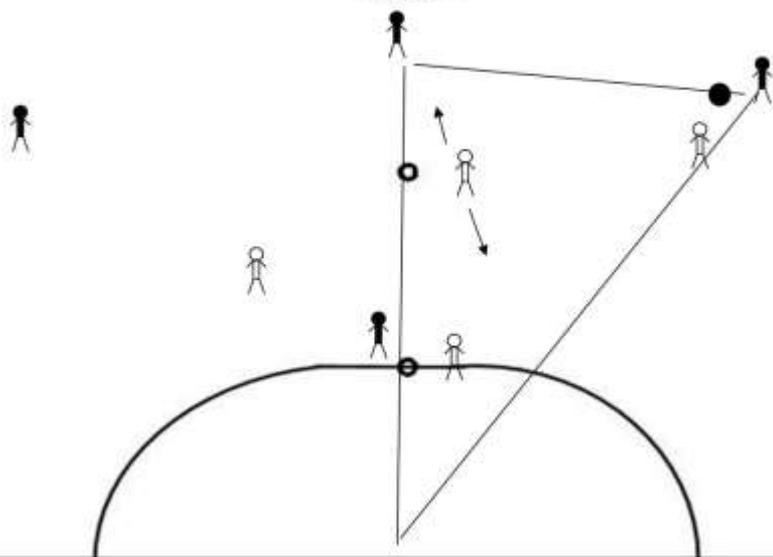
1) Triangolo giocatore/palla/porta e l'ordine di attenzione da riservare.

2) Comportamento visivo e posizionale.

3) più "vedo" palla più "copro" - meno "vedo" palla più "marco"

4) Primi accenni di scaglionamento più o meno aggressivo.

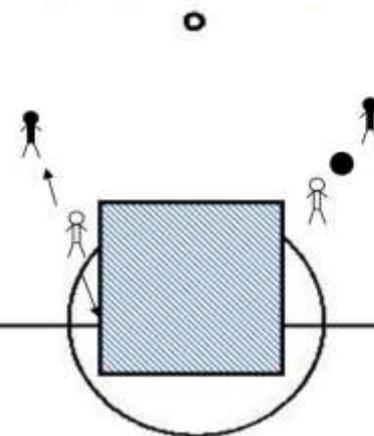
Dopo una fase statica, inserire i movimenti dei giocatori in fase di possesso.



**SITUAZIONALE: PALLA NEL QUADRATO**

Si effettua un 2vs2 in cui gli attaccanti hanno l'obiettivo di portare il pallone all'interno del quadrato.

Tutti i giocatori possono entrare nel quadrato.



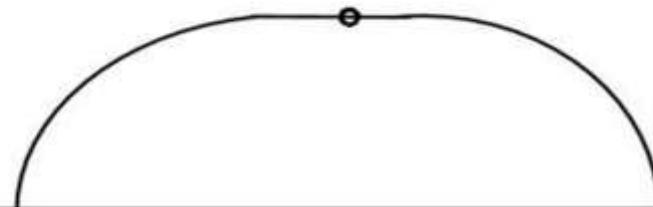
Marcatore del possessore: distinzione lato forte/debole

Marcatore del giocatore non in possesso: distinzione palla coperta/scoperta

Progressioni:

1) inserimento di un jolly per i giocatori in possesso

2) inserimento di 4 porticine che aumentano la difficoltà per i difendenti



# TECNICA INDIVIDUALE E METRONOMO

- 6 MARZO – POL CAGLI
- 22 MARZO – FUTSAL CAMPIGLIONE
  - 5 APRILE - URBINO
  - 13 APRILE – FFJ
- 20 APRILE – ACLI MANTOVANI



12 Aprile 2018  
POL MANDOLESI JUNIORES  
CONTRATTACCO



# FASE DI TRANSIZIONE

**Positiva** (Recupero Palla)

- ❑ Riorganizzazione della Manovra

❑ **Contrattacco  
immediato**

**Negativa** (Perdita della Palla)

- ❑ Riaggresione
- ❑ Ripiegamento

# OBIETTIVI TECNICO/TATTICI INDIVIDUALI

- CONDUZIONE DELLA PALLA BENE/VELOCE
- TRASMISSIONE EFFICACE (FIGURA E SPAZIO)
  - DRIBBLING IN MOVIMENTO
  - SMARCAMENTO IN PROFONDITA'
- CREAZIONE DI DIVERSE LINEE DI PASSAGGIO
- CONCLUSIONE CON PALLA IN MOVIMENTO E/O DI PRIMA
  - CHIUSURA DEL SECONDO PALO

# CONTRATTACCO IMMEDIATO

## IL RECUPERO DI PALLA

- «dinamico» → avviene durante il gioco: a seguito di un contrasto (diretto o indiretto) o di un intercettamento.
- «statico» → avviene a gioco fermo: (rimessa dal fondo o laterale) quando si induce la squadra avversaria a commettere un errore in fase di conclusione o trasmissione

# Recupero dinamico

## COMPORAMENTO DEI GIOCATORI SENZA PALLA ALL'ATTO DEL RECUPERO:

Accelerazione in avanti → conquista tempo e spazio → conclusione/chiusura del secondo palo

I giocatori SENZA palla dovranno cercare di acquisire il prima possibile la profondità. Più sarà rapida la transizione, più AUMENTANO le possibilità di farsi trovare smarcati dal portatore di palla: sono da evitare gli smarcamenti in ampiezza, in quanto prevedono un rientro dei difensori, mentre sono più auspicabili gli smarcamenti fuori linea. L'allenatore può stabilire delle determinate condizioni per cui saranno 1 o 2 i giocatori senza palla a cercare la profondità, adottando come movimento senza palla una sovrapposizione, o una forzatura del lato. Si dovrebbe evitare di correre senza palla al centro del campo.

Si consiglia di mantenere un giocatore (in genere quello più vicino al nostro portiere) in copertura di una eventuale contro-ripartenza.

Solitamente, i giocatori che in fase di contrattacco non recuperano palla e si propongono, sono quelli che poi concludono l'azione.

In caso di contrattacco a 3, dopo la prima trasmissione, il giocatore che non riceve va a chiudere il secondo palo, e diventa la chiusura di un triangolo molto efficace.

# Recupero dinamico

## COMPORAMENTO DEL GIOCATORE CHE RECUPERA LA PALLA:

Conquista del centro del campo → palla al compagno davanti e smarcato → conclusione/chiusura secondo palo

Conquistare il centro del campo è alla base dello sviluppo del contrattacco in quanto ci si assicura la possibilità di tenere aperti i corridoi laterali per gli inserimenti dei compagni, o per avere maggiore spazio negli ultimi 8/12 mt, riservandosi entrambe le variabili laterali nell'1vs1.

Un giocatore che conduce il pallone in avanti (salvo rarissime eccezioni) è più lento di un difensore che sta recuperando, per cui può risultare vantaggioso trasmettere SEMPRE il pallone ad un compagno DAVANTI E SMARCATO.

Talvolta per effettuare questo tipo di trasmissione, il portatore di palla deve «rallentare», per dare la possibilità al/ai compagno/i di superarlo.

In caso di contrattacco a 2, dopo aver trasmesso è auspicabile andare a chiudere il secondo palo

In caso di contrattacco a 3, dopo aver trasmesso è auspicabile proporsi a rimorchio, creando una ulteriore linea di passaggio.

# Recupero statico

Indotta in errore, (tiro o passaggio sbagliato) la squadra avversaria perde il possesso (transizione negativa) e può decidere se «riaggredire» o «ripiegare». In entrambi i casi, si configura ancora per qualche istante il momento di gioco «transizione positiva».

Quindi, a seguito di un recupero statico, avremo solo pochi secondi per effettuare la nostra transizione, passati  $\frac{1}{2}$  secondi dal recupero, l'induzione alla transizione perde totalmente d'efficacia riconfigurandosi così una fase di possesso standard.

Sia che l'azione venga iniziata dal portiere sia che si parli di un fallo laterale o un calcio di punizione, la reattività del giocatore che rimette la palla in gioco è fondamentale per la riuscita della transizione.

Qualora si «perda l'attimo», è auspicabile pensare a riorganizzare la fase di possesso evitando forzature.

# Recupero statico

## COMPORAMENTO DEL GIOCATORE CHE RECUPERA LA PALLA:

Immediatezza della rimessa in gioco → valutazione dei rischi → ricerca della profondità

Il portiere che recupera velocemente la palla (o conseguentemente ad una parata) dovrà cercare una immediata profondità, preferibilmente su uno dei due lati del campo, lanciando nello spazio davanti al giocatore che si sta smarcando, evitando l'area di rigore avversaria.

Il giocatore che rimette gioco (fallo laterale o calcio di punizione) dovrà fare altrettanto, preferendo passaggi in parallela, che prevedono una eventuale copertura più efficace.

## COMPORAMENTO DEL GIOCATORE CHE NON RECUPERA LA PALLA:

Ricerca della profondità → valutazione dei rischi → conclusione in porta/copertura secondo palo

La rimessa dal fondo (o dopo una parata), effettuata con le mani dal portiere, può permettere di smarcarsi anche a ridosso dei 10 mt avversari, si consiglia sempre di partire in 2 (per ricercare superiorità numerica) e di muoversi più vicino possibile alle linee laterali, in modo tale da offrire alla difesa una porzione di campo maggiore da coprire. La ricezione di un passaggio simile, deve sempre essere dinamica con conseguente conclusione in p  
orta/secondo palo. In caso di ricezione con spalle alla porta, gli inserimenti saranno fondamentali per concludere.

In seguito ad un fallo laterale o di un calcio di punizione la profondità va ricercata preferibilmente in parallela, e la ricezione deve essere sempre dinamica con conseguente conclusione in porta/secondo palo. In caso di ricezione con spalle alla porta, gli inserimenti saranno fondamentali per concludere.

# Utilizzo dell'1vs1 nel contrattacco

In genere, una situazione di contrattacco prevede che la squadra che recupera la palla sia in superiorità numerica (contropiede). La superiorità numerica si concretizza quando il difensore vince il duello con l'attaccante, e «recupera palla».

Tale condizione di gioco scongiurerebbe in linea di principio l'utilizzo dell'1vs1 (ho sempre un compagno libero).

Tuttavia, una buona organizzazione delle difese in inferiorità numerica è volta a chiudere una linea di passaggio, a spingere gli attaccanti a cercare i duelli, ed a ricercare una buona azione ritardatrice tale da favorire il ripiegamento degli altri difensori.

E' chiaro che l'1vs1 rappresenta un alto livello di rischio, ma è anche chiaro che vincere un duello in fase di contrattacco immediato significa conquistarsi una linea di tiro pulita, o raddoppiare la superiorità numerica (da 3vs2 a 3 vs 1, da 2vs 1 a 2 vs portiere etc...)

Il dribbling in fase di contrattacco è in genere un dribbling con partenza in movimento, che favorisce i giocatori veloci e che amano allungare il pallone per poi superare il difensore sulla corsa: in questo senso, si incentivano le situazioni di 1vs1 per i giocatori più veloci e abili in questo specifico aspetto.

# LABORATORIO TECNICO

PER LA FORMAZIONE DELL'ATLETA DI FUTSAL

***PRINCIPI GENERALI***

**AMBITI DI  
RIFERIMENTO**

**ATTIVITA' AGONISTICA DEL SETTORE GIOVANILE**

**UNDER 15 (EX GIOVANISSIMI)**

**UNDER 17 (EX ALLIEVI)**

**UNDER 19 (EX JUNIORES)**

**INOLTRE:**

**ATTIVITA' FEMMINILE UNDER 25**

# OBIETTIVI

- ACCOMPAGNARE IL GIOCATORE NELLA SUA CRESCITA, PRIMA PERSONALE, POI SPORTIVA
- STIMOLARE ED AFFINARE LE CAPACITA' MOTORIE ANCORA FERTILI
- LAVORARE COME SE SI STESSE PREPARANDO UN GIOCATORE PER UNA PRIMA SQUADRA O PER LA SQUADRA DI CATEGORIA SUPERIORE
- IMPOSTARE UNA PROGRAMMAZIONE CONDIVISA

# CRITICITA'

✓ ABBANDONO E/O DISAFFEZIONE

✓ PROTAGONISMI

✓ ASSENZE

✓ RICERCA DEI RISULTATI



# Il Profilo del Tecnico del Settore Giovanile

Allenare ed educare i giovani al gioco del calcio a 5 non è un compito semplice, occorre che il tecnico sia in grado di miscelare qualità tecniche, tattiche, educative, psicologiche e comunicative, tenendo sempre in considerazione le fasce d'età a cui si rivolge.

Le sue competenze riguardano gli ambiti d'insegnamento in età scolare ed una sufficiente conoscenza delle problematiche legate alle dinamiche dell'apprendimento motorio. Deve, inoltre, conoscere e tenere presenti i processi che regolano la maturazione fisica e le **fasì sensibili** che sono alla base dello sviluppo biologico dell'apprendimento, in special modo delle capacità coordinative, supporto essenziale nell'esecuzione dei gesti tecnici.

Il tecnico giovanile deve essere consapevole che la sua opera ha una valenza formativa e deve essere in grado di modulare la sua proposta tenendo conto delle caratteristiche proprie di ogni età.

**Trattare i bambini ed i ragazzi da piccoli adulti (proporre un programma didattico adatto ai grandi e ridotto solo sul piano quantitativo) NUOCE alla crescita non solo tecnica, ma anche psicologica degli allievi. Ancora troppi sono i tecnici malati di agonismo e inconsapevoli assertori delle specializzazioni precoci! La realtà didattica nell'insegnamento giovanile invece non può fare a meno della sua matrice educativa che la differenzia drasticamente rispetto alle metodologie utilizzate con gli adulti.**

Appare così evidente, quindi, che nella continua evoluzione del calcio a 5 e delle conoscenze pedagogiche relative ai programmi di insegnamento, anche la figura dell'allenatore **si dovrà aggiornare costantemente** a tali e relativi processi evolutivi. L'allenatore deve formare i giovani dal punto di vista educativo e sviluppare e allenare le abilità tecnico-tattiche e motorie che il gioco richiede. Un bravo allenatore del settore giovanile, **deve far apprendere con semplicità e metodo gli obiettivi didattici sia individuali che di squadra.**

• **Fasi sensibili** : tabella “Martin”(1982)

ETA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Capacità Coordinative	Capacità di Apprendimento Motorio			■	■	■	■	■			■	■
	Capacità di Differenziazione e controllo			■	■	■	■	■			■	■
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici				■	■	■	■				
	Capacità di orientamento nello spazio		■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	Capacità di ritmo			■	■	■	■	■	■			
	Capacità di Equilibrio					■	■	■	■			
Capacità Fisiche	Resistenza			■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Forza				■	■	■	■	■	■	■	■
	Rapidità			■	■	■	■	■	■	■	■	■
Capacità Affettivo Cognitive	Qualità affettivo cognitive			■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Voglia di apprendere			■	■	■	■	■				

# GESTIONE DEL GRUPPO

Ogni squadra è sempre legata alle concezioni di gioco e alla filosofia del suo allenatore. A maggior ragione quindi, nel settore giovanile il primo “goal”, indispensabile per ogni allenatore dei giovani, è di costruirsi una mentalità e uno spirito positivo verso il gioco, che a sua volta dovrà cercare di trasmettere ai propri ragazzi.

Lo scopo dell'allenatore è quello di orientare l'attività di un gruppo verso il conseguimento di mete comuni, traendo da ogni ragazzo il massimo delle sue “dotazioni” potenziali, cercando di:

- **individuare i problemi e trovare le soluzioni didattiche per risolverli;**
- **motivare tutti i componenti del gruppo nelle molteplici fasi dell'attività;**
- **saper dare sostegno psicologico nelle difficoltà sia ai singoli che al gruppo.**

# STRATEGIE COMUNICATIVE E DI COMPORTAMENTO

- **Parlare sempre al plurale:** “Noi abbiamo perso”, “Noi vogliamo ottenere...”, “Noi dobbiamo migliorare”.
- **Indicare al gruppo le mete** da raggiungere, in allenamento, in gara, in un determinato periodo.
- **Stabilire regole di vita comune:** tali regole dovranno essere adattate consapevolmente all'età degli allievi, alle caratteristiche dell'ambiente sportivo, integrandosi con le altre componenti educative (scuola e famiglia) che concorrono, insieme al calcio a 5, al processo di formazione e sviluppo della personalità dei bambini.
- Piuttosto che evidenziare le mancanze, **sottolineare i comportamenti positivi** con la propria approvazione: ”Bravo, buona quella soluzione”, “Ottimo controllo orientato”, “Bene, hai fatto esattamente come volevo”. L'uso **del rinforzo positivo** aiuta a mantenere alti gli stimoli ed a produrre nei ragazzi l'effetto di porsi traguardi sempre più alti in relazione alle proprie possibilità. Sottolineando gli errori invece si crea la mentalità limitante che si manifesta nel giocare per non sbagliare.

# STRATEGIE COMUNICATIVE E DI COMPORAMENTO

- **Incentivare i comportamenti altruistici:** l'assist, un bel passaggio, un recupero difensivo, un movimento per creare spazio, un velo, ecc... Chi si è sacrificato ottiene la gratificazione pubblica, gli altri compagni ricevono dall'allenatore un messaggio significativo perché reale e chiaro.
- **Disincentivare i comportamenti individualistici:** in un gioco come il nostro dove c'è un pallone per 10 giocatori sarà importante garantire a tutti la gratificazione di gestire la palla.
- **Stimolare la partecipazione dei ragazzi:** alle decisioni e alle attività di squadra in genere, consentendo a tutti di esprimere le proprie opinioni e manifestare le proprie idee.
- **Favorire occasioni per stare insieme:** diventa estremamente utile offrire opportunità di svago che permettono ai bambini di trovarsi anche in contesti extra-sportivi e con i più piccoli specialmente anche assieme alle famiglie. In questi ultimi anni abbiamo sentito sempre più spesso di squadre giovanili che trascorrono alcuni giorni in montagna nel periodo iniziale dell'attività, prima che inizino le scuole. Se è vero che spesso tali iniziative vengono fatte "imitando" i ritiri dei professionisti, è altrettanto vero che in questo periodo, anche di 2 o 3 giorni, i ragazzi hanno la possibilità di integrarsi e di conoscersi maggiormente mettendo le basi per una migliore e proficua coesione.

# IL DIARIO DEL MISTER

L'allenatore interessato alla formazione completa dell'individuo, cercherà sempre di arricchire le sue conoscenze ed i suoi metodi di comunicazione, per trovare sempre nuove motivazioni ed anche per una ricerca di maggior professionalità. A questo proposito il tenere un diario nel quale aggiornare continuamente le proprie riflessioni sulla didattica applicata, sulle lezioni e sulle partite, risulterà un valido strumento per trattenere mentalmente quanto è stato svolto, o gli eventuali errori, e le esperienze positive più significative. I quesiti che proponiamo di seguito devono essere adattati alle diverse esigenze applicative e rappresentano un esempio guida che permette di organizzare il diario più efficacemente.

- ✓ Come ho programmato la seduta di allenamento? Gli obiettivi sono stati raggiunti? La scelta dei mezzi era adeguata agli obiettivi prefissati?
- ✓ Come erano i miei presupposti personali (serenità, voglia di allenare) prima di iniziare?
- ✓ Che cosa mi ha messo in difficoltà? Come ho affrontato i problemi che si sono presentati?
- ✓ Come ho motivato le varie proposte operative?
- ✓ Quanto positivi sono stati i miei interventi nella conduzione della seduta? Sono stato un buon esempio?
- ✓ Quanto tempo ho dedicato al gioco libero?
- ✓ Con quale clima psicologico hanno partecipato i ragazzi?
- ✓ Quanto tempo ho dedicato allo sviluppo:
  - delle capacità condizionali?
  - delle capacità coordinative?
  - delle abilità tecniche?
  - delle capacità collaborative nelle due fasi di gioco?

Segnare sempre annotazioni su proposte per il futuro, e mantenere un registro presenze per gli allenamenti.

# LA PROGRAMMAZIONE

Ogni stagione sportiva può essere divisa in macrocicli di allenamento, che corrispondono al raggiungimento di determinati obiettivi.

Ogni macrociclo può essere a sua volta suddiviso in microcicli, con degli insiemi di sottobiettivi da sviluppare.

Ci sono dei ranch da rispettare sulle percentuali di lavoro in relazione agli obiettivi:

**Tecnica: 40%**

**Tattica: 40%**

**Lavoro Fisico: 20%**

Proponiamo un esempio guida di programmazione annuale, con un modello di registro presenze da poter allegare al Diario.

MACROCICLO ( \_\_\_\_\_ ) CATEGORIA \_\_\_\_\_

MicroCICLO (precampionato)												MicroCICLO												MicroCICLO											
GIOCATORI		data										GIOCATORI		data									GIOCATORI		data										
ruolo	nome	P/A/R										ruolo	nome	P/A/R									ruolo	nome	P/A/R										
1												1										1													
2												2											2												
3												3											3												
4												4											4												
5												5											5												
6												6											6												
7												7											7												
8												8											8												
9												9											9												
10												10											10												
11												11											11												
PORTIERI												PORTIERI												PORTIERI											
12												12											12												
13												13											13												
14												14											14												
<b>OBIETTIVI</b>												<b>OBIETTIVI</b>												<b>OBIETTIVI</b>											
REGOLAMENTO																																			
ISTRUZIONI DI BASE																																			
<b>GARE</b>												<b>GARE</b>												<b>GARE</b>											

# FASI E CONTENUTI DELLA SEDUTA

- **Sviluppo Condizionamento Fisico**: senza utilizzo di strumenti
- **Lavoro integrato**: esercitazioni con utilizzo della palla
- **Attivazione**
- **Esercizi di Tecnica Analitica**
- **Esercitazioni Situazionali**

# FASI E CONTENUTI DELLA SEDUTA

## ATTIVAZIONE

In questa fase iniziale si predilige un rapporto giocatore/palla di uno ad uno. La guida della palla sarà la parte centrale dell'attivazione. Si inseriranno cambi di direzione, ritmo, Skip con avampiede su palla, tipologie diverse di finte.

## TECNICO-ANALITICA

La seconda parte della seduta sarà dedicata all'apprendimento del gesto tecnico in forma "pura" dell'obiettivo prescelto. E' essenziale creare momenti dove il nostro "sapere" calcistico compie la differenza rispetto all'esercitazione stessa.

Quindi strutturare possibilmente l'esercizio affinché l'apprendimento del gesto sia di semplice apprendimento e chiaramente senza presenza di avversario. Fornire al giocatore tutte le nozioni specifiche sul gesto. Mantenere una gestione con ritmo medio alto. Strutturare gare di valutazione per rendere entusiasmante una parte che può risultare poco amata dal giovane.

## SITUAZIONALE SEMPLICE

Creare in questa fase un'esercitazione che mantenga l'obiettivo tecnico prescelto in evidenza e che venga allenato adesso con la presenza dell'avversario.

Mantenere situazioni di gioco SEMPLICI (1vs1;2vs1;1vs2)

## SMALL SILD GAMES

In questa ultima fase che precede la gara possiamo dedicare del tempo alla costruzione di situazioni di gioco. Sviluppare esercitazioni molto simili alla gara (2vs2; 3vs2; 3vs3) oppure dedicare questa fase alle così dette partite a Tema, concentrando sempre l'attenzione allo sviluppo della TATTICA INDIVIDUALE.

## GARA

## OBIETTIVI DIDATTICI

Per obiettivi da raggiungere un buon Tecnico dovrà attenersi strettamente alla formazione dei calciatori, attraverso dei principi standard stabiliti dalla letteratura calcistica.

Ci sono dei principi tecnici, principi tattici, **INDIVIDUALI E COLLETTIVI**, che vanno seguiti per poter sviluppare un lavoro efficace.

# LIVELLI DI APPRENDIMENTO

Ogni obiettivo didattico può considerarsi raggiunto quando il giocatore ha superato i seguenti livelli di apprendimento:

- 1) Avviamento
- 2) Impostazione
- 3) Sviluppo
- 4) Ottimizzazione

Una volta superati i 4 step di lavoro, si prosegue con l'attività di lavoro sui principi tecnici e tattici attraverso la loro **STABILIZZAZIONE**.

# LE FASI DI GIOCO

Le fasi di gioco nel Futsal sono 2, alle 2 fasi si possono aggiungere i momenti di gioco più ricorrenti:

- 1) FASE Possesso della Palla
- 2) FASE NON Possesso
- 3) TEMPO DI GIOCO Transizione
- 4) Situazioni Speciali

# PRINCIPI TECNICI DI BASE INDIVIDUALI

- Calciare
- Ricevere
- Guidare
- Contrastare
- Colpire di Testa
- Rimessa Laterale
- Tecnica del Portiere

# PRINCIPI DI TECNICA APPLICATA

## FASE DI POSSESSO

- Smarcamento
  - Passaggio
  - Controllo
    - Finta
  - Dribbling
    - Tiro
- Difesa della Palla

# PRINCIPI DI TECNICA APPLICATA

## FASE DI NON POSSESSO

- **Presenza di Posizione**
  - **Marcamento**
- **Difesa della Porta**
  - **Intercettamento**
- **Contrasto indiretto**

# PRINCIPI TATTICI COLLETTIVI

## FASE DI POSSESSO

- Ampiezza
- Profondità
- Mobilità
- Scaglionamento
- Imprevedibilità

# PRINCIPI TATTICI COLLETTIVI FASE DI NON POSSESSO

- Temporeggiamento
- Concentrazione
  - Equilibrio
- Scaglionamento
- Controllo e Cautela

## SISTEMI DI GIOCO IN FASE DI POSSESSO

→ SISTEMA 3-1

→ SISTEMA 4-0

→ SISTEMA 2-2

## SISTEMI DI GIOCO IN FASE NON DI POSSESSO

→ DIFESA INDIVIDUALE

→ DIFESA ZONA MISTA

→ DIFESA A ZONA

# FASE DI TRANSIZIONE

## Positiva

(Recupero Palla)

- ❑ Riorganizzazione della Manovra
- ❑ Contrattacco immediato

## Negativa

(Perdita della Palla)

- ❑ Riagggressione
- ❑ Ripiegamento

# SITUAZIONI SPECIALI

- Falli Laterali
- Calci di Punizione
  - Calci d'Angolo
- Rimesse in Gioco del Portiere
  - Calci di Rigore
- Portiere di Movimento
- Disparità numeriche

# IL METRONOMO

L'uso del metronomo durante gli allenamenti nel calcio a 5 migliora le capacità tecniche attraverso la possibilità di sviluppare esercitazioni dove si agisce su tempo e spazio.

Offre la possibilità di allenarsi in forma progressiva nel rapporto spazio/tempo.

Con questa metodologia di lavoro è possibile misurare i miglioramenti nel dettaglio avendo la possibilità di allenarsi con uno standard oggettivo.

Altri aspetti positivi nell'uso del metronomo sono la stimolazione della differenziazione motoria (saper scegliere il giusto dosaggio da dare alla palla), lo stimolo a migliorare gli automatismi, aumentando la sensibilità del tocco di palla. Ed infine la concentrazione nell'esecuzione dei singoli gesti tecnici.

# MODELLI DI ESERCITAZIONI

Proponiamo infine una serie di esercitazioni come modelli di riferimento.

Le esercitazioni ricalcheranno la struttura dell'allenamento e avranno come argomento le 5 sottofasi, quindi un modello di una vera e propria seduta di allenamento completa.

Viene utilizzato un modulo standard di compilazione, con una legenda universale.

# MODULO BASE (in allegato, stampabile)

LEGA NAZIONALE GIGLIANTI							
LABORATORIO TECNICO							
ESERCITAZIONE	DATA	NOME	AUTORE				
FASE	INIZIALE	CENTRALE	FINALE				
CLASSIFICAZIONE	A SECCO - INTEGRATA - TECNICA - SITUAZIONALE - FUNZIONALE						
OGGETTIVO	PRINCIPALE		SECONDARI				
NUM. GIOCATORI	DI MOVIMENTO		PORTIERI				
ATTREZZATURA							
<b>SVILUPPO</b>							
				<b>LEGENDA</b>			
				→ passaggio			
				~ conduzione			
				- - - movimento			
				● palla			
				⚭ giocatore			
				⚥ difensore			
				⚔ portiere			
				▲ cinesino			
<b>VARIAZIONI - NOTE</b>							



# RISCALDAMENTO - fase iniziale - attivazione

LEGA NAZIONALE DILETTANTI

## LABORATORIO TECNICO

ESERCITAZIONE	DATA	NOME	CATEGORIA	AUTORE	ALTRA INFO
FASE	INIZIALE	CENTRALE	INTERMEDIA	FINALE	
CLASSIFICAZIONE	A SECCO - INTEGRATA - TECNICA - SITUAZIONALE - FUNZIONALE				
OBIETTIVO	PRINCIPALE		SECONDARI		
NUM. GIOCATORI	DI MOVIMENTO		PORTIERI		
ATTREZZATURA					

### SVILUPPO

1. Trasmetto la palla al compagno che occupa la posizione successiva alla mia, e vado ad occupare la sua posizione. 2 vertici esterni su 4, trasmettono ai 2 vertici interni.
2. Prima di ricevere il pallone, effettuo uno smarcamento cercando tempi e spazi adeguati.
3. I 2 palloni vanno posti inizialmente ai 2 vertici esterni della figura, in maniera alternata.
4. Posso iniziare l'esercizio con 1 pallone, ma devo aggiungere il prima possibile il secondo

### LEGENDA

- passaggio
- conduzione
- movimento
- palla
- giocatore
- difensore
- portiere
- cinesimo

### VARIAZIONI - NOTE

Effettuo sempre ricezione e passaggio con 2 tempi di gioco (2 tocchi), ma una volta che le esecuzioni diventano più precise, posso tentare anche di condizionare delle posizioni (ad esempio quelle interne) per il gioco ad un solo tocco.

Curo l'aspetto del cambio di posizione, e lo paragono ad un movimento senza palla, curandone gli aspetti tecnici (occhi sulla palla e relativa torsione del busto, cambio di direzione e velocità).

Posso cambiare la direzione delle trasmissioni (da dx a sx e viceversa) e condizionare l'utilizzo dei piedi (es: ricezione di dx, trasmissione di sx etc...)

Ogni gruppo di 2 giocatori può diventare una "combinazione a 2" (1/2, sovrapposizione con pisada, smarcamento fuori linea, ricezione orientata e passaggio con palla scodellata etc...)

## LABORATORIO TECNICO

LEGA NAZIONALE DILETTANTI

# RISCALDAMENTO - fase iniziale - gioco



## LABORATORIO TECNICO

ESERCITAZIONE	DATA <i>10/09/2018</i>	NOME <i>Passaggio Sforza</i>	AUTORE <i>Mario Vignaroli</i>
FASE	INIZIALE <i>10/09/2018</i>	CENTRALE	FINALE
CLASSIFICAZIONE	A SECCO - INTEGRATA - TECNICA - SITUAZIONALE - FUNZIONALE		
OBIETTIVO	PRINCIPALE <i>Qualità della trasmissione di palla</i>		SECONDARI
NUM. GIOCATORI	DI MOVIMENTO <i>7 (6+1) + 5 (4+1)</i>		PORTIERI <i>1 (1)</i>
ATTREZZATURA	<i>20 palloni</i>		

### SVILUPPO

1. Alleniamo la qualità e l'efficacia della trasmissione di palla con un gioco iniziale.
2. Il gioco inizia con il fischio del mister, i 12 giocatori sono sparsi per una porzione di campo non completo in lunghezza e si fermano solo al fischio del mister.
3. 6 giocatori sono in possesso di palla e 6 no. Ogni pallone va trasmesso ad uno dei compagni non in possesso. Dopo la trasmissione, il giocatore dovrà compiere un contro-movimento e cambiare posizione (a sua scelta) nel campo.

### LEGENDA

- passaggio**
- conduzione**
- movimento**
- palla**
- giocatore**
- difensore**
- portiere**
- cinesimo**

### VARIAZIONI - NOTE

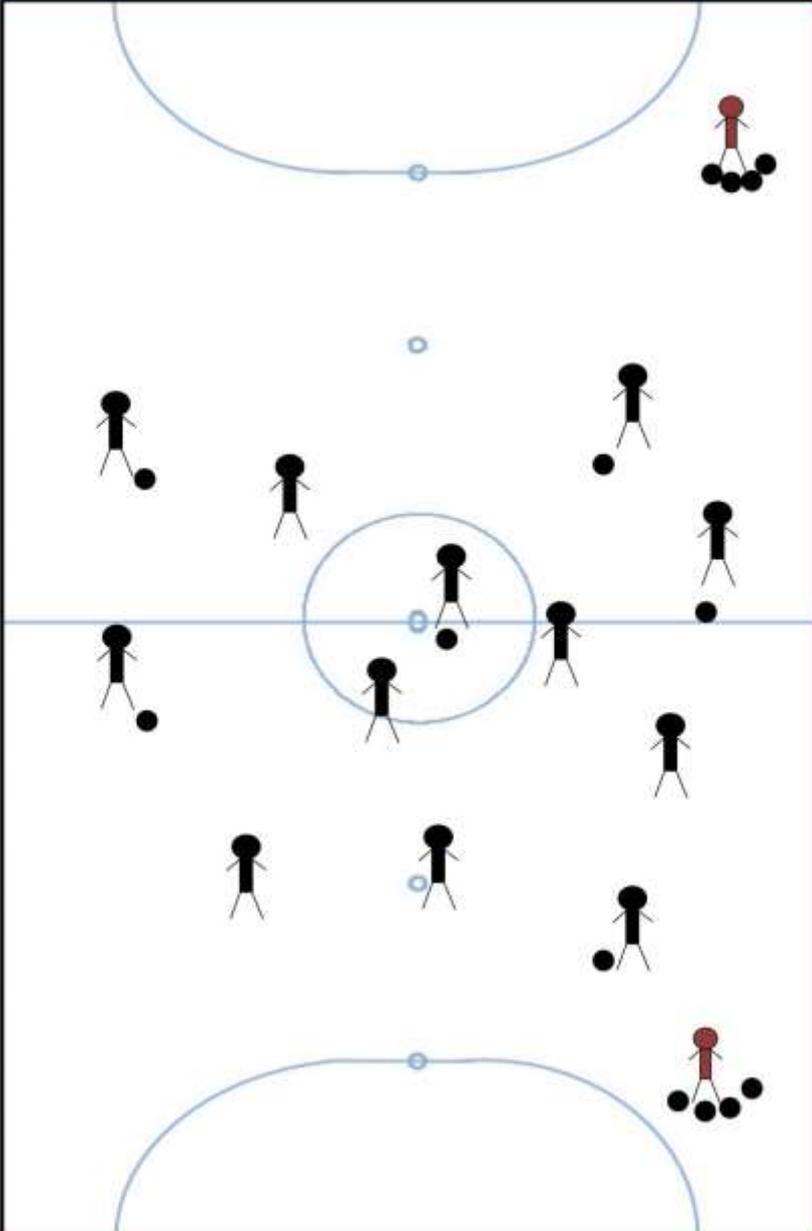
È fondamentale che un assistente sia a bordo campo con dei palloni e li rimetta in gioco velocemente in caso di errore, al fine di mantenere alto il ritmo dell'esercizio.

Si possono condizionare: i tocchi a disposizione, il piede da utilizzare per la ricezione, e quello per il passaggio. Il pallone non può essere trasmesso al compagno che ce lo ha appena passato.

Il gioco può continuare obbligando il giocatore che commette un errore a compiere una corsa sostenuta fino a toccare la linea di fondo campo opposta prima di poter ricominciare l'esercizio. Se si hanno a disposizione due tipi di palloni diversi (colori diversi, vecchi/nuovi etc...), si può condizionare l'utilizzo di un piede con un tipo di pallone, e di un piede con l'altro.



## LABORATORIO TECNICO



# SLALOM CON METRONOMO – fase centrale - analitica



## LABORATORIO TECNICO

ESERCITAZIONE	DATA	NOME	AUTORE
FASE	INIZIALE	CENTRALE	FINALE
CLASSIFICAZIONE	A SECCO - INTEGRATA - TECNICA - SITUAZIONALE - FUNZIONALE		
OGGETTIVO	PRINCIPALE		SECONDARI
NUM. GIOCATORI	DI MOVIMENTO		PORTIERI
ATTREZZATURA			

### SVILUPPO

Ogni giocatore effettua conduzione della palla tra i cinesini con il gesto "esterno/suola", cercando di fermare la palla con la suola nel punto più vicino possibile al cinesino, ed indirizzandola poi, con l'esterno, verso il cinesino successivo in diagonale avanti. (Suola dx/esterno sx, suola sx/esterno dx).

Ogni tocco di palla dovrà corrispondere esattamente al "beep" del metronomo.

La distanza tra i cinesini in diagonale non deve superare i 3 mt, ma va adattata alla categoria che si sta allenando ed alle sue caratteristiche fisiche.

### LEGENDA

- passaggio
- conduzione
- movimento
- palla
- giocatore
- difensore
- portiere
- cinesino

### VARIAZIONI - NOTE

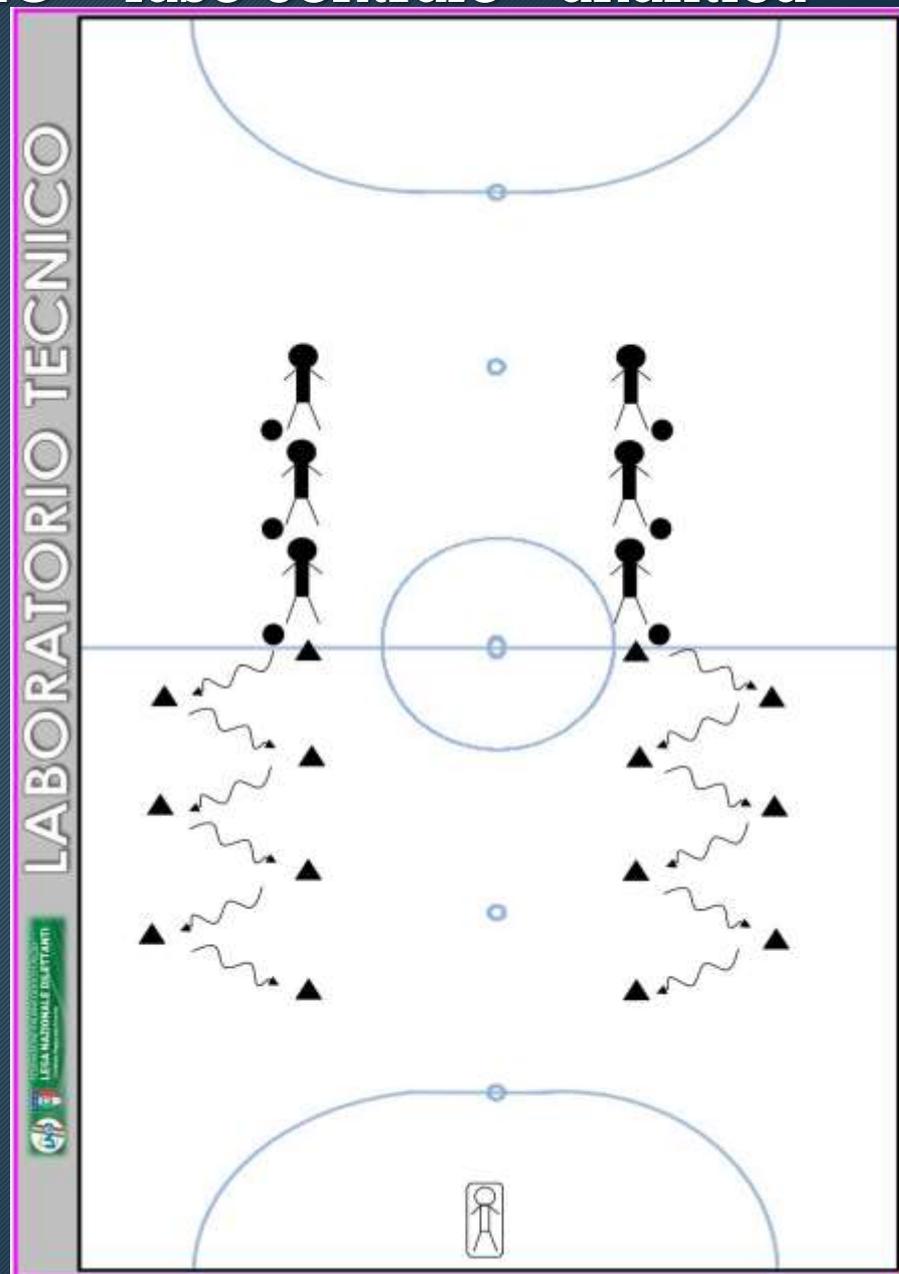
Dal primo cinesino si parte verso l'interno con il singolo tocco di esterno.

Posso aumentare GRADUALMENTE l'intensità dell'esercitazione variando i BPM del metronomo, diminuendo quindi l'intervallo di tempo tra i tocchi della palla "esterno/suola".

Faccio 2 gruppi di giocatori in modo tale da far iniziare l'esercizio in maniera sfalsata (dx e sx), e per avere poi un finale di slalom che può terminare con una conclusione in porta.

I 2 gruppi (che possono diventare 4 utilizzando entrambe le porte) permettono di tenere fermo il minor numero di giocatori possibile.

Lo slalom può terminare con una conclusione in porta conducendo la palla verso il centro e calciando, o verso il fondo e calciando. Il tiro deve corrispondere al "Beep".



# TIRI IN PORTA – fase centrale - situazionale



## LABORATORIO TECNICO

ESERCITAZIONE	DATA <i>10/05/2018</i> NOME <i>Fiori da porta</i>	AUTORE <i>Alfredo Mastelloni</i>	
FASE	INIZIALE	CENTRALE	FINALE
CLASSIFICAZIONE	A SECCO - INTEGRATA - TECNICA - SITUAZIONALE - FUNZIONALE		
OGGETTIVO	PRINCIPALE	SECONDARI	
NUM. GIOCATORI	DI MOVIMENTO <i>10 (5 palli e 5 disp)</i>	PORTIERI <i>2</i>	
ATTREZZATURA	<i>palloni</i>		

### SVILUPPO

1. Alleniamo la qualità e l'efficacia del tiro in porta
2. L'esercizio inizia con il fischio del mister, i giocatori si dispongono come da figura.
3. L'esercizio si svolge a coppia. Un giocatore conduce la palla verso il dischetto del tiro libero, e l'altro si pone in difesa passiva e presa di posizione, sul dischetto del tiro libero. A seconda del lato debole scoperto dal difensore, l'attaccante supererà il difensore e andrà a concludere.

### LEGENDA

- passaggio
- conduzione
- movimento
- palla
- giocatore
- difensore
- portiere
- cinesino

### VARIAZIONI - NOTE

Non appena effettuata la conclusione, il portiere lancerà il giocatore che ha appena concluso verso la porta opposta, in parallela, mentre il difensore andrà a chiudere il secondo palo.

Sarebbe utile avere a disposizione 3 portieri, in modo tale da farli ruotare nelle situazioni di 1 vs 1 più portiere iniziale, nel rilancio immediato, e nel 2 vs 0 finale.

E' possibile effettuare 2 gruppi alternati da un alto all'altro del campo.

E' possibile inserire dei punteggi individuali ai gol fatti



# PARTITA A TEMA – fase finale



FEDERAZIONE ITALIANA CALCIO ASSOCIATO  
LEGA NAZIONALE DILETTANTI

## LABORATORIO TECNICO

ESERCITAZIONE	DATA: _____	NOME: _____	AUTORE: _____
FASE	INIZIALE	CENTRALE	FINALE
CLASSIFICAZIONE	A SECCO - INTEGRATA - TECNICA - SITUAZIONALE - FUNZIONALE		
OGGETTIVO	PRINCIPALE: _____		SECONDARI: _____
NUM. GIOCATORI	DI MOVIMENTO: _____		PORTIERI: _____
ATTREZZATURA	_____		

### SVILUPPO

1. Alleniamo le ripartenze con una partita a tema: 4 vs 4 a tutto campo con 4 sponde esterne fisse.
2. Il gioco inizia con il calcio d'inizio, le sponde esterne sono poste come da figura, e numerate da 1 a 4, e devono avere a disposizione almeno 2 palloni ciascuna.
3. Una volta che il gioco si ferma, per qualsiasi motivo, una sponda rimetterà in gioco il pallone servendo la squadra in fase di non possesso, attivando così la fase di transizione del gioco.

### LEGENDA

- passaggio
- conduzione
- movimento
- palla
- giocatore
- difensore
- portiere
- cinesino

### VARIAZIONI - NOTE

Posso far rimettere in gioco il pallone dalle sponde, seguendo il loro ordine numerico. Poi successivamente posso dire quale numero di sponda rimette il pallone in gioco, e posso anche stabilire dei criteri fissi, cercando di ricreare azioni di gioco verosimili (fallo laterale=sponda 1, calcio d'angolo=sponda 2, rimessa dal fondo sponda 3 etc...).

I 3 quartetti possono ruotare a tempo, o cambiarsi ad ogni gol.

Posso condizionare il numero di tocchi, ed escludere da ogni singolarazione il giocatore che ha perso palla per creare superiorità numeriche.



LABORATORIO TECNICO



The diagram shows a football pitch with four numbered side posts (1, 2, 3, 4) positioned around the perimeter. Each post has two black dots representing balls. Stick figures represent players: black figures for the attacking team and white figures for the defending team. A white stick figure in a goal represents the goalkeeper. The pitch includes a center circle, a center line, and two goal areas.