

## Introduzione

L'idea di presentare la strutturazione del micro ciclo settimanale, in vista della gara dopo l'analisi dell'avversario, nasce dal confronto avuto, durante lo svolgimento del "Corso Allenatori prima categoria Uefa pro" 2010/2011 con i colleghi e con i docenti.

Confronto riguardante l'approccio da tenere e da proporre alla propria squadra, anche attraverso le esercitazioni tecnico tattiche, durante la settimana in vista della gara, in relazione alle caratteristiche dell'avversario.

Sentendo diverse metodologie di pensiero e di lavoro, ho pensato di presentare una mia settimana di lavoro, svolta nell'arco del campionato L.N.D 2009/2010, entrando nello specifico di quello che è un micro ciclo settimanale : cura degli aspetti tecnico tattici, psicologici e fisici.

Per fare ciò, ho riportato in seguito anche una relazione originale dell'avversario affrontato alla fine del micro ciclo settimanale preso in esame.

Metodi, concetti, esercitazioni e considerazioni non sono e non possono essere definiti verità assolute, ma vogliono essere solo motivo di ulteriore confronto e testimonianza di un pensiero calcistico, che si è sviluppato anche grazie ai grandi allenatori che ho avuto nella mia carriera di calciatore e che hanno plasmato il mio modo di essere allenatore oggi.

Un allenatore che ha avuto un grande influsso sul modo di interpretare il mio lavoro è stato mister Lucescu, che già nel '91, anno del mio arrivo a Brescia, utilizzava l'analisi dettagliata dell'avversario, grazie a filmati delle partite.

Da questi egli estrapolava le caratteristiche principali degli avversari e li faceva vedere alla squadra secondo uno schema ben preciso..

Il suo schema prevedeva all'inizio della settimana una visione di una parte di partita dell'avversario, generalmente quella centrale dell'incontro; a metà settimana la visione dei pregi dell'avversario, delle sue caratteristiche principali in possesso e non possesso palla ed il sabato, nella riunione tecnica in ritiro, la visione dei difetti dell'avversario.

Il tutto ovviamente secondo una logica ben precisa che prevedeva dapprima la conoscenza dell'avversario in generale, poi la creazione di un'attenzione più specifica e dettagliata sviluppata attraverso la visione dei pregi dell'avversario, infine, aspetto più importante, lo sviluppo del senso di fiducia e coraggio che creava sviscerando i difetti e le difficoltà dell'avversario e lasciando nella mente del proprio giocatore questa ultima immagine.

Anche io oggi a distanza di tanto tempo utilizzo questo schema, adattandolo al contesto lavorativo in cui opero di volta in volta..

Ho voluto citare mister Lucescu, perché credo sia fondamentale essere sempre se stessi, ma siccome ciò che siamo è frutto delle esperienze vissute, credo sia giusto anche in questa tesi rendere onore a chi, con il suo lavoro e il suo esempio mi ha permesso di imparare a svolgere con passione e competenza questo bellissimo lavoro, attraverso una metodologia di lavoro ben organizzata.

Senza, con questo, nulla togliere a tutti quegli allenatori che nel tempo ho avuto e che non ho menzionato ma che a vario titolo hanno contribuito alla mia formazione professionale.

Nella tesi verranno sviluppati anche concetti di psicologia e comunicazione, anche se in forma molto superficiale, che comunque meritino grande attenzione soprattutto oggi, dove l'attenzione mediatica, anche a livello dilettantistico, è sempre molto presente e in continua evoluzione.

I giocatori per rendere al massimo non devono essere ben allenati solo dal punto di vista atletico o tattico ma anche da quello mentale. In questo senso l'allenatore ha il compito di essere credibile e preparato da tutti i punti di vista ed essere sempre il riferimento tecnico e caratteriale della propria squadra. Per poter svolgere e sviluppare al meglio tutto quanto descritto sopra, è fondamentale avvalersi di uno staff di lavoro. Questo oltre ad avere qualità professionali deve avere qualità morali che permettano all'allenatore di avere sempre dei punti di riferimento e un confronto che lo aiuti a superare le difficoltà e a crescere da tutti i punti di vista.

## CAPITOLO 1

### L' ANALISI DELL'AVVERSARIO

La preparazione alla partita, a mio avviso, non può prescindere dalla conoscenza dell'avversario, delle sue caratteristiche tecniche, atletiche e tattiche sia dal punto di vista dei singoli che di quello del collettivo.

Tale conoscenza può permettere di modulare il proprio lavoro settimanale, al fine di esaltare i pregi dei propri giocatori, della propria squadra e del proprio modulo di gioco.

Questo senza perdere mai di vista la propria identità e il proprio credo calcistico.

A seconda delle considerazioni fatte, in base alla relazione scritta e alla visione delle immagini disponibili sull'avversario, in collaborazione con il mio preparatore atletico, strutturo le sedute di allenamento.

Calcoliamo dapprima il carico di lavoro atletico che verrà svolto nelle esercitazioni tattiche, con e senza palla, per poi integrarlo con il lavoro atletico a secco, il tutto tenendo in considerazione le diverse variabili che si potrebbero presentare (intensità profusa nelle esercitazioni - condizioni climatiche - situazione infortuni .....ecc).

Ho sempre ritenuto fondamentale che all'analisi dell'avversario partecipi anche il preparatore atletico, perché l'avversario "non è solo movimenti tattici" e caratteristiche tecniche ma anche e soprattutto espressione attraverso l'impegno fisico profuso, della propria mentalità e della propria identità.

Perciò è importante mettere sempre in relazione fra loro gli aspetti tecnico-tattici e quelli atletici di una squadra solo così si avrà un quadro completo e si potrà strutturare al meglio il proprio lavoro.

Alla squadra faccio sempre passare il concetto che noi abbiamo un'identità e che la conoscenza dell'avversario non fa che rafforzare ciò.

A tal fine propongo tutte le settimane, alla squadra, l'analisi didattica e video dell'avversario che affronteremo la domenica successiva e lo faccio secondo lo schema sotto riportato.

#### MARTEDI

Conoscenza dell'avversario attraverso spiegazione fornita in modo didattico alla lavagna, riguardante dapprima il collettivo e in seguito i singoli giocatori.

Prime nozioni delle contromisure da adottare e dell'impostazione della nostra partita.

#### MERCOLEDI

Osservazione video di 20 minuti di partita dell'avversario, più osservazione di 10 minuti di azioni estrapolate da varie partite dell'avversario dove sono state raccolte le caratteristiche offensive e difensive con relativi pregi e difetti.

Le ultime immagini riguardano sempre i gol subiti dall'avversario, questo al fine di terminare la visione lasciando al giocatore un senso di fiducia.

#### SABATO

Brevi accenni didattici dei pregi e dei difetti dell'avversario, con spiegazione di alcune azioni offensive da proporre nell'allenamento di rifinitura.

Nb. Durante la settimana tengo brevi colloqui con i singoli giocatori, modulando le mie informazioni e stimolazioni, a seconda delle loro esigenze, in genere però puntando molto sulla loro autostima e sulla fiducia a loro concessa.

# CAPITOLO 1

## A) FORMAZIONI

DATA :	GIORNATA CAMPIONATO N°							
GARA L.N.D	-							
RISULTATO 1° TEMPO :								
RISULTATO FINALE :								
MARCATORI :								
	-							
	.1							
	.2							
	.3							
	.4							
	.5							
	.6							
	.7							
	.8							
	.9							
	.10							
	.11							
	.12							
	.13							
	.14							
	.15							
	.16							
	.17							
	.18							
	ALLENATORE							
	SOSTITUZIONI							
ENTRA:	ESCE:	MIN.:	ENTRA:	ESCE:	MIN.:	ENTRA:	ESCE:	MIN

Per motivi credo comprensibili ho ommesso sia i nomi delle squadre sia quelle dei singoli giocatori

## B) CARATTERISTICHE INDIVIDUALI AVVERSARI

.1	guida la difesa, tra i pali reattivo, qualche insicurezza sulle palle alte, di statura media
.2	appoggia molto la fase offensiva, in fase dif. spesso non in posizione in difficoltà 1 c 1
.3	tatticamente perfetto, molto bloccato, elevata velocità di recupero in difficoltà 1 c 1
.4	centrale dif. forte nel gioco aereo e sull'uomo, in difficoltà nelle chiusure esterne profonde
.5	centrale dif. forte nell'anticipo e di testa, non sempre da copertura all'altro centrale
.6	gioca quasi sempre a copertura della difesa, molto tattico, in difficoltà se pressato
.7	ottimo esterno dx, buona tecnica grande velocità, palla al piede va sempre verso l'interno
.8	grande corsa dei 2 centr. È quello che si inserisce sempre, bravo anche in fase di copertura
.9	alto ma svelto raccorda fra le due linee, bravo nelle spizzate e nella protezione palla
.10	tecnicamente molto dotato, si accentra molto facendo di fatto il rifinitore, da temere
.11	punta avanzata abbastanza statico ma micidiale nelle palle imbucate, cerca spesso il tiro
.12	
.13	
.14	solo qualche minuto non giudicabile
.15	entra in mediana e prende subito il gioco in mano, grande personalità, molto lento
.16	
.17	1 punta mobile attacca molto lo spazio tecnicamente vanifica tutto il lavoro fatto
.18	

### C) FASE DIFENSIVA IN NON POSSESSO PALLA

Disposizione tattica : 4-4-2  
Variazioni : NO  
Squadra : CORTA ALLUNGATA **x**  
Equilibrio difensivo : OTTIMO ACCETTABILE PROBLEMATICO **x**  
Concentrazione dif : 2 difensori centrali + il 6  
Copertura lato opposto : PROBLEMATICI i 2 terzini sempre molto alti in fase costruzione  
Copertura profondità : PROBLEMATICI i 2 centrali sono un po' lenti e spesso lasciati soli  
Coperture fra giocatori : solo il 4 da giuste coperture gli altri più istintivi  
Punti forti : aggressività e prestanza fisica sulle palle alte o giocate sull'uomo  
Punti deboli : vulnerabili sulle zone laterali e sulle palle infilate su movimento combinato corto lungo delle punte

### FASE DIFENSIVA IN NON POSSESSO PALLA

Disposizione tattica : 4-4-1-1  
Variazioni : NO  
Squadra : CORTA **x** ALLUNGATA  
Equilibrio difensivo : OTTIMO ACCETTABILE **x** PROBLEMATICO  
Gioc. In difficoltà 1 c 1 : i 2 terzini in particolare modo quello di sx  
Gioc. In difficoltà aerea: NO  
Fuorigioco : NO solo sui calci d'angolo provano una risalita decisa  
Spazi fra le linee : NO il 6 sempre molto basso a protezione  
Pressing se si dove : solo quando la palla va sul piede alla punta avversaria in quel caso triplicano marcatura e diventano aggressivi  
Capacità recupero palla respinta : se cade centralmente si altrimenti hanno difficoltà visto che i 2 di centrocampo restano abbastanza alti e larghi  
Coperture : i 2 centrocampisti si la linea difensiva meno i 2 centrali spesso molto stretti e in linea  
Punti forti : obiettivamente non è una squadra che sa difendersi molto bene se però trovano una squadra macchinosa e che gioca al piede questo difetto si nota meno  
punti deboli : sicuramente spazio dietro le spalle dei 2 terzini che hanno poca copertura da parte dei centrali e poi le zone laterali di centrocampo dove i 2 esterni loro faticano a lavorare

### OSSERVAZIONI PERSONALI :

Squadra che ha grosse difficoltà a difendere sugli esterni, sia a squadra in movimento che a squadra piazzata; i due centrali difensivi si coprono poco e escono molto in impostazione gioco. Fanno bene copertura centrale bassa con centrocampista sempre a copertura, perciò evitare le palle addosso o imbucate verso il centro. Un po' impacciati tecnicamente nella costruzione cercano però raramente il lancio lungo. Dei 2 centrali il 5 è quello che si occupa di più della fase di impostazione gioco da dietro.

Molto forti sulle palle alte di facile lettura. In fase di costruzione si aprono molto, poche coperture, fra giocatori di reparto.

## D) FASE OFFENSIVA

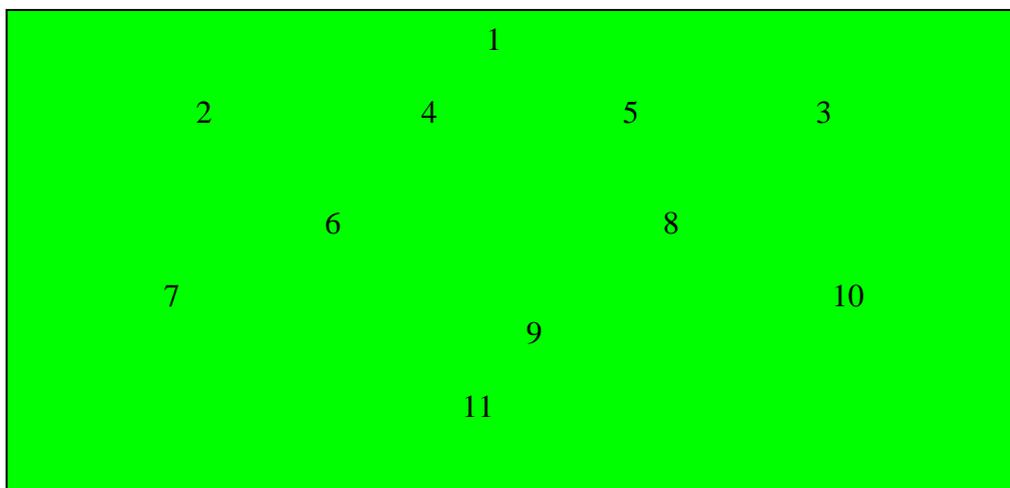
- Disposizione tattica** : 4-4-2 che spesso si trasforma in 3-1-4-2 con 6 che si abbassa molto 2 che si alza e 10 che si accentra
- Circolazione palla** : **OTTIMA x**      **ACCETTABILE**      **PROBLEMATICA x**  
Problematica e un po' macchinosa nella preparazione sulla linea dei 4 difensori, diventa invece scorrevole e di ottima qualità dalla linea di centrocampo in sù.
- Avvio manovra** : Sempre il n° che esce palla al piede per trovare filtrante su esterno o seconda punta incontro, il n° 2 sempre pronto a inserimento sia di zona che su cambio gioco. Escono raramente a sx dove sono più in difficoltà tecnica.
- Preferiscono gioco** : Corto e fatto di fraseggi, raramente ricorrono al lancio, hanno una lunga preparazione di attacco, solo negli ultimi 30 metri cercano accelerazioni.
- Soffrono pressing** : Con palla a 6-3 e 4 sicuramente si il 6 per la sua lentezza 3 e 4 per le doti tecniche non eccelse, in generale soffrono tutto ciò che è variazione dei loro ritmi che sono medio bassi.
- Servizio attaccanti** : Per le caratteristiche degli attaccanti sia centrali che esterni, cercano Quasi sempre la palla addosso, solo il n° 11 cerca di dare profondità ma solo per ricevere imbucata, nessuno per palla nello spazio dietro spalle terzino.
- Disposiz. Attaccanti** : In verticale uno alto 11 e uno sotto 9 il primo statico ma bravo a giocare costantemente sulla linea difensiva avversaria, il secondo più mobile e bravo di testa, pericoloso nelle spizzate anche se questa sua caratteristica viene sfruttata poco.
- Movimenti abituali** : Il 9 contro per ricevere palla dal 5, 8 subito a sostegno per scarico e passaggio immediato a 10 o 7 a secondo di dove esce il gioco, che a loro volta cercano 11 con palla filtrante, se questo passaggio è chiuso si affidano a giocata individuale o al cambio gioco.

### OSSERVAZIONI PERSONALI:

Fanno sempre la stessa cosa e a bassa velocità di esecuzione, se li si costringe a uscire sulla loro sx cercano sempre di ritornare a dx, in questo frangente risultano un po' imprecisi e vulnerabili. Quando attaccano fondamentalmente in mezzo al campo resta solo il n° 8 che fra l'altro è sempre pronto a dare appoggio al 9 che viene a raccordare. Diventano pericolosi sulle ripartenze con 10 e 7 molto veloci e bravi tecnicamente diversamente trovano difficoltà anche in virtù del fatto che nessuno attacca la profondità perciò si ritrovano spesso molto ammassati e con la linea difensiva alta e un po' larga. Sulla loro dx creano superiorità numerica con inserimento costante del n°2 che è molto preciso nel cross dal fondo. Giocano molto sulle posizioni aspettando la giocata individuale e facendo un buon possesso palla, tendono a voler addormentare la partita.

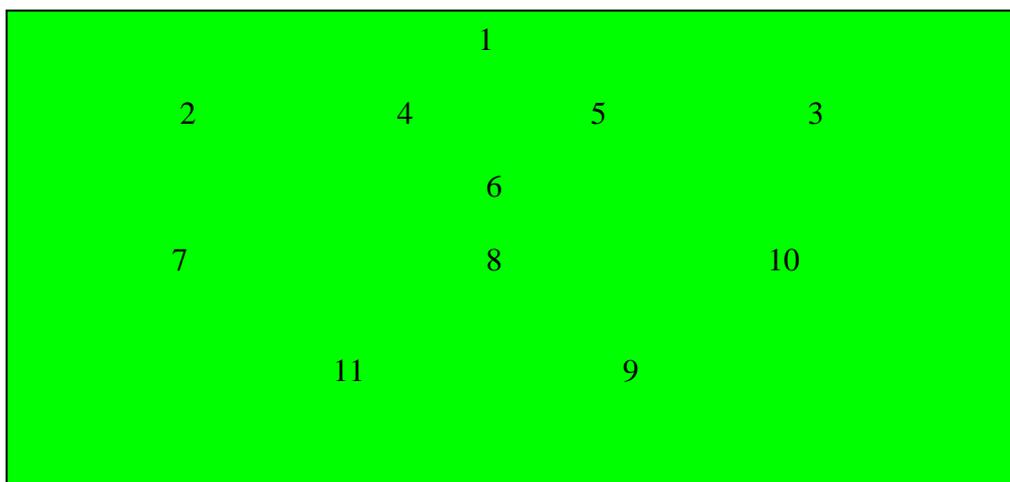
## E) DISPOSIZIONE TATTICA SUL CAMPO

4-4-1-1



## VARIAZIONI

4-1-3-2



## F) PALLE INATTIVE CONTRO

### ANGOLO CONTRO DA DX

SUL PALO: 10

SUL CORTO: 11

A CACCIA DELLA PALLA: 8

MARCATORI: 3 – 5 – 6 – 2 - 4

LIMITE AREA: 9 con il 7 che resta alto

### ANGOLO DA SX

SUL PALO: 10

SUL CORTO: 11

A CACCIA DELLA PALLA: 8

MARCATORI: 3 - 5 – 6 – 2 – 4

LIMITE AREA: 9 con il 7 che resta alto

### PUNIZIONE LATERALE DA DX

BARRIERA: 10 E 9

SUL CORTO: 11

A CACCIA DELLA PALLA: 8

MARCATORI: 3 – 5 – 6 – 2

LIMITE AREA: 9 e 4 con 7 che resta alto

### PUNIZIONI LATERALI DA SX

BARRIERA: 7 e 9

SUL CORTO: 11

A CACCIA DELLA PALLA: 8

MARCATORI: 3 – 5 – 6 – 2

LIMITE AREA: 9 e 4 con 10 che resta alto

### PUNIZIONI DIRETTE

BARRIERA: 8 – 11 – 10 – 7

CONTRO: 4

## CONSIDERAZIONI O OSSERVAZIONI PERSONALI :

In situazioni di calci piazzati contro laterali marcano solo con 4 giocatori, lasciando sempre 9 e 4 a copertura del limite area anche nel caso gli avversari vengano a saltare in 5; si è presentata una situazione verso il finale di partita dove gli avversari sono andati a saltare in 6 in questo caso il 4 è andato a marcare ma hanno sempre lasciato 1 giocatore libero da marcatura.

Hanno sofferto un po' le palle giocate sul 2° palo soprattutto sui calci piazzati contro laterali. Gli avversari non hanno proposto particolari schemi ne effettuato blocchi ma hanno insistito tanto con giocata sul 2° palo, l'atteggiamento del.....non è cambia

## G) PALLE INATTIVE A FAVORE

### ANGOLO DA DX

A CALCIARE: 10 a rientrare forte sul 1°palo

SALTATORI: 5 1°palo - 6 centro area piccola - 3 disco del rigore - 11 2°palo - 9 sul portiere

FANNO BLOCCHI: no

SCHEMI PARTICOLARI: no però partono tutti con rincorsa dal disco del rigore

### PUNIZIONI LATERALI DA DX

A CALCIARE: 7 ad uscire sul disco rigore 2° palo

SALTATORI: 9 fuori 1°palo – 5 1°palo – 6 disco del rigore – 3 centro area piccola – 11 2°palo

FANNO BLOCCHI: no

SCHEMI PARTICOLARI: no

### ANGOLO DA SX

A CALCIARE: 7 a rientrare forte sul 1°palo

SALTATORI: 6°palo – 5 centro area piccola – 3 disco del rigore – 9 2°palo – 11 sul portiere

FANNO BLOCCHI: no

SCHEMI PARTICOLARI: no a differenza di dx partono con meno rincorsa il 7 calcia più forte

### PUNIZIONI LATERALI DA SX

A CALCIARE: 10 ad uscire 2°palo

SALTATORI: 11 fuori 1°palo – 6 1°palo – 5 centro area piccola – 3 2°palo – 9 disco del rigore

FANNO BLOCCHI: no

SCHEMI PARTICOLARI: no

### PUNIZIONI DIRETTE A DX

A CALCIARE: 10 sopra barriera per 2 volte

IN AREA: 9 sul portiere - 11 e 7 ad allungare barriera – 8 dietro al 9

### PUNIZIONI DIRETTE A SX

A CALCIARE: 7 forte sul palo del portiere molto pericoloso

IN AREA PER RESPINTA: 9 sul portiere – 11 7 e 8 ad allungare barriera

### CALCIO DI RIGORE: NO

### CONSIDERAZIONI O OSSERVAZIONI PERSONALI:

Nonostante abbiano giocatori importanti di testa 11 – 5 – 6 non si sono resi mai pericolosi ne su calci da fermo laterali ne su calci d'angolo, 10 e soprattutto 7 calciano però molto bene dando quasi l'impressione di cercare più la porta che il cross per i compagni. In occasione di 2 calci d'angolo hanno subito 2 ripartenze avversarie la prima conclusasi con parata del portiere la seconda fermata con fallo vistoso. Nei calci piazzati diretti il 10 calcia bene ma senza grande forza mentre il 7 è molto pericoloso con tiro forte e rasoterra sul palo del portiere.

## CAPITOLO 2

### LA PREPARAZIONE ATLETICA

Il microciclo dal punto di vista atletico va in parte ricollegato al macrociclo, perciò si potranno avere settimane dove tale lavoro è indipendente dall'analisi dell'avversario e dalle sue considerazioni.

Il microciclo permette di impiegare il giocatore ai limiti relativi al suo carico interno, con assorbimento efficace, stabilendo un giusto rapporto fra carico e recupero, al fine di evitare sovrallenamento.

Tutta la distribuzione del lavoro e dei relativi carichi è strutturata in modo da permettere al giocatore di arrivare alla gara con una relativa brillantezza.

Le varianti che possono modificare il microciclo durante il suo svolgimento, sono da tenere in debita considerazione, es. gara precedente molto dispendiosa, condizioni del campo di allenamento, intensità profusa negli allenamenti stessi.

Perciò i carichi, a seconda della situazione, possono aumentare o diminuire in maniera graduale, al fine di poter ottenere la miglior condizione per ogni atleta.

Per ottenere ciò durante le sedute a secco si creano gruppi di lavoro che tengono conto sia del ruolo ricoperto dai vari giocatori, sia delle problematiche fisiche che qualcuno può presentare, utilizzando perciò mezzi diversi riconducibili però sempre allo stesso metodo di lavoro.

Durante lo svolgimento delle esercitazioni a secco, generalmente preferisco lasciare la totale gestione al preparatore atletico, questo per creare senso di responsabilità nel giocatore e riattivazione attenzione attraverso stimoli verbali nuovi.

Resto però sempre presente nei pressi dell'area dove si svolge il lavoro, questo soprattutto, per far capire a chi non gioca che la mia attenzione sul gruppo è sempre massimale e che ogni lavoro è fondamentale per le mie scelte.

In alcune settimane di lavoro tecnico-tattico ad alta intensità e di lunga durata il lavoro atletico a secco si svolge solo nella giornata di martedì, con un breve richiamo il giovedì prima della partita amichevole.

Come detto nel capitolo 1 cerco insieme al preparatore di proporre alla squadra delle sedute atletiche che richiama la partita che andremo a sostenere sviluppando maggiormente le capacità fisiche, secondo noi, più richieste per quel determinato tipo di gara.

Fin dall'inizio della stagione abbiamo poi posto particolare attenzione a far crescere il senso di responsabilità, cercando di far capire attraverso il coinvolgimento, l'importanza dei tempi di recupero, dell'alimentazione e di tutti quegli esercizi di prevenzione infortuni.

Nella composizione dei vari gruppi di lavoro si è tenuto conto come detto del ruolo ricoperto ma anche della costituzione fisica e muscolare dei singoli giocatori.

## CAPITOLO 3

### LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA

Dal punto di vista psicologico–motivazionale creo durante l'allenamento, soprattutto attraverso stimoli verbali, un clima adatto alla competizione, ricercando un'adeguata intensità agonistica, senza però che questo comporti un dispendio eccessivo di energie nervose.

La carica nervosa della gara, attraverso l'allenamento, deve rivelarsi un fattore aggiuntivo non dispersivo.

Agli stimoli verbali e non al collettivo, alterno quelli al singolo giocatore, ponendo particolare attenzione anche ai colloqui personali.

Interagendo con loro cerco di creare un senso di fiducia, di aumentare la loro autostima e di farli sentire parte di un progetto dove loro sono gli interpreti principali. Importante per il raggiungimento di tale obiettivo sono i **principi di gestione** qui sotto elencati:

- 1) CONSAPEVOLEZZA
- 2) PARTECIPAZIONE ATTIVA
- 3) METODICITA'
- 4) VARIETA' E MOLTEPLICITA'
- 5) SEMPLICITA' E CHIAREZZA
- 6) EVIDENZA
- 7) ADATTAMENTO

Le nozioni date a riguardo le caratteristiche dell'avversario, a mio avviso, se somministrate con giuste modalità, possono aiutare il giocatore ad arrivare alla partita con un grado di conoscenze che gli permettono di vivere psicologicamente meglio l'evento.

Personalmente credo molto nel rapporto stretto con il giocatore e nel **grado di empatia** che si può creare con lui, senza però mai prescindere dal rispetto dei ruoli.

Singolarmente, spesso, faccio vedere ai miei giocatori del reparto offensivo, le difficoltà del loro prossimo avversario diretto e del reparto difensivo, proponendo poi movimenti che possono esaltare le nostre caratteristiche di reparto e singole, puntando sempre in modo accentuato sull'autostima.

La preparazione psicologica della partita è un aspetto, a mio avviso, molto importante e che va preparato anticipatamente e con cura dall'allenatore, che deve essere anche in grado di variare gli stimoli dati di volta in volta, evitando così assuefazione.

Il concetto di essere sempre se stessi è fondamentale ma, all'interno di ciò, credo che a volte, stupire il giocatore o variare il proprio approccio con esso possa creare attenzione nuova ed una crescita reciproca fatta di adattamenti a stimoli diversi.

## CAPITOLO 4

### LA DIDATTICA

Tutte le esercitazioni inizialmente vengono proposte in modo semplice e chiaro e nel caso, di esercitazioni nuove, attraverso esecuzione iniziale blanda.

Questo perché tutti i giocatori devono capire lo scopo e la funzione dell'esercitazione.

Importante è capire attraverso attenta osservazione se l'esercitazione è svolta conformemente alle indicazioni date e se è effettuata con la giusta intensità.

In ogni esercitazione è importante la capacità dei giocatori, sia a livello di collettivo che individuale, di gestire e adattarsi alle due fasi di gioco (possesso e non possesso) e di saper interpretare il passaggio fra queste.

Durante tali esercitazioni cerco di dare poche soluzioni ai problemi che si presentano, abituando così i giocatori ad un adattamento responsabile.

Solo ad esercitazione finita faccio, se necessario, i giusti accorgimenti in vista della ripetizione dell'esercitazione stessa.

La didattica si basa sulla conoscenza e l'attuazione dei **principi di tattica individuale (o tattica applicata)** e di **tattica collettiva** di seguito riportati.

#### PRINCIPI DI TATTICA INDIVIDUALE

##### FASE POSSESSO PALLA

Smarcamento

Difesa e protezione palla

Passaggio

Guida della palla

Tiro in porta

##### FASE DI NON POSSESSO PALLA

Presa di posizione

Marcamento

Intercettamento/Anticipo

Contrasto

Difesa della porta

#### PRINCIPI DI TATTICA COLLETTIVA

##### FASE POSSESSO PALLA

Scaglionamento

Penetrazione

Ampiezza

Mobilità

Imprevedibilità

##### FASE DI NON POSSESSO PALLA

Scaglionamento

Azione ritardatrice

Concentrazione

Equilibrio

Controllo e limitazione

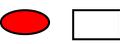
## CAPITOLO 5

### LA PROGRAMMAZIONE DEL MICROCIclo SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
M A T T I N O	R I P O S O	R I P O S O	11 c 0 attacco ai colori 20 Tattica reparto difensivo 25 Circuito pliometria / Tattica reparto offensivo 25 Circuito pliometria /	R I P O S O	R I P O S O	Psicocinetica 15 Circuito reattività 20 Sviluppo ripartenze 10 Calci piazzati a favore 10 Partita a tema 15
P O M E R I G G I O	R I P O S O	Corsa variata variazioni blande su 50 mt 12 11c 0 movimenti su 4-4-2 avversari 15 Possesso palla con angoli 12 Possesso palla con meta 12 Partitella con regole 15 5x300 mt 15	Riscaldamento tecnico a cerchio 15 Partita a tema su campo ridotto 12 Esercitazione al pressing 15 Possesso palla 3 squadre 20 Partite 5c5 con sponde 15	partita con le mani su campo ridotto 15 11 c 0 schemi offensivi 20 Partita 11 c 11 con 3 tempi 45	Defaticante libero 20 Tattica difensiva su modulo avv. 20 Calci piazzati a favore 20 Calci piazzati contro 15 Partitella 15	R I P O S O

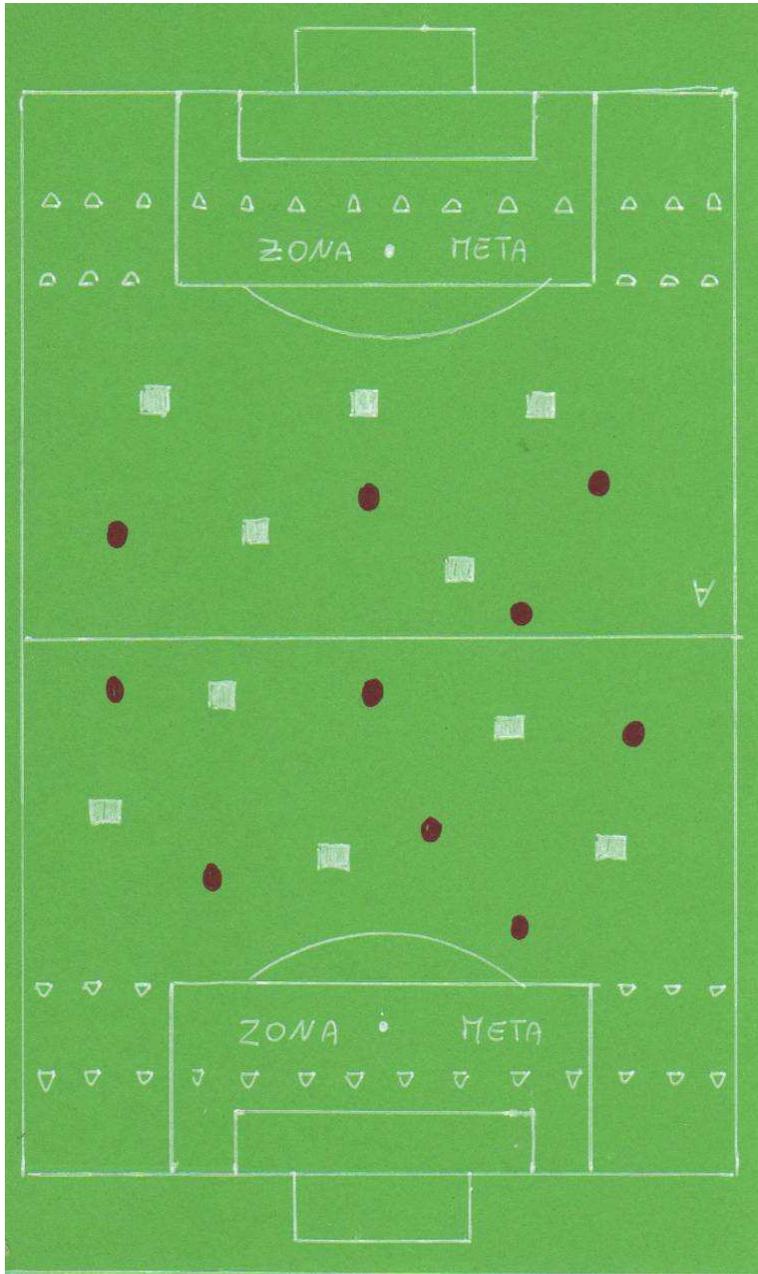
**CAPITOLO 6**  
**LE ESERCITAZIONI**

**LEGENDA**

	<b>MOVIMENTO GIOCATORE SENZA PALLA</b>
	<b>PASSAGGIO O TIRO</b>
	<b>GUIDA DELLA PALLA</b>
	<b>PALLA</b>
<b>A</b>	<b>ALLENATORE</b>
	<b>PALETTI</b>
	<b>CINESINI</b>
	<b>SQUADRE</b>

## A) MARTEDI'

### ESERCITAZIONE DI POSSESSO PALLA CON ATTACCO ALLE LINEE



### OBBIETTIVI

#### Fase difensiva

- 1) Ridurre tempo e spazio all'avversario
- 2) Contrastare e coprire
- 3) Difendere collettivamente

#### Fase offensiva

- 1) Creazione e sfruttamento spazi
- 2) Verticalizzazioni e movimenti in profondità
- 3) Difendere collettivamente

### REGOLE

- 1) Gioco vincolato a 3 tocchi
- 2) 1 punto ogni 7 passaggi consecutivi
- 3) 3 punti ogni meta oltre linea  
Con palla fermata con suola

### CAMPO

70 X 55

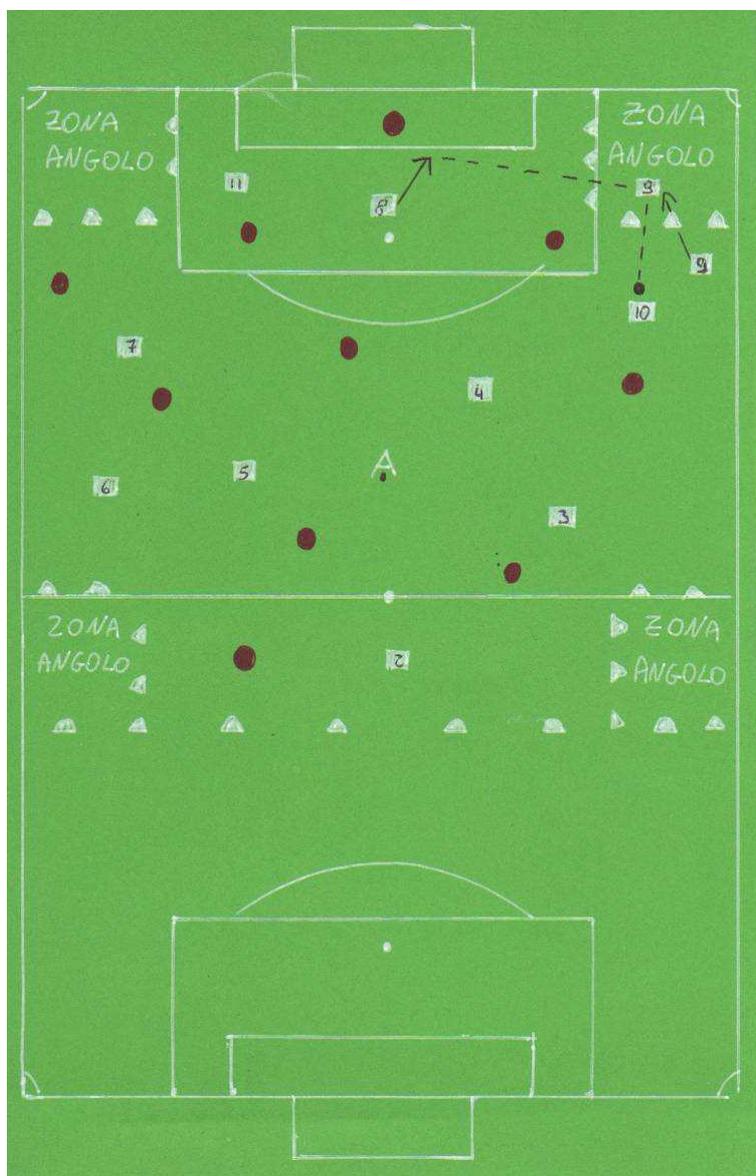
### VARIANTI

- 1) Una squadra fa solo possesso palla l'altra sia possesso che meta
- 2) Una squadra con sistema di gioco dei prossimi avversari
- 3) Una squadra gioca a 2 tocchi
- 4) Meta valore doppio se fatta entro

**SVOLGIMENTO :** Possesso palla con ricerca degli inserimenti senza palla oltre la linea difensiva avversaria con particolare attenzione a variare il tipo di possesso, da possesso di mantenimento palla a possesso atto a finalizzare l'azione, ogni squadra difende una linea difensiva e attacca quella opposta.

B)

## POSSESSO PALLA CON RICERCA ANGOLI SU ZONE LATERALI



### OBBIETTIVI

Gli stessi dell'esercizio precedente con variante di attaccare maggiormente le zone laterali dell'avversario in modo veloce

### REGOLE

- 1) 1 punto ogni 7 passaggi consecutivi
- 2) 3 punti ogni volta che un compagno riceve in zona angolo e scarica per un nuovo compagno
- 3) Zona angolo occupabile solo da chi è in possesso palla
- 4) 2 tocchi in zona angolo 3 nel restante campo
- 5) Si attaccano e difendono tutti e 4 gli angoli

### CAMPO

65 X 55

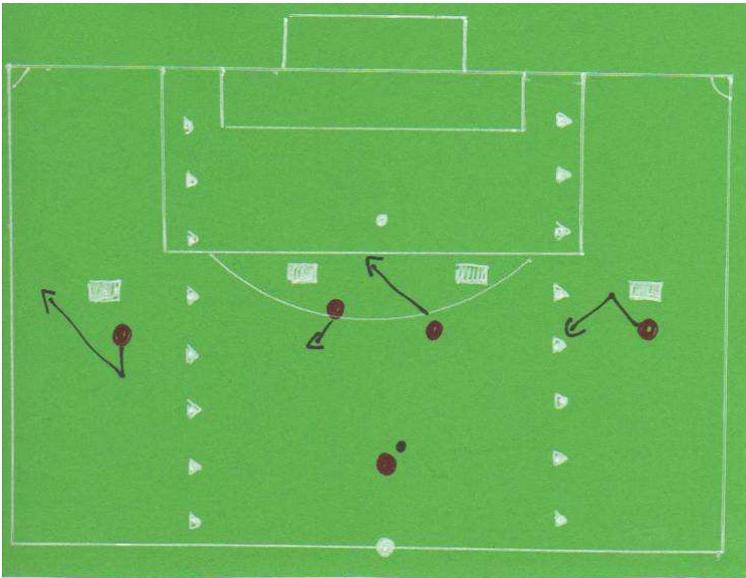
### VARIANTI

- 1) Passaggi solo rasoterra
- 2) Punti doppi se si trovano 2 angoli consecutivi entro 7 passaggi
- 3) Si può contrastare avversario in zona angolo

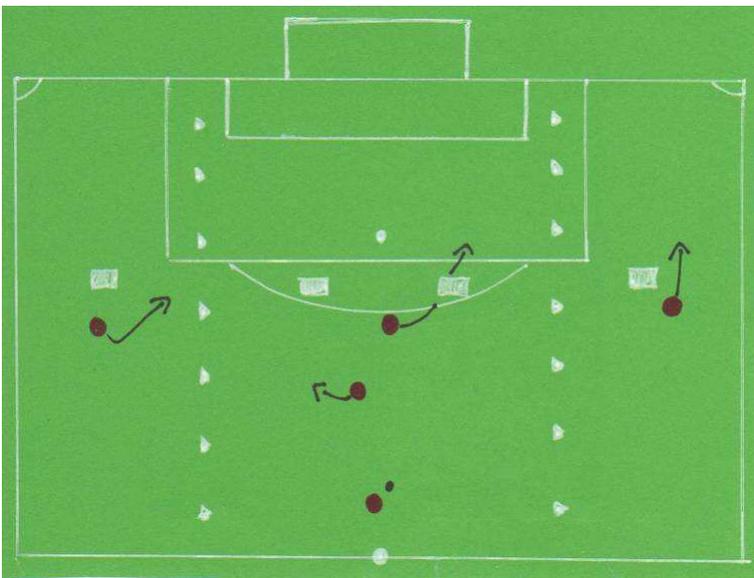
**SVOLGIMENTO :** Due squadre contendenti cercano di eseguire il maggior numero di passaggi consecutivi utili possibili, cercando di sfruttare le zone laterali alte rappresentate da 4 angoli che in linea di massima sono da ricercare dopo aver attirato l'attenzione dell'avversario in un'altra zona del campo.

## C) MERCOLEDI' MATTINA

### ESERCITAZIONE LINEA DIFENSIVA IN NON POSSESSO PALLA



**SVOLGIMENTO :** La linea difensiva dei 4 si muove in relazione ai movimenti degli avversari che si presentano con 2 attaccanti posizionati in orizzontale sulla stessa linea di gioco. Sia i difensori che gli attaccanti devono giocare nel loro settore.



**SVOLGIMENTO :** La linea difensiva dei 4 si muove in relazione ai movimenti degli avversari che si presentano con 2 attaccanti posizionati in verticale.

#### OBBIETTIVI COLLETTIVI

- 1) Copertura degli spazi
- 2) equilibrio e collaborazione fra difensori
- 3) Ricerca movimenti ad elastico e attuazione ove possibile del fuorigioco

#### OBBIETTIVI INDIVIDUALI

- 1) Leggere la situazione di gioco
- 2) Attuare pressione per ridurre tempi e spazi di gioco all'avversario .

#### REGOLE

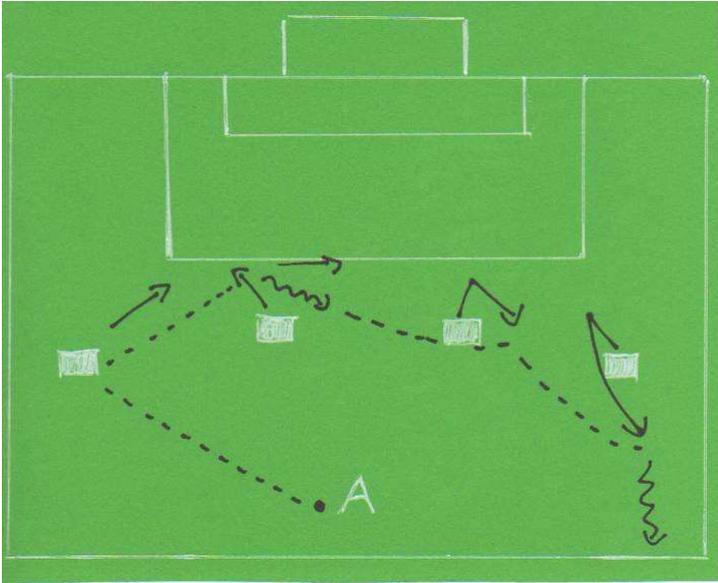
- 1) Ogni giocatore della linea difensiva può difendere solo nel proprio settore

#### VARIANTI

- 1) Il difensore può andare in un settore diverso dal suo solo se vi entra il suo avversario
- 2) I difensori se riconquistano palla ottengono 1 punto se effettuano 5 passaggi consecutivi

D)

## ESERCITAZIONE LINEA DIFENSIVA IN POSSESSO PALLA



### OBBIETTIVI

- 1) Allenare il giro palla veloce
- 2) Allenare le coperture fra giocatori
- 3) Allenare i tempi di inserimento
- 4) Migliorare qualità tecniche

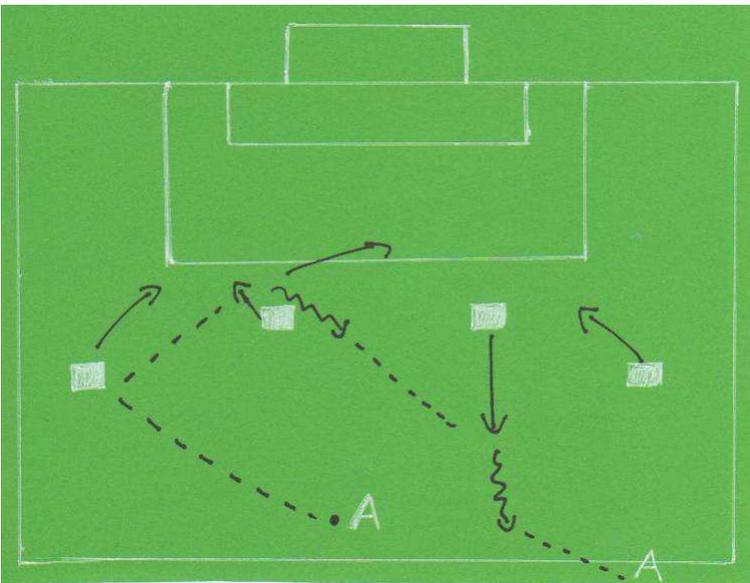
### REGOLE

- 1) 3 tocchi

### VARIANTI

- 1) Inserimento di un centrocampista in appoggio
- 2) Aggiunta di avversari
- 3) Tocchi liberi
- 4) 2 azioni 1 a dx e 1 a sx consecutive

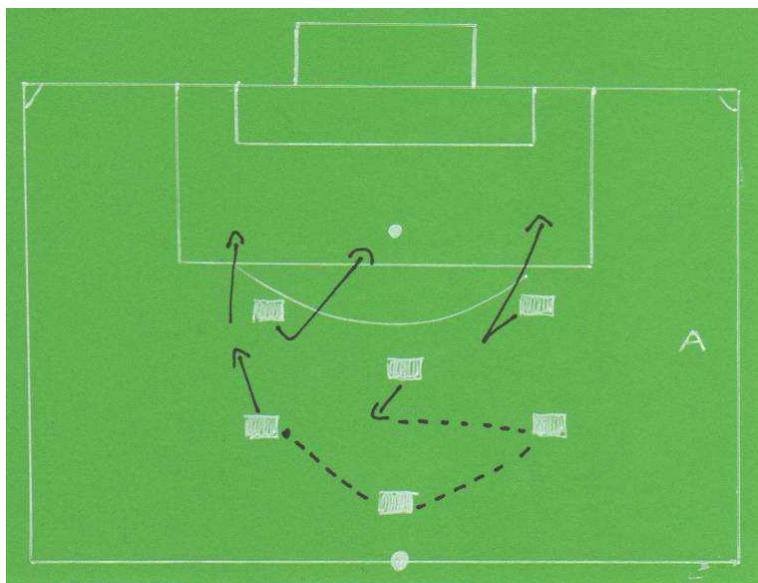
**SVOLGIMENTO :** Esterno scarica dietro per centrale, questi porta palla verso l'interno ed effettua passaggio per l'altro centrale che dopo copertura si alza per ricevere e scaricare su esterno che si alza in inserimento. La linea difensiva ruota velocemente verso il lato palla.



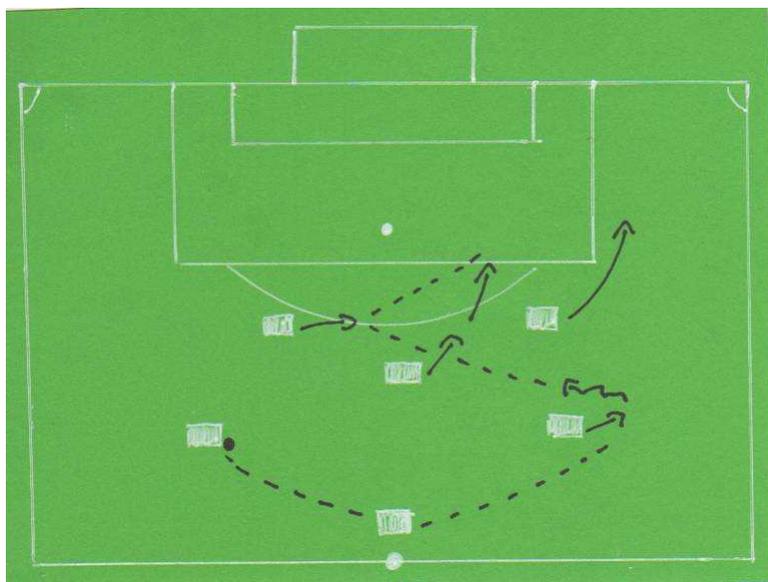
**SVOLGIMENTO :** Esterno serve centrale che porta palla verso l'interno e serve l'altro centrale che si è alzato in inserimento centrale, quest'ultimo porta palla e scarica su esterno, la linea difensiva effettua le coperture.

E)

## ESERCITAZIONE PER MOVIMENTI ATTACCANTI E CENTROCAMPISTI IN POSSESSO PALLA



**SVOLGIMENTO :** Circolazione palla fra i 3 centrocampisti con successivo passaggio al trequartista che a sua volta può trovare o la punta sul taglio dentro o l'altra punta che sfila o l'interno di centrocampo che si propone in inserimento verticale.



**SVOLGIMENTO :** Circolazione palla fra i 3 centrocampisti con successivo passaggio per punta più lontana che scarica per trequartista in inserimento centrale o per l'altra punta che allarga dalla parte opposta.

### OBBIETTIVI

- 1) Ricerca tempi di gioco fra reparti
- 2) Ricerca verticalizzazione e ampiezza di gioco
- 3) Sincronismo fra singoli giocatori

### OBBIETTIVI INDIVIDUALI

- 1) Ricerca qualità esecuzioni tecniche
- 2) Movimento e attacco negli spazi
- 3) Conclusione in porta

### OBBIETTIVI COLLETTIVI

- 1) Sincronismo fra centrocampisti e attaccanti
- 2) Chiusura su cross e occupazione spazi

### REGOLE

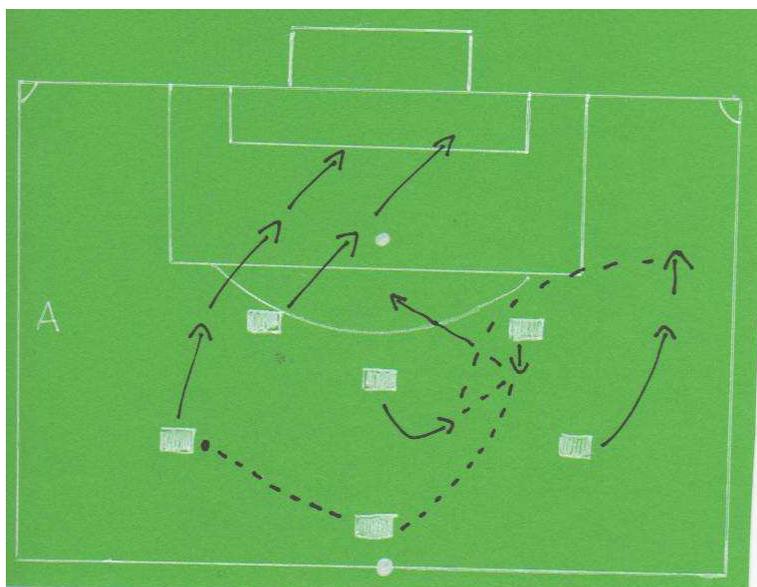
- 1) 2 tocchi

### VARIANTI

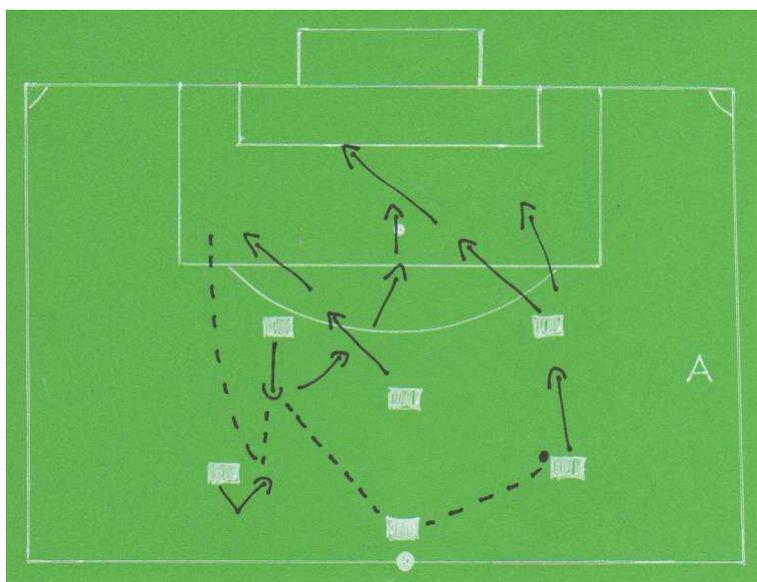
- 1) Dopo conclusione rientro veloce nelle posizioni iniziali
- 2) Sviluppo di azione libera
- 3) Inserimento di 2 difensori
- 4) Tocchi liberi

F)

## ESERCITAZIONE PER MOVIMENTI ATTACCANTI E CENTROCAMPISTI IN POSSESSO PALLA



**SVOLGIMENTO :** Giro palla fra interno e centrale di centrocampo con successivo passaggio a punta incontro con trequartista sotto di essa in appoggio per scarico esterno a interno di centrocampo che si è allargato in inserimento.



**SVOLGIMENTO :** Giro palla fra interno e centrale di centrocampo con successivo passaggio a punta incontro con interno di centrocampo a sostegno per passaggio a trequartista in attacco profondità su spazio lasciato da punta.

### OBBIETTIVI

- 1) Ricerca tempi di gioco fra reparti
- 2) Ricerca verticalizzazione e ampiezza di gioco
- 3) Sincronismo fra singoli giocatori

### OBBIETTIVI INDIVIDUALI

- 1) Ricerca qualità esecuzioni tecniche
- 2) Movimento e attacco negli spazi
- 3) Conclusione in porta

### OBBIETTIVI COLLETTIVI

- 1) Sincronismo fra centrocampisti ed attaccanti
- 2) Chiusura su cross ed occupazione spazi

### REGOLE

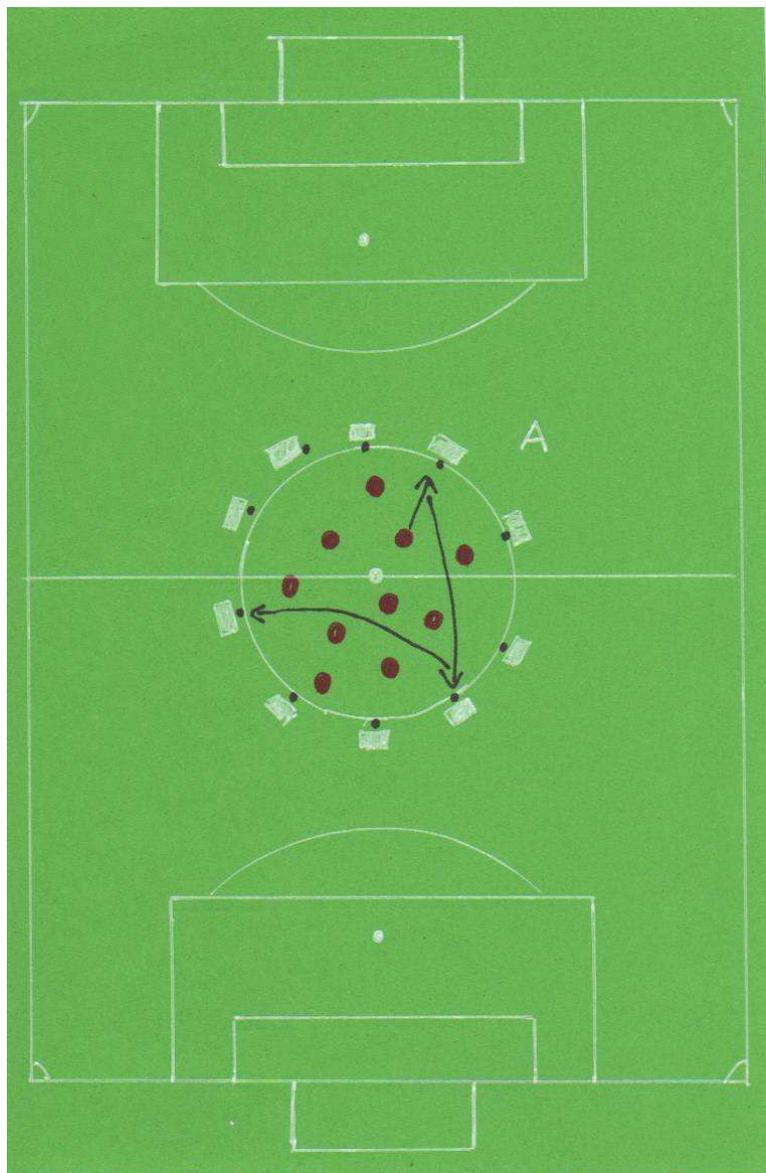
- 1) 2 tocchi

### VARIANTI

- 1) Dopo conclusione rientro veloce nelle posizioni di partenza
- 2) Sviluppo azione libera
- 3) Inserimento 2 difensori
- 4) Tocchi liberi

## G) MERCOLEDI' POMERIGGIO

### ESERCITAZIONE TECNICA



### OBBIETTIVI

- 1) Miglioramento gesti tecnici in movimento
- 2) Miglioramento percezione spazio temporale
- 3) Messa in azione atletica

### REGOLE

- 1) Fuori dal cerchio palla in mano
- 2) Ad ogni esercitazione dentro il cerchio si deve aumentare intensità
- 3) Esercizio tecnico lo decide Allenatore

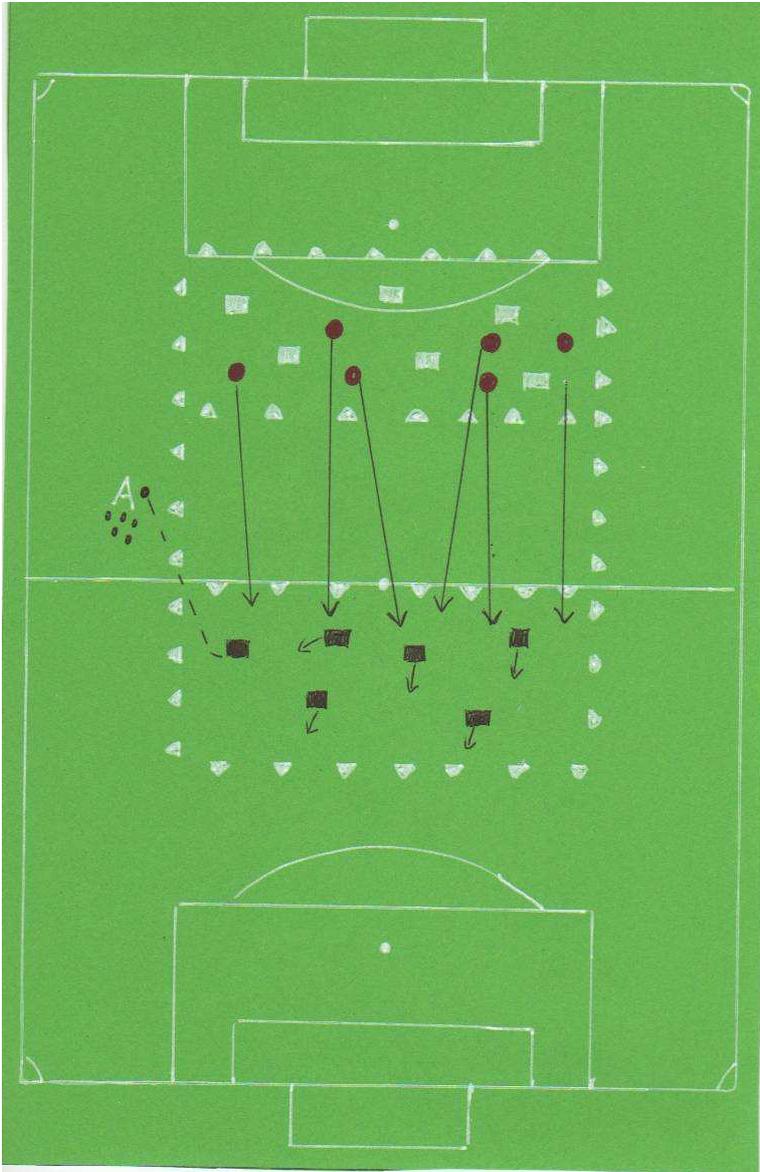
### VARIANTI

- 1) Esercizi tecnici liberi
- 2) Sia dentro che fuori dal cerchio si gioca con i piedi

**SVOLGIMENTO** : Una squadra posizionata fuori dal cerchio funge da squadra allenatrice, con palla in mano ad ogni singolo giocatore che fa effettuare gesto tecnico a giocatore che arriva della squadra allenata posizionata dentro al cerchio. I giocatori dentro al cerchio devono effettuare gesto tecnico e immediatamente andare alla ricerca di un altro giocatore allenatore della squadra posta fuori dal cerchio per un nuovo gesto tecnico.

H)

## ESERCITAZIONE AL PRESSING



### OBBIETTIVI

- 1) Smarcamento e possesso palla
- 2) Pressione ad avversario
- 3) Cambio atteggiamento in situazione di gioco

### REGOLE

- 1) Tocco libero
- 2) 6 passaggi consecutivi per restare in zona e non andare al pressing
- 3) palla immessa in zona pressing sempre dall'allenatore

### CAMPO

50 X 30 CON ZONE PRESSING  
15 x 30

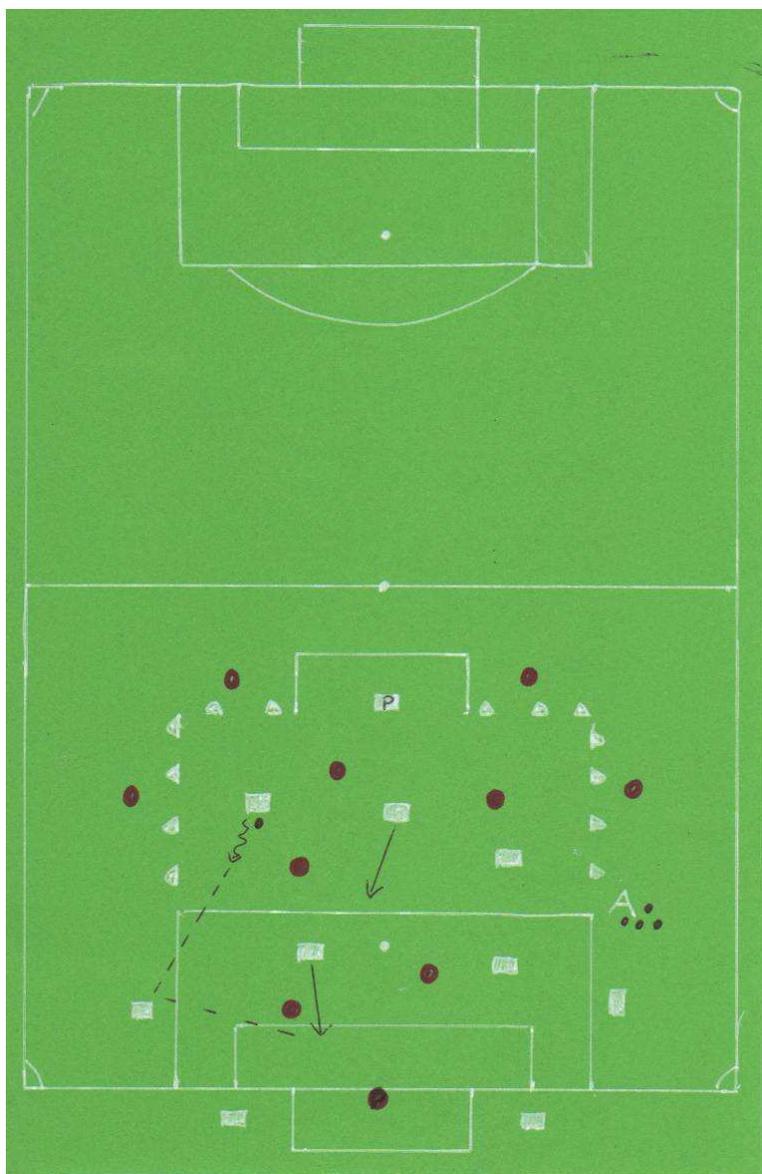
### VARIANTI

- 1) Numero giocatori
- 2) Dimensioni campo
- 3) N° palloni giocati

**SVOLGIMENTO:** Appena la palla viene giocata dall'allenatore in zona pressing 3, l'allenatore chiama una squadra al pressing (es: rossa). Essi partono per andare a pressare, cercando di evitare che gli avversari facciano 6 tocchi; se vi riescono costringono i neri ad andare a pressare i bianchi in zona 1, diversamente devono essere loro a farlo ritornando in zona pressing 1 contro i bianchi. Questo per 7- 8 palloni giocati dall'allenatore.

D)

## **PARTITA 5 C 5 CON SPONDE PER RIPARTENZE VELOCI SU APPOGGI**



### **OBBIETTIVI**

- 1) Ricerca conclusione in porta attraverso appoggi: intensità e smarcamento, in tempi rapidi

### **REGOLE**

- 1) Le sponde giocano a 1 tocco
- 2) Le squadre contendenti giocano a 3 tocchi
- 3) Gol effettuato su passaggio di un giocatore sponda vale triplo
- 4) Tempo di ogni partita 1,30''
- 5) Squadre da 4

### **CAMPO**

32 X 32

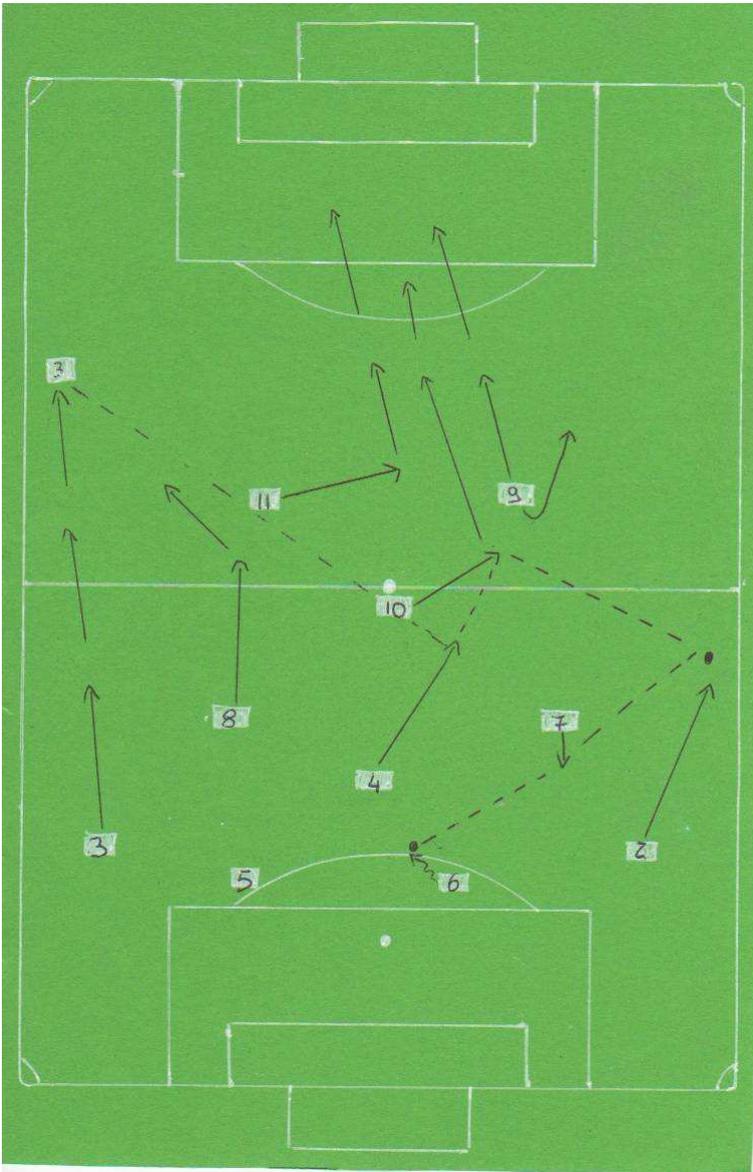
### **VARIANTI**

Dimensioni campo e n° giocatori

**SVOLGIMENTO** : Le due squadre contendenti cercano di trovare la conclusione il più velocemente possibile, ove è possibile attraverso soluzioni individuali dei singoli giocatori, ove non è possibile avvalendosi delle sponde e giocando a rimorchio (arrivare a sostegno). In generale le sponde sono da trovare in situazione di gioco chiusa o in situazione chiara di finalizzazione veloce. Le sponde si posizionano nella metà campo avversaria ad un tocco.

## L) GIOVEDI'

### CONSTRUZIONE GIOCO E FINALIZZAZIONE



### OBBIETTIVO

Inserimento terzino opposto per il cross, con cambio gioco improvviso su lato scoperto avversario.

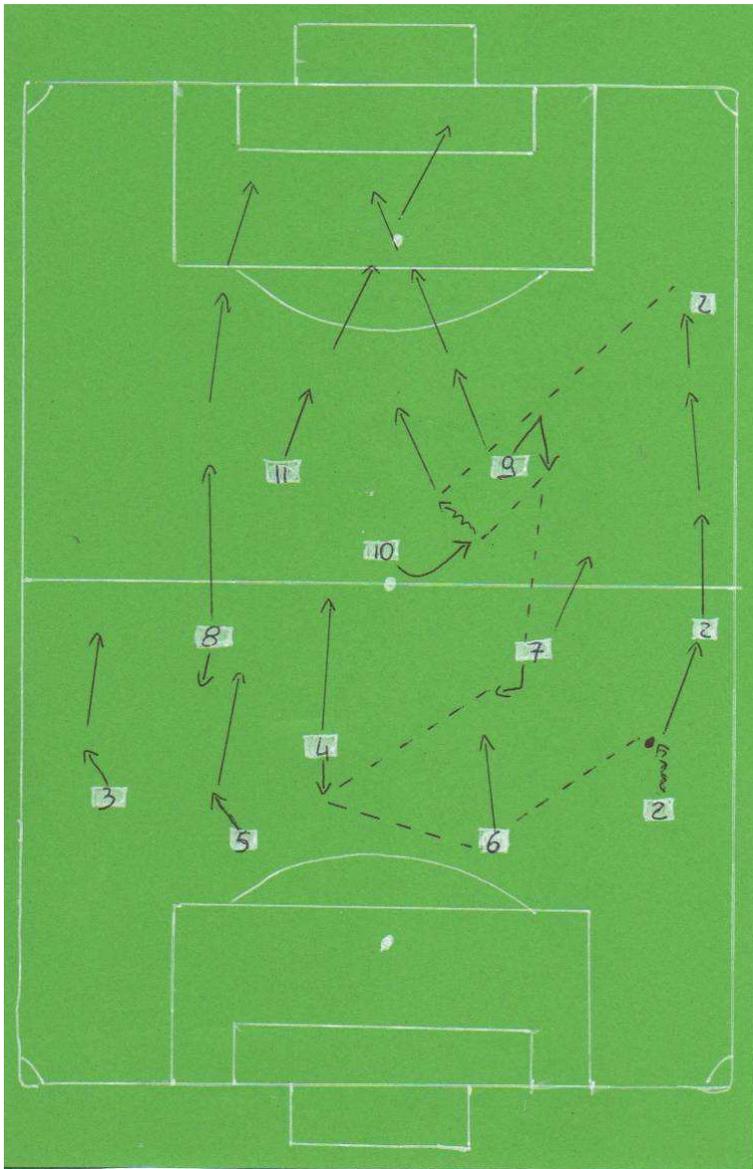
### VARIANTI

Il terzino opposto entrato in possesso palla può scaricare su interno in appoggio o accentrarsi palla al piede in tutti e due i casi si effettuerà un passaggio filtrante per le punte o per il trequartista in inserimento.

**SVOLGIMENTO :** Il n°6 esce dalla linea difensiva palla al piede e scarica per il n°7 che si è abbassato per ricevere con il n°4 che si alza, il n°7 trasmette al n°2 che si è a sua volta alzato a ridosso della linea centrale del campo, entrato in possesso palla il n°2 trasmette al n°10 che si posiziona fra le linee di centrocampo e difesa avversarie allungate da movimento in profondità del n°9, n°10 si appoggia su n°4 a sostegno che sua volta effettua cambio gioco profondo per il n°3 che si è inserito. Da qui, se il n°3 opta per il cross n°11 attacca 1° palo, n°9 attacca centro porta 2° palo e il n°10 arriva a rimorchio al limite area, il resto della squadra sale a copertura degli spazi. Se invece 3 opta per scarico su n°8 in appoggio, quest' ultimo effettua un passaggio filtrante per n°11 o n°9 che tagliano rispettivamente verso il 1° palo e il centro porta o passaggio sopra i due attaccanti in cambio gioco per inserimento n°10.

M)

## COSTRUZIONE GIOCO E FINALIZZAZIONE



### OBBIETTIVO

Inserimento terzino di zona per il cross dopo aver costretto avversario a densità centrale

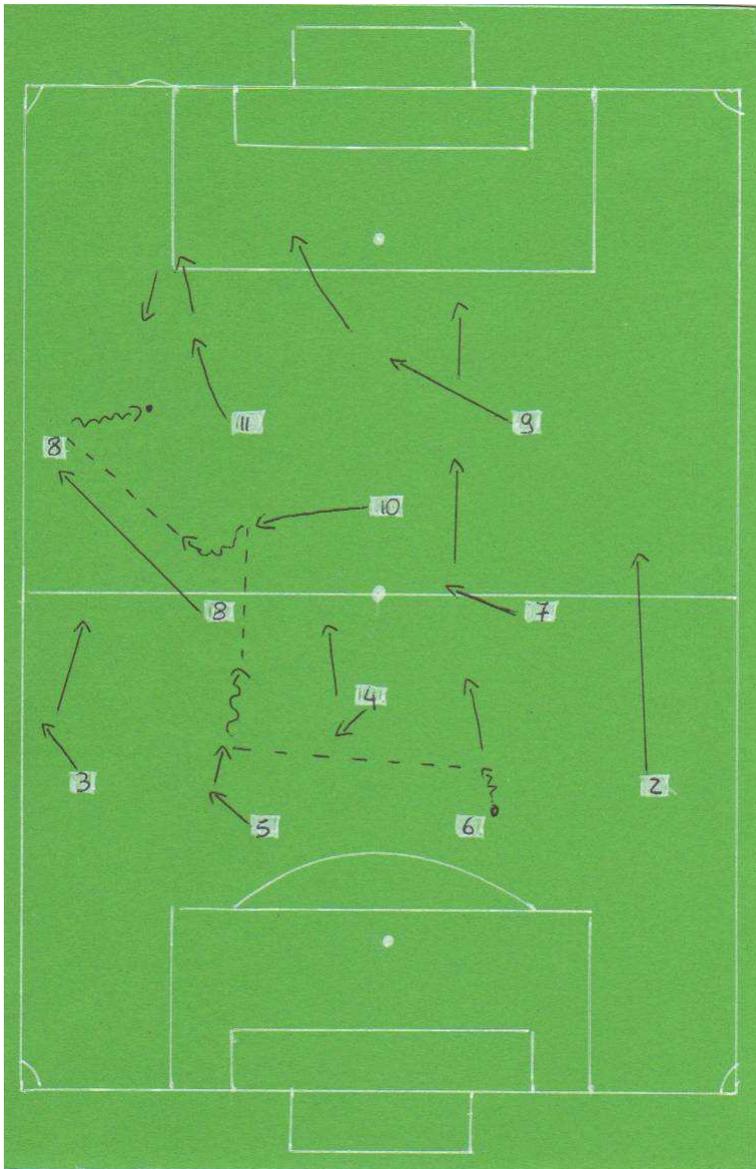
### VARIANTI

Il trequartista può effettuare filtrante per taglio della seconda punta o scaricare per interno opposto in inserimento

**SVOLGIMENTO** : n° 2 scarica dietro per n°6 che a sua volta trasmette palla a n° 4 che si è abbassato in diagonale, n° 4 entrato in possesso palla trova il n°7 che controlla palla e verticalizza per n° 9 che ha effettuato contro movimento, questi scarica per trequartista che si fa vedere in appoggio sotto e che di prima o dopo aver guidato palla, allarga il gioco per n°2 che nel frattempo si è inserito per il cross. Da qui il n°11 attacca il 1° palo il n° 8 attacca il 2° palo centro porta e il n°9 arriva a rimorchio limite area disco del rigore, il resto della squadra sale a copertura degli spazi. Il n°10 può anche non allargare il gioco in zona, a questo punto porta palla dentro e effettua passaggio filtrante per il n°11 o scarica per il n°8 in inserimento.

N)

## COSTRUZIONE GIOCO E FINALIZZAZIONE



### OBBIETTIVO

Interno di centrocampo che sfila in zona laterale per ricevere e giocare filtranti per attaccanti, dopo creazione spazio fra linea di difesa e centrocampo avversario.

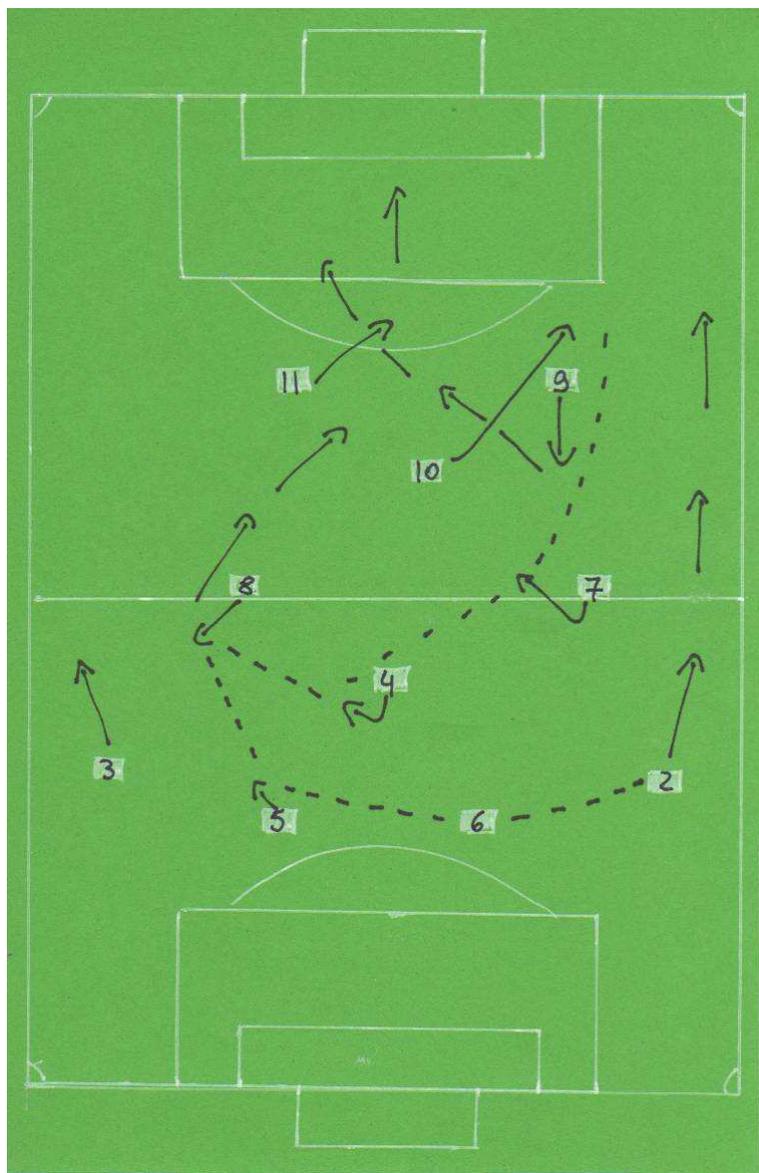
### VARIANTI

Interno può scaricare per punta vicina o giocare palla in diagonale all'interno opposto che si è inserito

**SVOLGIMENTO** : n°6 porta palla e scarica per n°5 che si è allargato; quest'ultimo entrato in possesso palla effettua percussione verticale con n°4 che va in copertura e effettua passaggio verticale a n°10 che ha effettuato smarcamento orizzontale, sfruttando movimento ad allungare delle punte, n°10 guida palla verso esterno e serve il n°8 che si è precedentemente allargato per creare spazio e soluzione di passaggio al n°5, n°8 si accentra ed effettua passaggio filtrante per n°11 o n°9 il resto della squadra sale a copertura degli spazi. Il n°8 può decidere di non effettuare passaggio filtrante, in questo caso può scaricare su n°11 contro che a sua volta allarga per n°3 in inserimento profondo per il cross, oppure scaricare per n°7 in inserimento centrale, che ha sua volta può andare alla conclusione o allargare per il n°2 in inserimento opposto.

O)

## COSTRUZIONE GIOCO E FINALIZZAZIONE



### OBBIETTIVO

Ricerca palla profonda per trequartista dietro le spalle dell'attaccante che libera lo spazio.

### VARIANTI

L'interno può giocare per la punta più lontana che si è alzata ed accentrata

**SVOLGIMENTO :** I n°2 scarica al n°6 che a sua volta trasmette palla al n°5, quest'ultimo trova con passaggio diagonale in avanti il n°8 che ha sfilato, il n°8 serve il n°4 che è venuto a sostegno dietro, il n°4 serve con passaggio diagonale in avanti il n°7 che si è proposto, questi trova il n°10, che ha attaccato lo spazio liberato dal n°9; da qui se il passaggio del n°7 è preciso il n°10 può andare alla conclusione o all'azione individuale per il cross; se invece il passaggio risulta impreciso il n°10 può scaricare per il n°2 arrivato a sostegno laterale in inserimento. Il n°7 può decidere di non effettuare passaggio per il n°10, in questo caso cercherà il n°11 che si è precedentemente accentrato e che a sua volta potrà servire il n°10 o scaricare per il n°8 arrivato a sostegno sotto.

## P) VENERDI'

### PALLE INATTIVE CONTRO



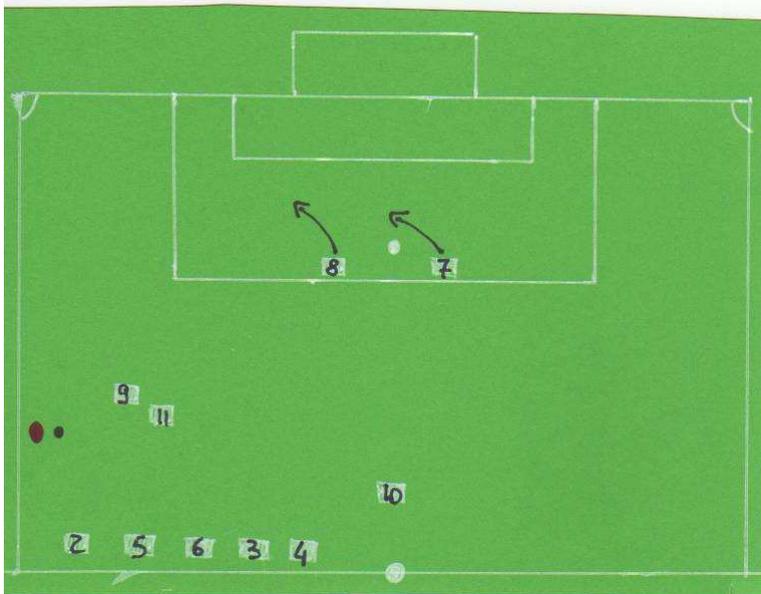
#### DISPOSIZIONI SU ANGOLO

- N°10 giocatore a copertura 1° palo
- N°8 giocatore a copertura corto
- N°9 giocatore a caccia della palla
- N°7 giocatore copertura zona 2° palo

- N°5
- N°6
- N°3 giocatori in marcatura avversari
- N°4
- N°2

#### VARIANTI

Se avversari portano 2 giocatori vicino palla esce il n°8 il n°10 va ad occupare spazio e compiti del n°8



#### DISPOSIZIONI PUNIZIONI LATERALI ALTE

- N°9
- N°11 Giocatori in barriera
- N°8 Giocatore a copertura 1° palo
- N°7 Giocatore a caccia della palla
- N°10 Giocatore per ripartenza veloce

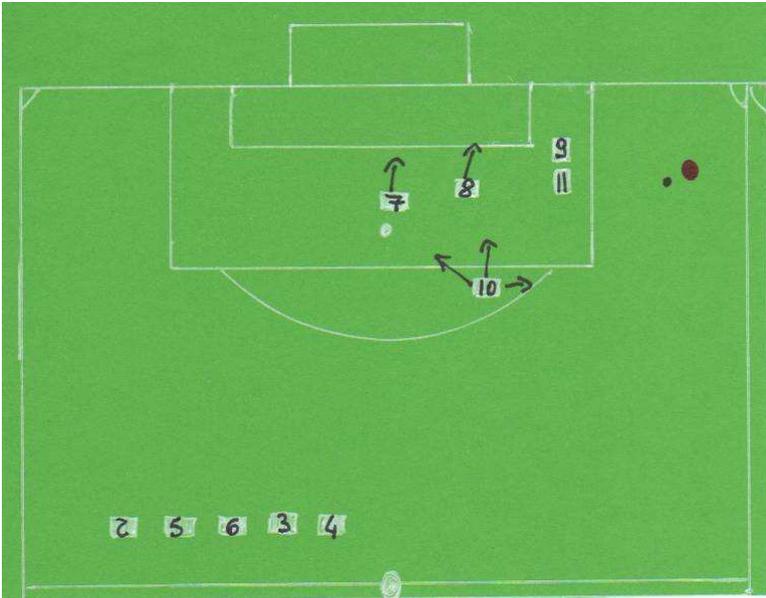
- N°2
- N°5
- N°6 Giocatori in marcatura

#### VARIANTI

N°10 si abbassa a copertura limite area

Q)

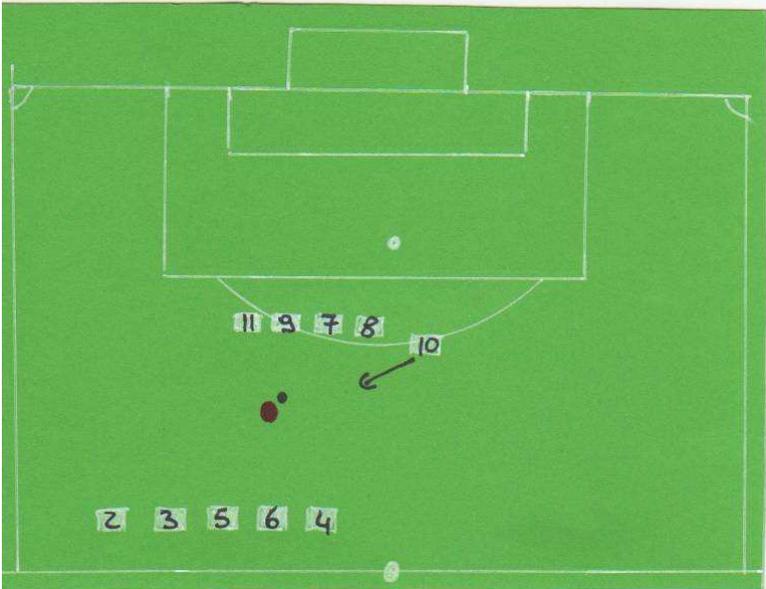
## PALLE INATTIVE CONTRO



### DISPOSIZIONI SU PUNIZIONI LATERALI BASSE

- N°9
- N°11 Giocatori in barriera
- N°8 Giocatore a copertura del corto
- N°7 Giocatore a caccia della palla e copertura spazio
- N°10 Giocatore a copertura del limite area

- N°2
- N°5
- N°6 Giocatori in marcatura
- N°3
- N°4



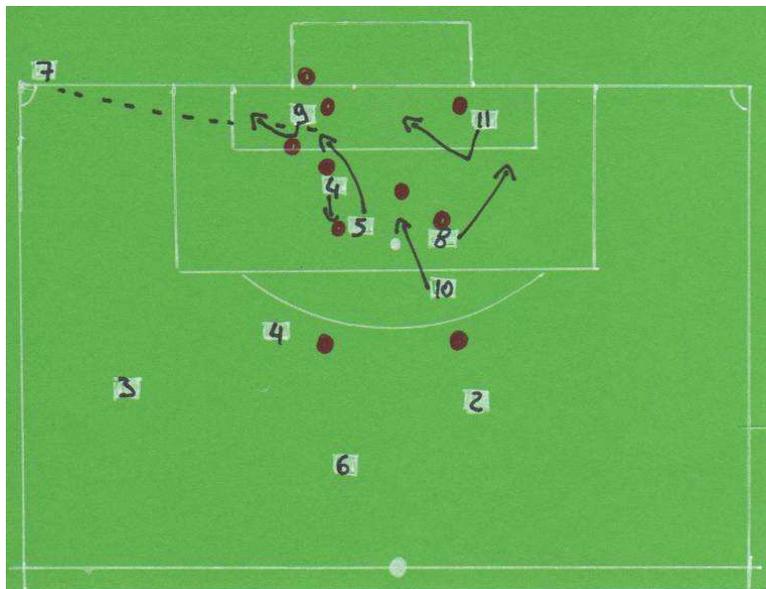
### DISPOSIZIONE PUNIZIONI CENTRALI

- N°11
- N°9
- N°7 Giocatori in barriera
- N°8
- N°10 Giocatore che esce sulla palla
- N°2
- N°3
- N°5 Giocatori in marcatura

R)

## PALLE INATTIVE A FAVORE

### ANGOLO



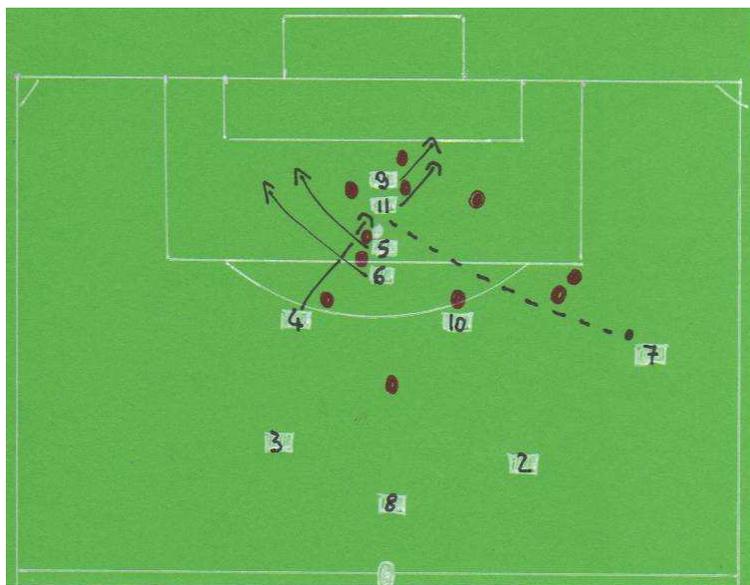
#### DISPOSIZIONI E COMPITI

- 7 A calciare
- 9 Per spizzata fuori dal 1°palo
- 4 Effettua blocco per attacco 1°palo
- 5 Attacco 1°palo
- 11 Attacco area piccola disturbo al portiere
- 8 attacco 2°palo
- 10 Attacco disco del rigore
- 4 Copertura limite area
- 3 Copertura zona palla
- 2 Copertura lato opposto palla
- 6 Copertura profondità

Con palla a dx 7 e 10 si scambiano compiti

**SVOLGIMENTO :** Con palla calciata forte a rientrare si cerca il 1°palo attaccato da 9 – 5 – 11 con 10 e 8 che si muovono per palla calciata diversamente

### PUNIZIONE LATERALE



#### DISPOSIZIONI E COMPITI

- 7 A calciare
- 9 Attacco 1°palo
- 11 Attacco 1°palo
- 5 Attacco 2°palo
- 6 Attacco 2°palo
- 4 Attacco disco del rigore
- 10 Copertura limite area
- 2 Copertura lato palla
- 3 Copertura lato opposto palla
- 8 Copertura profondità

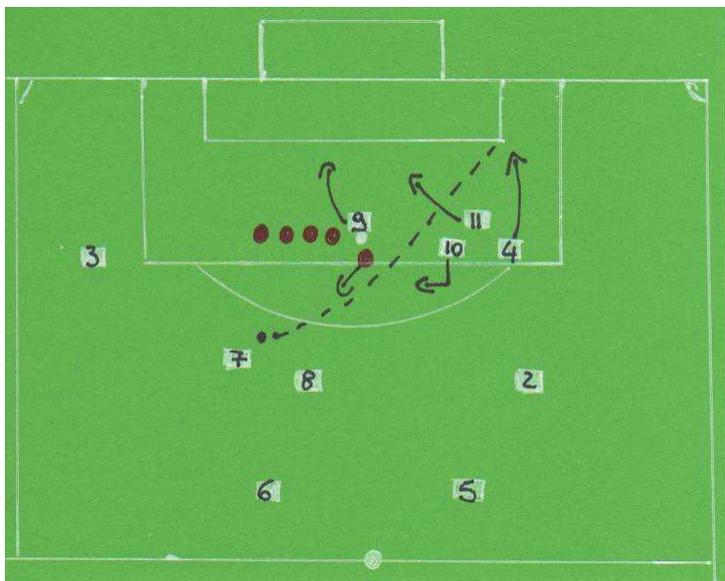
Con palla a sx 7 e 10 si scambiano compiti

**SVOLGIMENTO :** Con palla tesa si cerca il disco del rigore per inserimento a sorpresa del 4 che sfrutta spazio creatosi dal movimento di 9 e 11 sul 1°palo e 5 e 6 sul 2°palo, 9 – 11 – 5 – 6 si muovono anche per ricerca palla calciata diversamente

S)

## PALLE INATTIVE A FAVORE

### PUNIZIONE CENTRALE

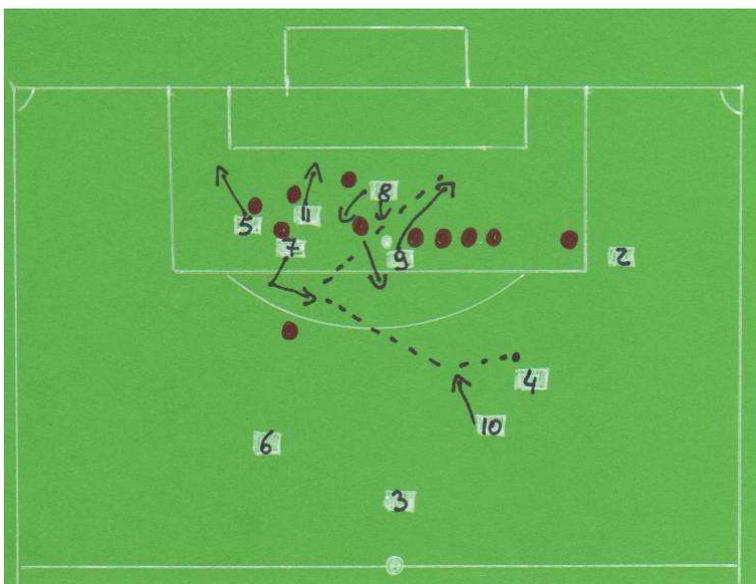


#### DISPOSIZIONE E COMPITI

- 7 A calciare
- 8 Vicino alla palla
- 9 Ad allungare barriera
- 10 A fintare 1-2 incontro
- 11 Attacco alla respinta
- 4 Attacco 2°palo
- 3 Largo lato palla
- 2 Copertura lato opposto palla
- 6 Copertura profondità
- 5 Copertura profondità

**SVOLGIMENTO :** Il 7 finta conclusione diretta e serve 4 che è sfilato sul 2° palo, 9 e 11 attaccano la porta per eventuale sponda del 4. Non si effettuano blocchi ma si gioca sul fattore sorpresa.

### PUNIZIONE CENTRALE PIU' LONTANA



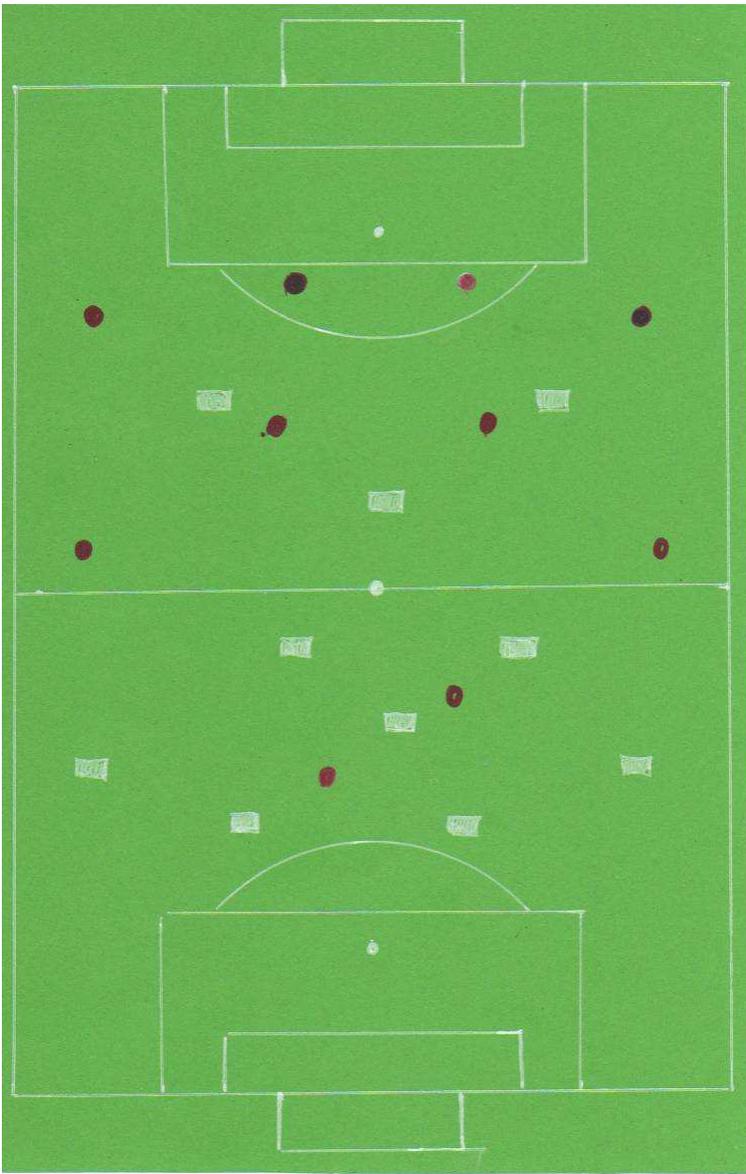
#### DISPOSIZIONE E COMPITI

- 4 Sulla palla
- 10 Per tiro o passaggio
- 9 Ad allungare barriera
- 7 Incontro per scarico
- 8 Per blocco
- 5 Attacco 2°palo
- 11 Attacco 2°palo
- 2 Largo lato palla
- 6 Copertura lato opposto palla
- 3 Copertura profondità

**SVOLGIMENTO :** Il 4 tocca per 10 che finta il tiro e serve 7 contro che scarica per 9 che si è sfilato dalla barriera. 5 – 11 – 7 larghi per liberare spazio centrale, 8 a fare blocco su avversario che si potrebbe staccare a prendere il 9.

T)

## 11 c 0 DIFENSIVO



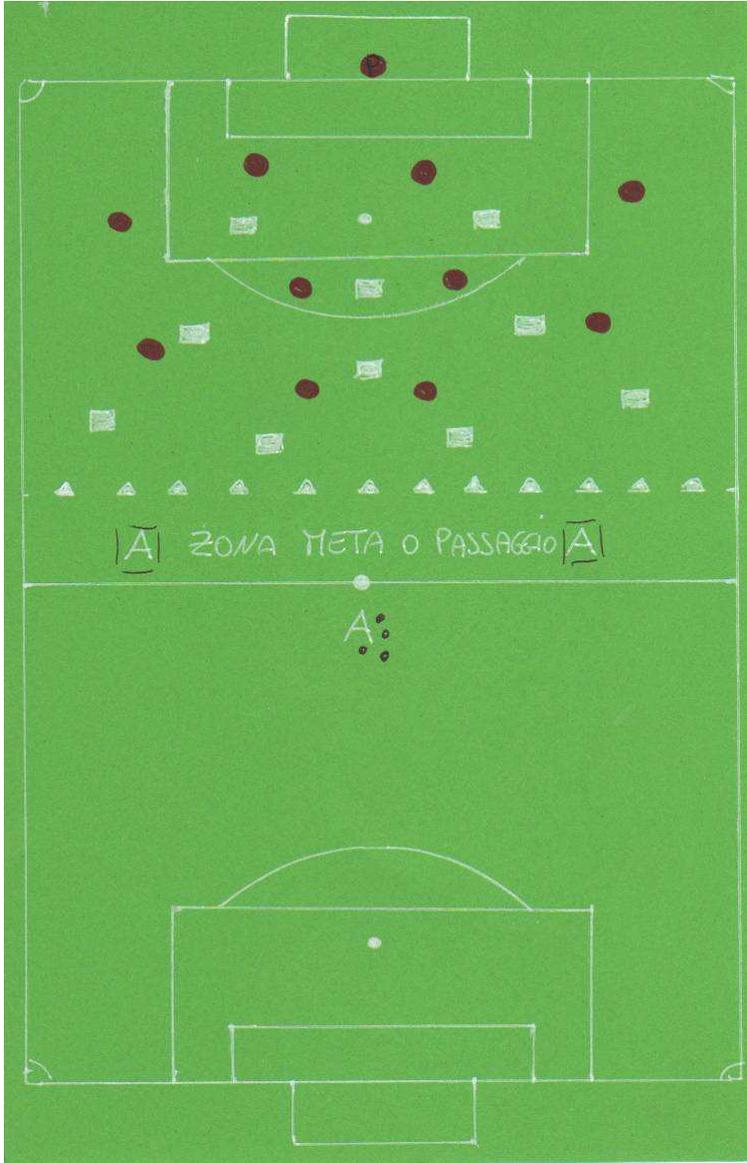
### OBBIETTIVI

- 1) Inizio azione ritardatrice
- 2) Pressione al portatore di palla
- 3) Chiusura degli appoggi
- 4) Riconquista palla
- 5) Equilibrio difensivo
- 6) Collaborazione fra reparti
- 7) Adattamenti alle diverse situazioni di gioco

**SVOLGIMENTO :** La squadra rossa imposta azione offensiva secondo indicazioni dell'allenatore, squadra bianca esegue adattamenti difensivi. Le prime esercitazioni vengono svolte con un passaggio per volta e conseguente adattamento, in seguito vengono svolte con più passaggi consecutivi. La squadra bianca difende in seguito in inferiorità numerica, a turno si provano adattamenti senza 1 dei 3 giocatori avanzati e senza 2 dei 3 giocatori avanzati.

## U) SABATO MATTINA

### PARTITELLA CON PRESSING ULTRA OFFENSIVO



#### OBBIETTIVI

- 1) Sviluppare modalità di pressing ultra offensivo
- 2) Ricerca soluzioni offensive in spazi e tempi ridotti

#### REGOLE

- 1) Chi difende, se entra in possesso palla può o fare possesso palla con 1 punto ogni 7 tocchi o cercare di andare in zona meta che vale 3 punti.
- 2) 3 tocchi per chi difende, tocchi liberi per chi attacca
- 3) Se chi attacca effettua un tiro fuori dallo specchio della porta, la palla viene rimessa in gioco sempre per gli attaccanti, dall'allenatore posto a meta campo

**SVOLGIMENTO :** Una squadra in possesso palla cerca di trovare il gol e quella in non possesso la riconquista veloce evitando i 7 tocchi avversari o la meta, l'altra squadra in non possesso palla difende la porta e in possesso palla cerca i 7 tocchi o la meta, chi difende in difficoltà può anche decidere di calciare fuori la palla.

## **CAPITOLO 7**

### **LA GARA**

#### **RIUNIONE TECNICA**

La effettuazione a seconda delle circostanze: se è disponibile una sala privata dove siamo a pranzo la effettuazione 2 ore prima della gara, diversamente la effettuazione 1 ora e 30 prima della gara all'interno dello spogliatoio. Nella riunione della formazione, ripasso le uscite in possesso palla, assegno le consegne sulle palle inattive contro e a favore, quest'ultime poi verranno trovate dai giocatori in forma scritta su prestampati appesi su lavagna e in fine delle gli ultimi messaggi caratteriali e motivazionali alla squadra.

#### **RISCALDAMENTO PRE GARA**

Lo affido completamente al preparatore atletico, solo in casi eccezionali intervengo con piccoli accorgimenti.

### **SVOLGIMENTO**

**4 MINUTI : GESTIONE LIBERA**

**6 MINUTI : ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE ALTERNATI DA MOBILIZZAZIONE ARTI INFERIORI E SUPERIORI**

**2 MINUTI : 2 – 3 ALLUNGHI SU 50 MT**

**5 MINUTI : ESERCIZI DI PSICOCINETICA CON LE MANI CON STIMOLO FINALE DI USCITA A RICERCA PALLA LANCIATA**

**6 MINUTI : PARTENZE DA FERMO SU 10 MT**

**4 MINUTI : PARTITELLA IN CAMPO RIDOTTO**

**5 MINUTI : LIBERI**

## CONCLUSIONI

Rispetto ai primi anni da allenatore, in cui preparavo la partita a livello tattico utilizzando molto l'11 c 0 e 11 c 11, ho sviluppato la consapevolezza, anche grazie al confronto continuo con colleghi, anche di caratura superiore alla mia, che è più assimilabile da parte dei giocatori, ricevere e attuare nozioni tattiche sull'avversario, attraverso esercitazioni tattiche situazionali.

Questo permette loro di confrontarsi e adattarsi alle problematiche, in modo attivo .

A tale proposito le esercitazioni sviluppate nella settimana tipo, proposte nella mia tesi, richiamano quasi tutte situazioni di gioco che si potrebbero presentare o che vorremmo sviluppare in gara. Graficamente ho ritenuto importante proporre le esercitazioni effettuate, utilizzando i foglietti originali da me fatti in preparazione al lavoro svolto.

In un'era sempre più tecnologica mantenere qualcosa di semplice ma molto pratica e da "campo" è la cosa che mi fa amare sempre di più questo sport e questo lavoro.

Un ringraziamento particolare va al professor Felice Accame che con le sue lezioni mi ha permesso di conoscere e attuare metodologie di comunicazione verbale e non che mi sono tornate molto utili in determinate situazioni del mio lavoro ed al professor Vittorio Tubi che, anche dedicandomi tempo extra lezioni, mi ha permesso di sviluppare a pieno il concetto di empatia, che a mio avviso, per un allenatore, soprattutto nei rapporti con i giocatori più giovani è di fondamentale importanza al fine di ottenere il massimo da loro.

Avrei voluto trattare la parte di tesi che tocca le loro materie con più attenzione ma mi risulta molto più semplice riportare i loro insegnamenti all'interno di uno spogliatoio che su di un foglio bianco. Questa tesi è anche il frutto di un anno passato a confrontarsi con colleghi e compagni di corso molto preparati, che al pari dei docenti hanno ulteriormente arricchito il mio bagaglio di conoscenze calcistiche.

**-pagina iniziale**  
**-indice**