



# Giovanissimi Nazionali Giana Erminio

Tecnico: la Camera Luciano

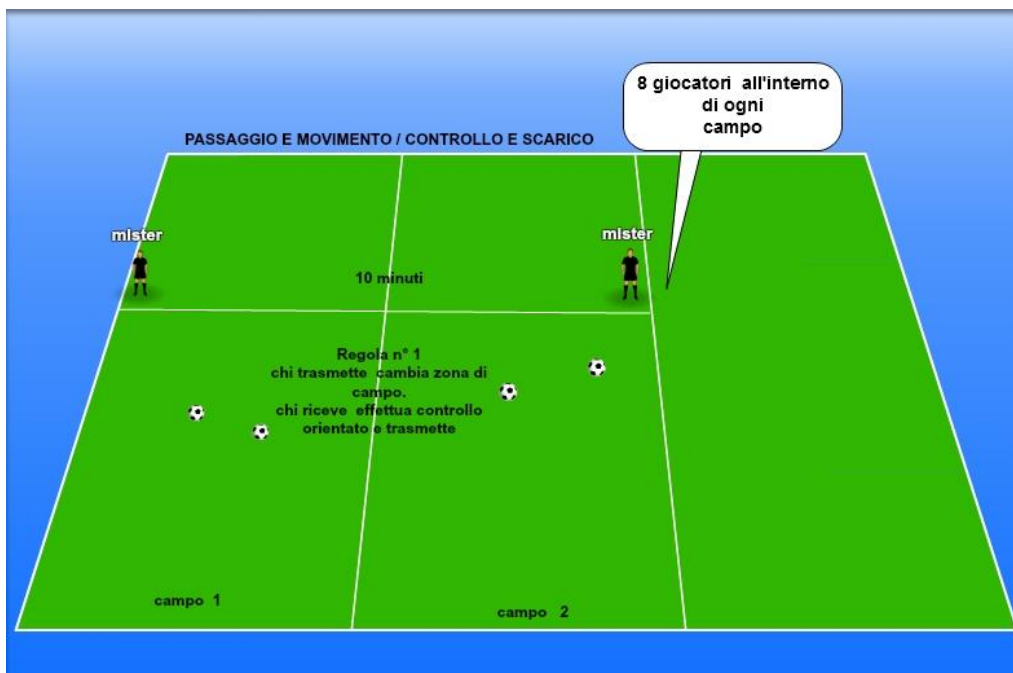
Mese: Agosto 2014

## Primo giorno

Riscaldamento tecnico 10' - 16 giocatori di movimento - 2 allenatori

Si crea due campetti a forma di rettangolo adiacenti 15x30

In ogni rettangolo di gioco si posizionano 8 giocatori all'interno con due palloni

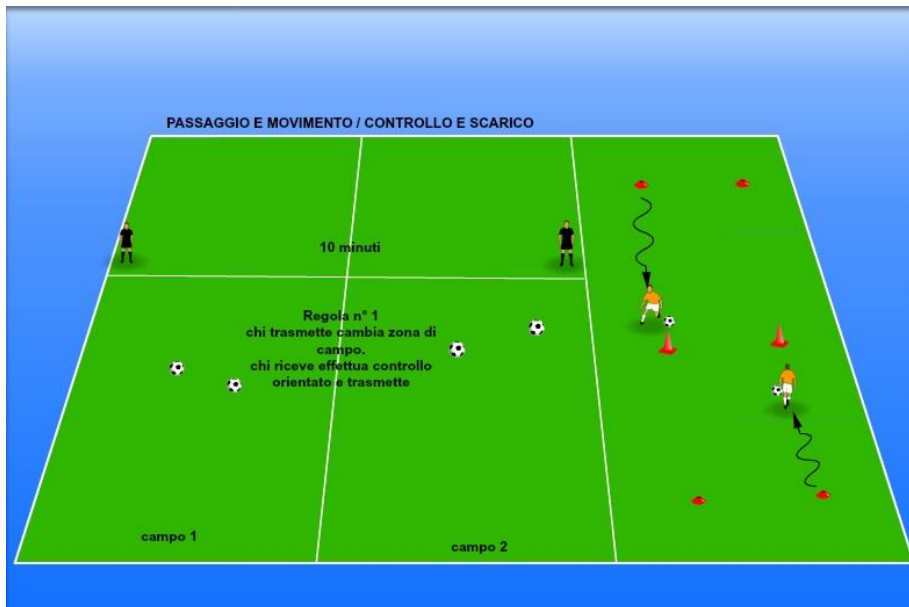


Per circa dieci minuti i giocatori effettuano un "Warm up" con il gioco "trasmette e mi sposto, riceve controllo e scarico e mi sposto". All'interno di questi 10' si possono cambiare le combinazioni di gioco.

## Tecnica/Tattica individuale 20'

L'esercitazione addestra le capacità di dribbling/superamento.

Ogni giocatore percorre in conduzione palla verso l'ostacolo/avversario e effettua il dribbling annunciato.



## Partitelle 4>4 20'

Utilizzando lo spazio creato precedentemente per il riscaldamento, si formano 4 squadre e si gioca un 4>4 in spazi ridotti nei due campi. L'obiettivo per il mister è osservare le caratteristiche generali di comportamento dei calciatori.

## Palle Inattive 15'

\*Primo contatto di tattica in situazione di calcio d'angolo a favore.

*tutte le creazioni di palle inattive sono raccolte in un ebook acquistabile sul sito di Top Allenatori*

## SECONDO GIORNO

### Riscaldamento tecnico 10'

L'attivazione è uguale come il primo giorno, ma con l'inserimento di combinazioni e triangolazioni.

### Modulo di gioco: 4-4-2 30'

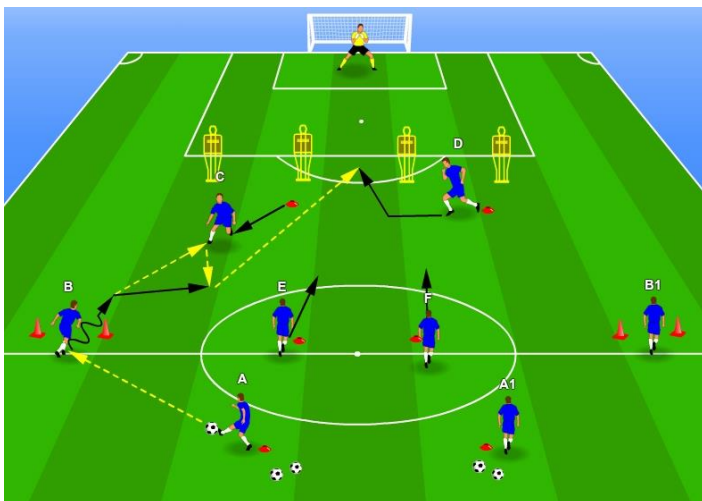
Principio e conoscenza del sistema di gioco Automatismi

- Posizionamento e comportamento inizio azione dal fondo campo
- Calcio d'inizio
- Centrocampisti movimenti e combinazioni nella fase offensiva



## Situazioni di gioco 4-4-2 30'

Combinazioni di gioco semplice nella fase di costruzione, addestrando gli esterni alti o bassi e coinvolgendo entrambe le punte in appoggi o inserimenti tra le linee.



## Partita a tutto campo 30'

### Terzo Giorno

#### Riscaldamento 25'

L'attivazione inizia con il circuito "Doppio quadrato" una combinazione di passaggi e movimenti utile per il comprendimento del sistema di gioco 4-4-2.

**Tattica di reparto** 30' la rosa viene divisa in due gruppi per ruoli

**Difesa** - movimenti per la difesa a 4 in situazioni palla scoperta:

lateralmente - centralmente - inferiorità numerica

**Attacco** - movimenti e inserimenti centrocampisti laterali e punte:

circuito a tre con taglio - doppio sovrapposizione laterale e cross

#### situazioni di Palle inattive

Tutte le situazioni di palle inattive sono riportate in un ebook.

[www.topallenatori.it](http://www.topallenatori.it)



In questo e-book l'autore mette in risalto esercitazioni pratiche e automatismi per la fase offensiva utilizzando combinazioni e movimenti per tutta la squadra. È il modulo più comune nel calcio odierno. La tipologia di 4-4-2 più diffusa e popolare è quella detta in linea. Si definisce in tal maniera poiché i giocatori in ogni reparto del campo (difesa, centrocampo, attacco) si dispongono in linea retta. A differenza della variante successiva, ovvero quella del rombo, il 4-4-2 in linea è un modulo che predilige il gioco sulle fasce.

[www.topallenatori.it/e-book/](http://www.topallenatori.it/e-book/)

