

CORSO UEFA C Grassroots Licence Allenatori Giovani Calciatori



CORSO ALLENATORE DI GIOVANI CALCIATORI - UEFA C Grassroots Licence

Centro Sportivo Holly & Benji Village "Real Casarea" Casalnuovo (Napoli)

Dal 16 Maggio 2016 al 02 Luglio 2016

Materia: Guida della palla, Finta, dribbling, smarcamento

Docente: Mister Stefano Baldoni

Corsisti: Rocco Costanzo, Ivan Cerrato, Carlo Palo, D'Alia Ferdinando, Raffaele Gambino, Felice Strocchia

Sommario

| | |
|--|----|
| Introduzione | 3 |
| Strumenti e durata allenamento | 4 |
| Categoria Proposta | 4 |
| Obiettivi | 4 |
| Seduta Allenamento: Scelta ed organizzazione | 4 |
| Attivazione con la palla o messa in azione | 5 |
| Apprendimento Tecnica Applicata: Finta e Dribbling | 7 |
| Apprendimento tattico situazionale dal 2 vs 1 al 3 vs 2 | 9 |
| Partita a tema 6 vs 6 + 4 comodini + 2 portieri | 10 |
| Partita libera 8 vs 8 + 2 portieri | 11 |
| Conclusioni | 11 |

Introduzione

Il calcio è uno sport stupendo, solo chi ha passione per questa disciplina può capire l'emozione che si prova, e che un bambino ha bisogno di "libertà", di essere ascoltato e di scegliere quale per lui è la soluzione migliore, senza bisogno di metodi autoritari o col fine di demoralizzare un bambino che ha solo tanta voglia di giocare, di divertirsi, di imparare e scoprire un mondo per lui nuovo.

Con questa tesina tratteremo la categoria degli esordienti 1° anno, ed inizieremo come una breve descrizione del profilo di questa fascia di età. In questa categoria i ragazzi hanno tra gli undici e dodici anni, è una categoria un po' particolare dato il loro avvicinamento all'età di adolescente: i più precoci vogliono essere indipendenti, mentre i più piccolini invece devono ancora essere indirizzati e guidati. In questa categoria come in tutte le altre ha una notevole importanza la creazione di un gruppo forte e coeso perché permette di rendere tutto più semplice sia per i bambini che per l'istruttore. Subentra quindi l'importanza della sfera emotiva e affettiva del giovane che permette loro di inserirsi in un nuovo gruppo e di confrontarsi con altri bambini. Andremo ad allenare quelle che sono le capacità motorie e a stimolare al meglio quelle coordinative (che dipendono dal nostro cervello e dal sistema nervoso). Si inizierà inoltre a lavorare in uno spazio più ampio rispetto alle categorie più piccole, in modo da permettere ai giovani di avere più scelte, e quindi allenare le capacità condizionali come la velocità, la forza, la resistenza e la flessibilità, utili al miglioramento costante e progressivo del comportamento motorio. Per quanto riguarda la sfera tecnico-tattica, si continuerà a sviluppare quella che è la tattica individuale quindi la scelta (osservo, percepisco, scelgo e svolgo), e si inizierà ad inserire qualche principio di tattica di reparto attraverso situazioni di gioco (Es. 2 vs 1, 2 vs 2), esercitazioni e giochi utili al raggiungimento degli obiettivi. Utilizzeremo un metodo misto tra quello deduttivo e induttivo, ma sempre cercando di coinvolgere il bambino nella soluzione del problema senza quindi ordinare, ma facendo capire il mezzo migliore per raggiungere il fine, l'obiettivo, e sempre tenendo in considerazione come punto fisso che il calcio è uno sport di gruppo e che gli obiettivi primari sono il gioco, il divertimento, l'agonismo e la crescita umana del giovane.

Questa tesina si pone come obiettivo tecnico la fase di perfezionamento del dominio della palla, finta e dribbling, come obiettivo tattico la superiorità numerica 2 vs 1 al 3 vs 2, e come obiettivo fisico-motorio la rapidità e la mobilità articolare.

Strumenti e durata allenamento

Durata allenamento: 1 h 30'

Strumenti: Cronometro

Attrezzi: Coni, cinesini, palloni, casacche, paletti, porte.

Numero Allievi a disposizione: 18 compreso i due portieri

Categoria Proposta

Esordienti 1° anno.

Obiettivi

La seduta di allenamento che abbiamo proposto per la categoria esordienti 1° anno prevede:

- **Obiettivo Generale:** Acquisizione e consolidamento gesto tecnico del dominio e guida della palla.
- **Obiettivo Fisico Motorio:** Rapidità, velocità e mobilità articolare
- **Obiettivo Tecnico:** guida della palla in uno spazio
- **Obiettivo Tattico:** smarcamento, triangolazione, sovrapposizione.
- **Obiettivo Coordinativo:** Reazione, orientamento spazio tempo

Seduta Allenamento: Scelta ed organizzazione

Attivazione o messa in azione

Apprendimento Tecnico: guida della palla, trasmissione e ricezione

Apprendimento Tattico Individuale: Finta e dribbling

Apprendimento Tattico collettivo: Esercitazione situazionale dal 2 vs 1 al 3 vs 2

Partita a tema: 6 vs 6 + 4 comodini con finalizzazione al tiro in porta

Partita libera: 9 vs 9

Attivazione con la palla o messa in azione

Tecnica di Base: conduzione e ricezione della palla

Tattica Individuale: smarcamento, passaggio

Tattico Strategico: Il giocatore che effettua la guida della palla è costretto ad alzare la testa in modo da poter osservare lo schieramento dei compagni per effettuare il passaggio al compagno.

Fisico Motorio: Ricezione e passaggio in successione

Condizionale: resistenza di base sviluppata nella mancanza di interruzione fra un azione e l'altra e la necessità di compiere numerosi azioni di smarcamento

Coordinativo: Combinazione, orientamento spazio tempo, reazione

Cognitivo: smarcamento

Socio Relazionale: comunicazione.

Durata Esercitazione: 15 minuti



In uno spazio di gioco adeguato all'età ed alle caratteristiche tecniche, si posiziona uno schema come da figura e si posizionano i giocatori (8/10).

Al via dell'allenatore il giocatore A va in conduzione della palla per poi passare a B che nel frattempo B effettua uno smarcamento dal cinesino a dx o sx, effettua un controllo orientato per poi passare a C che con un contro movimento lungo corto riceve palla anticipando l'avversario e prosegue in conduzione della palla verso la porticina posizionata sul lato. L'esercizio si svolge una volta a destra ed una volta a sinistra. In questa fase di warm up lavoriamo a bassa intensità.

Variante: Triangolazione



Apprendimento Tecnica Applicata: Finta e Dribbling

Tecnica di Base: guida della palla

Tattica Individuale: finta, dribbling. Perfezionamento utilizzo piede debole

Fisico Motorio: Intensità

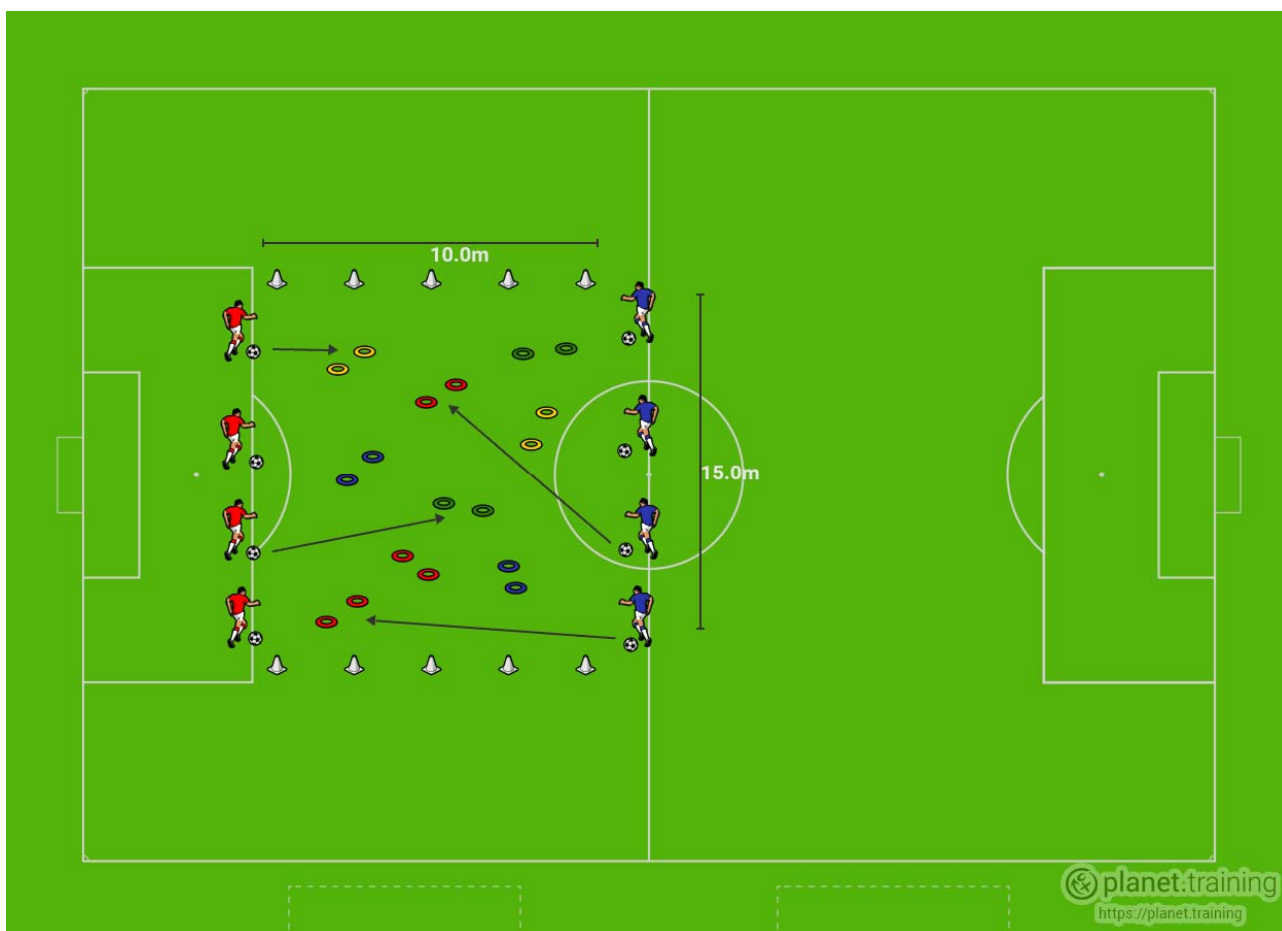
Condizionale: resistenza di base

Coordinativo: differenziazione, orientamento spazio tempo

Cognitivo: finta senza palla, capacità di applicare gesto tecnico in situazione di gara.

Socio Relazionale: comunicazione (verbale, non verbale)

Durata Esercitazione: 3 serie da 1' 30" con intervallo di recupero 1'



In uno spazio di gioco adeguato all'età ed alle caratteristiche tecniche, si posizionano due file ognuna di 4 giocatori. Se abbiamo più giocatori creiamo lo stesso esercizio in maniera tale che tutti lavorino allo stesso modo. Ogni fila avrà un colore "Blu", "Rosso"

Tutti i giocatori con la palla, al via dell'allenatore vanno in conduzione libera e progressivamente aumentando l'intensità andranno ad effettuare un dribbling tra le porticine poste all'interno dello spazio di gioco. La conduzione della palla sarà libera, quindi i giocatori potranno esprimersi liberamente ed effettuare la finta ed il dribbling in qualsiasi porticina troveranno libera a prescindere dal colore. L'esecuzione del gesto tecnico "dribbling" dovrà essere effettuato con la massima concentrazione e rapidità nell'esecuzione.

Variante: Possiamo rendere l'esercitazione più situazionale posizionando tre coni sui lati dello spazio gioco. I giocatori dopo aver effettuato due finte e dribbling nelle porticine andranno ad eseguire uno slalom tra i coni posti sui lati del rettangolo.



Apprendimento tattico situazionale dal 2 vs 1 al 3 vs 2

Tecnica di Base: guida della palla

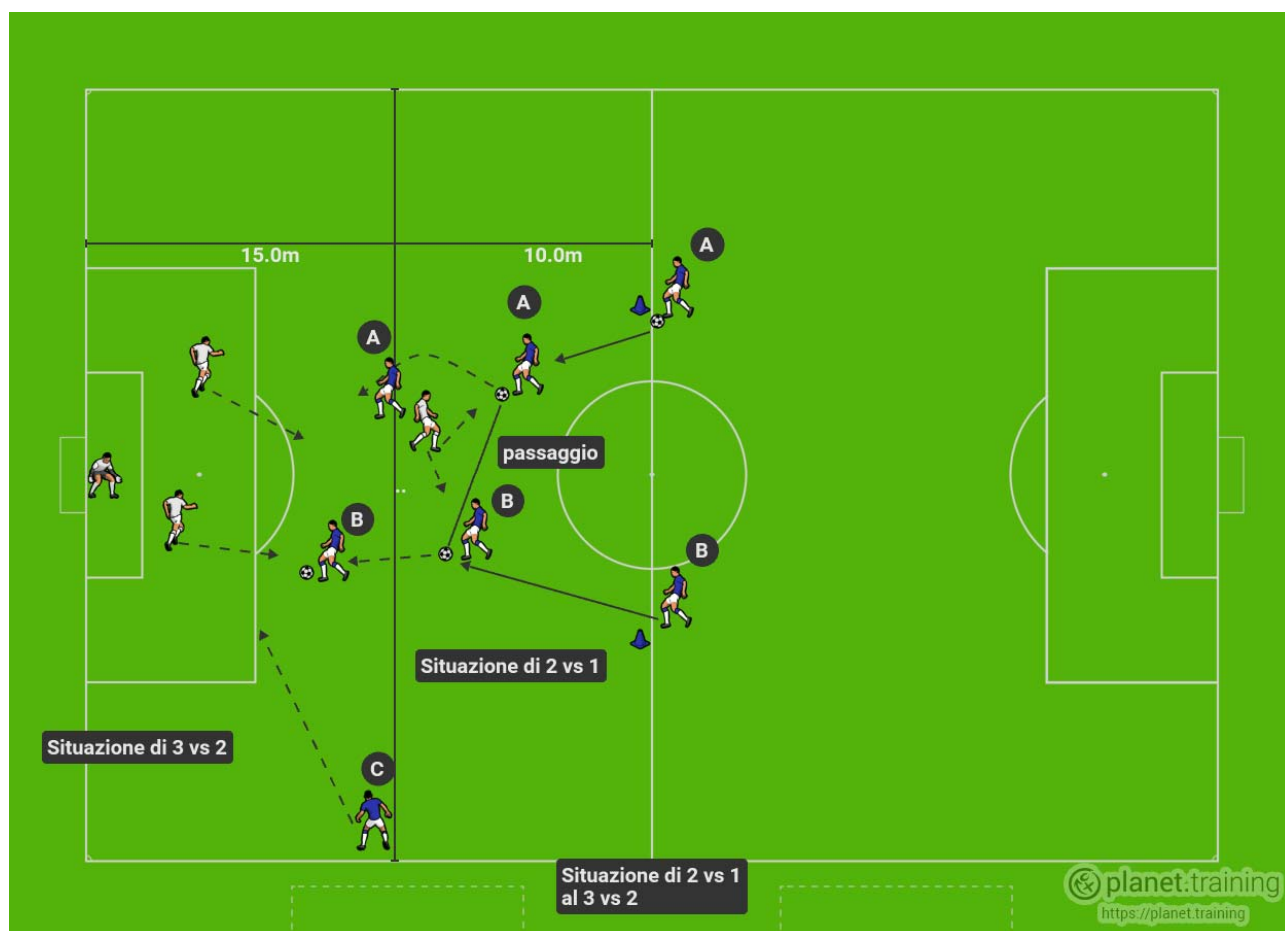
Tattica Individuale: finta, perfezionamento utilizzo piede debole

Condizionale: resistenza di base

Coordinativo: differenziazione, orientamento spazio tempo

Cognitivo: finta senza palla, capacità di applicare gesto tecnico in situazione di gara.

Socio Relazionale: comunicazione (verbale, non verbale)



Secondo lo schema definito suddividiamo la metà campo in due rettangoli di gioco. Dal primo rettangolo partiranno una coppia di giocatori di colore Blu "A e B" con un pallone i quali affronteranno un avversario posizionato all'interno del primo rettangolo. Lo scopo è quello di superare l'avversario con uno scambio ed entrare nel secondo rettangolo dove a sua volta sono posizionati due avversari. In questo secondo rettangolo i tre giocatori offensivi (A-B e si aggiungerà C) dovranno superare gli avversari con varie soluzioni e concludere in porta.

Variante: I due giocatori posizionati nel primo rettangolo hanno l'obbligo di effettuare una triangolazione e l'obiettivo per i giocatori difensivi hanno l'obbligo, una volta riconquistata la palla di riportarla sulla linea di meta posta all'inizio del rettangolo. La meta è valida solo se tutti e tre i difensori sono all'interno del primo rettangolo di gioco.

Partita a tema 6 vs 6 + 4 comodini + 2 portieri

Tecnica di Base: dominio e guida della palla, calciare

Tattica Individuale: finta, dribbling, smarcamento

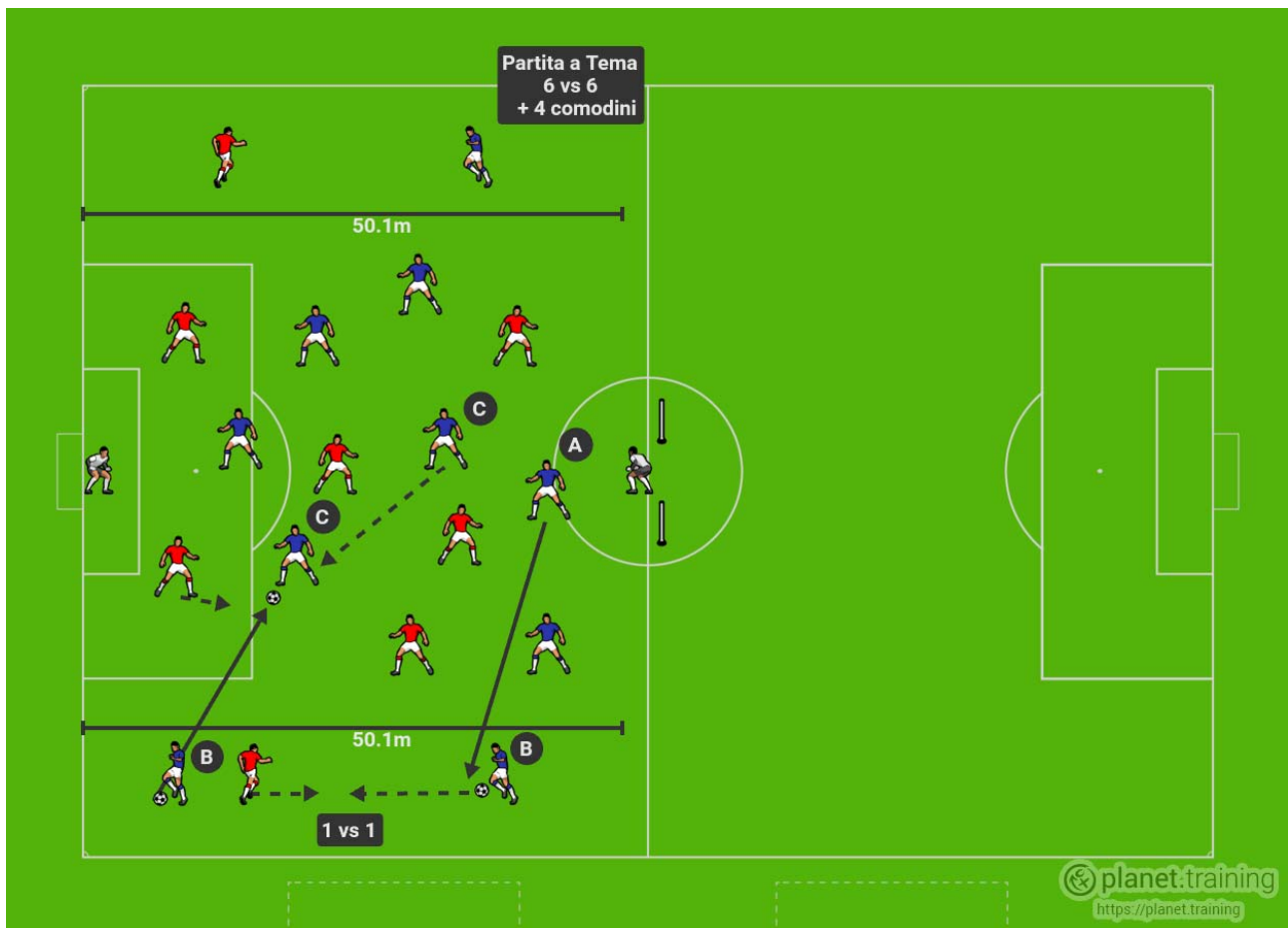
Tattica Collettiva: Ampiezza, imprevedibilità

Condizionale: resistenza di base

Coordinativo: differenziazione, orientamento spazio tempo

Cognitivo: capacità di applicare gesto tecnico in situazione di gara.

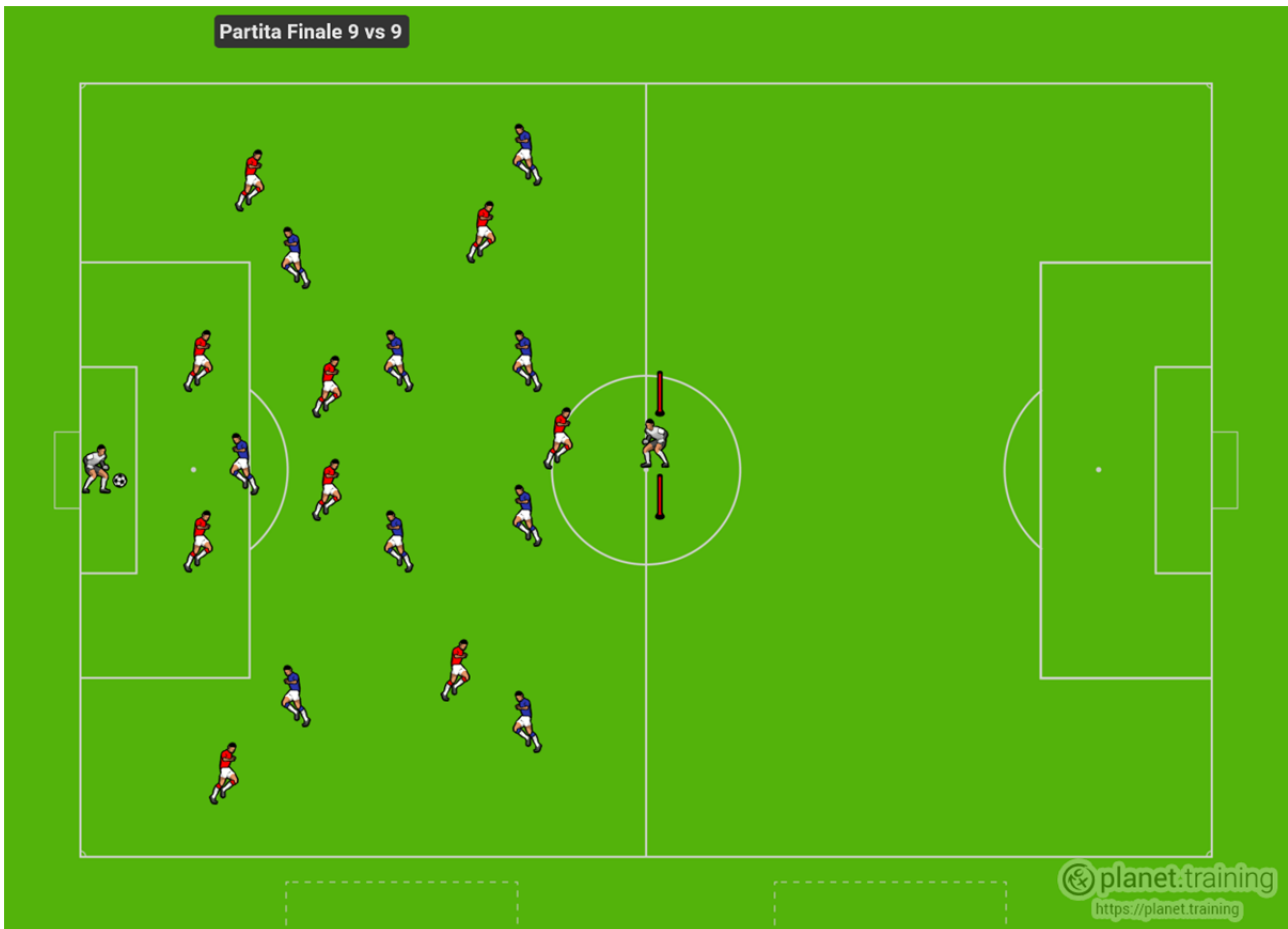
Socio Relazionale: comunicazione (verbale, non verbale)



In uno spazio delimitato si gioca in possesso palla 6 vs 6 + 4 comodini. Anche qui alleniamo il gesto tecnico finta e dribbling in situazione 1 vs 1. Il goal è valido solo se jolly posizionato sulla fascia laterale supera in dribbling 1 vs 1 l'avversario. E dopo aver superato l'avversario deve effettuare un passaggio al compagno libero che si propone. Quest'ultimo sceglie se concludere in porta o rigiocare la palla.

Variante: Tiro di prima intenzione o colpo di testa.

Partita libera 8 vs 8 + 2 portieri



Conclusioni

In questa tesi abbiamo cercato di racchiudere una serie di gesti tecnici e tattici e di come un giocatore in età di adolescenza potrà migliorare le proprie gestualità tecniche tattiche.

Abbiamo visto come condurre la palla, come deve correre, frenare e cambiare direzione nelle varie zone di campo e nelle varie situazioni di gara che affronta, pensare ed elaborare il più velocemente possibile le varie alternative a ogni situazione tattica e di gioco. Come deve comportarsi nell'uno-contro-uno prima e dopo che l'avversario ha ricevuto il pallone, affrontandolo da fermo e spesso anche in piena velocità, e di conseguenza trovare la corretta marcatura e l'intercetto.

Sosteniamo che la formazione di un calciatore debba partire dal settore giovanile, dove ci devono essere istruttori e non allenatori, badando non al risultato ma al miglioramento del singolo giocatore. Per insegnare, correggere e soprattutto perfezionare i giovani allenandoli nella specificità del ruolo sviluppando tutti i principi del calcio ed anche capacità coordinative e controllo del corpo che sono indispensabili per migliorare la coordinazione.