



CORSO UEFA B

AVELLINO

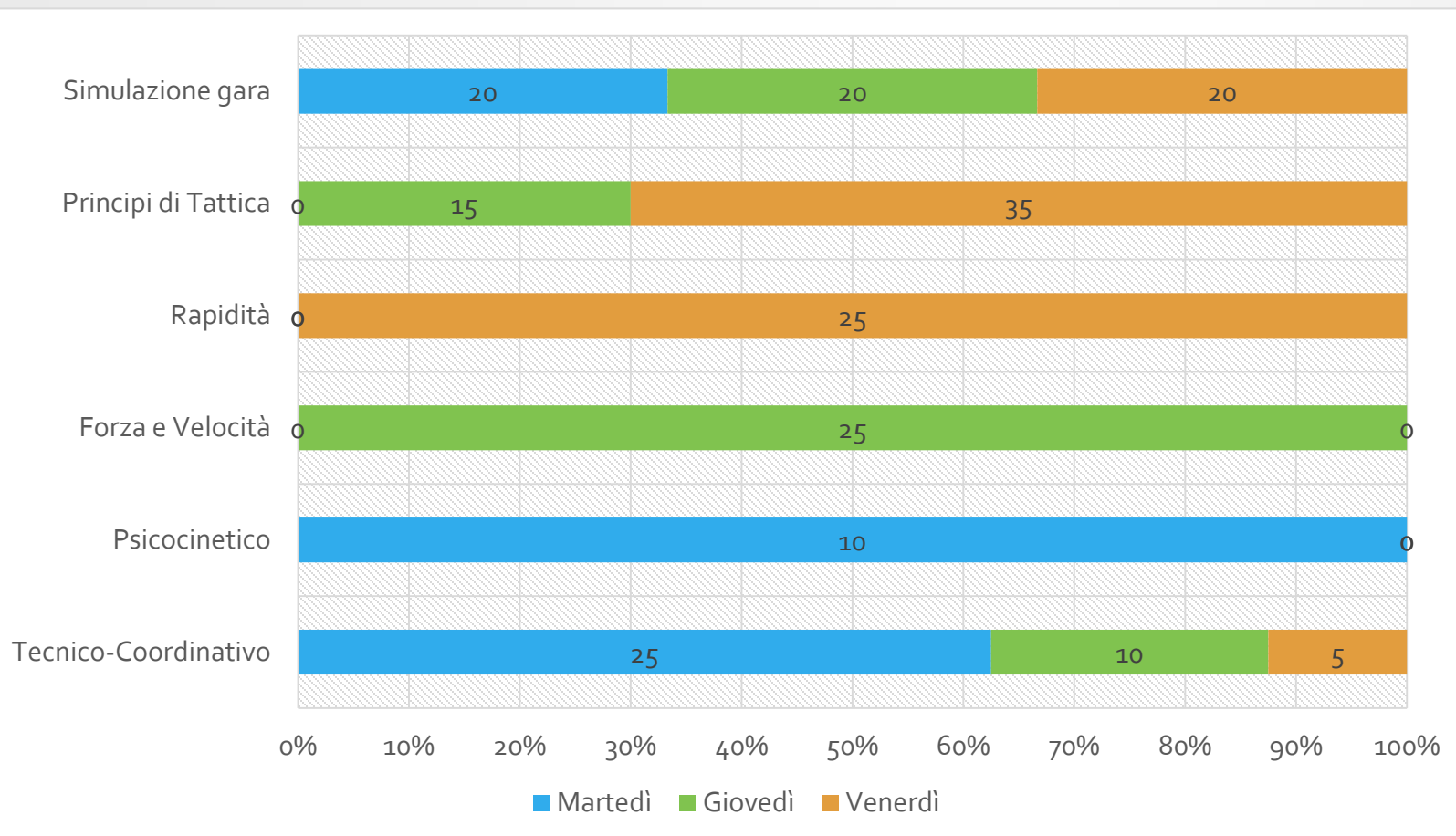
Gennaio – Aprile 2017

MICROCICLO ALLENAMENTO SETTORE GIOVANILE

CATEGORIA ESORDIENTI

CERRATO – DI CASOLA – SAVINO – DEL PRATO - RICCIARDI

DISTRIBUZIONE LAVORO DI ALLENAMENTO



Domenica giorno della gara.

Quello che proponiamo in questo micro ciclo di allenamento è un lavoro per una squadra Esordienti (11 - 12 anni). Osserveremo una progressione didattica per ogni esercitazione, così da poter incrementare la difficoltà in base alla capacità del nostro gruppo.

Il micro ciclo è programmato in tre sedute settimanali.

- Lunedì => Riposo
- Martedì => Allenamento
- Mercoledì => Riposo
- Giovedì => Allenamento
- Venerdì => Allenamento
- Sabato => Riposo
- Domenica => Gara Ufficiale

Bisogna tenere presente che proposte di allenamento corrette nell'età infantile e nell'adolescenza possono rivelarsi decisive per tutto il resto della vita. Al contrario, proposte errate non possono che sortire l'effetto opposto. In questa fase si prevede soprattutto il miglioramento delle capacità coordinative e si deve sempre considerare che la coordinazione (la tecnica) e la condizione fisica vanno sempre sviluppate parallelamente, anche se con un'adeguata accentuazione sia dell'una che dell'altra.

Un miglioramento della forza nei bambini implica un miglioramento motorio, pertanto i movimenti diventano più fluidi, dinamici e precisi, e aumenta la sicurezza nel gesto tecnico. Anche perché un allenamento della forza mirato e idoneo all'età, nel senso di una prevenzione delle debolezze posturali o per incrementare le capacità di prestazione calcistica, diventa quindi indispensabile.

In questo micro ciclo evidenziamo come alcuni esercizi oltre al miglioramento del gesto tecnico e coordinativo siano anche lavori di forza.

I^ Seduta «Martedì»

- 15' Attivazione tecnica, conduzione libera della palla lasciandoli liberi secondo la fantasia del giocatore senza vincoli e muovendosi in uno spazio delimitato secondo il numero di giocatori. Si lavora a bassa intensità.
- 12' Divido il gruppo in due squadre (Rossi, Blu), Si prepara uno rettangolo delimitato con dei cinesini di colore diverso. Aumento l'intensità e lavoro sulla psicocinetica. Se il gruppo è numeroso divido i più gruppi.
 - 3' minuti passando la palla al compagno di colore diverso con due tocchi
 - 3' minuti passando la palla al compagno di colore diverso sempre con due tocchi ed il giocatore che ha eseguito il passaggio attacca il cinesino di colore indicato dall'allenatore.
 - 3' minuti aumento l'intensità giocando ad un solo tocco passaggio al compagno di colore diverso ed attacco il cinesino più lontano. Per mantenere alta l'intensità e senza interruzioni, se il pallone esce si rigioca subito.
 - 1' recupero per ogni step (es. esercizi di mobilità articolare).
- Capacità Coordinative. Es. eseguo un lavoro sulle capacità di Coordinazione e lavoro Aerobico
 - 3 x 6' minuti – Recupero 2' minuti. In uno spazio delimitato con 2 zone meta ai bordi del rettangolo larghe 2 mt. si affrontano 2 squadre ed 1 giocatore per squadra che si muove liberamente nella zona meta; si gioca con i piedi e per fare punto è necessario passare la palla al compagno nella zona di meta dopo tre passaggi. (Fig.1)
 - 3 x 6' – Recupero 2' minuti. Utilizzando lo stesso rettangolo si mettono 2 coni a distanza di 3 m per fare una porticina sui 2 lati corti del rettangolo: obiettivo della squadra è fare goal nella porticina e il giocatore che segna dovrà mettersi nella zona di meta per liberare il proprio compagno che entra in gioco. (Fig. 2)
- Partita a tema
 - 15' minuti di partita a tema, si gioca su campo ridotto
- Partita libera
 - I giocatori sono liberi di esprimersi in campo , senza nessun vincolo.

Fig. 1

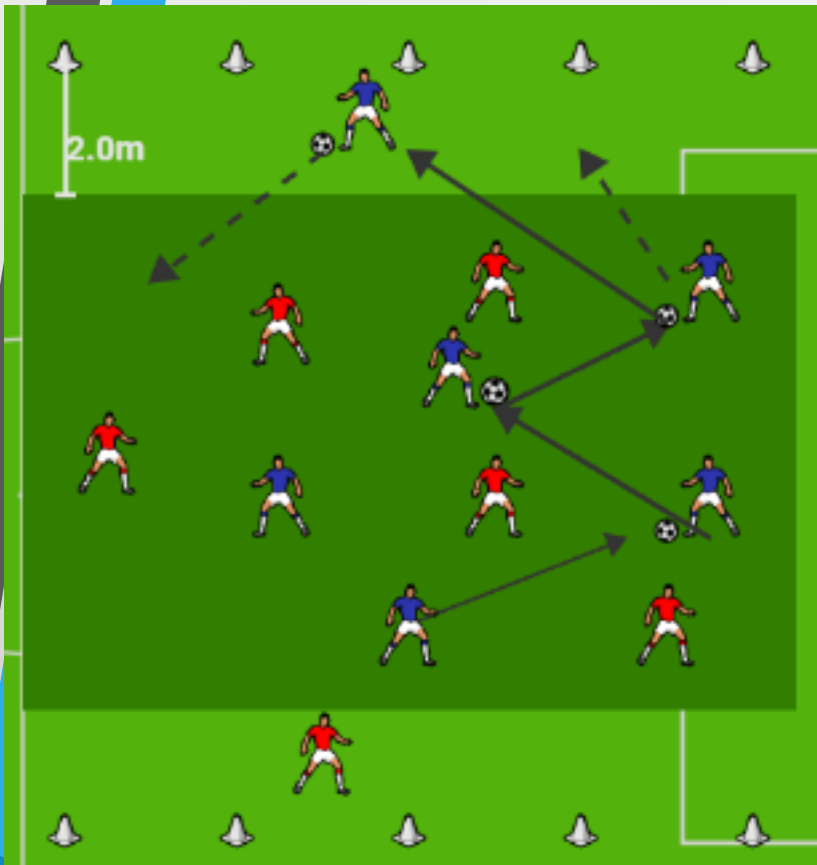
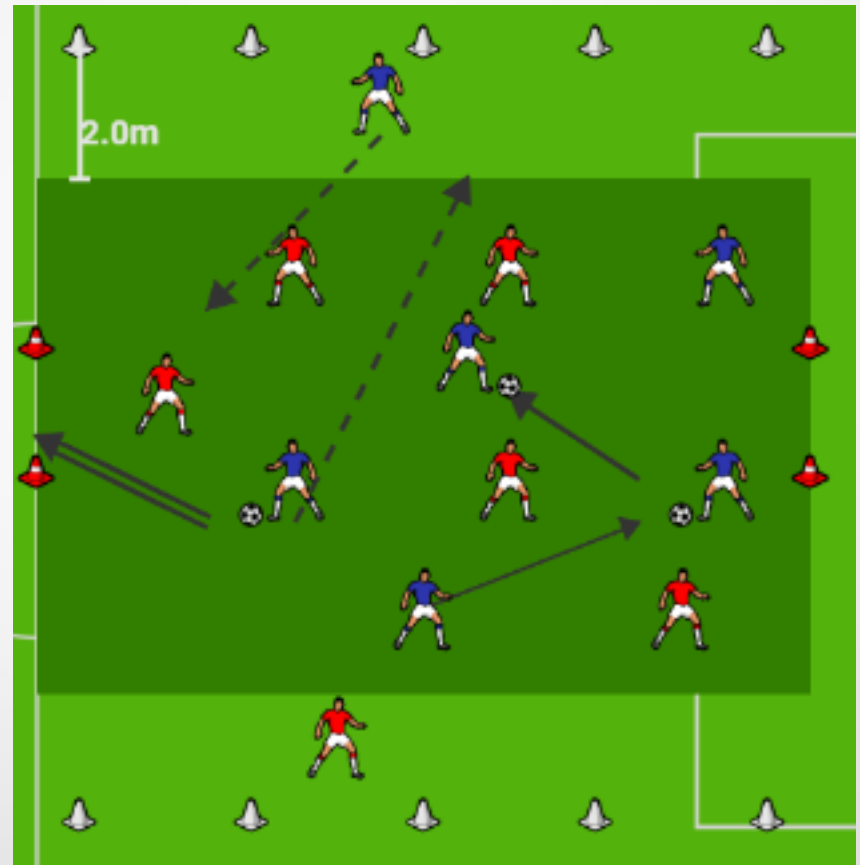


Fig. 2



Le dimensioni del campo saranno proporzionate in relazione alla disponibilità dei giocatori ed il carico di lavoro da eseguire.

II^ Seduta «Giovedì»

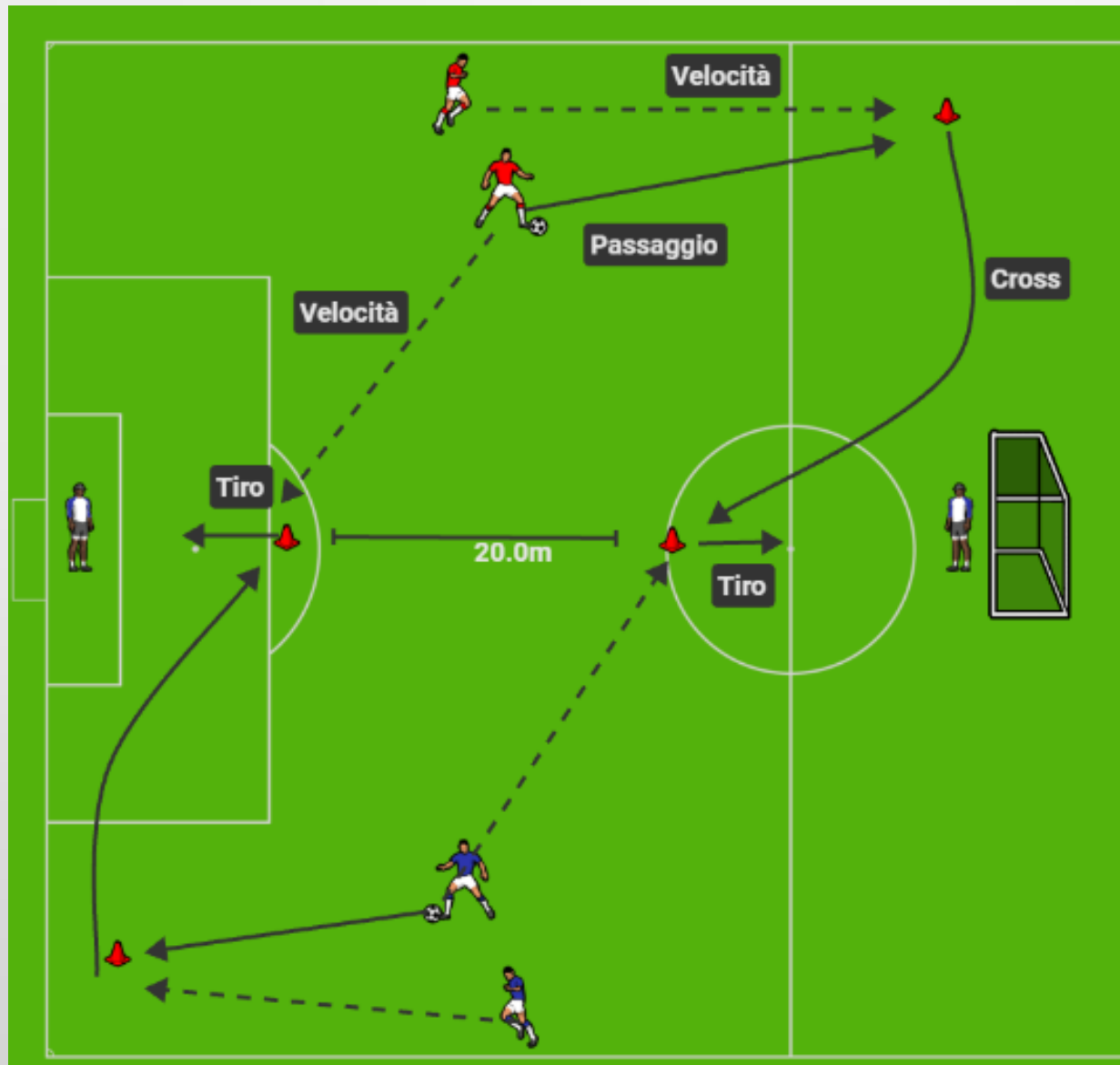
- 15' attivazione con la palla, vari esercizi di tecnica individuale con annesso stretching dinamico.
- Capacità Coordinative. Es. eseguo un lavoro sulle capacità di differenziazione con la palla
- 6 x 2' minuti. A coppia i giocatori effettuano una serie di passaggi variando i movimenti e la forza nell'eseguire il gesto tecnico. Viene chiesto al giocatore di stare in movimento allungando o diminuendo la distanza con il compagno per far in modo che il giocatore sia in grado di dosare la giusta forza alla palla e che la stessa arrivi al compagno in maniera corretta. (Fig. 3). Si alternano a step di 2' minuti. Indirettamente i giocatori eseguono anche un lavoro di forza e di orientamento.
- 4 x 2' minuti. Esercitazione 1 vs 1 per la finta e dribbling. L'obiettivo è continuare a lavorare sulla forza in situazione. Si forma un quadrato mettendo 3 giocatori sui lati ed uno che occupa la zona centrale. Si parte in sequenza e il giocatore con la palla deve effettuare un dribbling e superare l'avversario posizionandosi sul lato del quadrato per poi ripartire. Non ci devono essere interruzioni e dare un tempo per superare l'avversario.
- Esercizio di velocità con la palla in situazione. Passaggio sul cinesino per il compagno che sprinta e crossa al centro, chi ha eseguito il passaggio va a ricevere il cross del compagno sul lato opposto. In questo caso lavorano entrambi sulla velocità. Poi a turno si cambiano di posizione per tirare in porta. La distanza preferita è sui 20 m. (Fig. 4 – Diapositiva 9)
- 2 x 6' minuti – 2' minuti Recupero. SSG a campo ridotto. Divido il campo in tre settori (Difesa, Centrocampo, Attacco) e gioco in 8 vs 8 più 2 portieri (se ho meno giocatori riduco le dimensioni del campo). Si gioca sempre in parità numerica e possono attaccare la palla solo i giocatori che si trovano nel proprio settore. Deve esserci almeno un passaggio prima di passare nell'altro settore.
- 15' di lavoro sui concetti di tattica individuale (marcamento, smarcamento, posizione del corpo e spazi tra reparti)
- 15' PARTITA LIBERA

Fig. 3



Le dimensioni del campo saranno proporzionate in relazione alla disponibilità dei giocatori ed il carico di lavoro da eseguire.

Fig. 4



III^ Seduta >Venerdì>

- 15' Attivazione tecnico e principi di tattica.
- 15' Rapidità con l'utilizzo della palla. In base alla disponibilità dei calciatori posso creare più stazioni. Con l'utilizzo della speed ladder e coni effettuo degli esercizi con l'obiettivo primario di allenare la rapidità e obiettivo secondario di effettuare un passaggio con massima precisione al compagno posto di fronte. Il giocatore A effettua un passaggio e subito esegue la speed ladder il giocatore B riceve controlla ed effettua a sua volta il passaggio per poi eseguire uno slalom tra i conetti posti in maniera diagonale. (Vedi fig. 5)
- 20'/25' → dal 2 vs 1 al 3 Vs 2 in situazione di gioco, con finalizzazione in porta. Divido la metà campo in due settori, si parte con un 2 vs 1 attraverso una triangolazione si supera l'avversario, poi si entra nel secondo settore e si esegue un 3 vs 2, ovvero con l'inserimento del terzo attaccante.
- 25' SIMULAZIONE GARA
- 10' riunione con l'allenatore per indicazioni sulla partita.

Fig. 5



Conclusioni

- In questo micro ciclo su tre sedute settimanali abbiamo concentrato il nostro lavoro sulla tecnica e coordinazione nonché sotto il profilo fisico del calciatore abbinando alcuni concetti di forza nella seduta del Giovedì.

Gli allenamenti fisici saranno alternati settimanalmente ed inseriti tra il primo ed il secondo giorno della settimana. Si lavorerà sulla Forza, Resistenza e Velocità in base alla categoria e alle capacità dei calciatori.