

GIOVANI

Esordienti A: allenare coordinazione, schemi motori e gestualità tecniche con specifiche proposte.

A cura di **Massimo Saccà**

La settimana di lavoro dei minicalciatori del S.G. Empoli Calcio.



Massimo Saccà, nato a Empoli il 12/05/1987, laureando in Scienze Motorie, è istruttore scuola calcio dell'Empoli Giovani FC dalla stagione 2005/2006. Nel corso degli anni ha avuto modo di allenare le categorie Piccoli Amici, Pulcini, Esordienti, Giovanissimi ed Allievi. E' in possesso della qualifica di Istruttore Giovani Calciatori. Coautore del libro "Piccoli Amici: giochi ed esercitazioni tecnico coordinative".

INTRODUZIONE

Nell'articolo di questo mese vedremo il micro ciclo settimanale per la categoria esordienti A, che nell'annata in corso prevede l'utilizzo di "ragazzini" nati nel 2001.

I bambini di questa categoria partecipano a tre sedute settimanali che si svolgono il Martedì, il Giovedì e il Venerdì nella fascia oraria, che va dalle 15.30 alle 17.30

In questa categoria lavoriamo con un gruppo formato da 24 bambini, i quali sono sempre seguiti da almeno 2 istruttori e un preparatore atletico.

DESCRIZIONE

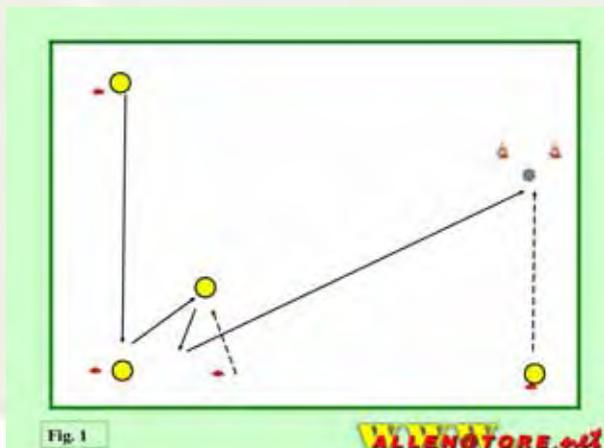
In questa categoria l'allenamento è suddiviso in più fasi, in alcuni casi si lavora su due stazioni contemporaneamente,

mentre altre volte si lavora su una sola stazione.

- **Attivazione**, dove si svolgono delle esercitazioni relative a un nostro progetto interno che ha come obiettivo la ricezione ed il passaggio, oppure altre esercitazioni prettamente tecniche.
- **Centrale**, in questa fase solitamente svolgiamo esercitazioni analitiche, situazionali e motorie.
- **Finale**, in questa fase si alternano giochi e partite a tema e la partita finale che viene svolta o in spazi stretti con numeri bassi di giocatori o con la squadra al completo giocando in spazi ampi.

SEDUTA ALLENAMENTO DEL MARTEDI'

ESERCIZIO (Attivazione)



La prima esercitazione (fig. 1) ha come obiettivo principale il passaggio, il controllo orientato e lo smarcamento.

Il gruppo è suddiviso in due, ed entrambi sviluppano la medesima esercitazione.

L'azione come potete vedere nella figura parte dal giocatore n°1 che passa al n°2, nel tempo del passaggio il n°3 si smarca dal proprio cinesino e riceve il passaggio dal n°2, il n°3 scarica la palla a sostegno e viene effettuato un passaggio, alto o basso, verso l'inserimento del giocatore n°4.

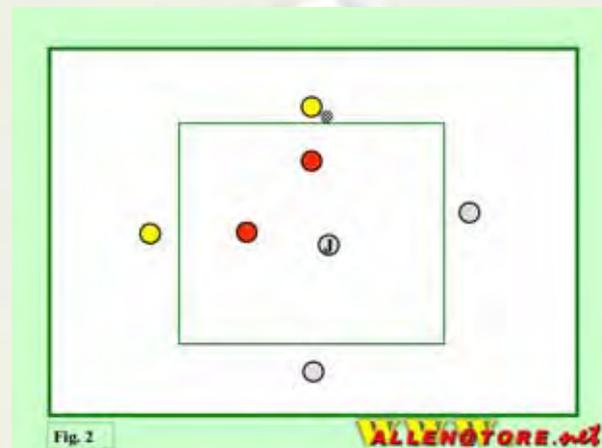
In ogni azione i giocatori si cambiano di posizione, e dopo 7 minuti di lavoro andremo a sviluppare la stessa esercitazione dalla parte opposta andando così a lavorare con il piede opposto.

Tutto il gruppo lavora sullo stesso esercizio per 15'.

ESERCIZIO (Centrale)

Il gruppo viene suddiviso in 2 sottogruppi, uno dei quali svolgerà un lavoro motorio con il preparatore atletico, mentre l'altro gruppo svolgerà un'esercitazione analitica, una volta finito si scambieranno le stazioni. Le

stazioni dureranno 12' minuti ciascuna per un totale di 24'.



Un gruppo svilupperà un'esercitazione che ha come obiettivo principale lo smarcamento (fig. 2), ma che racchiude anche altri obiettivi come ad esempio la ricezione orientata ed il passaggio.

In un quadrato giocano sei giocatori divisi in 3 squadre + un jolly.

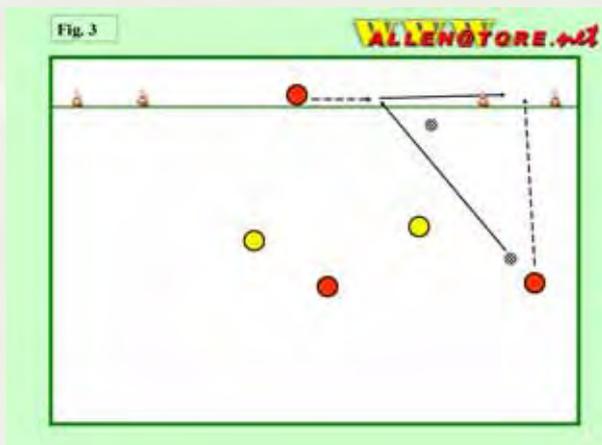
4 giocatori stanno esternamente, mentre il jolly lavora all'interno dello spazio e gli altri due giocatori devono recuperare la palla solo attraverso l'intercettazione.

Nel momento in cui i giocatori interni recuperano la palla, escono fuori e il giocatore che ha sbagliato il passaggio insieme al suo compagno andrà al loro posto.



Una volta terminate le due stazioni lavoriamo su una esercitazione situazionale (fig. 3).

Il gruppo lavorerà per 12' su due stazioni identiche.

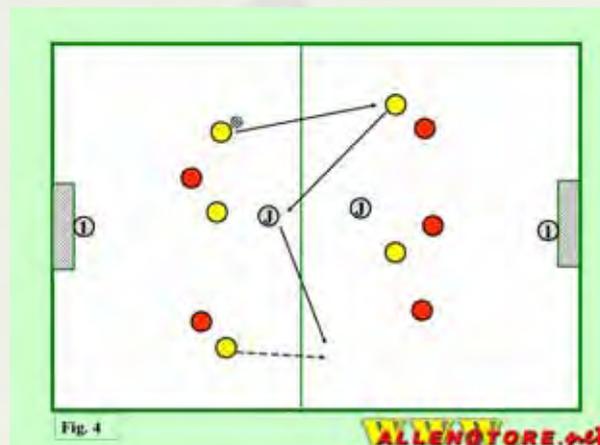


Esercitazione situazionale di 2 vs 2, il goal è valido solamente dopo aver verticalizzato verso il jolly frontale (si può muovere solamente lungo la linea di fondo campo) ed aver ricevuto subito dopo, all'interno di una porta laterale.

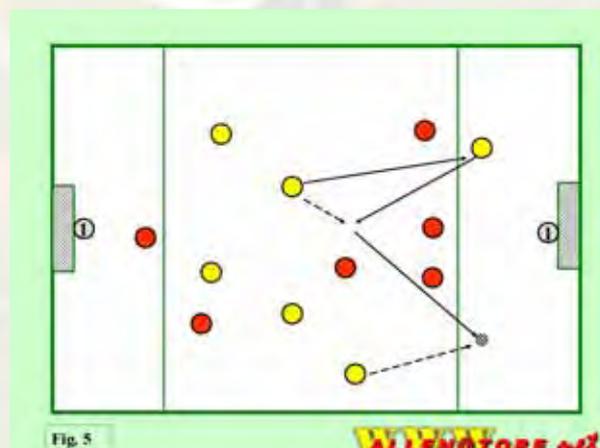
ESERCIZIO (Finale)

Suddividiamo il gruppo in due parti ed entrambi svolgeranno la stessa partita a tema (fig. 4) per un totale di 15'. Suddividiamo il campo in due parti, in entrambe le zone vi saranno 3 difensori di una squadra e 2 attaccanti dell'altra + un jolly il quale giocherà con la squadra in possesso, stessa cosa nell'altra metà campo, come da figura n 4.

La squadra in possesso nella propria metà campo dovrà fare uno scambio con un'attaccante ed attraverso l'inserimento di un difensore in zona di attacco la squadra dovrà cercare di pervenire al tiro.



Dopo questa esercitazione, andremo a proporre una partita a tema che abbiamo fatto anche in passato per andare a riprendere la combinazione con l'attaccante e l'inserimento di un terzo uomo.



Questa partita (fig. 5), è giocata in un campo suddiviso orizzontalmente in 3 parti, dove la parte centrale è molto più grande delle altre due.

All'interno dell'area di rigore attaccata dai rossi vi sarà un giocatore rosso che fungerà da sponda e così sarà lo stesso per la squadra gialla.

Il gol è valido dopo uno scambio con la sponda e il seguente passaggio in profondità per un terzo giocatore che può inserirsi in area per arrivare al tiro.

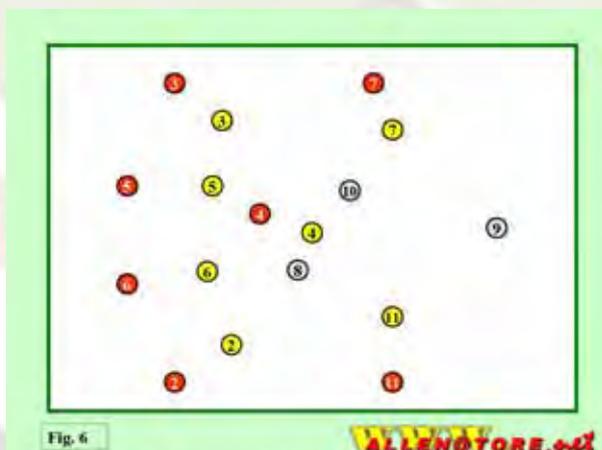
In seguito alla partita a tema, ci saranno 20' di partita libera.

SEDUTA ALLENAMENTO DEL GIOVEDÌ'

ESERCIZIO (Attivazione)

La seduta del Giovedì inizia sempre o quasi nello stesso modo, quindi andremo a fare un gioco di posizione della durata di 20' dove si eserciteranno tutti i ragazzi contemporaneamente.

Gochiamo un 7 vs 7 più 3 jolly i quali creano superiorità numerica (fig. 6).



ESERCIZIO (Centrale)

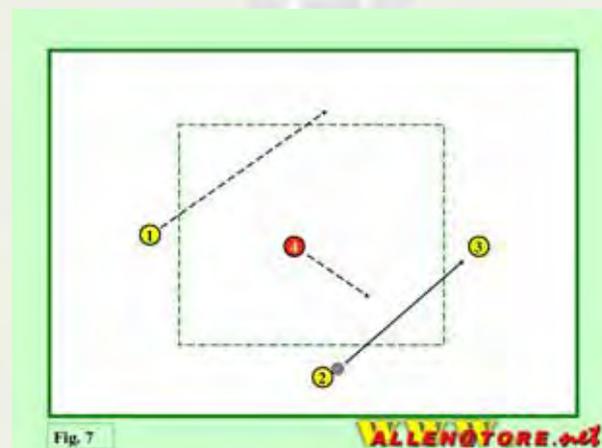
Anche oggi suddividiamo il gruppo in due parti ed i ragazzi si alterneranno su due stazioni, una motoria con il preparatore ed una che ha come obiettivo principale lo smarcamento (fig. 7).

Si gioca un 3 vs 1, dove i giocatori in possesso agiscono all'esterno dello spazio, mentre il difendente agisce all'interno e può recuperare la palla solo attraverso un intercettamento.

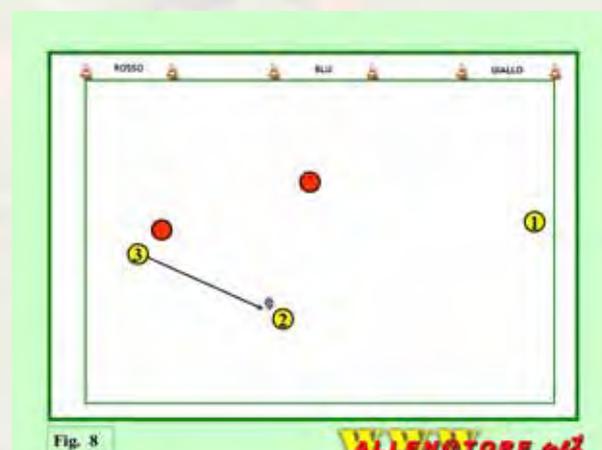
Il giocatore in possesso palla deve sempre avere 2 soluzioni di passaggio sui 2 lati adiacenti al suo, questo vincolo costringe i giocatori ad effettuare movimenti di smarcamento continui e che abbiano un ragionamento ed una logica perché, sono sequenziali

al movimento dei 2 compagni e della palla.

Entrambe le esercitazioni avranno una durata di 15' minuti per un totale di 30'.



Dopo queste due esercitazioni il gruppo lavorerà su due stazioni identiche. Esercitazione situazionale di 3 vs 2 con porte colorate (fig. 8).



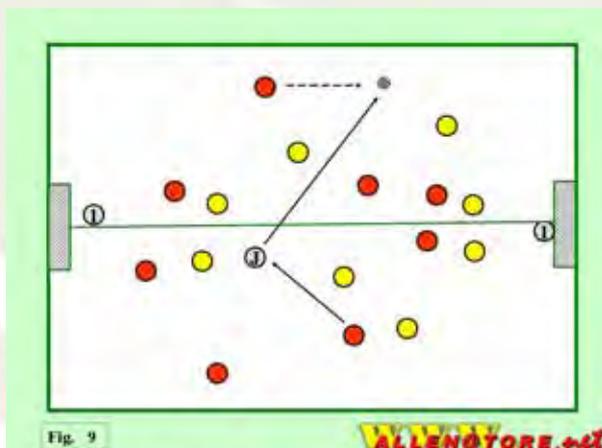
L'istruttore chiamerà il colore di una delle 3 porte nella quale non si potrà segnare, quindi l'allenatore chiamando il colore indirizzerà l'attacco della squadra in possesso.

ESERCIZIO (finale)

La partita a tema (fig. 9) del Giovedì sarà la seguente; il campo verrà suddiviso in due parti attraverso una linea che suddividerà il campo nella zona di destra e nella zona di sinistra, i

giocatori di destra non potranno andare nello spazio di sinistra e viceversa, solamente il jolly potrà agire liberamente in tutto il campo andando a creare superiorità numerica.

Il goal sarà valido solamente dopo un cambio gioco nella metà campo opposta, e quindi un ribaltamento dell'azione.



La partita durerà in totale 20'.
Dopo questo gioco a tema faremo 20' di partita libera.

SEDUTA ALLENAMENTO DEL VENERDI'

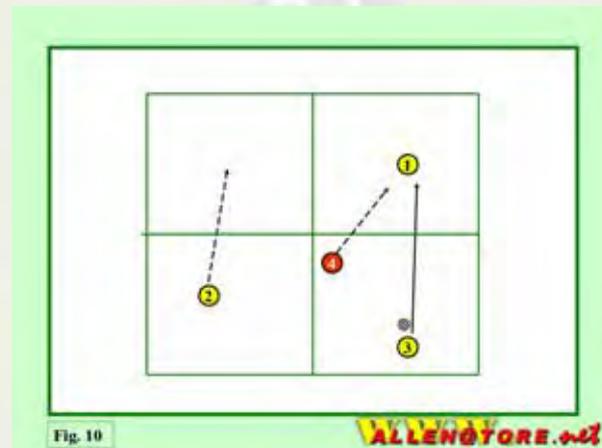
ESERCIZIO (Attivazione)

Come attivazione andremo a lavorare sulla sensibilità del piede del calciatore e sul suo equilibrio proponendo 20' di esercitazioni di palleggio singolo e a coppie.

ESERCIZIO (Centrale)

Nella parte centrale come facciamo solitamente il gruppo si alterna su due

stazioni, una di tipo tecnico situazionale (fig. 10) ed una motoria, entrambe della durata di 15', per un totale di 30'.

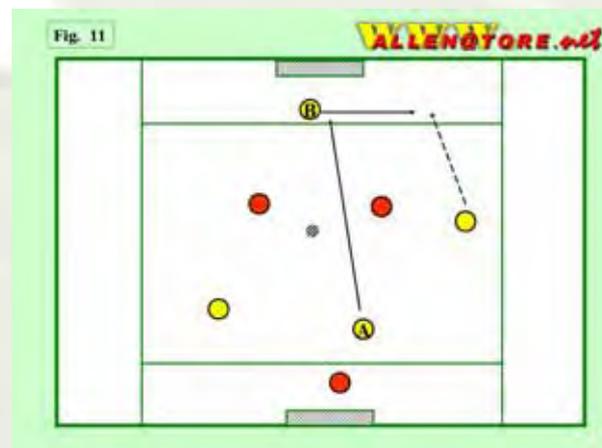


Nell'esercitazione sopra raffigurata l'obiettivo principale è lo smarcamento.

Il campo viene suddiviso in 4 quadrati come nella figura, il difensore rosso deve intercettare la palla, mentre gli attaccanti gialli devono mantenere il possesso rispettando i vincoli spaziali, ovvero in ogni quadrato può stazionare solamente un attaccante, e i due attaccanti senza palla devono smarcarsi nei quadrati adiacenti a quello del giocatore che ha la palla.

Dopo queste due esercitazioni andremo a sviluppare una proposta situazionale (fig. 11).

Il gruppo è suddiviso in 2 sottogruppi ed entrambi svolgeranno lo stesso esercizio.



Si gioca un 3 vs 3 con un giocatore per squadra che svolge la funzione di sponda verticale.

Il gol può essere segnato solamente dopo una verticalizzazione sulla sponda ed un inserimento di un giocatore che va a ricevere lo scarico in area di rigore e può segnare.

ESERCIZIO (finale)

Nella parte finale organizzeremo 2 stazioni di lavoro in contrapposizione tra loro, in una stazione si affronteranno 2 squadre in una partita 4 vs 4 libera senza portieri, mentre l'altro gruppo sempre suddiviso in 2 squadre si affronterà in una gara di tiro in porta.

Alla fine vincerà la squadra che avrà segnato più gol sia nella partita che nell'esercitazione di tiro in porta.

Dopodiché verrà giocata una partita libera di 20 minuti circa.

