



SETTORE GIOVANILE

Categoria Esordienti: il lavoro di campo dell'Empoli Giovani FC.

A cura di **MANUELE CACICIA**

Le esercitazioni per la Categoria Esordienti.

INTRODUZIONE.

In questo primo periodo di preparazione ho cercato di concentrare gli obiettivi che andremo a toccare durante la stagione cambiando obiettivo tecnico coordinativo e motorio ogni due giorni.

In queste due settimane non mi soffermerò molto sugli errori o sull'insegnamento di gesti e movimenti ma lascerò il giocatore libero di esprimere quello che è il suo sapere in modo da poter verificare e valutare quelli che sono gli obiettivi a cui dare priorità.

Nelle sedute di allenamento non ho inserito esercitazioni di tattica collettiva in quanto preferisco prima valutare le capacità dei ragazzini per poi scegliere gli obiettivi più consoni alle caratteristiche ed al valore gruppo.

IL PROGRAMMA DI LAVORO.

1° GIORNO

OBIETTIVO TECNICO: guida della palla.

OBIETTIVO TATTICA INDIVIDUALE: finta e dribbling.

OBIETTIVO MOTORIO: sviluppo capacità coordinative (reazione).

OBIETTIVO TATTICO: 1>1 per tiro in porta.

GIOCO INIZIALE: calcio gambero.

GIOCO ANALITICO: percorsi guida e tiro, guida finta e tiro.

GIOCO DI SITUAZIONE: 1>1 al colore.

GIOCO INIZIALE: due squadre si confrontano nella partita dei gamberi; i giocatori si posizionano seduti all'interno del campo di gioco e ogni squadra è disposta nella propria metà campo; al via dell'istruttore i giocatori si muovono cercando di fare goal nella porta avversaria; i componenti delle squadre non si possono alzare da terra e possono muoversi solo in stile gambero.

GIOCO ANALITICO: gioco a tre, quattro squadre; i giocatori delle squadre eseguono vari tipi di percorsi (rettilineo, slalom) che si concludono con il tiro nell'unica porta che si trovano di fronte; prende punto solo la squadra che fa entrare per prima la palla in rete; varianti: guida e finta al cono prima di tirare in porta; due giocatori guidano la

palla uno fronte all'altro; appena arrivati vicini eseguono la stessa finta per poi calciare nelle porticine avversarie poste dietro la linea di partenza.

GIOCO DI SITUAZIONE: all'interno di uno spazio variabile, a seconda delle abilità dei giocatori a disposizione, dieci bambini contraddistinti da casacche di colore differente guidano liberamente la palla; al via dell'istruttore il bambino corrispondente al colore chiamato dall'allenatore dovrà uscire il più velocemente possibile dal quadrato per superare in dribbling un difensore posizionato e attivo soltanto tra due coni distanti 6 metri l'uno dall'altro; varianti: guida della palla con le diverse superfici anatomiche del piede.

GIOCO FINALE: partita libera 3>3; torneo a più squadre.

2° GIORNO

OBIETTIVO TECNICO: guida della palla.

OBIETTIVO TATTICA INDIVIDUALE: finta e dribbling.

OBIETTIVO MOTORIO: sviluppo capacità coordinative (reazione, equilibrio).

OBIETTIVO TATTICO: 1>1 coordinativo, 1>1 con difendente a handicap.

GIOCO INIZIALE: partita rugby.

GIOCO ANALITICO: gioco a confronto di guida finta e tiro, finte nel quadrato.

GIOCO DI SITUAZIONE: 1>1 coordinativo, 1>1 per il tiro in porta.

GIOCO INIZIALE: partita rugby.

GIOCO ANALITICO:

1- Il gioco a confronto; gioco a squadre; due giocatori posti uno di fronte all'altro

guidano la palla contemporaneamente per alcuni metri; una volta arrivati al cono effettuano una finta per poi concludere a rete nella porta avversaria; vince chi realizza più gol (figura 1).

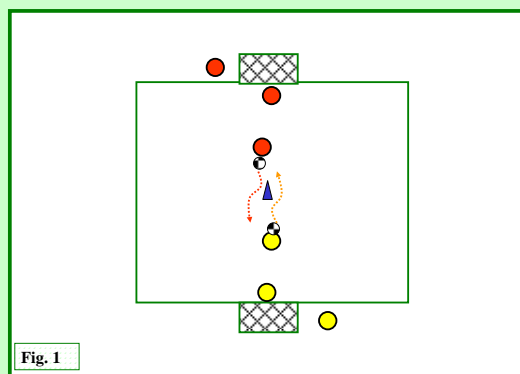


Fig. 1

2- I giocatori in possesso palla partono contemporaneamente in guida della palla; arrivati in prossimità del cono eseguono la solita finta per poi passare la palla al compagno che si trovano di fronte; si alternano le coppie (figura 2).

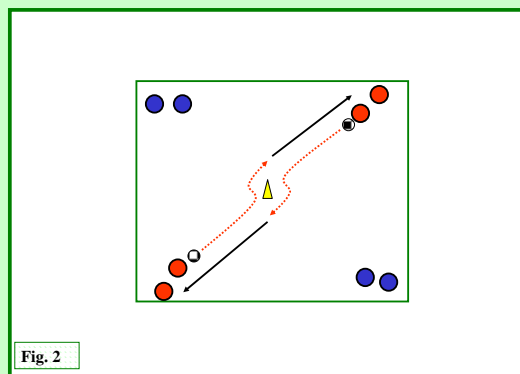
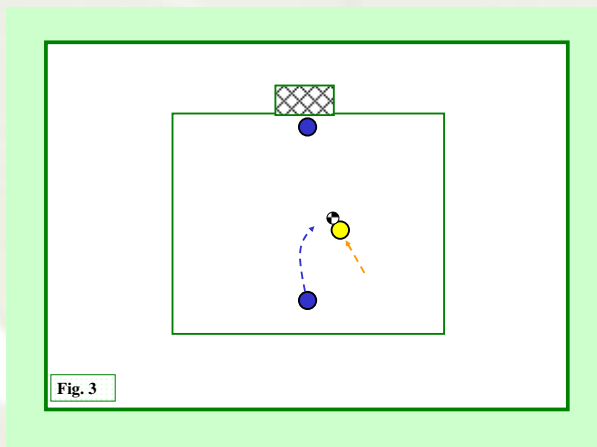


Fig. 2

GIOCO SITUAZIONALE: 1>1 coordinativo.

1- Al via dell'istruttore i giocatori posti ai lati della porta eseguono un percorso coordinativo (skip, slalom) dopo di che corrono verso la palla colorata indicata; il primo che arriva sulla palla è attaccante mentre l'altro è difendente; il difendente se recupera palla diventa attaccante.

2- 1>1 con difendente a handicap; l'attaccante cerca di andare al gol in una porta difesa da un portiere, inseguito da un difendente che parte 5mt dietro l'attaccante (figura 3); varianti: difendente con partenza da seduto, in ginocchio, pancia a terra.



GIOCO A TEMA: partita 3>3 con gol a metà.

3° GIORNO

OBIETTIVO TECNICO: calciare.

OBIETTIVO TATTICA INDIVIDUALE: passaggio, tiro in porta.

OBIETTIVO MOTORIO: rapidità, equilibrio.

OBIETTIVO TATTICO: 2>1 per tiro in porta.

GIOCO INIZIALE: partita palla fantasma, palleggio coordinativo.

GIOCO ANALITICO: passaggio a staffetta, passaggio e tiro in porta.

GIOCO DI SITUAZIONE: 2>1 al cono colorato, 2>1 nei settori.

GIOCO A TEMA: partita 4>4 con superiorità numerica (2>1) nelle 2 metà campo.

GIOCO INIZIALE:

1- Si gioca con una palla immaginaria; la squadra in possesso del pallone effettua il passaggio chiamando per nome il proprio compagno che a sua volta potrà effettuare ancora un passaggio o andare al gol correndo nella porta avversaria; gli avversari potranno conquistare la palla toccando con la mano il bambino che in quel momento ha il possesso della palla; varianti: dare un tempo massimo per passaggio o per la ricerca dell'azione personale; gol valido dopo che ogni bambino ha toccato la palla.

2- Palleggio in regime di ritmo:

- palleggiare secondo un ritmo imposto dall'allenatore;
- palleggiare secondo il proprio ritmo;
- palleggio a coppie sul posto dove a rotazione ogni giocatore della coppia cerca di palleggiare secondo il ritmo dato dal compagno;
- palleggio a coppie in movimento nello spazio dove a rotazione ogni giocatore della coppia cerca di palleggiare secondo il ritmo dato dal compagno;
- palleggio secondo un ritmo imposto dall'allenatore traslando in avanti su un percorso rettilineo lungo 8 metri;
- palleggio secondo un ritmo dato dall'allenatore attraverso un percorso slalom.

GIOCO ANALITICO:

1- Passaggio staffetta; tre giocatori partono contemporaneamente per effettuare due salti nei cerchi in equilibrio monopodalico per poi arrivare in zona centrale all'area di gioco, dove sono posizionati i palloni, e passare la palla al compagno posto di fronte; questo riceve e guida la palla fino in zona centrale del campo dove lascia il pallone dando il via al compagno

successivo; sottoporre il gioco sotto forma di gara a staffetta.

2- Passaggio e tiro in porta; al via dell'istruttore i giocatori giallo e blu guidano contemporaneamente la palla; arrivati in prossimità della porticina posta di fianco effettuano un passaggio all'interno, corrono a ricevere la palla passata a sua volta dal compagno avversario, e tirano in porta (figura 4).

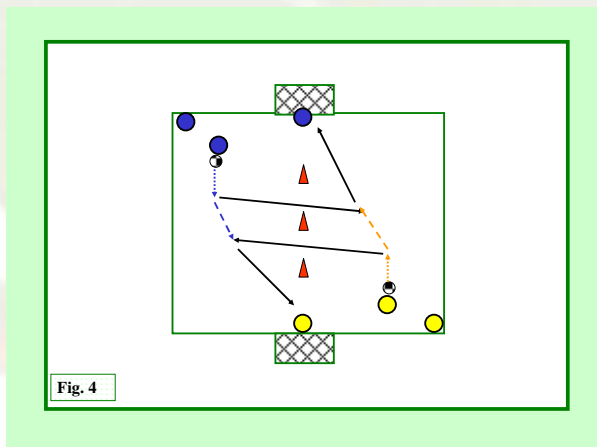


Fig. 4

GIOCO SITUAZIONALE:

1- Gli attaccanti in possesso palla devono superare i due difendenti posti nei due settori e posizionati all'interno dei cerchi; i difendenti possono intercettare la palla con qualsiasi parte del corpo a patto che rimangono con un'altra parte del corpo all'interno dei cerchi stessi (figura 5).

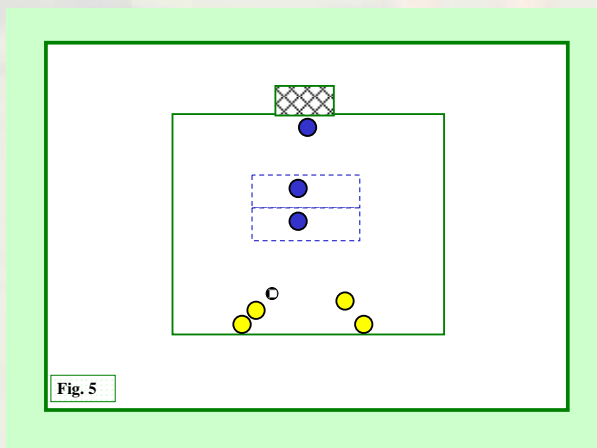


Fig. 5

2- 2>1 sulla linea attacco al colore; gli attaccanti guidano palla verso la porta cercando il superamento dei due

4

difendenti posti uno prima e uno dopo la linea disegnata a 15 mt dalla porta; la posizione dei difendenti è data dalla chiamata dell'istruttore; il colore chiamato (cono verde o rosso) è colui che difende nella zona 2 mentre il giocatore non chiamato difende nella zona 1; i difendenti possono difendere solo nel proprio settore (figura 6).

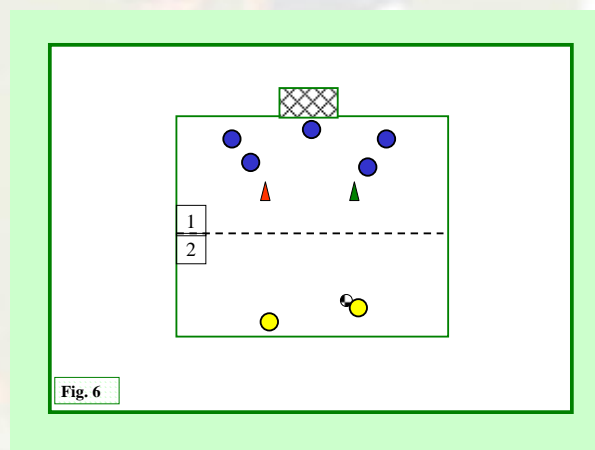


Fig. 6

GIOCO A TEMA: 4>4 con 2>1 in superiorità numerica nelle due metà campo; si gioca una partita di doppio 2>1; i giocatori non possono invadere la metà campo in cui non sono appartenenti; il difendente, oltre a difendere la porta, ha il dovere, una volta recuperata palla, di farla pervenire ai compagni posti nella metà campo avversaria (figura 7).

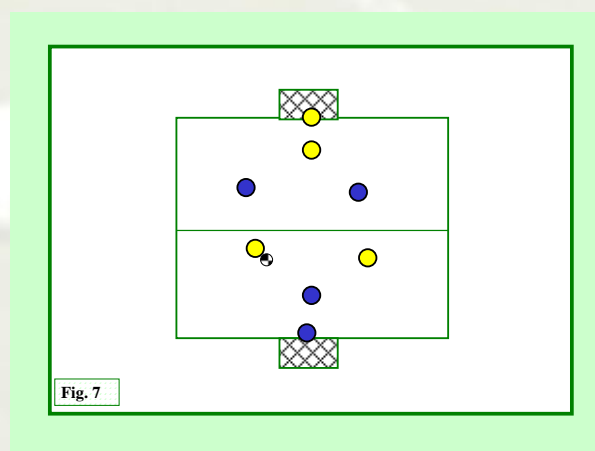


Fig. 7

4° GIORNO

Torneo a 4 squadre.

alle spalle dell'ultimo difendente che, una volta ricevuta palla, ripeterà lo stesso esercizio nel senso opposto (figura 9); varianti: gioco a confronto tra due squadre a chi riesce a completare per prima un certo numero di attraversamenti.

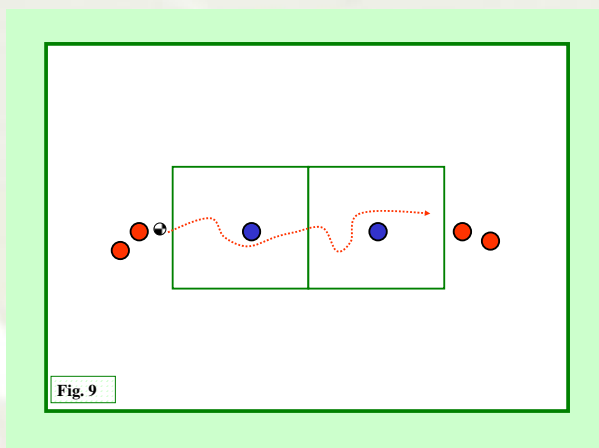


Fig. 9

ESERCITAZIONE A TEMA: partita 1>1 con sponde laterali (due per squadra).

6° GIORNO

OBIETTIVO TECNICO: ricezione orientata.

OBIETTIVO TATTICA INDIVIDUALE: passaggio, tiro in porta.

OBIETTIVO MOTORIO: equilibrio.

OBIETTIVO TATTICO: 3>1, 3>2, smarcamento.

GIOCO INIZIALE: calcio tennis, palleggio coordinativo.

GIOCO ANALITICO: gioco a confronto, ricezione orientata, palleggio e ricezione.

GIOCO DI SITUAZIONE: 3>1, 3>2.

GIOCO A TEMA: palla al capitano.

ESERCITAZIONE INIZIALE:

1- Calcio tennis con ricezione obbligatoria.

2- Palleggio in regime di equilibrio statico e dinamico:

- palleggiare in equilibrio, sul posto, su un piede eseguendo dei saltelli sull'arto portante;
- palleggiare in equilibrio dinamico traslando in avanti, poi indietro su un piede eseguendo dei saltelli sull'arto portante;
- palleggiare in equilibrio dinamico su un piede eseguendo dei saltelli sull'arto portante all'interno di un percorso slalom di 8 metri.

ESERCITAZIONE ANALITICA:

1- Gioco a confronto; i giocatori posti fuori dal quadrato effettuano un passaggio all'interno del quadrato per il compagno che esegue uno stop orientato e un tiro nella porta posta alle spalle (figura 10).

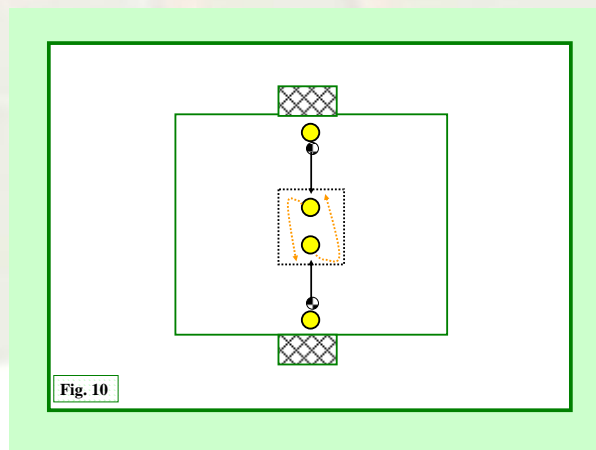


Fig. 10

2- Palleggi e stop di vario tipo.

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE:

1- 3>1; il difendente esegue un percorso saltando su un piede; alla fine del percorso troverà un pallone da calciare ad uno degli attaccanti che nel frattempo eseguono una sorta di scorrimento palla; al momento che il difendente calca la palla, gli attaccanti

lasciano perdere il proprio pallone e corrono verso la porta cercando di concludere l'azione sfruttando la superiorità numerica (figura 11).

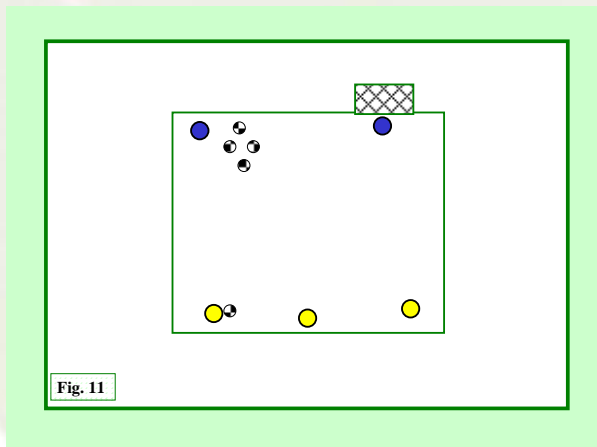


Fig. 11

2- 3>2; esercitazione simile alla precedente con l'aggiunta di un altro difendente che staziona oltre la linea; i difendenti devono stare attenti al concetto di pressione e copertura (figura 12).

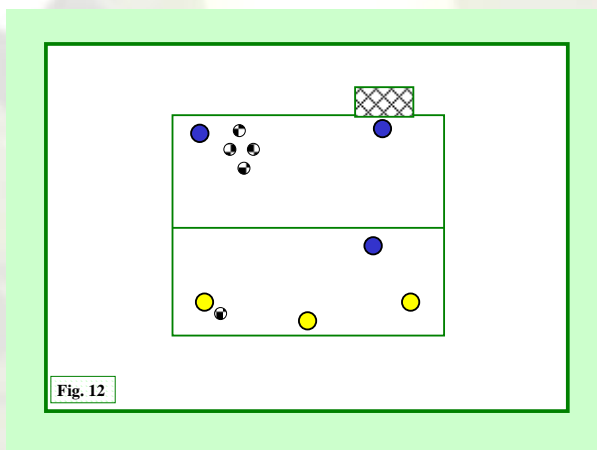


Fig. 12

ESERCITAZIONE A TEMA: partita 3>3, palla al capitano in appoggio; in un campo di 20 x 20 mt, con due porticine centrali, si affrontano due squadre in un 3>3; ogni squadra ha un capitano posto dietro la linea di fondo in appoggio; si conquista il punto ogni volta che una squadra riesce a far pervenire la palla al capitano, il quale fa da sponda ad un compagno che di prima intenzione va in goal nella

porticina; vince la squadra che segna più goal; tempi di 2 minuti.

7° GIORNO

OBIETTIVO TECNICO: ricezione orientata.

OBIETTIVO TATTICA INDIVIDUALE: passaggio, tiro in porta.

OBIETTIVO MOTORIO: equilibrio.

OBIETTIVO TATTICO: 3>3 mini partite.

GIOCO INIZIALE: palla a mano, palleggio coordinativo.

GIOCO ANALITICO: gioco a confronto, ricezione orientata, palleggio e ricezione.

GIOCO DI SITUAZIONE: 3>1, 3>2.

GIOCO A TEMA: palla al capitano.

ESERCITAZIONE INIZIALE:

1- Partita palla a mano.

2- Palleggio in regime di adattamento e trasformazione; alcuni giocatori palleggiano in forma libera muovendosi all'interno di uno spazio delimitato (10 x 10 mt) cercando di non far urtare la propria palla con quella degli altri compagni.

ESERCITAZIONE ANALITICA:

1- Ricezione orientata; un giocatore A in possesso palla, e posizionato all'incirca all'altezza del centrocampo, effettua un passaggio all'interno di un quadrato di 3 x 3 mt posto al limite dell'area; il giocatore B, che parte in posizione laterale al quadrato, esegue un controllo orientato prima di tirare in porta; variante: seguire vari tipi di stop.

2- Esercitazione coordinativa per l'equilibrio dinamico; al via

dell'istruttore partono contemporaneamente due giocatori A e B; questi devono effettuare una capovolta sul materassino per poi andare a passare la palla ai compagni (C e D) posti di fronte a una distanza di 8 mt circa; C e D ricevono la palla e la guidano fino a fermarla fra due delimitatori (posti circa all'altezza dei materassini); si invertono i ruoli e si ripete il percorso.

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE: 2>1; nello stesso campo utilizzato per l'esercitazione precedente di ricezione orientata, si gioca una situazione di 2>1 con un attaccante che, posizionato a centro area, effettua un contro movimento per liberarsi della marcatura e per andare a ricevere il passaggio di un compagno (posto all'incirca all'altezza di metà campo) all'interno di un quadrato definito al limite dell'area di rigore; da qui gioca di sponda per il compagno che va alla conclusione.

2- Azioni di 2>1 su due porte con difendente che difende da ogni lato; azioni di 2>1 con conclusioni a rete, alla fine dell'azione parte la coppia frontale e la coppia che ha concluso l'azione si mette in fila per aspettare il suo turno; il difendente difende in entrambi i lati (figura 13).

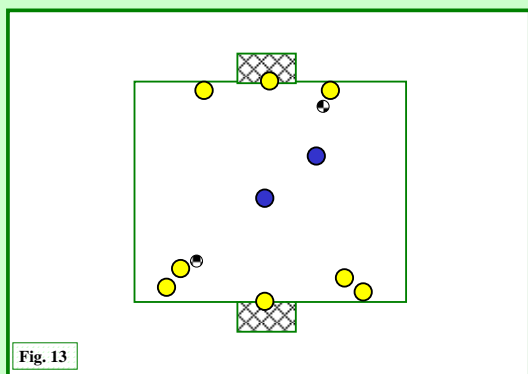


Fig. 13

ESERCITAZIONE FINALE: torneo a 4 squadre.

I TEST.

TEST DI VALUTAZIONE DEI GESTI TECNICI

DOMINIO

1- Palleggio libero iniziando con palla in mano e valutando il miglior risultato su tre prove.

2- Palleggio solo piede forte, solo piede debole, alternato; valutare il miglior risultato su tre prove.

GUIDA DELLA PALLA

Guida rettilinea fra due coni posti ad una distanza di 10 mt; si valuterà il tempo ed il numero di tocchi necessari a compiere il tragitto in andata e in ritorno (figura 14).

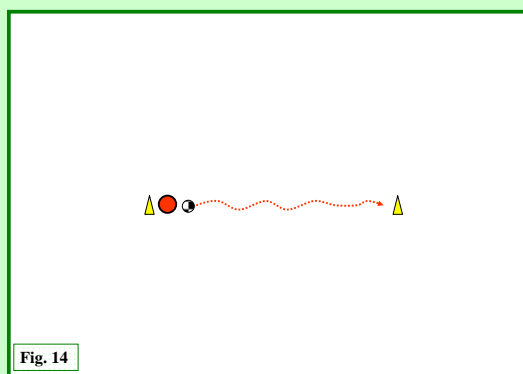


Fig. 14

CALCIARE - "TIRO IN PORTA"

Calciare una palla da diverse posizioni verso una porta divisa in settori ad una distanza di 10 mt rispetto al punto in cui si calcia; assegnare un punteggio diverso ad ogni settore; contare il punteggio massimo ottenuto su 10 tiri (figura 15).

CALCIARE - "TIRARE"

Alcuni ragazzi tentano di colpire alcuni coni posti a distanza di 6/8 mt rispetto al punto di lancio; dopo 10 tentativi si conta il numero di coni colpiti (figura 16).

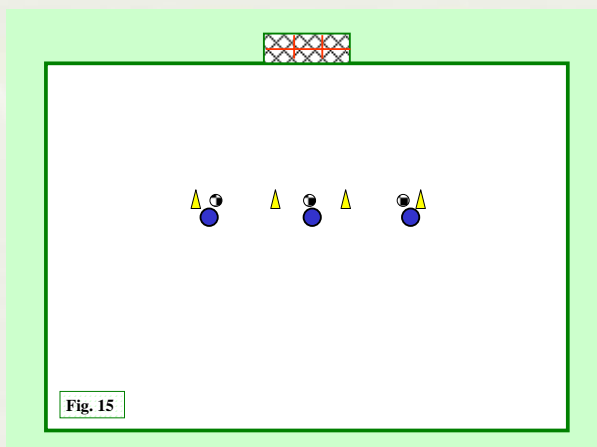


Fig. 15

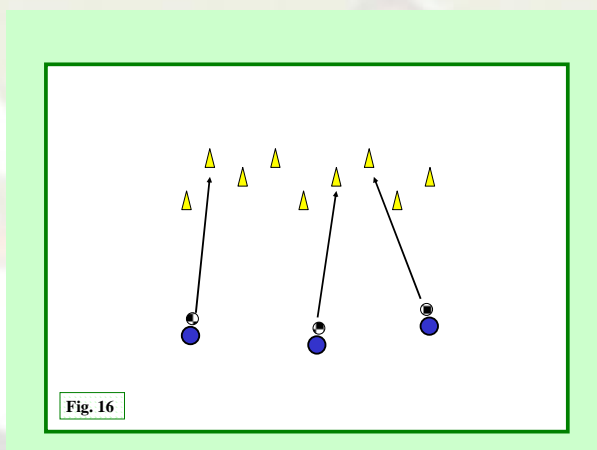


Fig. 16

CALCIARE - "PASSAGGIO"

Passaggi a coppie tra due giocatori posti a 8 mt di distanza l'uno dall'altro; a metà strada tra i due è posta una porticina larga 1,5 mti; contare su 20 tentativi a testa quante volte ogni giocatore fa passare la palla all'interno della porticina (figura 17).

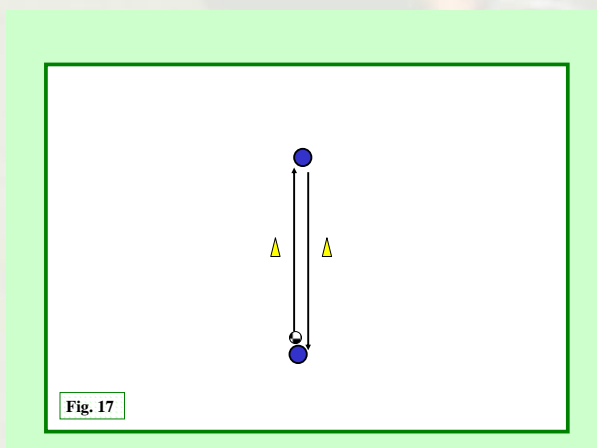


Fig. 17

RICEZIONE - RICEZIONE SUL POSTO

Fermare la palla lanciata con traiettoria rasoterra dall'istruttore all'interno di un quadrato di 4 mt di lato; contare su 10 tentativi quante ricezioni sono corrette non uscendo dal quadrato (figura 18).

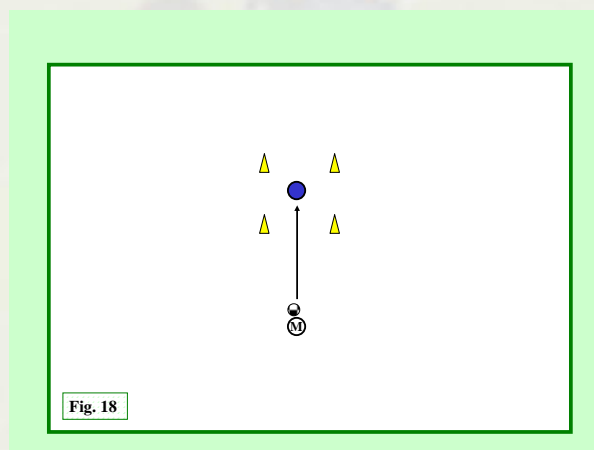


Fig. 18

RICEZIONE - RICEZIONE ORIENTATA

L'istruttore calcia il pallone verso l'allievo da 8 mti di distanza; l'allievo deve eseguire una ricezione orientata verso destra o verso sinistra cercando di fermare la palla all'interno di un quadrato di 3 mt di lato; contare le ricezioni corrette su 10 tentativi (figura 19).

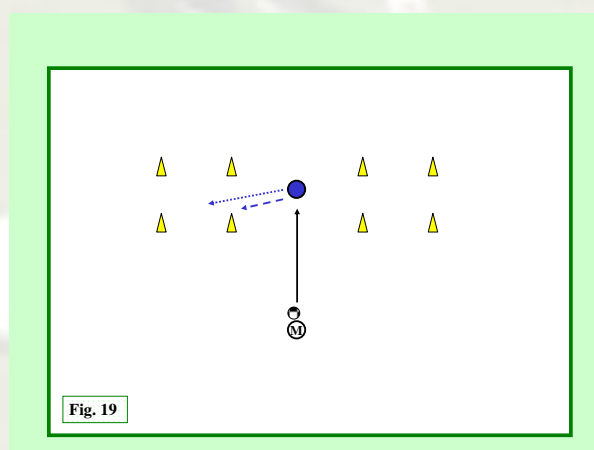


Fig. 19

TEST DI VALUTAZIONE SUL SAPER FARE INDIVIDUALE IN SITUAZIONE DI GIOCO

SITUAZIONE DI 1>PORTIERE DOVE VALUTEREMO:

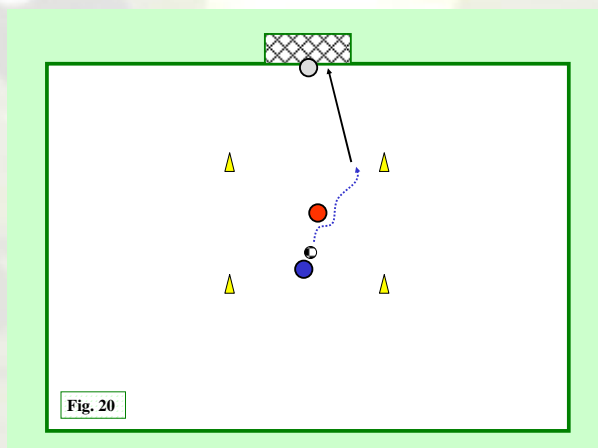
- il numero di gol realizzati;
- la velocità nel risolvere la situazione;
- la guida della palla;
- il dribbling;
- il tipo di finalizzazione (precisione o forza);
- la creatività.

Situazione da proporre con l'attaccante posizionato:

- fronte alla porta;
- laterale rispetto alla porta da attaccare.

SITUAZIONE DI 1>1; "SUPERARE IL DIFENSORE PER ANDARE AL GOL"

Situazione di gioco 1>1 all'interno di uno spazio 10 x 10 mt dove l'attaccante deve obbligatoriamente superare un difendente, attivo solo nel quadrato, prima di poter andare alla conclusione (figura 20).



In questa situazione valuteremo:

- i dribbling riusciti;
- la guida della palla;
- la creatività.

Situazione da proporre con il difensore posizionato:

- frontalmente rispetto all'attaccante;
- lateralmente rispetto all'attaccante. ♦

WWW.ALLENATORE.NET

SCUOLA CALCIO EMPOLI: OBIETTIVI ED ESERCITAZIONI

Metodologia di Luca Di Felice Lorenzini

• Test motori e programmi
• giochi ed esercitazioni
• materiale didattico completo

22,00

Luca Di Felice Lorenzini - Caciola Mammolo

UN TESTO SPECIFICO CHE RACCHIUDE E DEFINISCE LE METODOLOGIE DI LAVORO DELLA SCUOLA CALCIO EMPOLI.

IL LIBRO SI COMPONE DI UNA PRIMA PARTE IN CUI GLI ISTRUTTORI DELLA SCUOLA CALCIO DELL'EMPOLI, MACRI E CACICIA, EVIDENZIANO I TEST E GLI ESERCIZI PER POTER VALUTARE LE CARATTERISTICHE TECNICHE E MOTORIE DEI BAMBINI. A SEGUIRE GLI AUTORI EVIDENZIANO LE LINEE GUIDA UTILI A REDIGERE UNA ACCURATA ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO, TEMPORIZZANDO GLI OBIETTIVI E PIANIFICANDO L'APPRENDIMENTO ATTRAVERSO UNA RAZIONALE DEFINIZIONE DEI CONTENUTI DELLE VARIE PROPOSTE DIDATTICHE DI SEGUITO RACCOLTE. IL LIBRO SI COMPLETA QUINDI CON UNA SERIE DI GIOCHI ED ESERCITAZIONI UTILI A PERFEZIONARE L'APPRENDIMENTO SIA DELLE CAPACITA' MOTORIE (LANCIARE, CORRERE, SALTARE....) CHE DELLE COMPONENTI TECNICHE (CALCIARE, GUIDARE, FERMARE....).

IL VOLUME SI CONCLUDE CON UNA SERIE DI UNITA' DIDATTICHE DOVE GLI AUTORI, DOPO AVER EVIDENZIATO GLI OBIETTIVI TECNICI E MOTORI, ESPONGONO LE ESERCITAZIONI ED I GIOCHI DI CAMPO EFFETTUATI DAI GIOVANI AZZURRI.

DISPONIBILE NELLO STORE