



Laboratorio Atalanta

Così crescono i Giovanissimi

di Giancarlo Camolese

Perché i giovanissimi

Tutti sappiamo che quando si parla di settore giovanile comprendiamo ragazzi e ragazze che vanno dai 5 ai 18 anni i quali, in ambiti diversi, scelgono di giocare a calcio ognuno con i propri sogni, certezze e insicurezze tipiche dell'età presa in considerazione. I Giovanissimi (14-15 anni) sono a mio parere la categoria in cui si esce dal calcio puramente ludico e si cominciano a intravedere quelle specializzazioni che possono formare il giocatore adulto. È un'età di trasformazioni, fuori e dentro il campo, forse sarebbe meglio dire di "esplosioni" tanto sono forti per molti ragazzi e ragazze i cambiamenti che attraversano in questo periodo, forse per tutti il primo momento delle scelte. In questo contesto si inserisce anche la figura dell'allenatore che deve essere sensibile e pronto a dare risposte in contesti diversi a ragazzi che pretendono di essere ascoltati, compresi, accompagnati e quando è il caso corretti in questo particolare momento di crescita. Nello specifico è la categoria in cui vediamo convivere ragazzi con caratteristiche fisiche differenti, che ne condizionano di conseguenza le risposte tecniche e possono facilmente far sbagliare le valutazioni sul futuro del calciatore se giudicato in maniera superficiale ed approssimativa. È anche per questi motivi che mi fa particolarmente piacere riavvicinarmi, anche se indirettamente, ad una categoria così piena di imprevedibilità e di fascino che avevo conosciuto nella mia prima esperienza da allenatore.

***È un'età
di trasformazioni
fuori e dentro
il campo, forse
sarebbe meglio
dire di "esplosioni"
tanto sono forti***

Diario della settimana

Il Centro Sportivo "Bortolotti" a Zingonia è la casa dell'Atalanta B.C., lì si allenano quasi tutte le squadre del settore giovanile unitamente alla prima squadra. Probabilmente proprio questa vicinanza è uno dei segreti di un settore giovanile storicamente tra i più importanti del calcio europeo che vanta moltissime vittorie nei più prestigiosi tornei ma soprattutto dà ogni anno al calcio italiano giocatori pronti per affrontare il professionismo. L'appuntamento è alle ore 15, concordato direttamente con uno dei "grandi" del calcio giovanile, Mino Favini, responsabile del settore e vero esperto e conoscitore di giovani calciatori. Insieme a lui l'allenatore dei giovanissimi nazionali Eugenio Perico, ex calciatore professionista di ottimo livello che si è specializzato nei giovani ed è all'Atalanta da più di 20 anni. Il clima è ottimo sotto tutti gli aspetti, giornata stupenda di sole, campi di calcio ottimamente curati dove hanno appena iniziato gli allenamenti tanti ragazzi di età diversa, ognuno con i propri istruttori, in perfetto ordine. La settimana scelta per l'osservazione è nel mese di maggio, la squadra Giovanissimi nazionali si è appena qualificata per le fasi finali del campionato e, mi anticipa Perico, molti ragazzi sono assenti per via della nazionale di categoria e per i "soliti piccoli infortuni di fine stagione". Mi spiega anche che i ragazzi (20 quando ci sono tutti) a causa del traffico e degli orari scolastici arrivano un po' alla spicciolata e per questo gli allenamenti iniziano sempre con una serie di torelli che lui guida e cambia a seconda dei giocatori presenti. Scam-



La settimana tipo dei Giovanissimi nazionali

Martedì *Torelli con richieste varie, esercitazioni di tecnica individuale sul posto e in movimento, esercitazioni di tecnica applicata per combinazioni a piccoli gruppi o a reparti; parte atletica: forza specifica arti inferiori (circuito); partite a tema, partite a campo ridotto, defaticante.*
ore 15.00 - 15.30

Giovedì *Torelli con richieste varie, esercitazioni di tecnica applicata per combinazioni a piccoli gruppi o a reparti; forza veloce arti inferiori con trasformazione finale + tiri in porta: sprint in salita con partenze varie; partite a tema, partite a campo ridotto, defaticante.*
ore 15.00 - 15.30

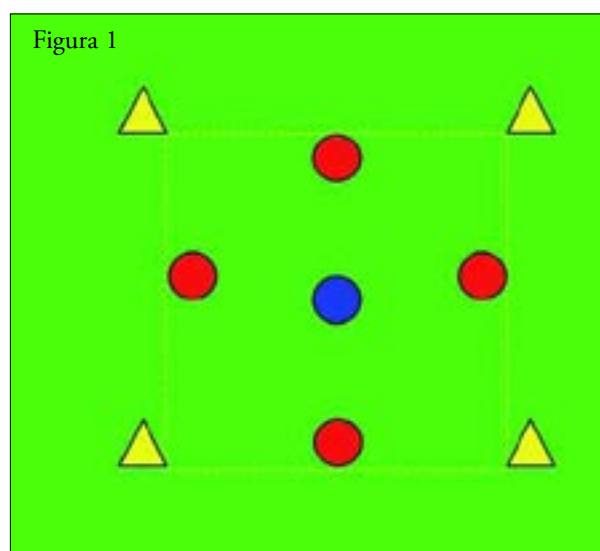
Venerdì *Torelli con richieste varie, tecnica in movimento a piccoli gruppi, esercitazioni tattiche specifiche di reparto, tattica di squadra 11>0, palle inattive, partite in campo ridotto, defaticante.*
ore 15.00 - 15.30

Domenica Gara.

biamo qualche opinione su come si è modificato il calcio giovanile in questi anni e quale sia la mentalità e la filosofia che gli istruttori del settore giovanile vogliono portare avanti, poi cominciamo a parlare in maniera più approfondita della sua squadra. Tre sono gli allenamenti settimanali, con la partita di campionato alla Domenica; la società mette a disposizione dei giovanissimi nazionali un Preparatore Atletico (prof. Luca Medolago) che, o nella seduta del martedì o in quella del giovedì, lavora per il gruppo con esercitazioni atletiche e coordinative specifiche adatte all'età. I portieri lavorano a parte con il loro allenatore e sono pronti ad aggregarsi al resto del gruppo quando Perico ha necessità; accompagnatore, massaggiatore, dottore compongono il resto dello staff. Il Mister mi spiega che le sedute di allenamento sono soprattutto incentrate sullo sviluppo della tecnica individuale, con varietà di proposte, dall'analitico al globale, dal semplice al complesso, che hanno il compito di migliorare e perfezionare i gesti tecnici appresi negli anni precedenti. La tattica collettiva è sviluppata per reparti e per squadra indirizzata all'apprendimento dei movimenti relativi al 4-4-2, sistema di gioco scelto da Perico per questo gruppo di Giovanissimi nazionali. Nello specifico riporterò qui di seguito le esercitazioni principali effettuate durante le tre sedute settimana-

li, ringraziando l'Atalanta B.C. per la disponibilità e l'accoglienza dimostratemi.

Prima dell'inizio vero e proprio delle sedute di allenamento vengono fatti eseguire una serie di "torelli" con richieste differenti a seconda dei ragazzi presenti.

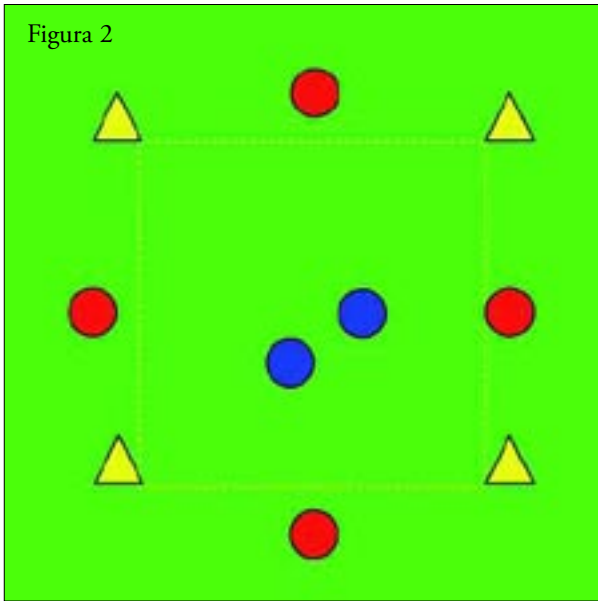


- Torello 4 > 1
- Dimensioni quadrato 10x10 m
- Esterni 1 tocco

Variante: Gli esterni si tengono per mano restringendo gli spazi per la circolazione della palla. (Figura 1)

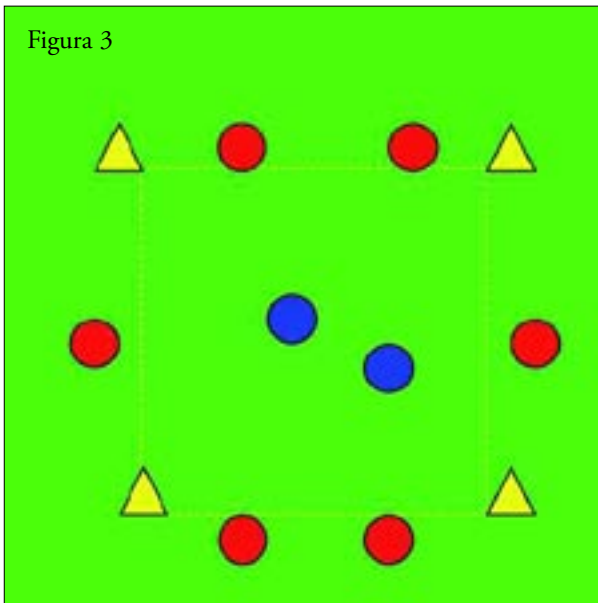


Figura 2



- Torello 4 > 2
 - Dimensioni quadrato 15x15 m
 - Esterni 1 tocco
- Variante:* 2 tocchi. (Figura 2)

Figura 3



- Torello 6 > 2
 - Dimensioni quadrato 15x15 m
 - Esterni 1 tocco
- Variante:* 2 tocchi. (Figura 3)

MARTEDÌ 08/05/2007 - ore 15.30

- Obiettivo:* tecnica applicata
- Dimensione quadrato 20x20 m

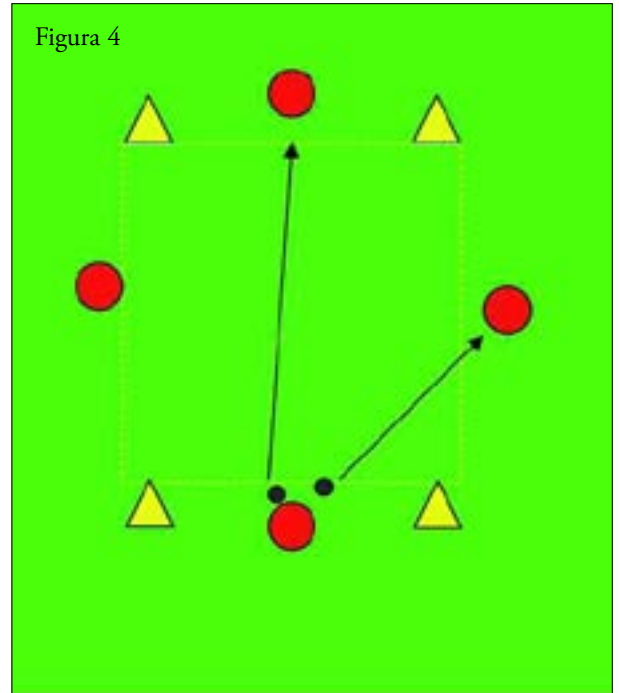
- Lavoro per quattro giocatori
- 2 palloni

Tempo di lavoro: 40" circa

Esecuzione: circolazione dei 2 palloni all'interno del quadrato, obbligo 2 tocchi con direzione a scelta. Sincronizzazione dei passaggi, visione periferica.

Variante: richiesta di maggior velocità di esecuzione. (Figura 4)

Figura 4



Legenda

- Pallone ●
- Giocatori ●
- Trasmissione Palla →

Obiettivo: sviluppo dei fondamentali, tecnica applicata

Tempo di lavoro: 40" per ogni giocatore

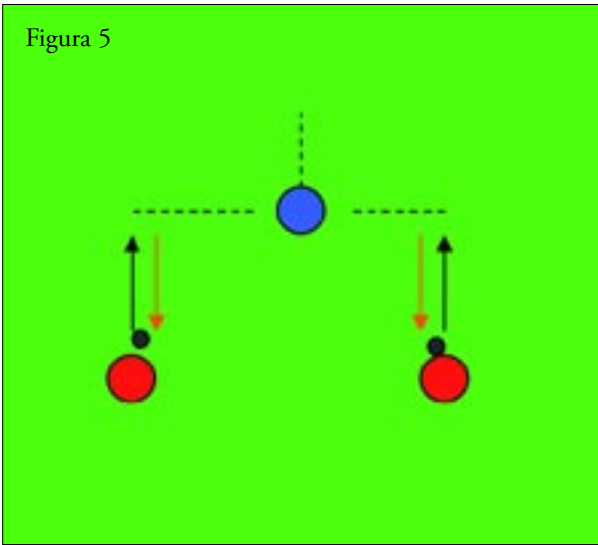
Esecuzione: con spostamenti laterali il giocatore blu restituisce palla con modalità differenti:

- interno piede
- collo piede
- controbalzo
- stop di petto e restituzione libera
- testa

Variante: in movimento indietreggiando, sfruttando la larghezza del campo da linea a linea laterale, restituzione con modalità differenti. (Figura 5)



Figura 5



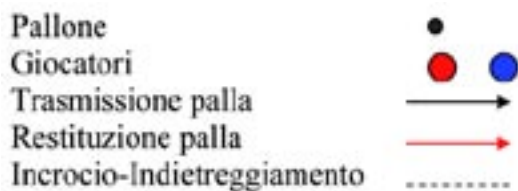
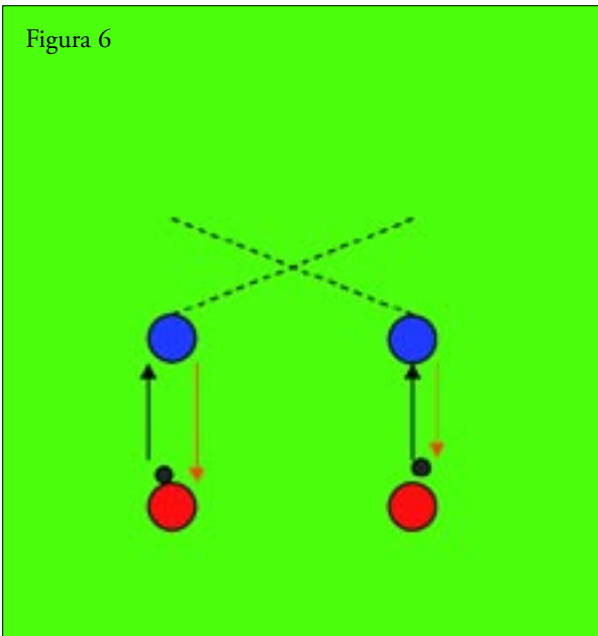
Obiettivo: sviluppo dei fondamentali, tecnica applicata

Tempo di lavoro: sfruttando la larghezza del campo da linea a linea laterale

Esecuzione: indietreggiando i giocatori blu restituiscono palla e incrociano la loro posizione.

Varianti: le modalità di restituzione vengono cambiate passando dall'interno piede, al volo, di controbalzo, di testa. (Figura 6)

Figura 6



PREPARAZIONE ATLETICA DELLA SQUADRA GIOVANISSIMI NAZIONALI ATALANTA B.C.

Esempio di seduta forza specifica arti inferiori (circuito).

Seduta del martedì:

Esercizio 1: **traino frontale** del compagno su 15-20 m.

Esercizio 2: 6-8 **ostacoli bassi** (h = 20-30 cm; distanza = 1 m): balzelli a piedi pari oppure una toccata alternata in successione dx-sx-sx-dx.

Esercizio 3: **spinta frontale** del compagno su 15-20 m.

Esercizio 4: 6-8 **cerchi scalati** (distanza = 50 cm - 1 m max): toccate in skip rapido con balzello in alto laterale dx-sx-sx-dx. oppure una toccata rapida in successione alternata.

Esercizio 5: **spinta laterale** del compagno su 15-20 m (spostamento fianco dx e sx).

Esercizio 6: 6-8 **paletti in linea** (distanza = 1-2 m max): 2-3 toccate ampie laterali, oppure toccate agili strette laterali.

Esercizio 7: **traino dorsale** del compagno su 15-20 m.

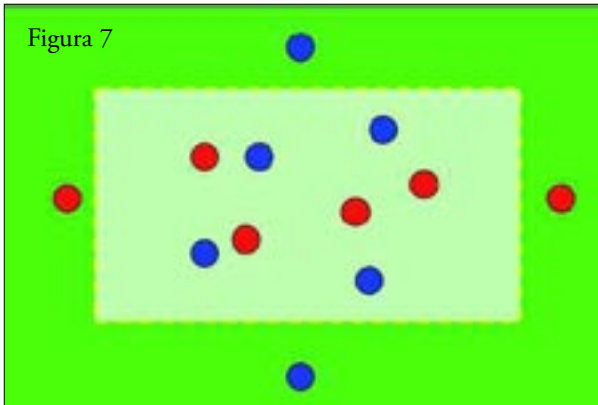
Esercizio 8: **percorsino** = skip su 5 m + 4 ostacoli bassi + 4 cerchi scalati + 4 paletti + sprint 5-8 m: toccate veloci alternate in sprint nel percorsino.

Modalità di lavoro:

- a coppie per pari struttura fisica;
- 2-4 serie;
- esercizi 1-3-5-7 eseguiti da entrambi i giocatori nella fase attiva e passiva, a seguire la trasformazione con gli esercizi 2-4-6-8;
- recupero 30 secondi - 1 minuto max ogni 2 esercizi;
- recupero 1 minuto e trenta secondi dopo ogni serie;
- da effettuarsi nella seduta di allenamento dopo una fase prolungata di riscaldamento anche di tipo tecnico.



GIOCHI A TEMA

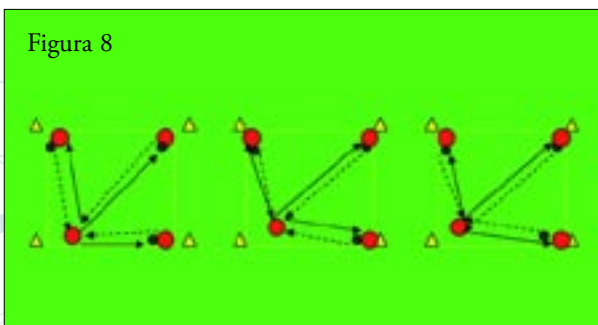


Obiettivo: possesso palla con sponde
Dimensioni del campo: 40x40 m
Esecuzione: 12 giocatori 2 tocchi sia all'interno del rettangolo che all'esterno 4>4 all'interno del campo con l'aiuto delle sponde dello stesso colore
Tempo di durata: blocchi di lavoro da circa 3'.
Varianti: 1 tocco obbligatorio sponde esterne, 6 passaggi consecutivi 1 punto

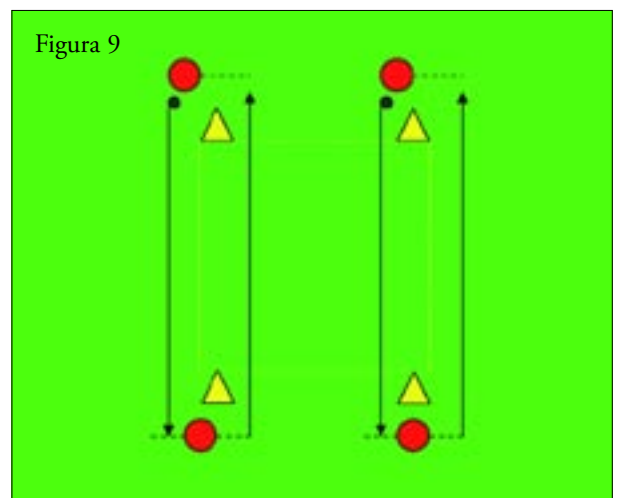
La seduta si conclude con una serie di partite in campo ridotto e una serie di esercizi atletici adominali + defaticanti. (Figura 7)

GIOVEDÌ 10/05/2007 - ore 15.30

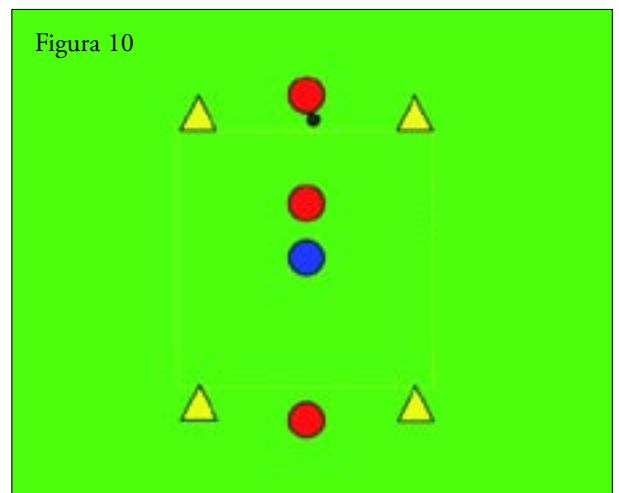
Quadranti adiacenti, 4 giocatori per ogni quadrato con 3 palloni
Dimensioni quadrati 15x15 m
Obiettivo: tecnica applicata
Tempo di lavoro: 40" per ogni giocatore
Esecuzione: palla servita con le mani, restituzione al volo interno piede, di controbalzo, di petto e collo piede, di testa.
 Ordine di restituzione casuale a seconda di richiamo vocale. (Figura 8)



Obiettivo: tecnica applicata
Dimensioni quadrato: 20x20 m
 • Lavoro a coppie
 • 1 pallone a coppia
Tempo di lavoro: 40" circa
Esecuzione: le coppie si passano la palla dopo uno spostamento laterale e stop, prima con l'interno o l'esterno del piede dietro al cono.
Variante: cambio coppia, con incrocio del passaggio sempre dopo stop, con l'interno o l'esterno del piede dietro al cono. (Figura 9)



Obiettivo: possesso palla 3>1, 1 pallone per quadrato, 4 giocatori
Dimensioni quadrato: 10x10 m
Tempo di lavoro: 30" circa per ogni giocatore
Esecuzione: esterni in movimento un tocco obbligatorio.
Variante: gli esterni hanno l'obbligo di effettuare 2 tocchi. (Figura 10)





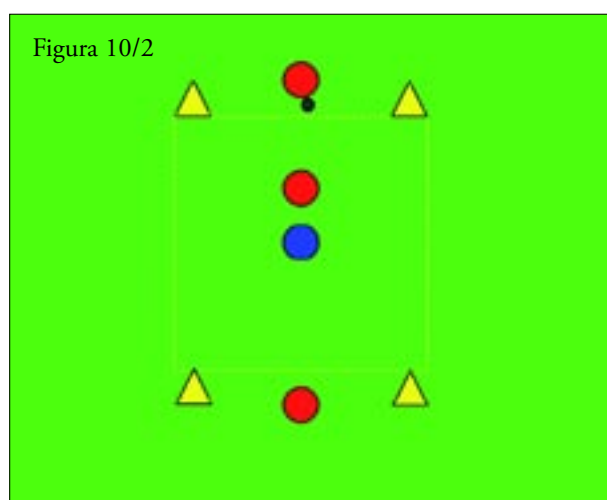
Obiettivo: tecnica applicata, smarcamento, ricerca 1>1, 1 pallone ogni 4 giocatori

Dimensioni quadrato: 15x15 m

Tempo di lavoro: 1' per ogni coppia

Esecuzione: con tocchi liberi il giocatore rosso all'interno del quadrato deve riuscire a passare la palla al compagno opposto dopo essersi smarcato.

Variante: il giocatore rosso all'interno del quadrato fa un punto se riesce a dribblare l'avversario blu e a portare la palla al compagno opposto da cui ha ricevuto la palla. (Figura 10/2)

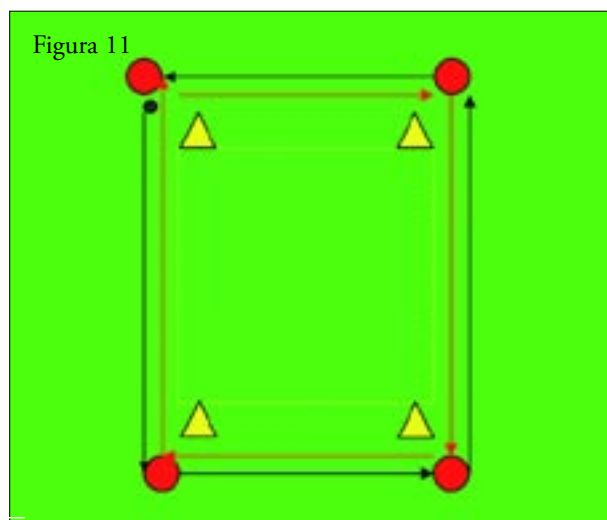


Obiettivo: tecnica applicata, 1 pallone per quadrato, 4 giocatori

Dimensioni quadrato: 20x20 m

Esecuzione: circolazione della palla a 2 tocchi, successivamente passaggio-stop-passaggio, al termine di ogni giro cambio di senso e quindi del piede che esegue passaggio e stop.

Variante: al comando dell'allenatore cambio di giro e velocità di esecuzione. (Figura 11)



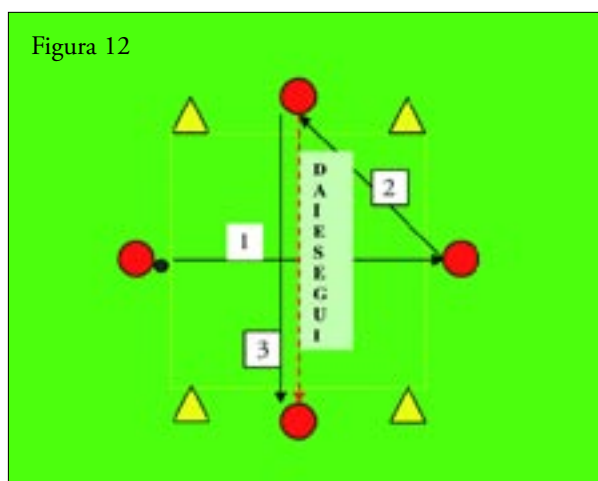
Obiettivo: tecnica applicata, 1 pallone ogni 4 giocatori

Dimensioni quadrato: 15x15 m

Esecuzione: 3 passaggi possibilmente di prima, al terzo dai e segui e pressione sul quarto giocatore che riceve e dopo un tunnel su chi pressa scarica su un altro compagno che riprende la successione.

Variante: chi viene pressato scarica di prima con l'interno piede ad un compagno che gli restituisce la palla anche lui di prima intenzione, con il successivo scarico finale su di un altro compagno.

Ulteriori varianti riguardano lo scarico per eludere la pressione che sarà effettuato anche usando l'esterno del piede o alzando la palla. (Figura 12)



ESEMPIO DI SEDUTA FORZA VELOCE ARTI INFERIORI: SPRINT IN SALITA CON PARTENZE VARIE.

Seduta del giovedì:

Esercizio 1: tre ostacoli alti in piano (h = 80 cm-1 m max; distanza = 1-1,20 m): balzo frontale-laterale destro-laterale sinistro + sprint 15 m in salita.

Esercizio 2: corsa balzellata alternata in salita su 15-20 m + 10 m sprint massima accelerazione.

Esercizio 3: skip (ginocchia alte o calciata dietro) in slalom fra 3-4 birilli in piano + sprint 15 m in salita.

Esercizio 4: corsa balzellata alternata laterale in salita su 15-20 m + 10 m sprint massima accelerazione.

Esercizio 5: 3-4 tirate sul posto ginocchia al petto + 10 m sprint in salita.

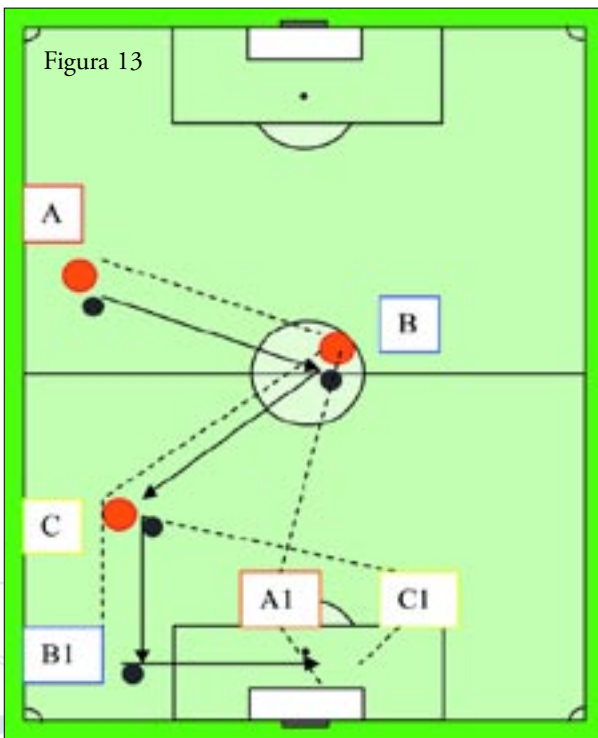


- Esercizio 6: passo-stacco alternato o successivo in salita su 10-15 m + 20 m sprint in salita.
- Esercizio 7: balzo triplo alternato o successivo in salita + 10 m sprint in salita massima accelerazione.
- Esercizio 8: balzello piedi pari verso l'alto sul posto in piano + sprint zig-zag fraz. 5 m in salita su 20-30 m.

Modalità di lavoro:

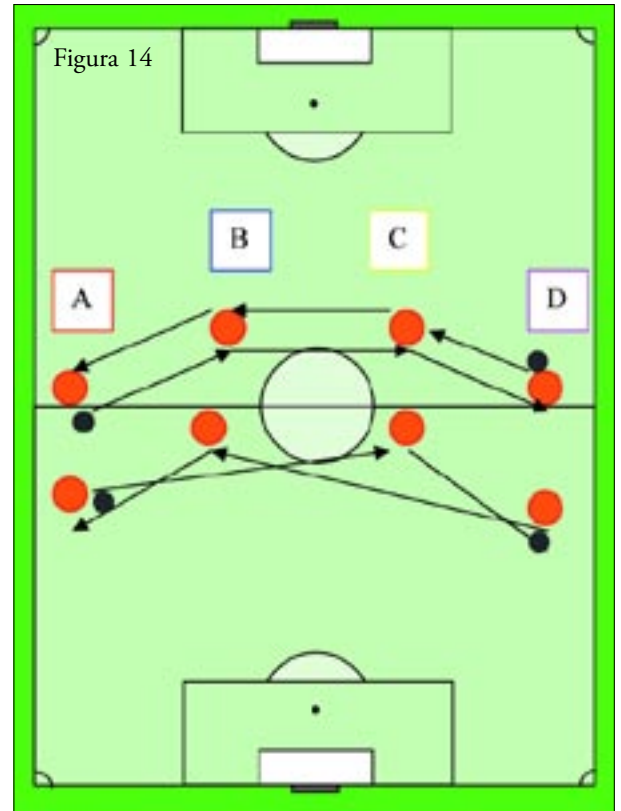
- la seduta può svolgersi secondo il principio del lavoro a stazioni (esercizio 1 per 2-3 ripetizioni) o a circuito (esercizio 1+2+3 ... 8 per una ripetizione ciascuno);
- 2-4 serie;
- recupero 30 secondi-1 minuto max nel lavoro a stazioni;
- recupero 20-30 secondi nel lavoro a circuito;
- da effettuarsi nella fase centrale della seduta di allenamento prima o dopo una fase di lavoro tattico.

TATTICA DI REPARTO: FASE OFFENSIVA



Obiettivo: movimento di attacco finalizzato al tiro in porta, 3 gruppi di giocatori A-B-C

Esecuzione: A gioca palla verso B e prosegue la corsa, B dopo un contromovimento per lo smarcamento gioca possibilmente di prima intenzione verso C e si sovrappone, C dopo un contromovimento si smarca verso l'interno del campo a ricevere il passaggio di B, dopo un controllo a seguire C serve in profondità sulla fascia B1 che crossa in mezzo all'area a servire per la conclusione l'incrocio di A1 e C1. (Figura 13)



Obiettivo: tattica di reparto, circolazione palla tra centrocampisti con particolare attenzione allo smarcamento e alle coperture reciproche.

Esecuzione: A gioca palla a B che va ricevere dopo un contromovimento e con 2 tocchi serve C che controlla e passa a D che a sua svolta si smarca con un contromovimento in verticale e ricomincia la successione di passaggi servendo C. **Variante:** Sempre a 2 tocchi (stop e passaggio), circolazione della palla saltando un compagno, sempre con attenzione allo smarcamento per ricevere e alle coperture reciproche, A passa a C che controlla e serve D che riceve e ricomincia la successione servendo B che controlla e passa ad A. La circolazione della palla è richiesta prima con traiettoria bassa e poi alta alla massima velocità possibile. (Figura 14)



- La seduta termina con una partita in campo ridotto senza particolari richieste ed una serie di esercizi defaticanti.

VENERDÌ 11/05/2007

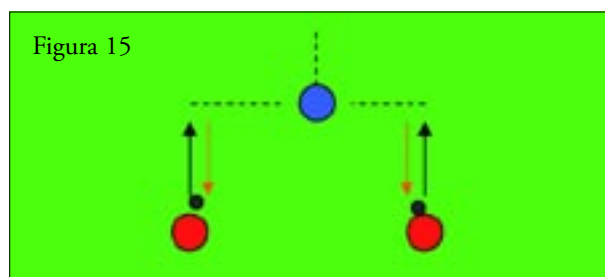
La seduta inizia con esercitazioni di tecnica simili a quelle del martedì (Figura 15)

Obiettivo: sviluppo dei fondamentali tecnica applicata

Tempo di lavoro: 40" per ogni giocatore

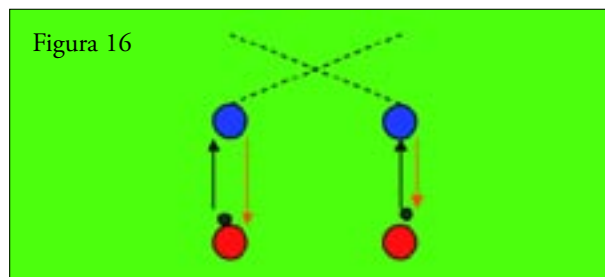
Esecuzione: con spostamenti laterali il giocatore blu restituisce palla con modalità differenti:

- interno piede
- interno piede al volo
- collo piede
- coscia e restituzione
- controbalzo
- stop di petto e restituzione libera
- testa



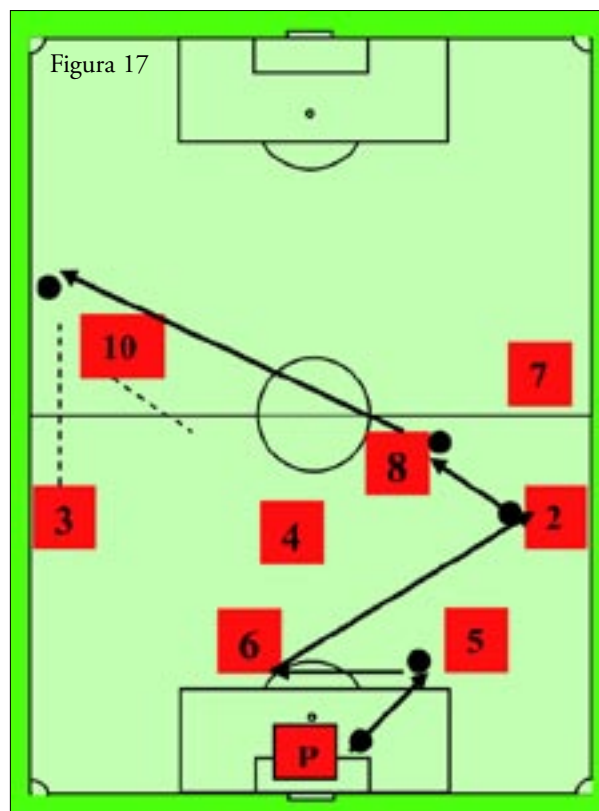
Obiettivo: sviluppo dei fondamentali tecnica applicata

Tempo di lavoro: sfruttando la larghezza del campo da linea a linea laterale



Esecuzione: indietreggiando i giocatori blu restituiscono palla e incrociano la loro posizione.

Varianti: le modalità di restituzione vengono cambiate passando dall'interno piede, al volo, di controbalzo, di testa. (Figura 16)



Obiettivo: tattica di reparto, difesa + centrocampo

Dimensioni di gioco: campo intero

Giocatori utilizzati: 8

Esecuzione: massimo 2 tocchi, ricerca dei tempi di inserimento e della precisione dei passaggi.

Costruzione del gioco, uscita esterno di difesa

P serve 5 che appoggia a 6 pronto ad aprire il gioco lateralmente per 2, 8 incontro a ricevere e a cambiare gioco per 3 nello spazio lasciato libero da 10. (Figura 17)

FASE OFFENSIVA

MOVIMENTI DI ATTACCO 11>0

Attaccante al tiro (9)

P serve 6 che appoggia lateralmente a 3, smarcamento incontro di 10 che riceve e dopo il taglio 11 serve 9 per la conclusione. (Figura 18)

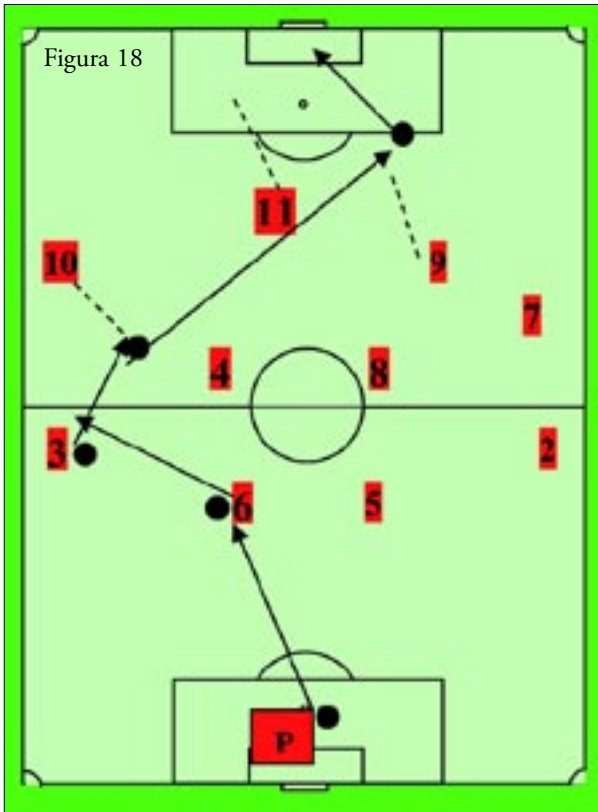


Figura 18

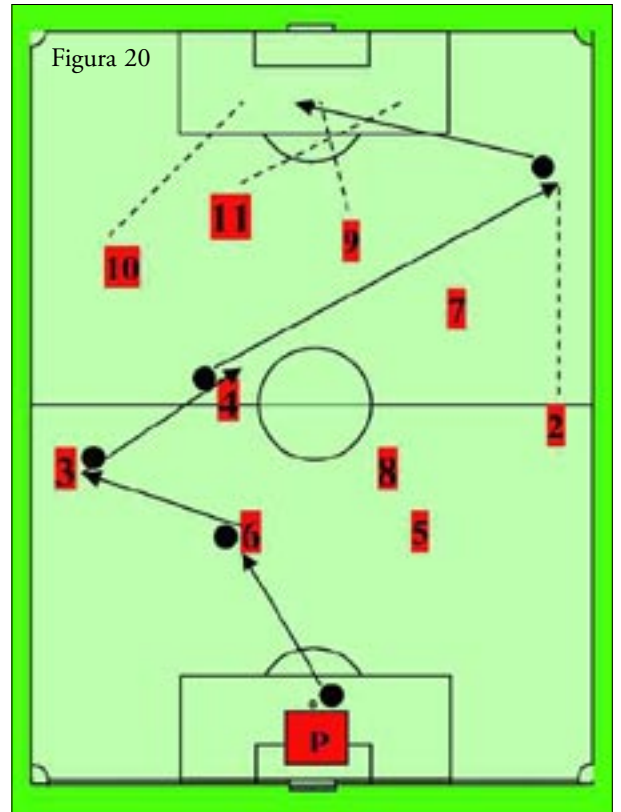


Figura 20

Inserimento esterno difensivo (3)

P serve 5 che appoggia lateralmente a 2, movimento incontro di 11 che riceve e scarica su 8 che vede l'inserimento di 3 nello spazio libero da 10. (Figura 19)

Inserimento esterno basso di difesa (2)

P passa a 6 che apre per 3, marcamento del 4 che riceve e serve 2 nello spazio lasciato libero da 7. Cross 10-11-9 incrociano e vanno alla conclusione. (Figura 20)

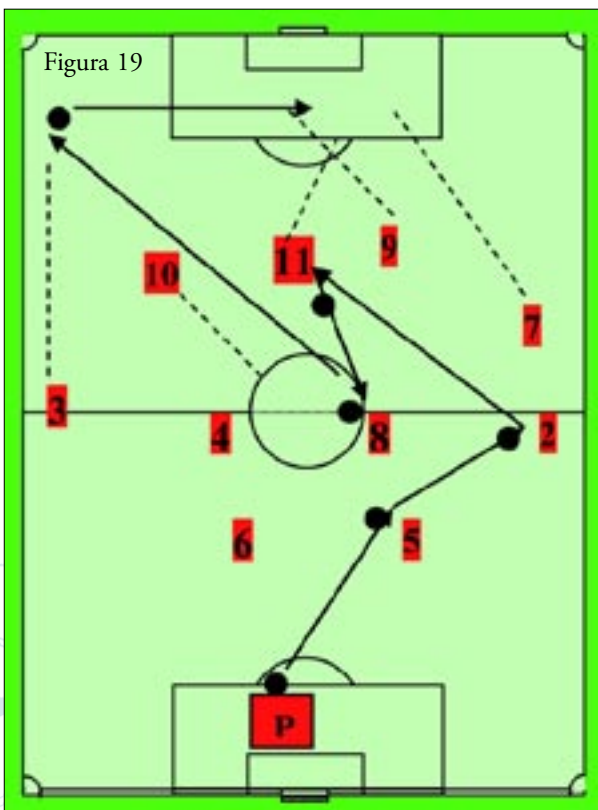


Figura 19

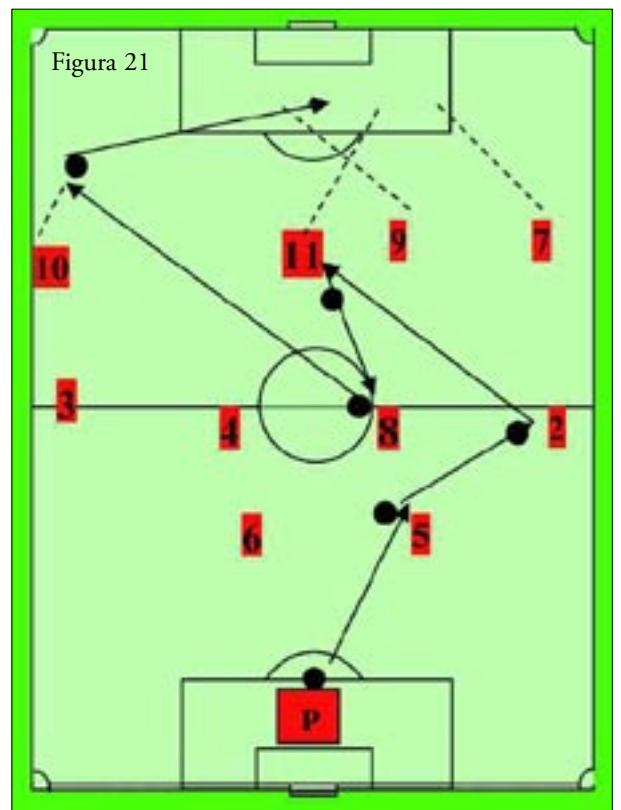
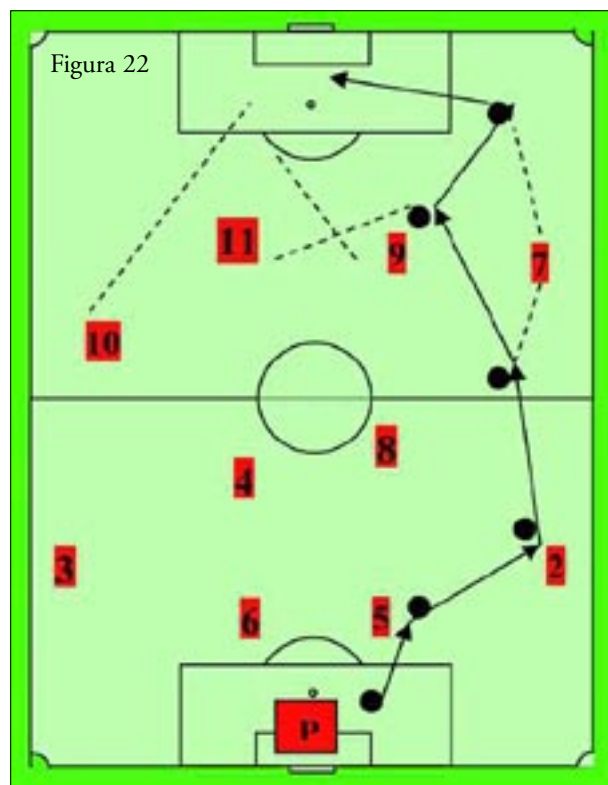


Figura 21



Inserimento esterno di metà campo (10)

P serve 5 che gioca lateralmente su 2, 11 incontro riceve e scarica su 8 che apre su 10. Cross 11-9-7 alla conclusione. (Figura 21)



Esterno di metà campo al cross (7)

P passa al 5 che serve 7 dopo contromovimento, 9 e 11 incrociano, 7 scambia con 11 e va al cross. 10-9-11 vanno alla conclusione. (Figura 22)



SITUAZIONE DA PALLA INATTIVA: ANGOLO A FAVORE DA DESTRA E DA SINISTRA

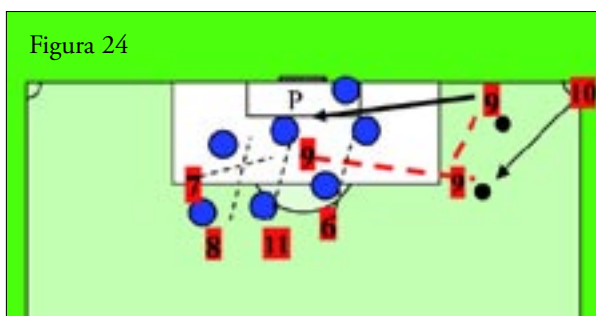
Schema su calcio d'angolo a favore da sinistra

10 a battere, 9 che si libera con un contromovimento dalla marcatura e va incontro a ricevere, scarico sul 10 che di prima intenzione crossa all'interno dell'area di rigore. 8-7-11-6 incrociano le posizioni di partenza attaccando gli spazi. (Figura 23)



Schema su calcio d'angolo a favore da destra

10 a battere, 9 che si libera della marcatura e va incontro a ricevere, finta di appoggiare la palla, azione personale con l'obiettivo di andare al cross da fondo campo. 8-11-6-7 incrociano le posizioni di partenza attaccando gli spazi. (Figura 24)



➤ La seduta termina con una partita in campo ridotto 7>7 di breve durata e una serie di esercizi defaticanti.

Alcune considerazioni: tre sedute di allenamento sicuramente non sono sufficienti per spiegare in tutti i particolari le metodologie applicate e la varietà delle esercitazioni proposte, durante tutta la stagione, per raggiungere i vari obiettivi. Bastano però per comprendere quanta professionalità e determinazione ci sia nel cercare di stimolare al massimo l'apprendimento dei ragazzi, avendo cura nei minimi particolari di tutto ciò che può aiutare l'atleta a completarsi dal punto di vista tecnico, tattico, fisico ma soprattutto caratteriale. I Giovannissimi nazionali fanno parte di un progetto di crescita che tiene conto di ciò che è stato fatto prima e di quello che sarà sviluppato negli anni futuri, rendendo così razionale e omogeneo il processo educativo dei ragazzi che entrano nel Settore Giovanile dell'Atalanta.