



formazione

Allenatori

di calcio



**La programmazione
dell'allenamento**

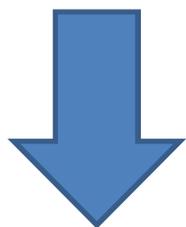
- fase pratica -

Stefano Faletti

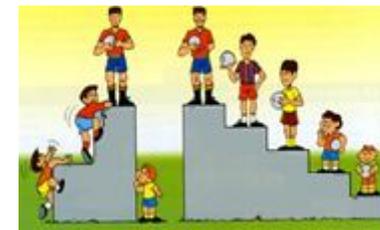
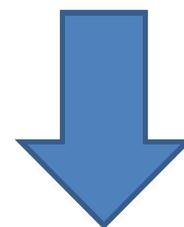
STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

COERENZA e LINEARITÀ

2 PRINCIPI



Esercitazioni
mirate a
OBIETTIVO



Principio della
GRADUALITÀ
e della
PROGRESSIVITÀ

**STRUTTURA della SEDUTA
D'ALLENAMENTO**

RISCALDAMENTO > atto a preparare l'organismo ai carichi a cui sarà sottoposto durante l'allenamento

ESERCITAZIONI ANALITICHE > atte ad apprendere e sviluppare la tecnica, il gesto, il singolo movimento (assenza di avversario)

SITUAZIONI di GIOCO > si creano condizioni di agonismo dove si deve risolvere una situazione attraverso la scelta di comportamenti motori conosciuti. (presenza dell'avversario; assenza d'alternanza attacco\difesa)

GIOCHI A TEMA > in condizione di agonismo, vengono proposte esercitazioni con limitazioni o regole che determinano fortemente l'obiettivo dell'esercitazione stessa. (presenza dell'avversario + alternanza attacco\difesa)

GIOCO FINALE > esercitazioni o partita finalizzate alla verifica del raggiungimento dell'obiettivo della seduta

DEFATICAMENTO > per ridurre i tempi di recupero della fatica e per far ritornare alla calma l'organismo

ESEMPIO di STRUTTURA di SEDUTA d'ALLENAMENTO

OBIETTIVO	COLPO di TESTA	
OBIETTIVI SECONDARI	il cross smarcarsi \ marcare uscita alta del portiere	
MATERIALE	Palloni Coni Cinesini	Palloni di spugna Paletti Casacche
PRE-REQUISITI	schemi motori di base -> correre, saltare capacità coordinative -> equilibrio in volo, anticipazione motoria, orientamento spazio-tempo capacità condizionali -> forza	

RISCALDAMENTO

pallamano con gol di testa

pallamano con passaggio e gol di testa

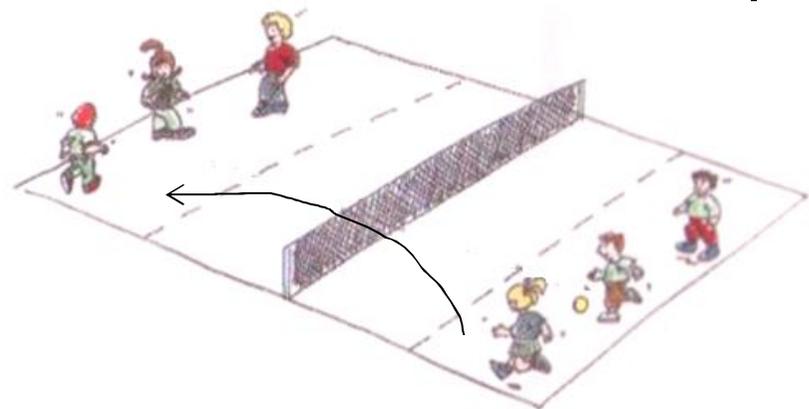
partita a 3 tocchi con gol di testa

partita a 2 tocchi con assist di testa

oppure **GIOCO INIZIALE**

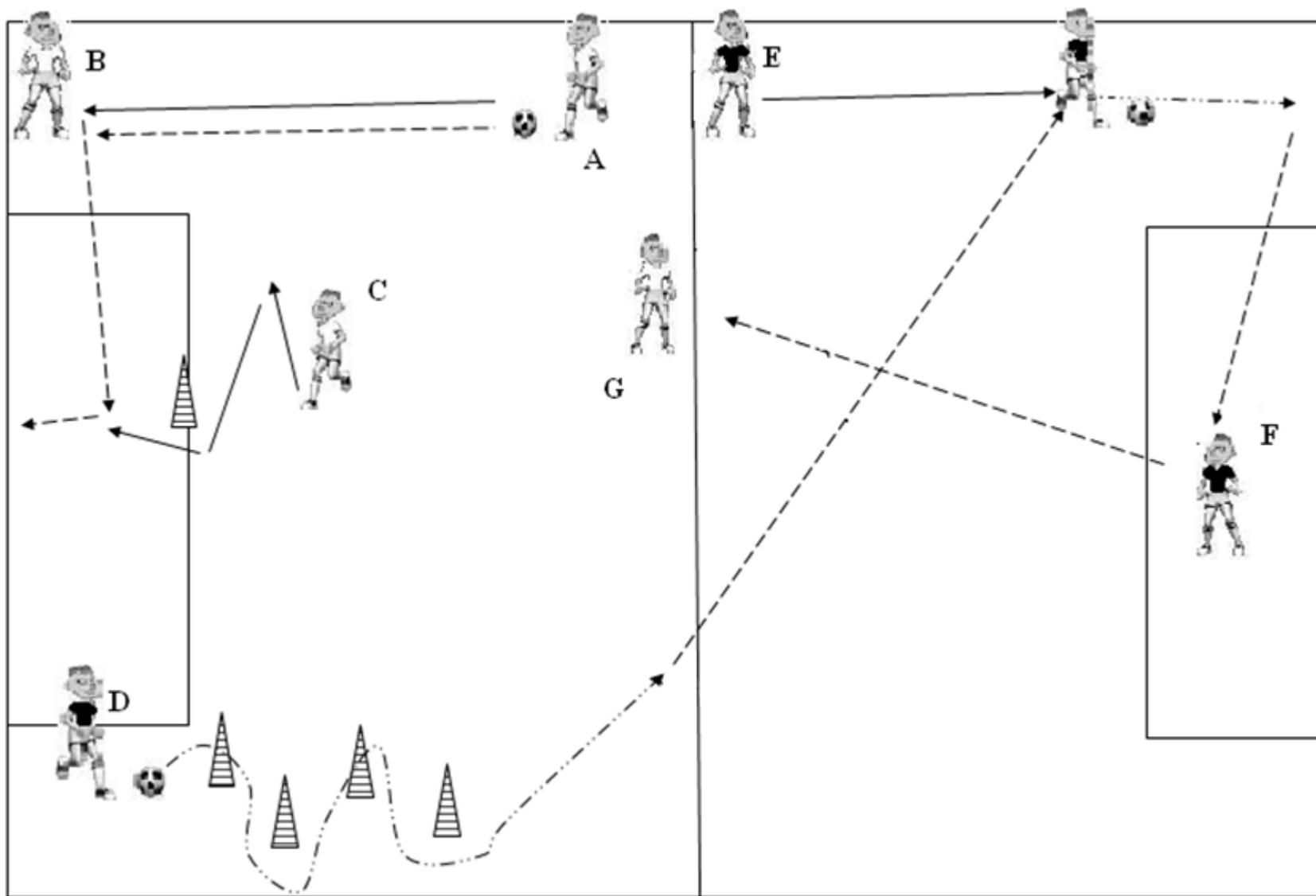
Palla rilanciata: in uno spazio delimitato diviso da una rete, due squadre si affrontano lanciandosi la palla sopra la rete con l'obiettivo di farla cadere nel campo avversario.

VARIANTE: giocare con le mani e/o con i piedi.



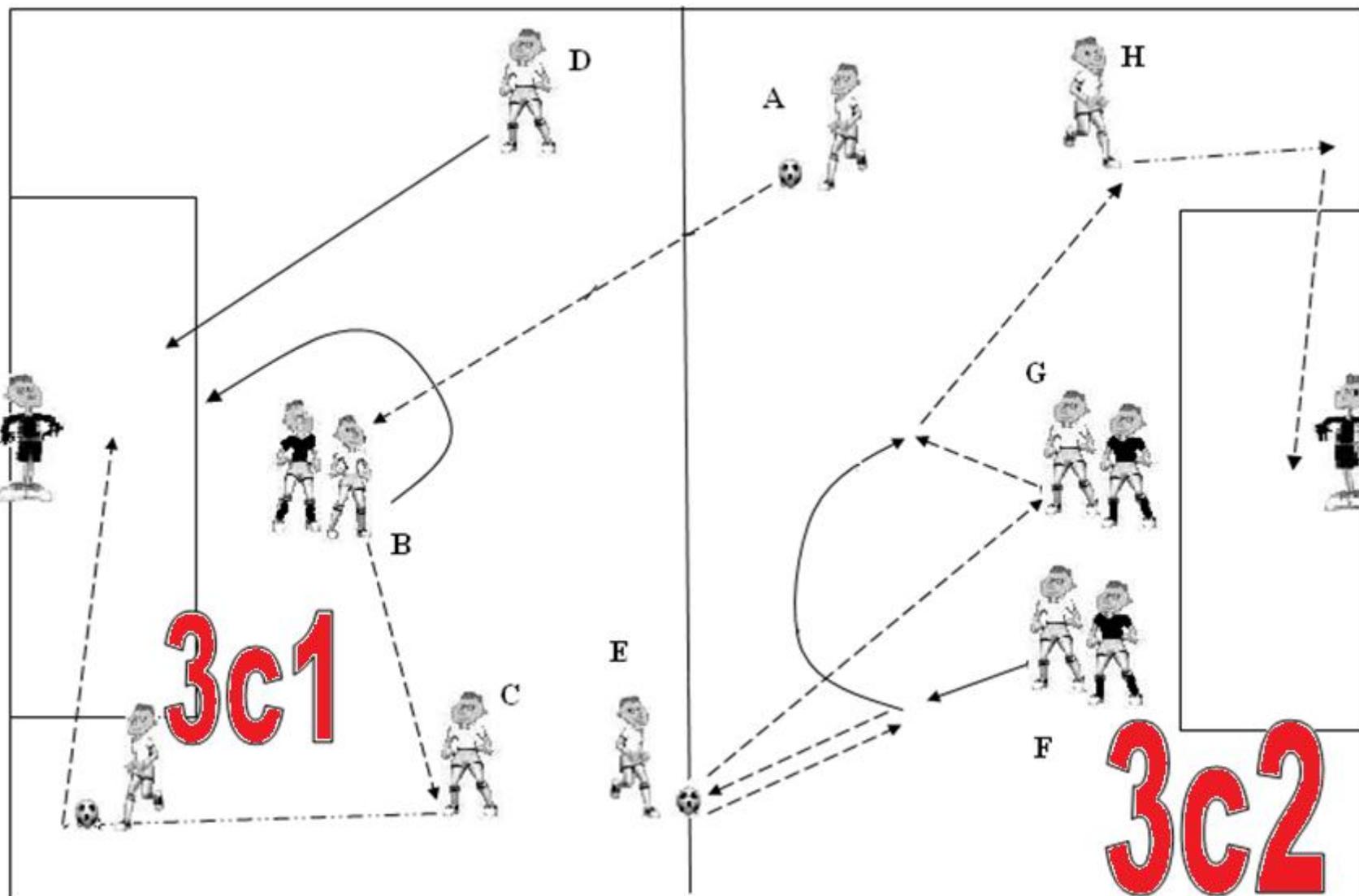
ESERCITAZIONI ANALITICHE

circolo tecnico



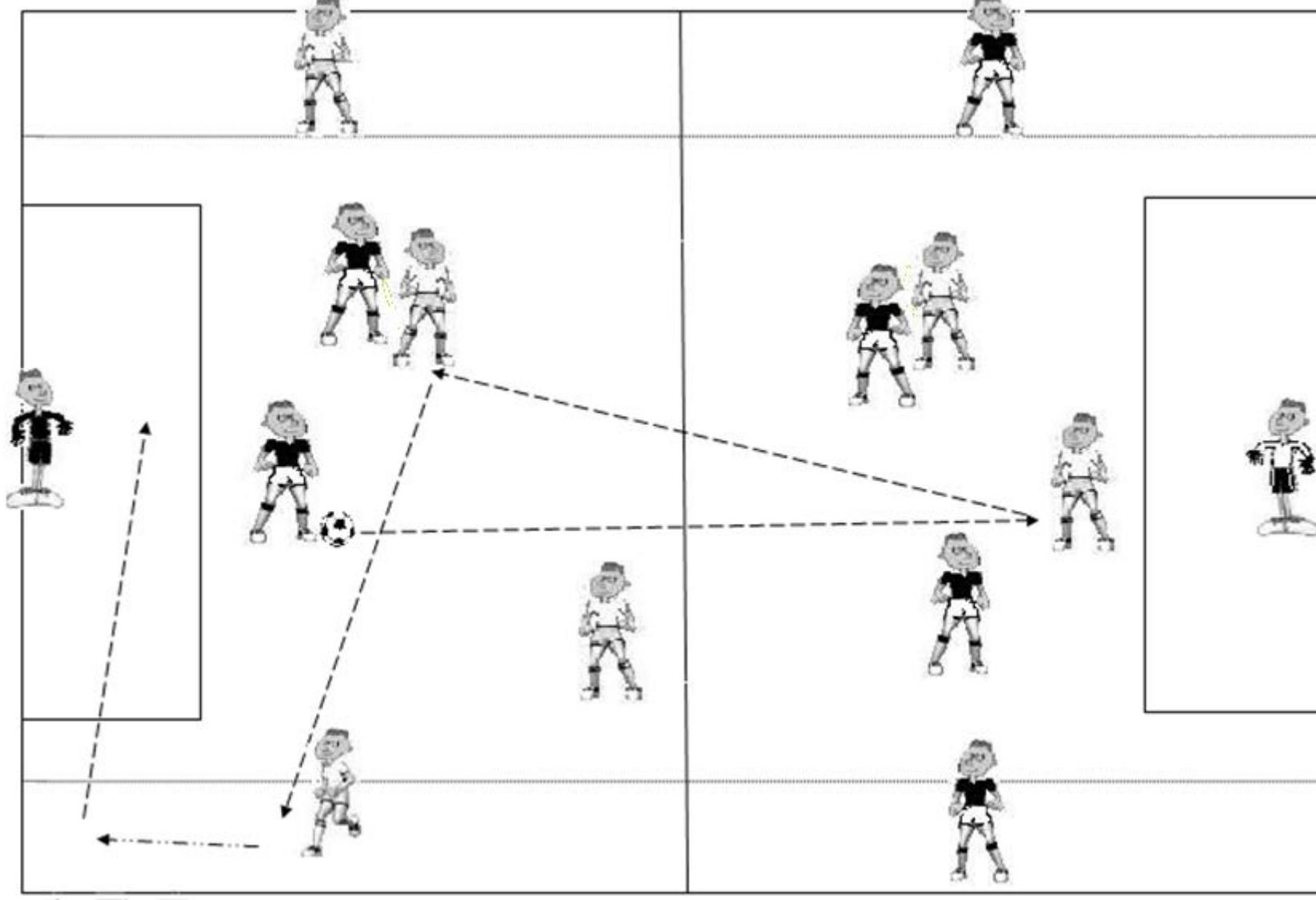
SITUAZIONI DI GIOCO

2c1 e 3c1



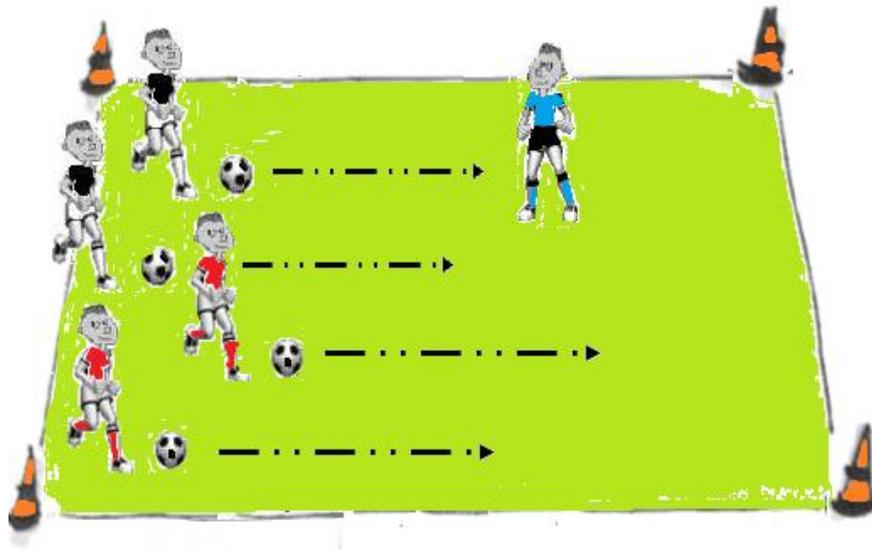
GIOCHI A TEMA

2c2 bloccati nelle 1\2 campo con gol valido solo di testa e su cross del jolly sulle fasce



SCEGLIERE I MEZZI D'ALLENAMENTO

1- CONOSCERE L'EFFETTO DELL'ESERCIZIO



SPARVIERO

TECNICO

guida della palla, dribbling, finta

TATTICO

Fase offensiva: scelta del percorso

Fase difensiva: scelta del p.p da attaccare, direzionare l'attaccante

CONDIZIONALE

Velocità, resistenza alla velocità

RELAZIONALE

EDUCATIVO

Collaborazione in fase difensiva

SCEGLIERE I MEZZI D'ALLENAMENTO

- 2- CODIFICARE GLI ESERCIZI PER:
- a) allenamento condizionale
 - b) allenamento tecnico
 - c) allenamento tecnico/tattico
 - d) allenamento specifico e individuale
 - e) allenamento mentale/cognitivo
 - f) struttura dell'allenamento
 - g) etc ect



ALLENAMENTO CONDIZIONALE

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

corsa lenta	2
Core stability	2
gioco-riscaldamento	3
Gym propriocettiva	2
mob.art ostacoli	3
Mobilità articolare	3
risc. pre-partita	5
riscaldamento TC	4
stretching	1

POTENZA AEROBICA

Allunghi 200\500	8
Allunghi 500\1000	8
Corsa continua	6
Corsa di Sintesi	8
Corsa Sintesi con palla	7
Endurance circuit	7
esercitazione con palla	8
Fartlek (CCVV)	8
lavoro intermittente	9
lavoro intervallato	8

RESISTENZA LATTACIDA

circuito con palla	7
FER	8
Navette	7
torello 3c1/ 4c1 /5c2	7
va&torna 5"+5" R20"	8

FORZA

Cometti circuit	8
lavoro intervallato	7
Multibalzi	6
Multibalzi con elastico	7
Multibalzi in salita	7
Power Training	7
Salita 10\30 mt	8
Salita 40\80 mt	9
sprint su sabbia	9
Step jump	9
Traino	8
Circuito F.espl. + palla	7

VELOCITÀ

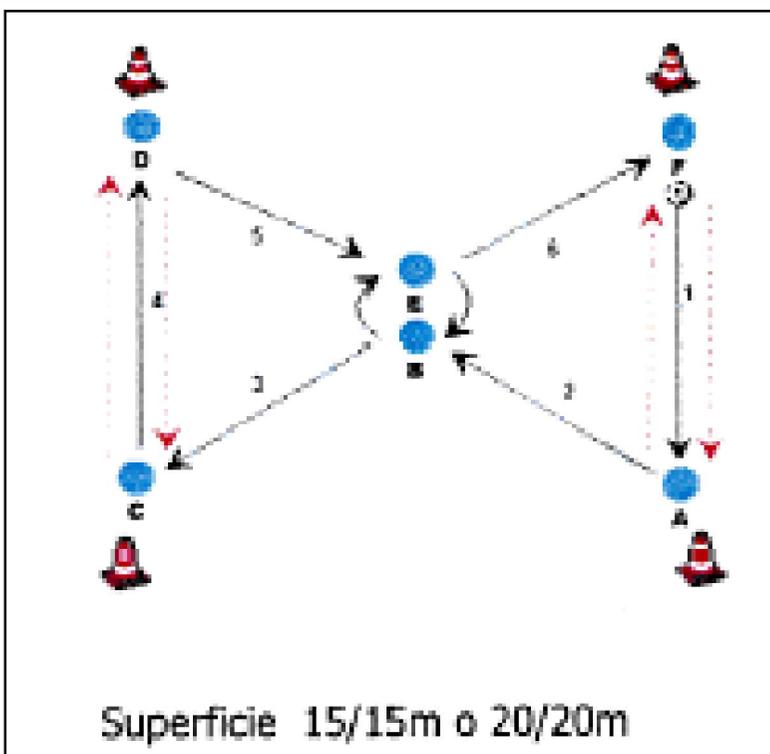
Rapidità	6
Sprint 10\30 mt	7
Sprint 30\60 mt	8
Sprint c.dir.	7
Sprint 10\30 mt cp.	7
lavoro di trasformazione	6
velocità con palla	7

PARTITA TEST

Partita Amichevole	9
Partita Campionato	10
Partita Coppa	10
Test	10

ALLENAMENTO TECNICO

Controllo + Passaggio



PASSAGGIO "RASOTERRA"

Gruppo di 10/12 giocatori:

- A passa a B
- B controlla, fa 1\2 giro e passa a C
- C passa a D
- D passa a E
- E controlla e passa a F
- F passa ad A

Tutti i giocatori dopo il passaggio cambiano posto seguendo la palla

Coaching:

- precisione, dinamismo
- guardare, prendere informazioni, alzare la testa

ALLENAMENTO TECNICO/TATTICO

Gioco su 3 zone

- **Descrizione**

- 5:5 (6:6) + 2 jokers
- 2 jolly giocano solo in zona mediana per creare una superiorità numerica a metà campo

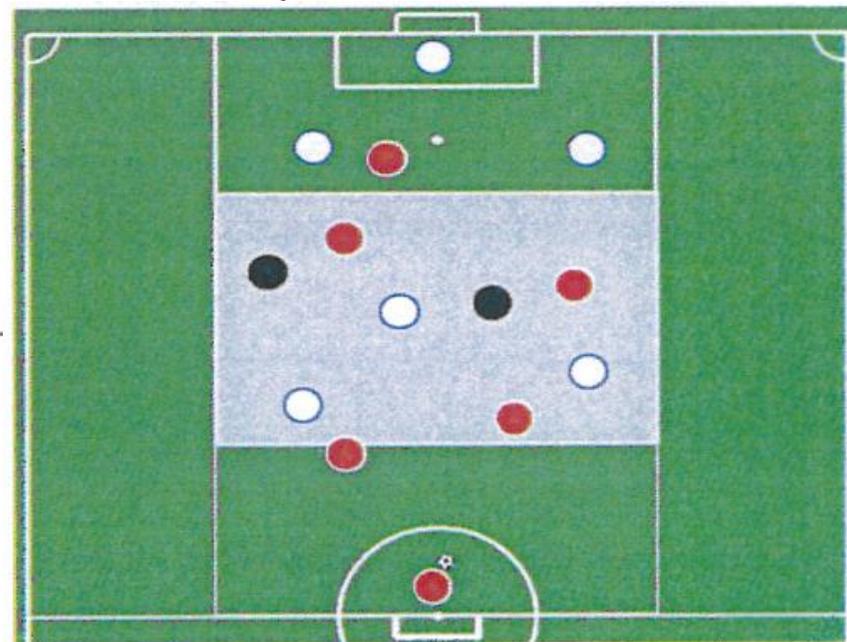
- **Variante**

- Numero di tocchi nella zona e dei jolly.
- Dimensione del terreno secondo il disegno o a scelta.
- Regole diverse (rete segnata, ritorno in difesa d'un attaccante per creare la parità...)

- **Coaching**

- Gioco in zona mediana
- Preparare l'attacco
- In zona mediana pressing

Controllo + Passaggio



ALLENAMENTO TECNICO/TATTICO

Gioco 1 (5:5 / 6:6)

- **Descrizione**

- Gioco libero, ma dalla zona centrale obbligo di entrare nella zona di attacco con dribbling o finta.

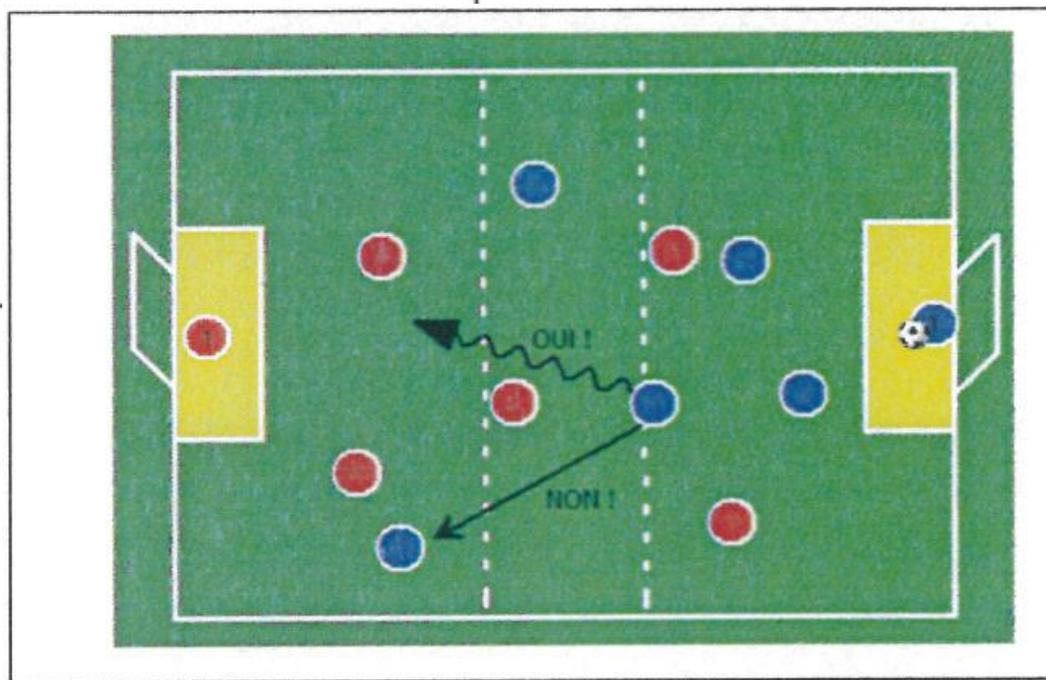
- **Variante**

- Numero dei tocchi limitati in gioco difensivo
- Gioco a 1 tocco e dribblare in zona centrale
- Superficie di gioco 2x16m + zona centrale di 8m

- **Coaching**

- Spostamento
- Gioco in avanti
- Uno-due
- Velocità

Dribblare + Finta



ALLENAMENTO SPECIFICO

Gioco (5:5 / 4:4 / 6:6)

- **Descrizione**

- 2 squadre cercano di segnare in una delle 4 reti (2 reti possono essere delle porte dove il gol è valevole con un tiro rasoterra "forte")

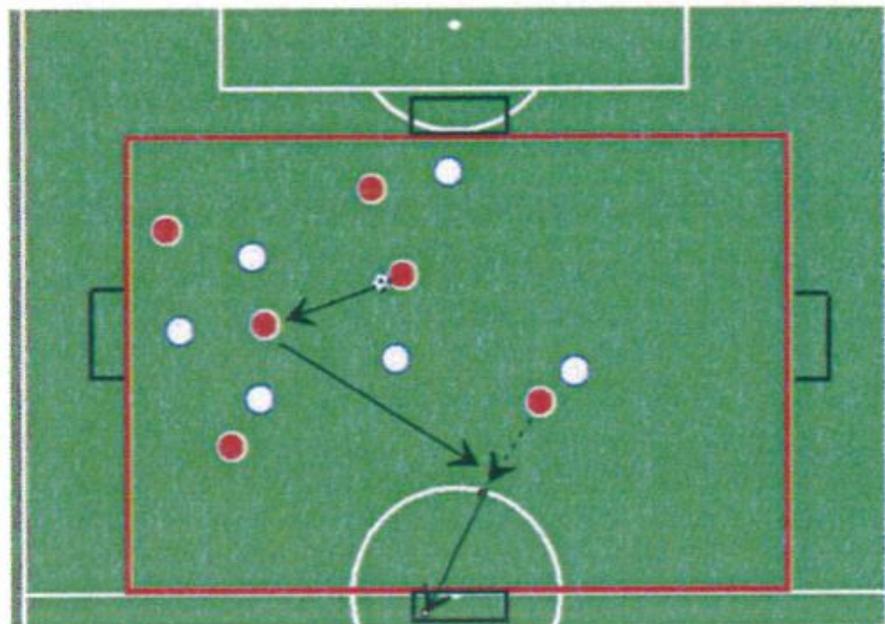
- **Variante**

- Gioco su passaggi limitati e goal diretto su ripresa o controllo tiro.
- Superficie di gioco secondo disegno; in funzione della categoria

- **Coaching**

- Volontà di segnare
- Movimento giusto
- Orientamento – scelta

Conclusione



ALLENAMENTO MENTALE

Forma giocata per la concentrazione sotto stress e la solidarietà (evitare errori tecnici)

- **Organizzazione :**

2 squadre di 7 o 8 giocatori; gioco 8 contro 8 senza portiere. Gioco di possesso palla.

- **Svolgimento :**

Gioco libero o a tocchi limitati per un gioco costruito.

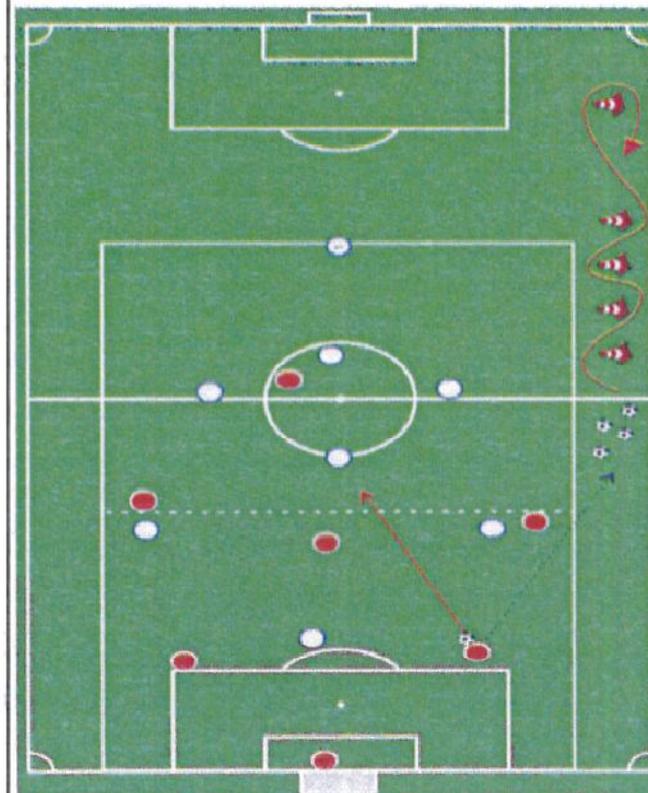
Il giocatore che fa un errore tecnico si esclude lui stesso dal terreno. Egli realizza un percorso tecnico. La sua squadra gioca in inferiorità numerica durante questo tempo.

- **Varianti:**

Diritto a un jolly. L'allenatore esclude il giocatore che fa un errore tecnico. Anche con delle porte.

- **Coaching :**

Sull'elemento mentale e in seguito ci si mostra esigente secondo il suo/suoi obiettivi TE o TA



FORMA GIOCATA TE/TA + MENTALE

ALLENAMENTO per FASI

Pallamano

- **Descrizione**

- Gioco con le mani. Si segna su un tiro al volo o con la testa. Vietata la corsa con il pallone in mano. Se la palla cade a terra, palla all'avversario. Durata 4x3'

- **Variante**

- Una squadra gioca con le mani, l'altra con i piedi.
Intercettazione del pallone piedi o mani.
- Una squadra ha a disposizione 10 palloni, cerca di fare 6 passaggi con le mani. Dal 7 passaggio può segnare nelle due reti.

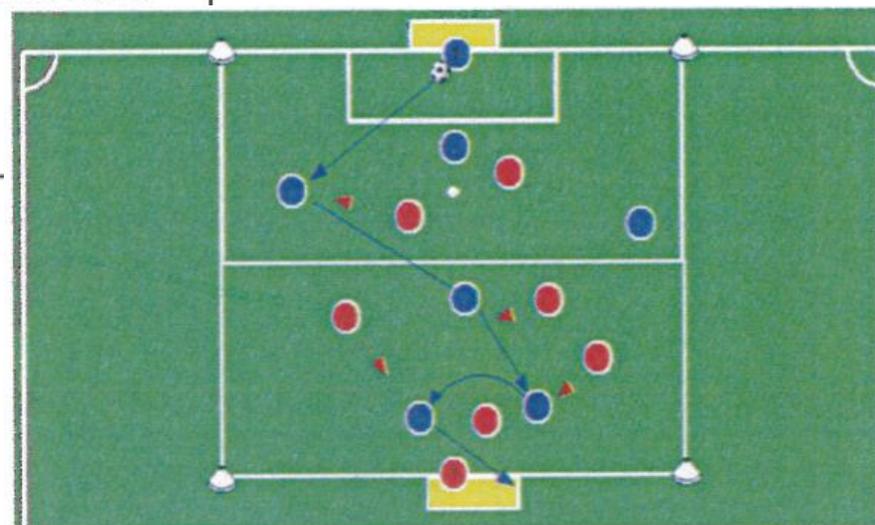
- **Coaching**

- Movimento, smarcamento, orientamento

1

OBIETTIVO
Condizionale

RISCALDAMENTO



Terreno 2x16m

Presca di palla orientata + passaggio

e smarcamento rapido

- **Descrizione**

Gruppo di 6 giocatori

- Gioco a terra, successione di passaggi e scarico

- Gioco a 1 tocco e scelta a sinistra-destra

- **Variante**

- Scelta del controllo e gioco a 1 tocco.

- Lavoro con una porta

- **Coaching**

- Offrire una soluzione, passaggio TA

- Controllo palla e dosaggio nel passaggio

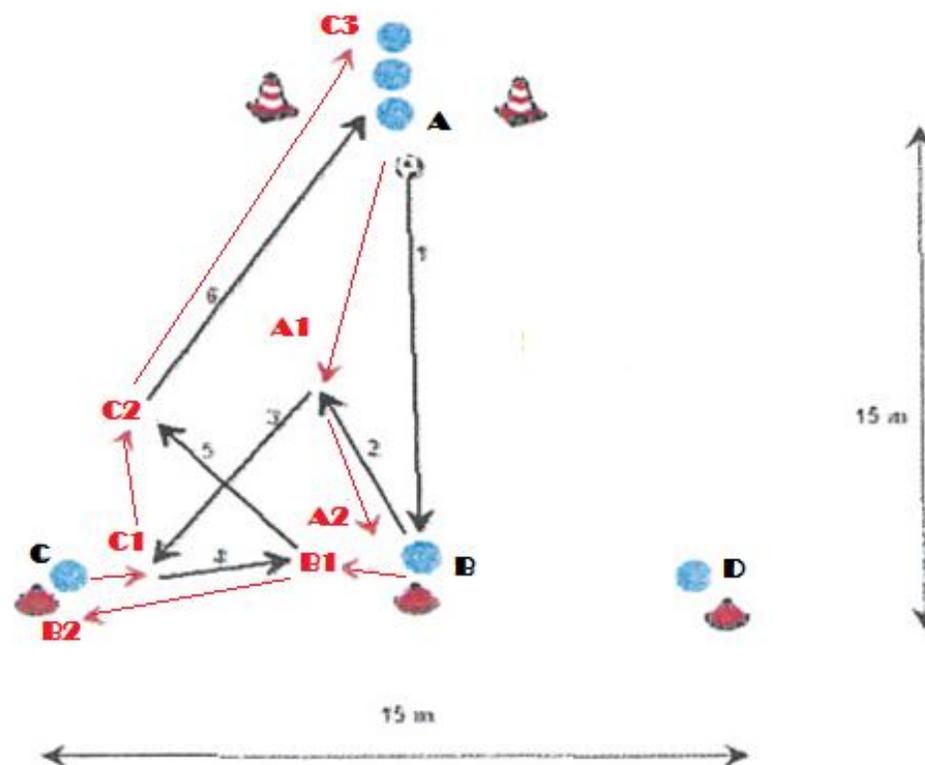
- Concentrazione e comunicazione.

2

OBIETTIVO

Tecnico

RISCALDAMENTO



Esercizio

- **Descrizione**

- In 2 gruppi A + B (6-8 giocatori). Sulla superficie A, condotta + finta tra i coni. Dopo 1' incrociare con dribbling. Sul lato B, 5 giocatori conducono palla. 2 o 3 avversari fanno opposizione

- **Variante**

- Lavoro solamente piede sinistro e poi destro

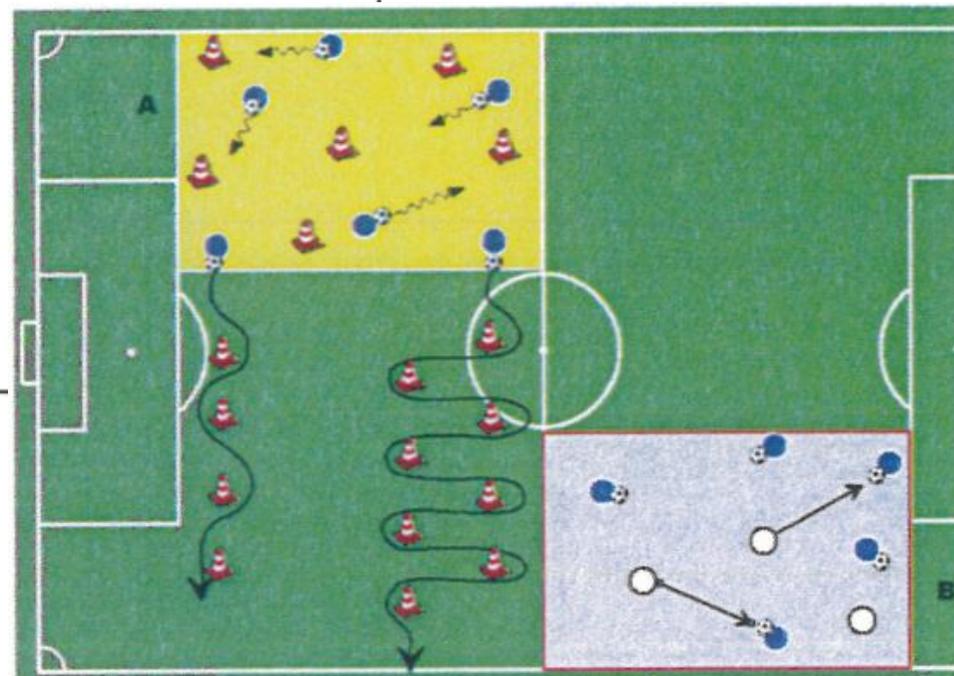
- **Coaching**

- Alzare la testa
- Incoraggiare il giocatore alla finta
- Copertura della palla
- Velocità d'esecuzione

1

OBIETTIVO
Dribbling + finta

**ESERCITAZIONE
ANALITICA**



Esercizio

- **Descrizione**

- Su 2 (4) reti, condotta palla 5-6 m. e tiro libero senza portiere con precisione (10-12m) → 1
- Poi con il portiere (12-15m) → 2

- **Variante**

- Tiro sulla rete piccola
- Tiro dopo controllo di palla
- Tiro con le varie superfici del piede

- **Coaching**

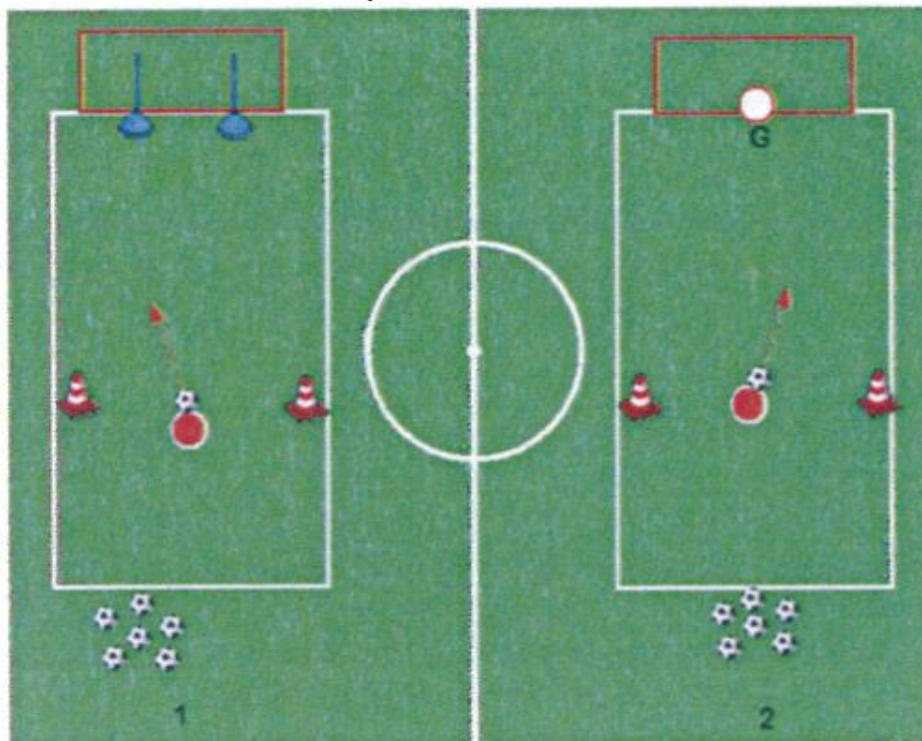
- Appoggio ; posizione del corpo
- Corsa + piede d'appoggio
- Caviglia rigida
- Guardare pallone – portiere – pallone

2

OBIETTIVO

Tiro

**ESERCITAZIONE
ANALITICA**



Esercizio 1:1 - Duello

- **Descrizione**

- A dà a B che si libera dalla marcatura. Il difensore non segue B. B con il pallone affronta il difensore e cerca di raggiungere la linea di difesa. Se il difensore recupera gioca indietro. Superficie di gioco 30x12/15m

- **Variante**

- Se il difensore recupera il pallone può contrattaccare
- Rete superando una porta

- Su porta grande

- **Coaching**

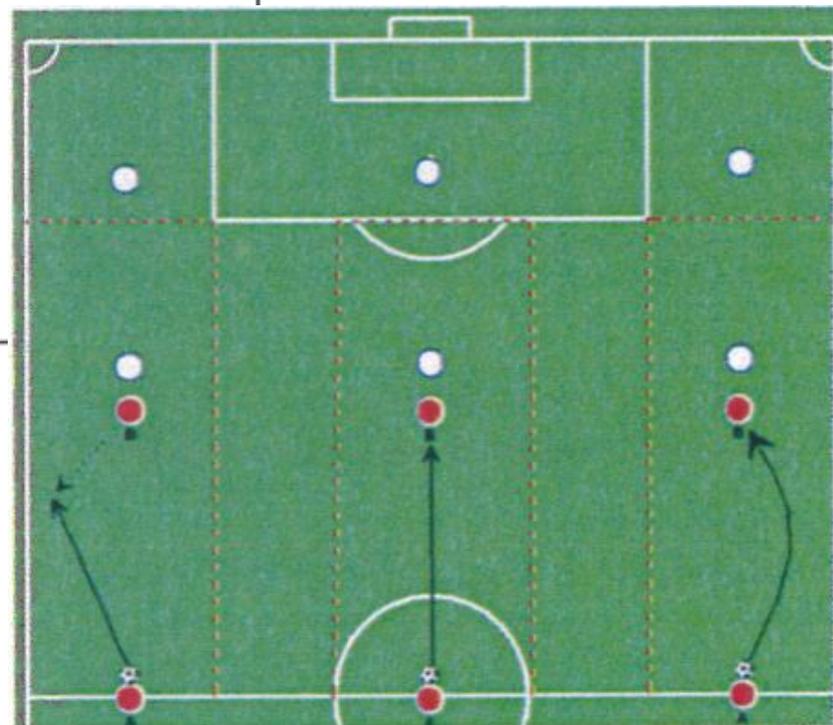
- Puntare i difensori + finta
- Accelerazione

1

OBIETTIVO

Smarcamento +
Dribbling + Finta

**SITUAZIONE DI
GIOCO**
(semplice)



Occupare le zone

- **Descrizione**

- 5:5/6:6 + portieri. Gioco libero tentando di cambiare gioco per sorprendere l'avversario.
- Rete nelle porte su tiro al suolo.

- **Variante**

- Numero dei tocchi; tiro diretto ; gioco di 4 contro 4.
- Gioco su 4 reti in 6:6/ 8 (gioco di zona)

- **Coaching**

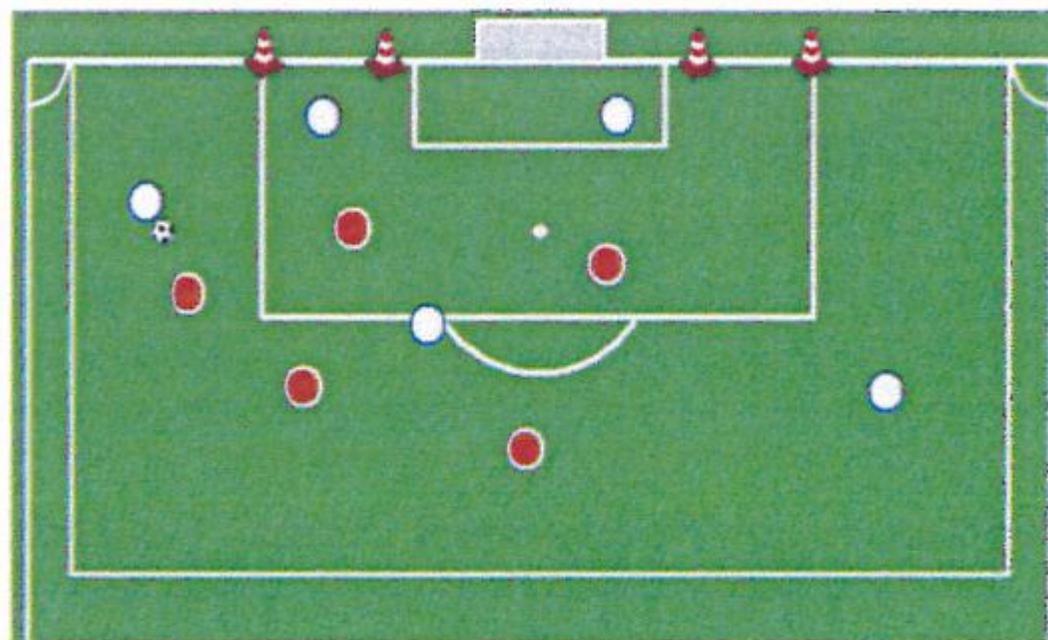
- Fissare l'avversario, cambiare gioco. Conclusione.
- Passaggi corti-lunghi, tiro a rete.
- Organizzazione difensiva a zona

2

OBIETTIVO

Possesso palla +
Cambio di gioco

**SITUAZIONE DI
GIOCO**
(complessa)



Terreno 40x60m

Forma giocata per il controllo e la fiducia in sé,
l'aggressività, la volontà e «Winner»

- **Organizzazione :**

1 squadra di 11 giocatori 1 squadra di 7 giocatori + 2 portieri

Terreno normale o delimitato, gioco in inferiorità numerica.

- **Svolgimento :**

Gioco normale. Tenere il risultato 1-0 durante 5' per la squadra in inferiorità. Rimontare lo score e vincere la partita per la squadra in superiorità.

- **Varianti :**

Si perde un giocatore quando si subisce una rete
Il gioco si svolge solamente nel campo della squadra che difende.

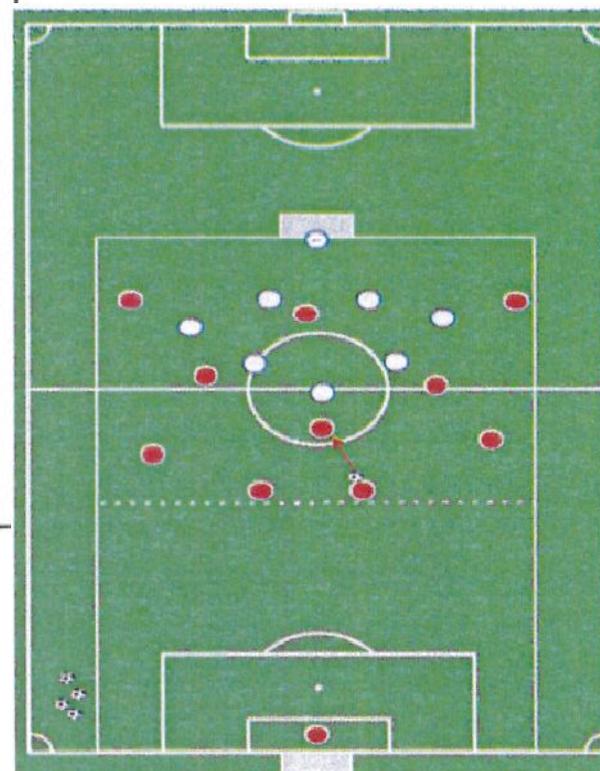
- **Coaching :**

Sull'elemento mentale e in seguito ci si mostra esigente secondo il suo/suoi obiettivi TE o TA.

3

OBIETTIVO

Gioco in
inferiorità numerica



SITUAZIONE DI GIOCO

(complessa)

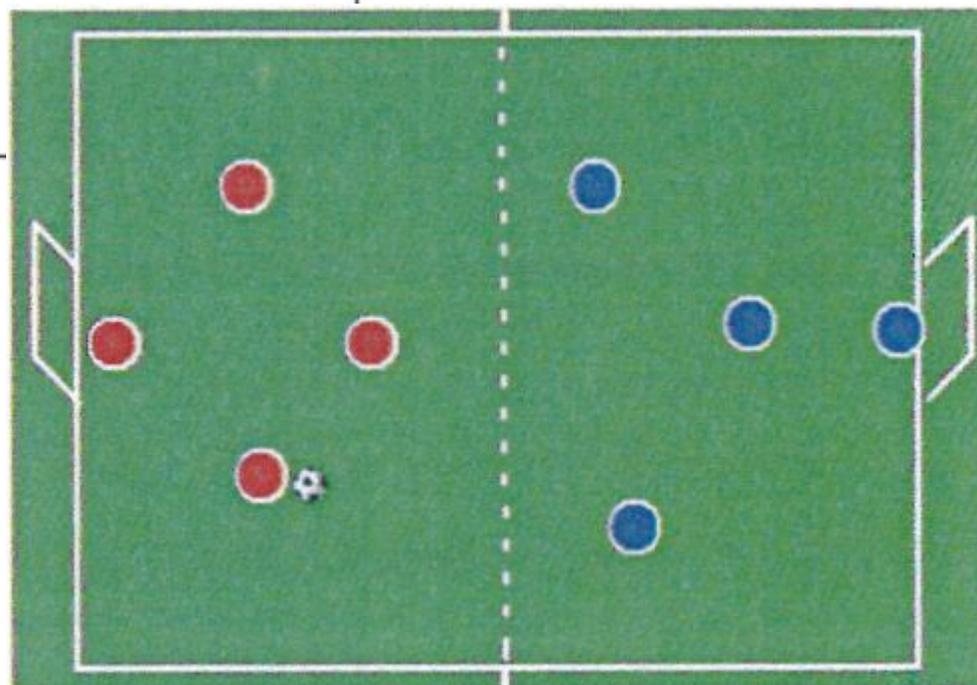
Conclusione

- **Descrizione**
 - Gioco libero. Terreno 30x20m
- **Variante**
 - Numero dei passaggi prima del tiro.
 - Rete su tiro diretto.
- **Coaching**
 - Smarcamento
 - Timing
 - TE sotto pressione
 - Winner (volontà di vincere)

1

OBIETTIVO
3c3 + conclusione

GIOCO A TEMA
(semplice)



Appoggi verticali

- **Descrizione**

- La squadra in possesso del pallone gioca con gli appoggi verticali. Il numero dei tocchi è indicato. Gli appoggi non giocano assieme.

- **Variante**

- Numero dei tocchi.
- Dimensioni del terreno.
- Regole diverse (rete segnata,...)

- **Coaching**

- Utilizzare la profondità.
- Cercare il gioco rapido in avanti.
- orientarsi in avanti
- Difendere sul portatore di palla.
- Posizione dei giocatori.

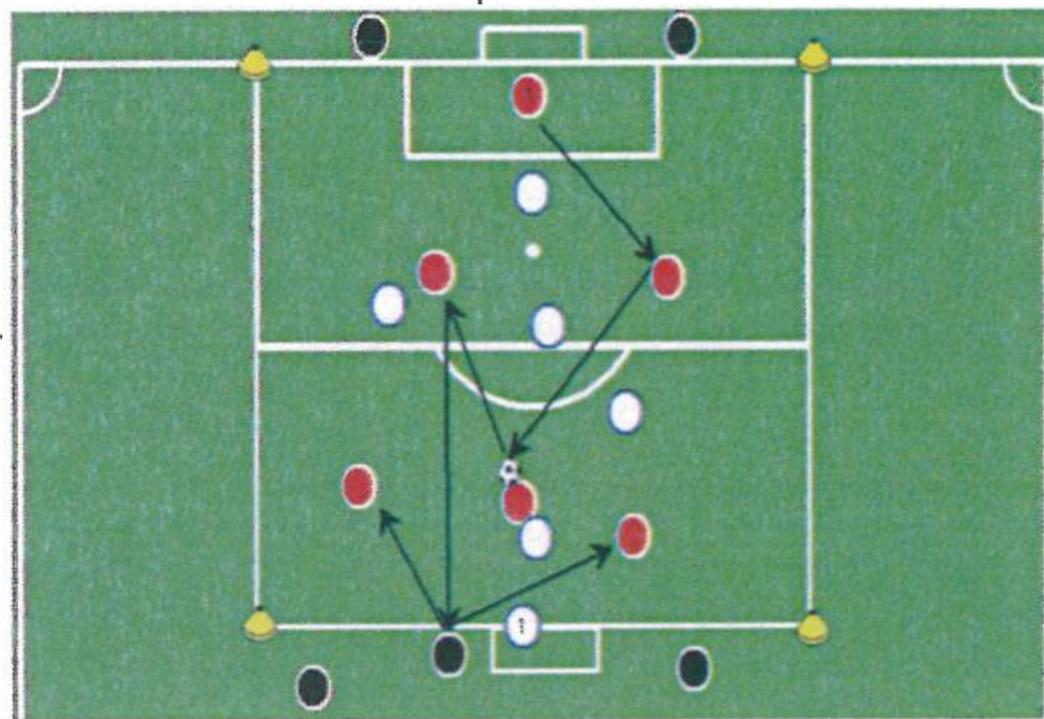
2

OBIETTIVO

5c5 +

Appoggio verticale

GIOCO A TEMA
(complesso)



CODIFICARE I NOSTRI ESERCIZI

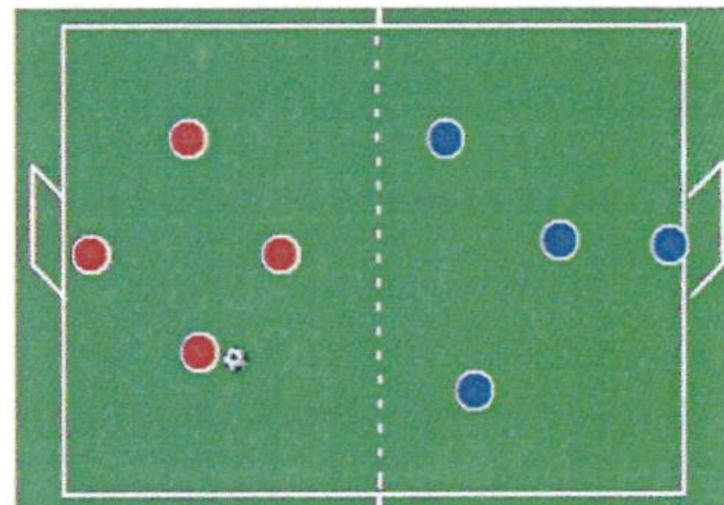


3c3 + CONCLUSIONE

Gioco libero 3c3 finalizzato alla conclusione a rete
 Tempo di gioco 2' - rec. 1' - 3 serie

Varianti:

1. gol valido con tutti i giocatori oltre la ½ campo
2. Gol valido solo dalla propria ½ campo
3. Tocchi limitati
4. Palla dietro – palla avanti



FASE	TECNICA	TATTICA	CONDIZIONE	MENTALE	EDUCATIVO	RELAZIONALE
C	✓	✓	✓			✓
GIOCO A TEMA	Tiro	Smarcamento	Resistenza Lattacida			Responsabilità del tiro

MONITORARE L'ALLENAMENTO

L'allenatore deve

SEMPRE SAPERE COSA HA FATTO



CONSIGLIO:
creare una
scheda/agenda
in cui indicare
gli esercizi
svolti e il
tempo
utilizzato

DICEMBRE 2015											
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	tt
RISCALDAMENTO											
Corsa		5'									5'
Mobilità articolare e stretching		5'	15'			15'			15'		50'
Passo e corro		10'									10'
pallamano	15'										15'
ESERCITAZIONI ANALITICHE											
Passaggio e tiro	15'										15'
Velocità con palla e tiro		15'									15'
SITUAZIONI DI GIOCO											
Duello 1c1	15'										15'
Occupare le zone		20'									20'
GIOCO A TEMA											
Partita con le sponde	20'										20'
Partita con gol solo propria ½ campo		15'									15'
Partita	20'	20'									40'
PARTITA DI CAMPIONATO			60'			60'					120'
PARTITA AMICHEVOLE									60'		60'
totale	85'	90'	75'			75'			75'		500'

Come scaricare il materiale dal sito del CSI Varese



CSI
CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO

Comitato Provinciale di Varese
Via S. Francesco d'Assisi, 15 - 21100 Varese
Tel. 0332 239126 - Fax 0332 240538
E-mail postmaster@csivarese.it

CORSO ALLENATORI CALCIO 2015-2016

Chi siamo
Segreteria
Modulistica
Attività Sportive
Regolamenti
Formazione
Storico
Il Centro Studi
Fisco e Sport
Rassegna Stampa
Link
Le Zone

Corso Calcio
Formazione > Allenatori > Corsi

2015/2014
Varese, 21 settembre 2013

C.S.I. VARESE

Sito Aggiornato 27/11/2015

Hirtalv



Stefano Faletti

Le competenze, le conoscenze e le abilità dell'allenatore

PROSSIMA LEZIONE

LE REGOLE DEL GIOCO

relatore **Berardi Walter**

formatore Arbitri CSI e Arbitri FIGC

Lunedì 11 gennaio '16

ore 20.30 oratorio Kolbe Varese

Grazie dell'attenzione e...

"Chi ascolta dimentica

Chi vede ricorda

Chi fa impara"

Stefano Faletti



E-mail ste.faletti@libero.it



+39 347 3122490



+41 76 2408011