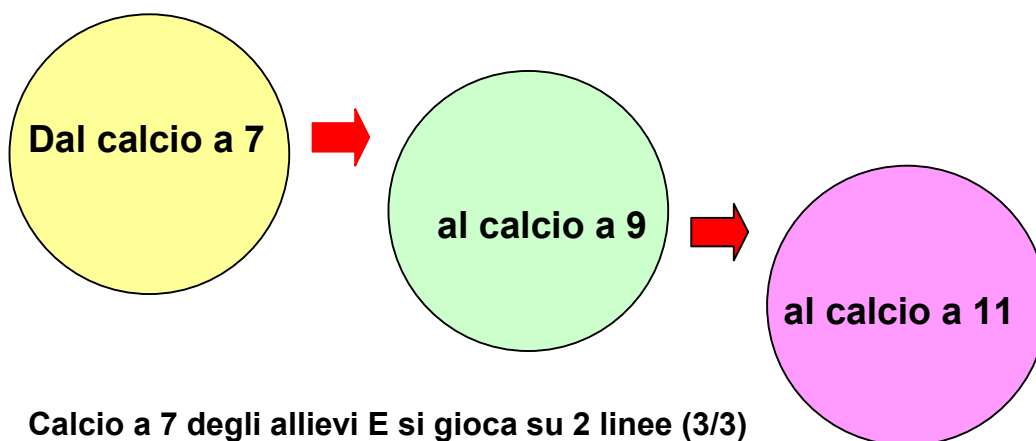


Gioco e allenamento in preformazione (D e C)

Mario Comisetti, Dany Ryser - ASF - VHS

A 10 anni il gioco è molto simile a quello infantile

A 10 anni il gioco è molto simile a quello degli adulti



Calcio a 7 degli allievi E si gioca su 2 linee (3/3)

Calcio a 9 degli allievi D si gioca su 3 linee (3/3/2)

- ❑ A questa età conta più il piacere di giocare e il pensiero positivo.
- ❑ Incoraggiare a prendere dei rischi.
- ❑ Il risultato della partita non è essenziale.
- ❑ Conta maggiormente il progresso individuale piuttosto che quello di squadra.

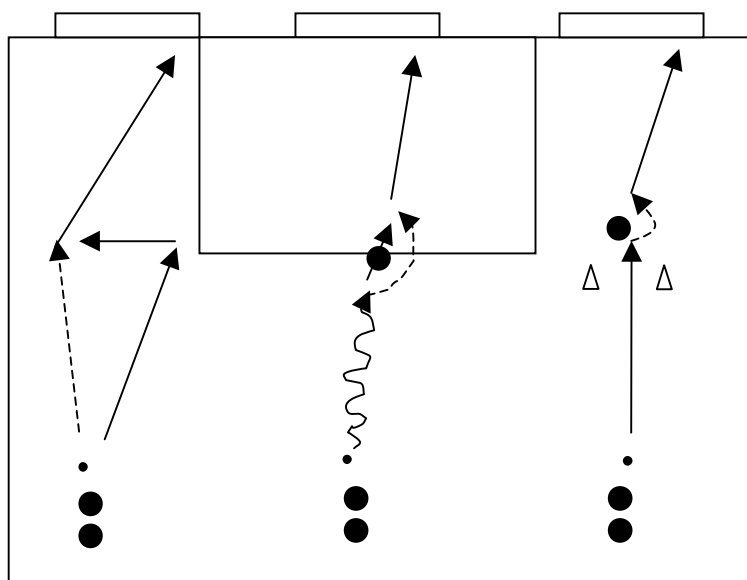
Giocare con dei principi precisi:

- difesa a zona senza il libero.
- ogni giocatore difende o attacca e si prende delle responsabilità. tutti partecipano al gioco. gli attaccanti partecipano al gioco difensivo, i difensori si propongono quando la squadra ha la palla. anche il portiere partecipa al gioco di costruzione.
- un gioco offensivo, fluido fatto di scambi. passaggi rasoterra, controlli orientati.
- sfruttare le fasce
- non interveniamo troppo spesso. lasciamo libertà ai giovani in modo da farsi la loro esperienza di apprendimento. lasciamoci sorprendere dalle loro soluzioni.
- piacere del gioco e partecipazione entusiasta negli allenamenti.

Allenamento TE

- ❑ Alleniamo come vogliamo giocare.
- ❑ Questa è l'età giusta per l'apprendimento TE.
- ❑ Sarà difficile recuperare più tardi quello che non è fatto fin qui.

Tiro in porta



- 1-2 e tiro

- condotta
- far passare la palla tra le gambe
- il giocatore si gira e tira

- senza PO
- passaggio
- precisione
- 2 piedi

- corpo in equilibrio
- posizione giusta
- ritmo/timing
- fluido
- gambe d'appoggio i avanti
- combinazione del movimento dopo il tiro
- precisione > potenza
- 2 piedi (D/S)
- variare la tecnica
- vedere la porta
- realizzare il gol

Nel gioco spesso il tiro viene dopo un dribbling riuscito.

Condotta
Finta
Dribbling

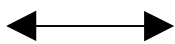
Riscaldamento: Condurre la palla e fintare i coni

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alzare la testa ▪ condurre la palla vicino al piede ▪ ogni passo un tocco ▪ piccoli passi dinamici ▪ coordinazione in movimento ▪ equilibrio ▪ ritmo nel movimento ▪ movimento fluido con la palla
--	---

<p style="text-align: center;">1>1</p>	<p style="text-align: center;">1>1 + PO</p>	<p style="text-align: center;">1>1 + 2 PO</p>
---	--	--

Qualità dei passaggi e controlli orientati permettendo di costruire il gioco.

Passaggio corto



Controllo orientato

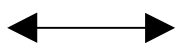
8 > 4 (2 colori contro 1)

Dirigere il pallone nella direzione scelta

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ contatto con gli occhi ▪ piatto del piede ▪ ben dosato ▪ precisione nel piede, nella corsa ▪ dirigere il pallone nella direzione scelta ▪ pallone sempre giocabile
--	---

Per portare qualità al gioco occorre il “passaggio buono”.

Passaggio lungo



Spostamento del gioco

8 > 4 possesso di palla

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gamba d'appoggio in direzione del gioco dietro la palla ▪ tendere e fissare la gamba che tira ▪ colpire la palla sotto ▪ usare i 2 piedi ▪ variare la distanza ▪ interno/esterno
--	---

Il gioco sulle fasce si conclude con dei cross e dei tiri in porta di piede o di testa.

Centri

Esercitazioni

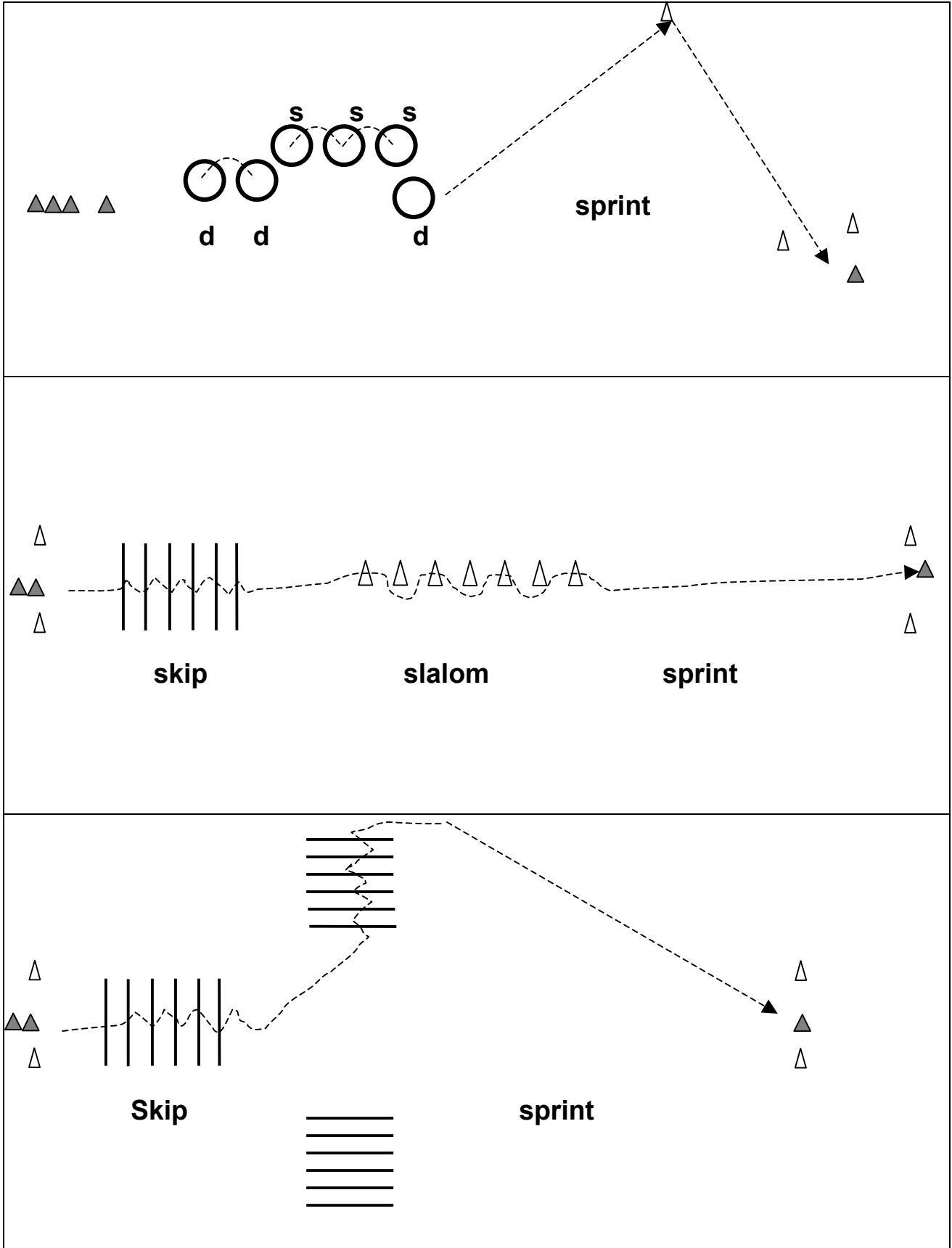
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ la direzione e la distanza dal pallone dalla gamba d'appoggio determina il tipo di cross ▪ bilanciare la gamba che fa il cross, piede sotto la palla ▪ centro nelle diverse zone ▪ la qualità dei centri permette il successo nella conclusione
--	--

Gioco 3 > 3 + PO + 2 jolly esterni

Obiettivo: segnare dopo un cross

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ oltre la RE di base è molto importante il timing, che si trova con i giochi
--	---

Scuola di corsa



Allenamento TA

1 > 1 offensivo

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ condotta rapida ▪ pallone vicino ▪ fissare avversario ▪ finta e dribbling ▪ cambio di ritmo ▪ guadagnare spazio ▪ conclusione
--	---

1 + 1 > 1 offensivo

--	--

2 > 1 offensivo

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ il portatore fissa l'avversario ▪ il compagno corre dietro ▪ il portatore decide per l'azione individuale o il passaggio ▪ conclusione
--	---

3 > 2 offensivo

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ il portatore fissa l'avversario ▪ crea la superiorità numerica ▪ fa aprire la difesa ▪ ricerca della profondità (evitare il fuorigioco) ▪ conclusione
--	---

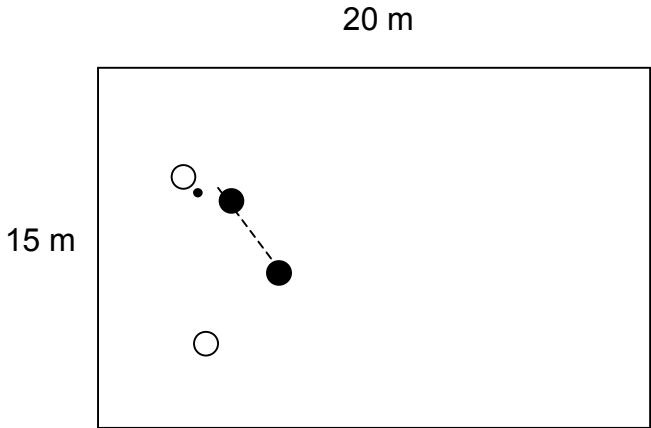
1 > 1 difensivo

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tackle/takling ▪ posizione del corpo (piede avanti) ▪ vincere il duello ▪ pressione sull'avversario ▪ non rischiare ▪ non lasciar girare l'avversario
--	--

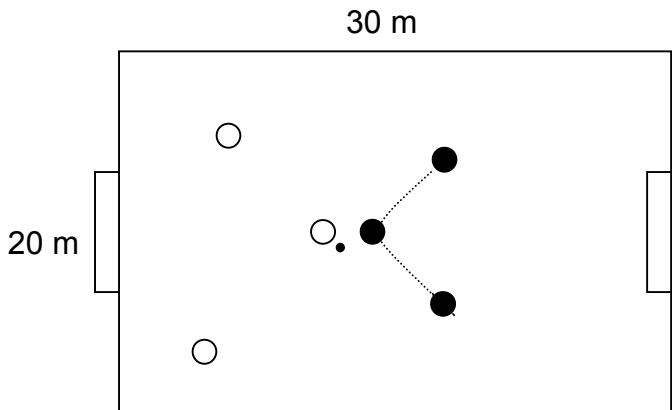
1 > 2 difensivo

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ frenare l'azione ▪ impedire il passaggio ▪ dirigere nello spazio meno pericoloso ▪ vincere il duello ▪ collaborare con il PO
--	--

2 > 2 difensivo (gioco a zona diagonale)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pressione sul portatore ▪ protezione del compagno ▪ dirigere verso l'interno ▪ impedire l'uno – due ▪ trasmettere/prendere l'avversario ▪ vincere il duello <p><u>varianti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ calcio rugby ▪ con porticine ▪ con poste e PO
---	---

3 > 3 difensivo (gioco a zona/diagonale – triangolo)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pressione sul portatore ▪ dirigere verso l'esterno ▪ restare compatti ▪ piazzarsi ▪ trasmettere/prendere avversario ▪ guadagnare terreno ▪ vincere il duello
---	--

Gioco libero per concludere.

Piacere ed entusiasmo