

MR. ERCOLE RABITTI



IL GIOCO DEL CALCIO

GUIDA TEORICO-PRATICA PER L'ALLENATORE/ISTRUTTORE

1. Riflessioni preliminari.
2. Difficoltà e tentativo di una definizione.
3. L'allenamento di giovani calciatori nel periodo evolutivo (circa dai 10 ai 18 anni) concetti fondamentali.
4. Istruzione metodica e progressiva, che comprende
 - a). il lavoro dell'istruttore in considerazione delle caratteristiche evolutive del giovane (punti fondamentali).
 - b). preparazione fisica ed istruzione tecnica nel rispetto dei livelli di sviluppo attraverso le tre fasce di età: bambine, adolescenti, giovane.
5. Qualità, compiti e problemi dell'istruttore - allenatore.
6. Preparazione fisica e allenamento.
 - istruzione e addestramento.
 - preparazione muscolare ed organica.
 - marcia, corsa, salto.
 - orientamento del corpo (assi, piani).
 - nomomenclatura di alcuni movimenti ginnici.
 - espressioni correnti nella ginnastica.
 - qualità fisiche, muscolari ed organiche, ed il loro sviluppo.

RIFLESSIONI PRELIMINARI

Per l'attuale importanza e complessità del gioco del calcio dal punto di vista professionale, le persone che sono alla guida tecnica delle squadre, devono possedere competenze che consentano loro di operare agevolmente ed efficacemente ai diversi livelli; sia in senso ascendente, sia in direzione opposta (dai calciatori più giovani fino ai professionisti, e viceversa). Vale a dire, devono essere in grado di rispondere alle richieste di una condizione professionale che presenta oggi un'ampie mobilità.

È allenatore o l'istruire, o, per meglio dire, l'allenatore-istruire è oggi un nome pubblico. Il suo operato non si limita agli aspetti tecnici evidenti nelle partite e più nascosti negli allenamenti. È sottoposto a radiografie continue; le sollecitazioni dell'ambiente (dirigenti, tifosi) e i rapporti con gli organi di informazione nazionali e locali (televisionari, radio, giornali). È necessaria una continua attenzione non solo a quanto uno fa o

dice, ma agli effetti del fare e del dire a livello pubblico e ciò che più è importante alla possibile retroazione nel più ristretto e decisivo ambito delle squadre.

È dunque indispensabile un elevato grado di professionalità complessive.

Il nostro compito è rendere sempre più scientifico il nostro lavoro, sia per quanto riguarda la preparazione fisica e l'insegnamento tecnico, sia per quanto riguarda i concreti funzionamenti dei meccanismi di gioco.

L'attuale sviluppo del gioco del calcio comporta che i margini di casualità nella preparazione (annuale, stagionale, mensile, settimanale, giornaliera), siano eliminati; al fine di ottenere un rendimento ottimale dei singoli e del complesso.

Eviteremo così quelle carenze e quei contrasti dovuti non tanto alle conseguenze dell'attività agonistica vera e propria, quanto piuttosto alle mananze di programmazione e di adeguamento della preparazione alle esigenze e alle caratteristiche dei giocatori di cui si è responsabile.

bili, e dei progressivi impegni che si devono affrontare. Perciò, è necessaria una programmazione rigorosa e articolata ma anche elastica, atta cioè a soddisfare l'esigenza di operare razionalmente e scientificamente nel lungo, medio, e breve periodo.

All'allenatore spetta oggi il complesso compito di possedere non solo una pluralità di competenze tecniche, bensì di saperle utilizzare secondo le loro reciproche relazioni e il loro armonico coordinamento.

I problemi che si presentano all'istruttore sono numerosi e molteplici, perché l'insegnamento calcistico riguardante individui di età molto diverse (dai 10 ai 18 anni), comporta un consistente complesso di conoscenze non solo tecniche ma anche fisiologiche, psicologiche, didattiche.

Beniamo conto infine che gli istruttori di giovani calciatori non possano e non devono limitarsi a riproporre ad un livello inferiore quanto vedono fare dagli allenatori delle prime squadre.

Proprio la consuetudine con i gesti basilari del gioco del calcio, deve diventare

occasione di continue riflessione e di rin-
novate proposte sia nei metodi di preparazione
sia nelle modalità di gioco.

D'altro canto gli allenatori professioni-
sti, dovranno operare in collegamento e
sollecitare gli istruttori a modificare ed
ad adeguare la preparazione dei giovani
in relazione all'evoluzione del gioco del
calcio ai massimi livelli.

Tecnica: conoscenze pratiche di un'arte.

4 bis

Finalizzare = far convergere i comportamenti
dei singoli all'obiettivo collettivo.

Il gioco del calcio:
(difficoltà e tentativo di una definizione)

Il gioco del calcio si caratterizza per il confronto-scontro tra due campagini che hanno l'obiettivo di superarsi a vicenda, mediante l'organizzazione collettiva e l'ap-
parto individuale ad esse finalizzato.

Questo comporta azioni complesse e coor-
dinate in una dinamica "attivo-passivo" particolare e globale.

Esiste una premessa teorica fondamentale:
il massimo di attività di una squadra non può essere annullato dal massimo di passività dell'altra per l'infinita possibilità di combinazione di questi fattori essenziali:

- a) Le dimensioni del campo in rapporto con il numero dei giocatori.
- b) La velocità dei singoli e delle squadre in relazione alla loro diversa collocazione in campo e ai vari momenti della partita.
- c) La posizione e la velocità del pallone

in rapporto al campo e alla dislocazione e velocità dei singoli e delle squadre.

Perciò la disposizione delle squadre (i singoli giocatori in rapporto al complesso), dovrà rispondere in qualsiasi frammento di partita, alle necessità teorico-pratiche di garantire il massimo delle possibilità di passività e di trasformarlo nel massimo delle possibilità di attività, e viceversa. Vale a dire che, il gioco del calcio moderno, compare le coincidenze di due momenti:

Le squadre in possesso del pallone accentruano il momento di attività attiva, senza per ciò trascurare il momento di attività passiva (la fase di attacco non può essere disgiunta da una disposizione di immediata difesa), e viceversa.

Possesso del pallone: fase attivo-passiva.
Non possesso del pallone: fase passivo-attivo.

* Finalizzare: far convergere i compartimenti dei singoli all'obiettivo collettivo.

L'allenamento di giovani calciatori
nel periodo evolutivo (circa dai 10 ai 18 anni):
concetti fondamentali.

In generale si può dire che il bambino fin dalle più tenere età, sotto lo stimolo e l'influsso dell'ambiente che lo circonda, prescrive nei suoi giochi quelle che potrebbe essere l'attività futura.

Nel nostro caso la vocazione per il calcio si manifesta nelle sue connotazioni iniziali. I bambini nel calcio come in ogni altro sport, nascono tali in quanto individui che possiedono qualità fisiche, tecniche, psichiche che non si possono creare a posteriori.

Un'attimo istruire discipline e migliorare le doti naturali, mediante l'insegnamento e la preparazione che devono essere impostate secondo le leggi che regolano l'apprendimento i cui punti fondamentali, sono:

a) GLOBALE: l'istruttore fornisce un'immagine completa dell'esercizio.

- b) ANALISI SINTESI: l'allievo con l'aiuto dell'in-
struttore studia i partico-
lari e li collega fra di loro.
- c) FISSAZIONE: quando l'apprendimento
viene portato a termine.
- d) CONSERVAZIONE: si mantiene con le ri-
petizioni successive.

Si giunge così all'automatismo, cioè:
(movimenti volontari senza presa di co-
scienze). Saranno eliminati i movimenti
sbagliati, inutili e dannosi e saranno au-
mentati quelli veramente utili ottenendo
il massimo risultato con un minimo
dispendio di energie.

Si tenga presente che è soprattutto (dai
10 ai 15 anni), che è possibile eliminare i
difetti e le imperfezioni dei movimenti. Dopo
sarà sempre più difficile, fino a quando, so-
rà soltanto possibile correggerli ma non
eliminarli.

Possiamo in conclusione affermare, che
giocatori si nasce e si diventa: si nasce
con le predisposizioni e si diventa median-
te un'istruzione metodica e progressiva.

Istruzione metodica e progressiva

L'istruttore, dovrà subito affrontare notevoli problemi di carattere psicologico e formativo, connessi alle caratteristiche dell'età degli allievi che gli sono affidati.

A questo proposito, sulle difficoltà che il ragazzo incontrerà nella sua crescita, saranno di valido aiuto le opinioni e le indicazioni degli esperti in psicopedagogie le quali, serviranno anche all'istruttore per creare un rapporto sereno con i suoi allievi e fra gli allievi stessi.

I problemi disciplinari, possono nascere spesso, da una errata relazione psicologica tra l'istruttore e il materiale umano a lui affidato, oltre che, dalle pressioni dell'ambiente familiare e calcistico.

Il lavoro dell'istruttore in considerazione delle caratteristiche evolutive del giovane (punti fondamentali).

Possiamo dividere il periodo evolutivo in tre fasi coriollette di crescita nelle que-

li, cercheremo di sviluppare con razionalità le qualità muscolari ed organiche, di migliorare le capacità tecniche, ed infine completare nel ragazzo il concetto di gioco.

Globalmente e per sommi capi, i punti fondamentali dell'insegnamento in tutto il ciclo di formazione e di completamento, sono:

- Comportamento disciplinare.
- Alimentazione, igiene, abbigliamento.
- Educazione fisica e tecnica di base.
- Preparazione muscolare ed organica.
- Tecnica individuale, di ruolo e collettive.
- Tecnica di movimento e tecnica applicate.
- Sistemi di gioco e tattica.
- Situazioni nel gioco da fermi.
- Concetti fondamentali nel gioco moderno.
- Regolamento di gioco.

Tutti questi argomenti e materie in ordine progressivo e metodico verranno affrontati e sviluppati attraverso lezioni teoriche e sedute di allenamento programmate.

Preparazione fisica ed istruzione tecnica:
nel rispetto dei livelli di sviluppo attraverso le
tre fasce di età: bambino, adolescente, giovane.

BAMBINO: 10-12 anni - età prepuberale.

È la prima fase che possiamo definire
d'importanza di base.

In quanto alla preparazione fisica, le
 esercitazioni avranno come scopo prin-
 cipale lo sviluppo della rapidità e agilità.
 Questo periodo è particolarmente adatto
 per gli esercizi di ginnastica correttiva,
 per evitare o certe distinzioni di crescita
 in cui incorrono i giovani nel periodo
di sviluppo. È necessario a questo riguardo,
 che l'istruttore operi a stretto contatto con
il medico sociale.

Per la parte tecnica, si forniranno elemen-
ti fondamentali di tecnica individuale con
particolare riferimento ai palleggi sul posto
(con scarpette da ginnastica e palle di
gomma), adatti e indispensabili per a-
cquisire sensibilità, coordinazione, equili-
brio.

Verranno organizzati giochi addestrativi

che rappresentano un po' il contenuto principale di preparazione in questo periodo: in quanto rispettano e corrispondono in modo adeguato alle esigenze proprie dell'età degli allievi stessi.

Età, che condiziona nello spazio e nel tempo lo svolgimento delle partite, che si disputeranno su campi ridotti come dimensioni, con tempi brevi (15-20 minuti), e con palle più leggere.

ADOLESCENTE: 13-15 anni - età puberale.

È un periodo delicato e difficile si sviluppano nel ragazzo i caratteri del sesso e si nota spesso il determinarsi di crisi psicologiche.

A tutto ciò, l'istruttore deve prestare molta attenzione e adeguare il suo comportamento in modo da favorire la maturazione dell'individuo.

In parte si elimineranno i giochi, approfondendo l'addestramento tecnico individuale.

Si inizierà la preparazione tecnica-tattica; già si delinea il ruolo, ma è

buone norme non accentuare una specializzazione precoce tanto più che il gioco del calcio moderno, richiede sviluppate doti di adattabilità dei singoli giocatori nelle diverse zone del campo e nelle diverse modalità di gioco.

Non si dovrà esagerare nella preparazione fisica: il carico di lavoro non deve essere portato al massimo.

Oltre che sulle rapidità e agilità, si inizieranno esercizi per lo sviluppo delle forze e resistenze muscolari.

GIOVANE: 16-18 anni - età postpuberale.

La preparazione di giovani calciatori tra i 16-18 anni, conosce un salto di qualità rispetto a quanto si fa per i giovani delle due fasce di età precedenti, e tende a coincidere con la preparazione dell'adulto.

L'istruzione prende forme complete sia per la parte fisica, sia per quella tecnica.

Affronteremo dunque, punti e aspetti, che hanno un'estensione e una applicabilità che superano i limiti dell'arco del periodo.

evolutivo. Gli allenamenti per durata, intensità, difficoltà, si avvicinano progressivamente a quelli dell'adulto.

Cercheremo di sviluppare tutte le qualità muscolari, organiche e perceptive cinetiche, che danno il quadro del valore fisico dell'individuo.

- a) Qualità muscolari, comprendono:
endurance - resistenza - forza - potenza - ampiezza articolare.
- b) Qualità organiche, comprendono:
endurance - resistenza.
- c) Qualità perceptive cinetiche, vale dire:
(meccanismi di percezione, di decisione e di controllo del movimento), comprendono:
rapidità di reazione, velocità, abilità motorie, sensibilità articolare o delle attitudini.

Per quanto riguarda la tecnica calcistica, ci orienteremo sulla tecnica individuale e su quelle applicata alle necessità del gioco moderno.

Affronteremo anche la tecnica di

movimento, ci occuperemo del sistema di gioco, delle situazioni nel gioco de fermi, delle tattiche e dei concetti fondamentali nel gioco moderno.

con il raggiungimento del limite di co-
tegarie, abbiamo così terminato da parte
nostre l'istruzione.

Il percorso formativo, ha condotto il
singolo da una preparazione di base,
fondamentalmente individuale, al suo
progressivo inserimento in una dimensione
collettiva dove, le personali acquisizioni,
sano rese funzionali nel complesso in
cui si trova ad agire.

Acquisizioni dunque di tecniche (di
base, di ruolo, di movimento, di gio-
co), ma anche di mentalità: con cui
posse affrontare con assoluta padro-
nanza di professionalità, gli sviluppi
che il gioco del calcio nel breve e nel
medio periodo potrà avere, qualsiasi
essi siano.

certo coloro che proseguiranno le car-
riere calcistiche, dovranno continuare

la preparazione e soprattutto l'istruzione
perché le presumibili continue modifi-
cazioni strategiche e tattiche, costringeranno
ad acquisire nuove concezioni e rinnovate
tecniche di gioco.

Qualità, compiti e problemi "dell'istruttore/allenatore"

L'istruttore è soprattutto un tecnico, ma non è sufficiente che egli possiede conoscizioni teoriche e una pratica speciale circa il gioco del calcio.

Egli è anche un insegnante e in quanto tale, deve conoscere quali siano le norme che regolano l'apprendimento, oltre le regole e gli accorgimenti dell'insegnamento ed infine le necessarie conoscenze psicologiche in particolare dell'età evolutiva.

Oggi si afferma con sicurezza, che l'individuo agisce in modo proporzionale alle motivazioni che egli ha nel suo operare.

L'istruttore deve perciò tener conto, anche, che le sue didattiche deve essere motivato, applicando i seguenti principi:

- 1- Comunicare convinzione di quanto si sta facendo:

tale principio è fondamentale per l'insegnamento. L'allievo convinto di ciò che sta facendo, si impegnerà con maggior intensità, imparando più rapidamente

L'istruttore però, deve essere lui stesso convinto dell'efficacia dei suoi insegnamenti e ciò richiede, da parte sua, una certa consapevolezza di quanto deve insegnare e fare acquisire, e questo comporta:

- a) conoscenze chiare degli scopi da raggiungere.
- b) consapevolezza dei procedimenti, (dal noto al meno noto, dal facile al difficile, dal semplice al complesso).
- c) dimostrazione efficace sia in quanto esecuzione diretta, sia in quanto correzione dei difetti e delle imperfezioni individuate.
- d) capacità di predeterminazione, coordinamento e guida del lavoro.

2. Favorire la partecipazione attiva:

Questo è una diretta conseguenza del principio precedente. L'allievo convinto di ciò che sta facendo, parteciperà attivamente con tutte le sue energie fisiche e psichiche al lavoro che è chiamato a svolgere.

Da parte sua, l'istruttore favorirà tale partecipazione attiva:

- a) mantenendo vivo l'interesse.

L'istruttore però, deve essere lui stesso convinto dell'efficacia dei suoi insegnamenti e ciò richiede, da parte sua, una certa consapevolezza di quanto deve insegnare e fare acquisire, e questo comporta:

- a) conoscenze chiare degli scopi da raggiungere.
- b) consapevolezza dei procedimenti, (dal noto al meno noto, dal facile al difficile, dal semplice al complesso).
- c) dimostrazione efficace sia in quanto esecuzione diretta, sia in quanto correzione dei difetti e delle imperfezioni individuate.
- d) capacità di predeterminazione, coordinamento e guida del lavoro.

2. Favorire la partecipazione attiva:

Questo è una diretta conseguenza del principio precedente. L'allievo convinto di ciò che sta facendo, parteciperà attivamente con tutte le sue energie fisiche e psichiche al lavoro che è chiamato a svolgere.

Da parte sua, l'istruttore favorirà tale partecipazione attiva:

- a) mantenendo vivo l'interesse.

- b) evitando inutili e ingiustificate pause.
- c) coinvolgendo tutti gli allievi durante l'in-
tere sedute.
- d) proponendo sedute dai caratteri complessi
e molteplici.
- e) applicando una didattica individualizzata,
che tenga conto dello specifico dell'indi-
viduo, nel comune complesso del collettivo;
adattando al grado di efficienza fisica
e alla capacità di apprendimento, dei sin-
goli come del gruppo.
- f) evitando al tempo stesso, inutili illusioni
in elementi assolutamente senza avvenire
calcolate.

Per il lavoro sul campo, l'insegnante dovrà
curare la sua posizione e la dislocazione
degli allievi.

Per lo svolgimento degli esercizi i punti
fondamentali, sono:

enunciazione - spiegazione - dimostrazione -
esecuzione - correzione - ripetizione.

Siamo giunti al termine di una pa-
noramica, relativa ai concetti fonda-
mentali su cui si basa il lavoro dell'instrut-
tore nei confronti dei giocatori d'età com-
prese nell'arco del periodo evolutivo.

Mi preme però, sottolineare nuovamente,
che l'instruttore la cui qualificazione è
soprattutto tecnica, si possa avvalere nel
suo operare, del supporto di esperti in me-
dicine sportive e in problemi psico-pedo-
gogici: perché la sua azione diventi con
sempre più professionale e sia così più
efficace: evitando alcuni errori derivanti
esclusivamente dalla solitudine in cui
troppo spesso si trova.

Preparazione fisica e allenamento (istruzione - addestramento)

Nel campo specifico della preparazione fi-
sica, l'attività può essere orientata o ver-
so la preparazione muscolare, o verso la
preparazione organica.

Teoricamente si accetta che, se i gruppi
muscolari impegnati in un esercizio sono
meno di $\frac{1}{7}$ delle muscolature totale, si
deve parlare di preparazione muscolare
altrimenti si tratta di preparazione or-
ganica.

- Per preparazione muscolare ed organica,
s'intende tutto un insieme di eserci-
zi e movimenti di tipo formativo e
applicativo che hanno lo scopo di
migliorare e potenziare le qualità fi-
siche dell'individuo.

La preparazione muscolare (o ginnica),
ha valore "formativo"; la preparazione or-
ganica (o atletica), ha valore "applicativo".

- Per istruzione, s'intende: fare in modo
che l'allievo riesca sapere o saper fare una
cosa che prima non era capace (lavoro

di cervello, addestramento teorico pratico).

- L'addestramento è l'atto di render destro: abile e pronto, che può aver luogo se poq-
ghe le basi su una solida e accurata istru-
zione (esercitarsi impraticarli parte appli-
cativa).

Sia l'istruzione, sia l'addestramento can-
fluiscono nell'allenamento.

Per allenamento, s'intende: l'insieme di
attività con lo scopo di migliorare le cape-
rità dell'individuo per compiere una de-
terminata prestazione.

L'allenamento si sviluppa per mezzo di
una successione di sedute o unità e nel
suo complesso deve rispettare i seguenti
punti: forza, potenziamento, intervallo, spe-
cifico.

Gli elementi che compongono una seduta
e ne determinano le principali carat-
teristiche, sono:

- scelta delle esercitazioni, quantità di
lavoro, intensità.

Su base alla scelta delle esercitazioni,
si può determinare il tipo di seduta,

che può essere: organico (o atletico), muscolare (o ginnico), tecnico, tecnico tattico, misto.

Principi fondamentali per una seduta:
- progressività, alternanze, ripetizioni.

Le esercitazioni nelle sedute devono compensarsi e non annullarsi, quindi seguire un certo ordine.

Esempio di una seduta mista:

- capillarizzazione - ginnastica preparatoria - rapidità / velocità - forza - resistenze.

Marcia - corsa - salto.

La marcia è la risultante di un susseguirsi di spinte dell'avampiede sul terreno senza che avvengano balzi.

La corsa è un movimento naturale; uno degli elementi fondamentali del calcio che serve all'individuo per uno spostamento più rapido sul terreno.

Il salto è un movimento complesso che serve allo scopo per superare un ostacolo, facendo uso delle sole spinte dei piedi.

sul terreno (salto in alto e salto in lungo).

Orientamento del corpo

Per determinare il reciproco rapporto dei vari segmenti corporei (nei movimenti e nelle posizioni), si considera il corpo umano orientato secondo linee immaginarie, chiamate assi.

Considerando l'individuo in piedi e gambe unite, braccia naturalmente basse, sarà chiamato:

- asse longitudinale: le linee che unisce il vertice del capo con la congiunzione dei talloni.
- asse trasversale: le linee che attraversa il corpo da una spalla all'altra.
- asse sagittale: le linee che attraversa il corpo dal petto al dorso, nelle parte mediane.

Questi assi sono perpendicolari fra di loro, incontrandosi determinano dei piani che prendono i seguenti nomi:

- piano sagittale - piano trasversale - piano orizzontale.

Questi tre piani serviranno come punto di riferimento nel determinare il rapporto dei vari segmenti corporei nell'as-

sumere diverse porzioni, oppure nelle
esecuzione dei movimenti.

Nomenclature di alcuni movimenti ginnici.

slancio - spinta - elevazione - abbassamento -
flessione - piegamento - estensione - circondu-
zione - torzione - rotazione - adduzione -
abduzione - inclinazione - oscillazione -
file - ripi -

Espressioni correnti nelle ginnastiche.

coordinazione muscolare - equilibrio (ste-
tico e dinamico) - atteggiamento - andature -
movimento - souplesse - tono muscolare -
ritmo - cadenze - contrazione muscolare -
decontrazione muscolare - elasticità mu-
scolare - mobilità articolare - senso mu-
scolare (profondo e, articolare o delle attitudini)
abilità motorie - dextrezze -

sumere diverse porzioni, oppure nelle
esecuzione dei movimenti.

Nomenclature di alcuni movimenti ginnici.

slancio - spinta - elevazione - abbassamento -
flessione - piegamento - estensione - circondu-
zione - torzione - rotazione - adduzione -
abduzione - inclinazione - oscillazione -
file - ripi -

Espressioni correnti nelle ginnastiche.

coordinazione muscolare - equilibrio (ste-
tico e dinamico) - atteggiamento - andature -
movimento - sauvlesse - tono muscolare -
ritmo - cadenze - contrazione muscolare -
decontrazione muscolare - elasticità mu-
scolare - mobilità articolare - senso mu-
scolare (profondo e, articolare o delle attitudini)
abilità motorie - dextrezze -

Qualità fisiche ed il loro sviluppo.

Muscolari:

- 1 - ENDURANCE - qualità che permette di effettuare il più lungo possibile uno sforzo muscolare localizzato in condizioni aerobiche.

Sviluppo: lavoro dinamico.

Durata dello sforzo: 25 - 30 ripetizioni.

intensità: $1/3$ delle forze muscolari locali.

lavoro statico.

Durata dello sforzo: mantenimento della contrazione il più a lungo possibile.

intensità: $1/3$ delle forze muscolari locali.

- 2 - RESISTENZA - qualità che permette di proseguire il più a lungo possibile uno sforzo muscolare localizzato in condizioni anaerobiche.

Sviluppo: lavoro dinamico.

Durata dello sforzo: 25 - 30 ripetizioni.

intensità: $2/3$ delle forze muscolari impegnate.

lavoro statico.

Durata dello sforzo: mantenimento della trazione il più a lungo possibile.

intensità: $2/3$ delle forze muscolari locali.

3- FORZA - qualità che permette di sviluppare una certa tensione in una contrazione massima.

Sviluppo: lavoro dinamico.

intensità dello sforzo: carichi 80-90 %.

ripetizioni: da 3 a 6.

lavoro statico.

intensità dello sforzo: carichi 80-90 %.

durate: da 3 a 10 secondi.

4- POTENZA - qualità che permette al muscolo o al gruppo muscolare, di produrre lavoro fisico in forma esplosiva, farze in velocità.

Sviluppo:

durate dello sforzo: da 6 a 8 ripetizioni; le contrazioni nel minor tempo possibile.

intensità: da $1/2$ a $1/3$ delle farze massimale.

5- VELOCITA' DI MOVIMENTO - qualità che permette di eseguire: un movimento, movimenti identici, oppure differenti, il più rapidamente possibile.

Sviluppo:

allenamento, tipo potenze con sovraccarico
carico limitato 7-8 Kg.

ripetizioni: da 7 a 10.

Organiche:

- 1- ENDURANCE - qualità che permette di effettuare il più a lungo possibile uno sforzo muscolare relativamente generalizzato, in condizioni aerobiche.

Sviluppo: lavoro ad intervalli brevi.

durata dello sforzo: 20 - 25 secondi.

intensità: frequenze cardiache all'incirca 170 battiti al minuto.

pause: da 60 a 90 secondi, in modo che le frequenze cardiache ritornino sui valori minimi di 120 battiti al minuto.

lavoro continuativo

durata dello sforzo: 15 minuti e oltre.

intensità: al 50%, frequenze cardiache sui 120 - 130 battiti al minuto.

- 2- RESISTENZA - qualità che permette di proseguire il più a lungo possibile uno sforzo muscolare relativamente generalizzato, in condizioni anaerobiche.

Sviluppo:

durata dello sforzo: da 1 a 4 minuti.

intensità: frequenze cardiache, circa 180 battiti al minuto.

pause: ritorno frequenze cardiache sui 100 battiti al minuto.

Organiche:

- 1- ENDURANCE - qualità che permette di effettuare il più a lungo possibile uno sforzo muscolare relativamente generalizzato, in condizioni aerobiche.

Sviluppo: lavoro ad intervalli brevi.

durata dello sforzo: 20 - 25 secondi.

intensità: frequenze cardiache all'incirca 170 battiti al minuto.

pause: da 60 a 90 secondi, in modo che le frequenze cardiache ritornino sui valori minimi di 120 battiti al minuto.

lavoro continuativo

durata dello sforzo: 15 minuti e oltre.

intensità: al 50%, frequenze cardiache sui 120 - 130 battiti al minuto.

- 2- RESISTENZA - qualità che permette di proseguire il più a lungo possibile uno sforzo muscolare relativamente generalizzato, in condizioni anaerobiche.

Sviluppo:

durata dello sforzo: da 1 a 4 minuti.

intensità: frequenze cardiache, circa 180 battiti al minuto.

pause: ritorno frequenze cardiache sui 100 battiti al minuto.

- Condizione aerobica: il fabbisogno di ossigeno non oltrepassa la capacità massima di consumo. (siamo in stato di perfetto equilibrio e gli scambi avvengono in modo soddisfacenti).
- Condizione anaerobica: capacità di produrre lavoro fisico in stato di relativa tossicità (in debito di ossigeno).
- Debito di ossigeno: prende il nome di debito di ossigeno, il quantitativo di ossigeno che viene consumato durante la fase di recupero; più propriamente, il sovrappiù di quello che verrebbe consumato dall'individuo a riposo, nel medesimo periodo di tempo.
- La Potenza, in fisica, viene espressa in H.P. "cavalli vapore". La potenza di un H.P. è quella necessaria per sollevare 75 Kg. ad 1 metro, in un minuto secondo.
- Lavoro ad intervalli brevi, favorisce lo sviluppo del cuore e le sue capacità funzionali.
- Lavoro continuativo, migliora gli scambi gassosi a livello del tessuto muscolare.

- Condizione aerobica: il fabbisogno di ossigeno non oltrepassa la capacità massima di consumo. (siamo in stato di perfetto equilibrio e gli scambi avvengono in modo soddisfacenti).
- Condizione anaerobica: capacità di produrre lavoro fisico in stato di relativa tossicità (in debito di ossigeno).
- Debito di ossigeno: prende il nome di debito di ossigeno, il quantitativo di ossigeno che viene consumato durante la fase di recupero; più propriamente, il sovrappiù di quello che verrebbe consumato dall'individuo a riposo, nel medesimo periodo di tempo.
- La Potenza, in fisica, viene espressa in H.P. "cavalli vapore". La potenza di un H.P. è quella necessaria per sollevare 75 Kg. ad 1 metro, in un minuto secondo.
- Lavoro ad intervalli brevi, favorisce lo sviluppo del cuore e le sue capacità funzionali.
- Lavoro continuativo, migliora gli scambi gassosi a livello del tessuto muscolare.

Metodi di allenamento

Ciò che caratterizza il metodo di allenamento è il modo con cui viene distribuita l'intensità del lavoro nel corso delle sedute. I metodi di allenamento che vengono usati al giorno d'oggi, sono relativamente numerosi. Quelli maggiormente in uso, sono:

- metodo progressivo (parabolico); il lavoro viene distribuito secondo una progressione d'intensità gradatamente crescente.
- metodo intervallato (interval-training); un metodo di allenamento, dove non si attende il tempo necessario al pieno recupero, ma lo stimolo successivo viene inserito quando quello precedente non è ancora del tutto smaltito.
- metodo in circuito (circuit-training); consiste, nella ripetizione sistematica di determinate esercitazioni, secondo un ordine stabilito.
- metodo iterativo (ripetitivo); è il metodo più idoneo per l'acquisizione ed il perfezionamento di determinati automatismi.

Metodi di allenamento

Ciò che caratterizza il metodo di allenamento è il modo con cui viene distribuita l'intensità del lavoro nel corso delle sedute. I metodi di allenamento che vengono usati al giorno d'oggi, sono relativamente numerosi. Quelli maggiormente in uso, sono:

- metodo progressivo (parabolico); il lavoro viene distribuito secondo una progressione d'intensità gradatamente crescente.
- metodo intervallato (interval - training); un metodo di allenamento, dove non si attende il tempo necessario al pieno recupero, ma lo stimolo successivo viene inserito quando quello precedente non è ancora del tutto smaltito.
- metodo in circuito (circuit - training); consiste, nella ripetizione sistematica di determinate esercitazioni, secondo un ordine stabilito.
- metodo iterativo (ripetitivo); è il metodo più idoneo per l'acquisizione ed il perfezionamento di determinati automatismi.

Metodi di allenamento

Ciò che caratterizza il metodo di allenamento è il modo con cui viene distribuita l'intensità del lavoro nel corso delle sedute. I metodi di allenamento che vengono usati al giorno d'oggi, sono relativamente numerosi. Quelli maggiormente in uso, sono:

- metodo progressivo (parabolico); il lavoro viene distribuito secondo una progressione d'intensità gradatamente crescente.
- metodo intervallato (interval - training); un metodo di allenamento, dove non si attende il tempo necessario al pieno recupero, ma lo stimolo successivo viene inserito quando quello precedente non è ancora del tutto smaltito.
- metodo in circuito (circuit - training); consiste, nella ripetizione sistematica di determinate esercitazioni, secondo un ordine stabilito.
- metodo iterativo (ripetitivo); è il metodo più idoneo per l'acquisizione ed il perfezionamento di determinati automatismi.

Programmi di allenamento

- 1- periodo di riposo estivo (indicazioni utili per i giocatori);

calcolando le durate del riposo in 30 giorni dove avviene la rigenerazione psicofisica, possiamo atternerci alle seguenti 8-10 giorni, completo riposo. Dopo, curare, dualmente l'aspetto fisico con esercizi ginnici.

Verso le metà del periodo di riposo, o a qualche sport di proprio gradimento (tennis, palle volo, canottaggio, ecc.), dedicarsi in palleffi ed altri particolari tenni con il pallone, sempre sotto forma di gioco e di passatempo. Particolare attenzione all'alimentazione ed al riposo notturno.

- 2- preparazione di base durante il periodo pre campionato;

il raduno, dovrebbe avvenire almeno 48 ore prima dell'inizio degli allenamenti. I giocatori verranno sottoposti alle visite mediche.

Il luogo del raduno, è consigliabile su 600-700 metri in una località non umida, temperature fresche ed una buona ventilazione.

Questo periodo è fondamentale e necessita almeno 30 giorni. Possiamo suddividere questo periodo in tre parti:

- fondo - intervallato - specifico.

Non si tratta di una suddivisione in senso assoluto. Le esercitazioni si dovranno integrare fra di loro progressivamente in modo razionale e metodico.

3 - allenamenti settimanali e mensili:
(durante il campionato).

sarebbe opportuno avere i giocatori a completa disposizione. Il programma di allenamento settimanale: lavoro di contenimento o di richiamo, potrebbe essere con importato:

- LUNEDÌ: riposo e verifica condizioni fisiche, o leggero allenamento disinibiscante.

- MARTEDÌ: (mattino o pomeriggio), lavoro di fondo, tecnico e potenziamento muscolare (carica 70-80%).

- MERCOLEDÌ: (mattino), lavoro intervallato specifico, velocità e resistenza organica (carica 60-70%).
(pomeriggio), tecnica individuale, collettiva o tecnica applicata, secondo il principio del metodo iterativo (ripetitivo). (carica 30-40%).

- GIOVEDÌ: (pomeriggio), esercitazioni tecniche complesse, combinazioni varie, addestramento al tiro in porta. (sviluppo velocità e potenza); partite a due porte. (carico 90-100%).
- VENEDÌ: (pomeriggio), lavoro tecnico, addestramento tattico; con particolare attenzione alle situazioni nel gioco dei fermi. (carico 40-50%).
- SABATO: (mattino), lavoro ginnico-tecnico; senza affanno. (carico 30-40%).

Nel programma di allenamento mensile, il carico settimanale aumenterà progressivamente fino alle terze settimane; l'ultima come le seconde. (1-2-3-2).

Con questa successione, si potrà ottenere il massimo effetto stimolante nell'organismo e viene così assicurato il necessario recupero.

Il principio del sovraccarico

consiste nel fare in queste settimane o in queste sedute, un poco di più di quanto si è fatto nelle settimane o nelle sedute precedente.

Un giocatore non migliorerà la sua condizione, eseguendo sempre le stesse quantità di lavoro.

È possibile anche il super allenamento e ciò può verificarsi, quando un giocatore vuole raggiungere troppo e troppo presto. Di solito è causato dall'eccessivo entusiasmo del giocatore, oppure dall'allenatore che non ha ben capito come deve essere applicato il principio del sovraccarico.

Esistono cinque modi fondamentali con i quali il principio del sovraccarico può essere applicato in allenamento.

- 1) Aumentando il numero delle ripetizioni.
- 2) Aumentando la velocità delle ripetizioni.
- 3) Aumentando le distanze di ogni ripetizione.
- 4) Diminuendo il periodo di riposo tra le ripetizioni.
- 5) Aumentando il peso soprattutto seguendo la tecnica dell'allenamento con pesi, con l'obiettivo di incrementare la resistenza.

Il cambiamento di stagione

con il sopraggiungere delle prime giornate di caldo, qualare i giocatori manifestino una generale rilassatezza e una minore resistenza allo sforzo, come dobbiamo comportarci per quanto riguarda il lavoro di allenamento? intensificare, ridurre, o continuare secondo il ritmo consueto?

Vediamo innanzitutto quali possono essere i motivi: si tratta di una forma di reazione al rapido aumento di temperatura, o le conseguenze di un elevato dispendio di energie in seguito ad un periodo denso di competizioni, oppure di un po' di tutte e due i fattori?

La questione primaverile non è valida in senso assoluto: alcuni giocatori esplodono proprio in questo periodo.

Prima di tutto riveste molta importanza la preparazione pre campionato. Se essa è stata regolare e completa, almeno in teoria i sintomi di rilassamento dovrebbero essere meno evidenti.

Qualora però il fenomeno tipico di ri-

lassamento si dovesse verificare, bisogna subito accertare se il fiatare avverte pesantezze nelle gambe, oppure se riscontri una vera e propria manca di fiato.

Nel primo caso si tratta di un cedimento prevalentemente muscolare; nel secondo caso è un fattore di natura prevalentemente organica.

Il lavoro nel suo complesso non se ne diminuisce, ne aumenta. Si dovranno evitare le forme di lavoro eccessivamente affannanti, protratte e lunghe con molte ripetizioni. Si dovranno accorciare i tempi di lavoro che però verranno condotti con una intensità quasi massimale.

I periodi di recupero, dovranno essere allungati fino ad ottenere una ristabilizzazione quasi completa.

È naturale che se i sintomi sono prevalentemente di fatica muscolare locale, si faranno eseguire esercitazioni soprattutto di tipo muscolare, (poche ripetizioni a ritmo elevato).

Se ci troviamo di fronte ad una scarso resistenza alle sforzi, allora il richie-

ma si baserà soprattutto su esercitazioni di corse e scatti (su brevi distanze).

Sia in un caso e sia nell'altro, le pause intermedie dovranno essere tali da produrre in misure molto limitate quel fenomeno noto sotto il nome di debito di ossigeno lattacido.

ma si baserà soprattutto su esercitazioni di corse e scatti (su brevi distanze).

Sia in un caso e sia nell'altro, le pause intermedie dovranno essere tali da produrre in misure molto limitate quel fenomeno noto sotto il nome di debito di ossigeno lattacido.

Tecnica calcistica

La tecnica calcistica, si suddivide, in:
"tecnica individuale e strategie"

Prima di occuparcene, sarà opportuno illustrare alcune nozioni che riguardano il movimento e la velocità del pallone in campo:

I movimenti del pallone

1- altezza delle traiettorie.

- a) tasse o piatte (dal ginocchio in giù).
- b) mezz'altezza (dal ginocchio alle sterte).
- c) alte (per raggiungerli bisogna saltare).

2- in relazione all'asse longitudinale del campo.

- a) in profondità (nei due sensi).
- b) obliqui.
- c) lateralmente.

3- guardando perpendicolarmente il campo.

- a) diritti (percrono il tratto più breve per arrivare all'obiettivo).
- b) ad effetto (descrivono una curva per arrivare all'obiettivo).

Ogni pallone colpito di testa o piede, nella maggioranza dei casi, descrive una parabola, almeno con:

- curva ascendente, vertice, curva discendente.

Potenze (velocità) del pallone

Per potenze (velocità) del pallone, s'intende:
- le forze di propulsione imprese al pallone stesso, e dipende:

- a) Dalla massa e velocità del corpo, o parte di esso, che imprime movimento al pallone.
- b) Dalle forze centrifughe degli arti che è proporzionale alle loro lunghezze.
- c) Dalle velocità di arrivo del pallone.
- d) Dal punto di contatto delle forze che agisce sul pallone e dalle direzioni delle forze trasmesse.
- e) Dalle elasticità e durezza del pallone.
- f) Dalle durezza delle parti che imprime movimento al pallone.
- g) Dalle resistenze dell'aria.

h) Dal peso del pallone.

i) Dalla forza di gravità.

l) Dalle forze muscolari del calciatore.

Il campo di gioco, si può suddividere in:

- zone di difesa.

- zone di intercettamento e costruzione.

- zone di tiro.

Tecniche individuali

Le tecniche individuali, comprende tutti i contatti e movimenti del giocatore con il pallone. Inoltre fanno parte della tecnica individuale, alcuni movimenti sul pallone, come: corsa varia (con cambi di direzione), salti e finte di calcio.

I contatti e movimenti del giocatore con il pallone, comprendono: arresti, trattamenti e guide, modi di colpire, gioco di testa, finte, table, rimesse laterali, decise del portiere.

Per quanto riguarda l'osservazione vin

abbiamo:

- a) viste periferiche (si osserva attorno a noi e contemporaneamente il pallone).
- b) seconda vista (alternativamente si osserva il pallone ed il campo).

Principi fondamentali per l'esecuzione.

- arresti del pallone;

- a) seguire con lo sguardo il pallone fin quando arriva nelle nostre zone di contatto.
- b) calcolare la velocità e direzione del pallone.
- c) curare la posizione del piede portante e di tutto il corpo.
- d) affrontare il pallone con la parte del corpo rilassata.
- e) non lasciare rimbalzare il pallone, prenderne subito possesso e metterlo nella posizione per essere rifocato.

- trattamento e guida del pallone;

- a) giocare il pallone con ambedue i piedi.
- b) in maniera blanda, quasi carezzevole, però

con decisione.

- c) stare con il corpo sopra il pallone, in modo equilibrato.
- d) portare il pallone dove si vuole.
- e) saper intervenire e scattare con esso momento giusto.

- modi di colpire il pallone;

- a) fissare lo sguardo alternativamente sul pallone e sull'obiettivo.
- b) per un pallone in movimento, calcolare la velocità e direzione per affrontarlo momento giusto.
- c) arrivare sul pallone a piccoli passi, l'ultimo è quasi un balzo.
- d) curare la posizione del piede portatore e di tutto il corpo.
- e) effettuando il calcio, le gambe proseguono la loro oscillazione e sarà accompagnata per un senso naturale, da tutto il corpo che si staccherà, o quasi, dal terreno.

- gioco di teste;

a) occorre la necessaria tempestività.

b) andare incontro al pallone.

c) effettuare una completa distensione del corpo, in'attimo prima di colpirlo.

d) colpire possibilmente con la fronte dall'
alto in basso.

e) curare la caduta elastica sul terreno, per
poter riprendere subito il gioco.

- finte con il pallone;

a) s'intende il modo di ingannare l'avve-
rso.

Affinché le finte abbino effetto, occorre
che: il movimento ingannatore ed il suc-
civo intenzionale vengano eseguiti al
momento giusto.

L'avversario dovrà credere il movimento
ingannatore quello intenzionale, oppure
rimanere indeciso.

Le finte possono essere eseguite con
qualsiasi parte del corpo (gambe - tracce
braccia - teste).

Un giocatore che possiede la giusta concezione tattica, adopterà le finte quando è obbligato dalle circostanze.

Le finte fanno parte del bagaglio istintivo del giocatore; però è buona maniera addestrare gli allievi di un certo numero di finte comuni.

b) Il giocatore dovrà essere:

- rapido nei movimenti.
- destro.
- con esatta scelta di tempo.

- table;

Per table, s'intende: tentare di portare direttamente il pallone, intervenendo sull' avversario che ne è in possesso.

Il table può avvenire:

- davanti (table base, il più diffuso).
- da lato.
- dal dietro.

Per affrontare efficacemente un avversario il giocatore, dovrà avere;

- veloce colpo d'occhio e decisione.
- capacità di concentrazione.
- caraffie - forze corporale - destrezza.

- rinnesse laterale;

si può eseguire sul passo oppure e be divaricate. Con rincorse è preferibile passo.

Da una rinnesse e favore, specialmente nelle metà campo avversario, se si è ben organizzati si potrà far nascere azioni molto pericolose.

Tecnica del lancio

- a) Prendere il pallone fra le mani con i pollici quasi uniti dietro, all'incirca nel do dei portieri.
- b) Molleppando sulle gambe; formando un co con il corpo, e portare il pallone in alto dietro.
- c) Al momento del lancio, distendere le gambe ed il corpo per mezzo di un colpo di tre indietro.
- d) Accompagnare il movimento con le braccia lanciando il pallone prima che oltrepassi le teste.
- e) Stare con il corpo rivolto verso il campo.

senza che i piedi oltrepassino completamente le linee bianche.

- f) Non alzare i piedi completamente da terra.
- g) Osservare bene la disposizione dei compagni i quali, dovranno muoversi per facilitare l'effettuazione del lancio.
- h) Temporeggiare o anticipare a seconda dei casi; non farlo troppo vicino.
- i) Lanciare il pallone a parabole tese, in modo che il compagno sia facilitato nel giocarlo.

- qualità e tecnica del portiere;
fisiche

- a) altezze m. 1.75 - 1.85 proporzionato nel peso.
- b) resistenze, forze, potenze (contrasti, lanci, rimpi).
- c) elasticità, agilità, ampiezza articolare.
- d) rapidità, velocità.

tecniche

- a) travarsi fermo al momento del tiro.
- b) attime prese, usando i pugni solo in caso

di necessità.

- c) difendere il pallone portandolo verso il petto.
- d) nelle parate in tuffo, a terra o in volo, cercare di impossessarsi del pallone; per arrivare più distante, usare un braccio solo.

Attiche

- a) attaccare l'avversario in modo da restringere il più possibile lo specchio delle porte.
- b) essere all'origine di azioni offensive, calciano o lanciando con le mani il pallone con temperatità e precisione.
- c) muoversi abilmente nel campo di gioco, ed assumere la direzione del gioco stesso.

psichiche

- a) attenzione, decisione, coraggio, sangue freddo.
- b) capacità di reazione di natura riflessa.
- c) forze rappresentative e capacità di combinazione (attrae il pallone e prevede l'azione).
- d) forze di volontà (esercita fiducia su di se e sui compagni).

Suddivisione delle tecniche:

- a) tecniche di difesa (senza il pallone)
- posizione di partenza (importazione di base).

di necessità.

- c) difendere il pallone portandolo verso il petto.
- d) nelle parate in tuffo, a terra o in volo, cercare di impossessarsi del pallone; per arrivare più distante, usare un braccio solo.

Attiche

- a) attaccare l'avversario in modo da restringere il più possibile lo specchio delle porte.
- b) essere all'origine di azioni offensive, calciano o lanciando con le mani il pallone con temperatità e precisione.
- c) muoversi abilmente nel campo di gioco, ed assumere la direzione del gioco stesso.

psichiche

- a) attenzione, decisione, coraggio, sangue freddo.
- b) capacità di reazione di natura riflessa.
- c) forze rappresentative e capacità di combinazione (attrae il pallone e prevede l'azione).
- d) forze di volontà (esercita fiducia su di se e sui compagni).

Suddivisione delle tecniche:

- a) tecniche di difesa (senza il pallone)
- posizione di partenza (importazione di base).

- presa di posizione (tra i pali rispetto al pallone).
- b) Tecniche di difesa (con il pallone).

prese del pallone, colpire di pugno, deviazione del pallone, intercettamento di pallari (terri, a mezz'altezza, alti), intercettamento con tuffo e pesce (pallari a terra o in volo), intercettamento con il piede, guide del pallone con le mani.

- c) Tecniche di attacco

rotolamento o rilancio (con le mani).
rimando (di collo piede, salto e volo).

- Gioco collettivo

Il gioco collettivo è l'unione di fattori: morali, fisici, tecnici, tattici, psicologici, in possesso delle indici individualità.

L'elemento basilare è il passaggio; che si può definire il ponte di unione fra le tecniche individuali e quelle collettive.

Esso dipende dal come, dove, quando, vie ne eseguito. Dipende pure dalle condizioni del terreno e dalle condizioni atmosferiche.

Esistono passaggi diretti, indiretti, in profondità (nei due sensi), obliqui, lateralmente, incrociati, a cuneo, ed i cosiddetti passaggi temporanei.

Per eseguire un passaggio considerare la posizione e le caratteristiche dell'avversario.

Massima importanza ha l'ultimo passaggio; quello che dovrebbe permettere di concludere a rete.

La cosa essenziale per favorire il passaggio è lo smarcamento, cioè: l'arte del giocatore di sottrarsi dall'avversario per riavere e poter rigiocare il pallone. Una qualità quasi innata.

Il giocatore si orienta lentamente in una

direzione (movimento infannatore), per cambiare velocemente (movimento intenzionale), quando intuisce che il pallone può raggiungerlo, insiatogli da un compagno.

Migliare è tecnica individuale e superiore sarà il gioco collettivo. Possiamo però aggiungere, che: l'intelligenza e l'abilità del singolo, ha un valore determinante per il miglioramento del gioco collettivo, però questi, a me volte, mette in evidenza il giocatore stesso e lo favorisce diminuendogli le difficoltà di gioco.

Strategie

La strategia è tutto l'insieme organizzativo della società, che con mezzi e procedimenti si servono, i: dirigenti, allenatori, medici, massaggiatori, ecc. per raggiungere gli obiettivi vicini e lontani (coppe taroni, campionato).

I fattori basilari della strategia, sono: sistemi di gioco e tattiche. Per sistemi di gioco, s'intende:

la disposizione in campo dei giocatori nei ruoli stabiliti.

Per tattiche, s'intende:

un gioco collettivo razionale, sviluppato secondo un piano prestabilito, che si adatta alle circostanze per ottenere il miglior risultato.

Suddivisione delle tattiche:

- tattiche singole (con e senza pallone).
- tattiche collettive (settare, reparto, squadre).
- tattiche di difesa e tattiche di attacco.
- tattiche di principio (guide, organizzazione del gioco).
- tattiche applicate (risoluz. delle situazioni in campo).
- controtattiche (nelle formazione di un piano tattico, si dovrà tenere in considerazione le caratteristiche dell'avversario).

La tattica si adegua alle squadre e dipende:

- consistenze tecniche (dei giocatori delle due squadre)
- condizione fisica (al momento, di ambedue le squadre)
- circostanze esterne (clima, terreno, località).
- effetti psicologici sui giocatori (importanza delle gare).
- velocità di gioco.
- regolamento di gioco.

Il marcamento.

I diversi modi di interpretare il marcamento da un punto di vista tattico, sono:

- marcamento diretto (ad uomo).
- marcamento a zone (sorveglianza).
- marcamento per combinazione.

Il marcamento, dipende: dalla posizione del pallone - dalle caratteristiche atletiche e tecniche dell'avversario in rapporto alle nostre.

Fanno parte di un intervento: prese di posizione - scelte di tempo - anticipo - intercettamento.

Loato del marcamento: verso l'interno del campo - tra l'avversario e la propria porta - rispetto alla posizione del pallone.

La tattica si adegua alle squadre e dipende:

- consistenze tecniche (dei giocatori delle due squadre)
- condizione fisica (al momento, di ambedue le squadre)
- circostanze esterne (clima, terreno, località).
- effetti psicologici sui giocatori (importanza delle gare).
- velocità di gioco.
- regolamento di gioco.

Il marcamento.

I diversi modi di interpretare il marcamento da un punto di vista tattico, sono:

- marcamento diretto (ad uomo).
- marcamento a zone (sorveglianza).
- marcamento per combinazione.

Il marcamento, dipende: dalla posizione del pallone - dalle caratteristiche atletiche e tecniche dell'avversario in rapporto alle nostre.

Fanno parte di un intervento: prese di posizione - scelte di tempo - anticipo - intercettamento.

Loato del marcamento: verso l'interno del campo - tra l'avversario e la propria porta - rispetto alla posizione del pallone.

Principi fondamentali nel gioco moderno

- 1) Base di partenza (sistemi di gioco), disposizione in campo dei giocatori nei ruoli stabiliti.
- 2) Sviluppate dati di adattabilità dei singoli giocatori nelle diverse zone del campo e nelle diverse modalità di gioco.
- 3) Massima concentrazione nelle due fasi: (attacco e difesa).
- 4) Il giocatore venuto in possesso del pallone, nel più breve tempo possibile, dovrà mettersi o mettere un compagno, in condizione di poterlo rigiocare avendo a disposizione, mediante la vista periferica, l'arco completo del campo.
- 5) Uscendo da una fase difensiva, stabilire con tempestività e pronta intuizione, l'azione da svolgere; per combinazione oppure per sponimento.
- 6) Nelle manovre d'attacco le punte, con il loro movimento, permettano lo sfruttamento della larghezza del campo e favoriscano l'inserimento di compagni arretrati aumentando.

Principi fondamentali nel gioco moderno

- 1) Base di partenza (sistemi di gioco), disposizione in campo dei giocatori nei ruoli stabiliti.
- 2) Sviluppate dati di adattabilità dei singoli giocatori nelle diverse zone del campo e nelle diverse modalità di gioco.
- 3) Massima concentrazione nelle due fasi: (attacco e difesa).
- 4) Il giocatore venuto in possesso del pallone, nel più breve tempo possibile, dovrà mettersi o mettere un compagno, in condizione di poterlo rigiocare avendo a disposizione, mediante la vista periferica, l'arco completo del campo.
- 5) Uscendo da una fase difensiva, stabilire con tempestività e pronta intuizione, l'azione da svolgere; per combinazione oppure per sponimento.
- 6) Nelle manovre d'attacco le punte, con il loro movimento, permettano lo sfruttamento della larghezza del campo e favoriscano l'inserimento di compagni arretrati avanzati.

do con, le possibilità offensive creando nel contempo, sorprese e difficoltà alle squadre avversarie.

- 7) Avvicinandosi alle conclusioni, nelle maggiori dei casi (spazi ristretti e maggior numero di avversari), si dovrà aumentare la concentrazione e le velocità di esecuzione da parte del giocatore in possesso del pallone, e di movimento dei compagni interessati all'azione.
- 8) A questo punto scatta la fase di riappropriazione del terreno di gioco, in funzione di attesa e contenimento dell'azione avversaria e di riconquista del pallone.
Tale fase comporta una disposizione complessiva delle squadre che, partendo dai giocatori più avanzati, determini il piazzamento delle linee arretrate in relazione della posizione sia degli avversari e sia del pallone.
- 9) La squadra deve saper amministrare il campo, mantenere le opportune distanze fra i reparti, rispettare le zone e, risolvere con pronte adattabilità le situazioni critiche che si presentano.

do con, le possibilità offensive creando nel contempo, sorprese e difficoltà alle squadre avversarie.

- 7) Avvicinandosi alla conclusione, nelle maggiori dei casi (spazi ristretti e maggior numero di avversari), si dovrà aumentare la concentrazione e la velocità di esecuzione da parte del giocatore in possesso del pallone, e di movimento dei compagni interessati all'azione.
- 8) A questo punto scatta la fase di riappropriazione del terreno di gioco, in funzione di attesa e contenimento dell'azione avversaria e di riconquista del pallone.
Tale fase comporta una disposizione complessiva delle squadre che, partendo dai giocatori più avanzati, determini il piazzamento delle linee arretrate in relazione della posizione sia degli avversari e sia del pallone.
- 9) La squadra deve saper amministrare il campo, mantenere le opportune distanze fra i reparti, rispettare le zone e, risolvere con pronte adattabilità le situazioni critiche che si presentano.

- 10) Intuizione e anticipo, sono componenti fondamentali per opporsi efficacemente o addirittura annullare le intenzioni degli avversari.

Comportamento tattico di squadra "concetti fondamentali"

Si parte da una disposizione in campo secondo il modulo 4-4-2, interpretato e attuato in modo elastico e flessibile alle diverse situazioni di gioco; che si caratterizzano in:

A - Fase offensiva (fase attivo-passiva);

quando una squadra entra in possesso del pallone, tutti i giocatori devono essere impegnati per conseguire l'obiettivo costituito, e ovvio, dalla realizzazione del goal. L'offensiva deve risultare efficace, perciò è necessario:

- a) in qualsiasi zona del campo possedere una prevalenza numerica, da intendere non solo nel senso di un rapporto prevalente di quantità di giocatori delle due formazioni in

quelle zone (giocatore di sostegno), ma anche nel senso di liberare un giocatore dal margine (a uomo ad a zone);

- b) conseguire una superiorità numerica o liberare un singolo giocatore mediante il movimento delle punte, per poter sfruttare le fasce laterali e favorire l'inserimento di giocatori arretrati;
- c) creare con molteplici possibilità offensive, sorprendendo e aumentando le difficoltà alle difese avversarie;
- d) variare spesso il fulcro del gioco (il pallone), alternando all'occorrenza passaggi di breve e media distanza, e lanci di maggior portata;
- e) nelle azioni di sfondamento, o di contropiede, rendere molto veloce e verticalizzato il gioco.

La manovra d'attacco si caratterizza in modo diverso rispetto alla disposizione dell'avversarie:

- nel caso in cui le squadre avversarie sia dislocate nelle proprie metà campo, verrà impostata una manovra di aggiramento, con passaggi laterali (temporeggiatori) e, in alternative, con scambi centrali o addirittura,

con tentativi personali;

— contro squadre che applicano il marcamento diretto (a uomo), gli attaccanti dovranno spesso arretrare per favorire i centrocampisti ed i difensori nell'insediamento in zone d'attacco.

Come prevede il gioco totale, nessun giocatore in fase d'attacco, ha una zona fissa per poter sfruttare l'intera ampiezza del campo e per rendere gli schemi più vari e meno prevedibili.

Se il libero si proietta all'attacco, dovrà essere sostituito da un difensore o da un centrocampista; tale meccanismo di gioco deve rispondere non solo a ragioni di efficacia offensiva, ma anche di protezione complessiva della squadra nell'eventualità di un improvviso e rapido (sempre possibile), cambiamento di gioco.

Se ciò vale in particolare per gli sparcamenti del libero (che fa quasi reparto a sé), è preoccupazione che deve coinvolgere i movimenti globali della squadra.

B - Fase difensiva (fase passivo-attiva);

nel momento in cui si perde il possesso del pallone, verrà messo in atto il marcamento per combinazione (ognuno marcherà l'avversario che si trova ad operare nella propria zona): i giocatori

devono sapere subito adattarsi alle specifiche situazione in cui si trovano.

Al termine di un'azione d'attacco, scatta la fase di riappropriazione del terreno di gioco in funzione di attesa e contenimento delle manovre avversarie e di ricognizione del pallone.

Tale fase comporta una disposizione complessiva delle squadre che, partendo dai giocatori più avanzati, determini il piazzamento delle linee arretrate in relazione della posizione sia degli avversari sia del pallone.

Vicina alle zone dove si gioca il pallone, viene quasi sempre concentrato un maggior numero di giocatori in modo da ottenere la superiorità numerica rispetto agli avversari.

Sul giocatore in possesso del pallone (fuori di gioco), verrà tempestivamente applicato il marcamento a pressione e verranno controllati direttamente gli avversari che potrebbero partecipare alle combinazioni di gioco.

Viene così messo in atto il "pressing" (contenimento diretto e indiretto con la partecipazione di più giocatori).

I restanti giocatori non impegnati nell'azione diretta, controlleranno le zone dove si trovano gli avversari più lontani.

devono sapere subito adattarsi alle specifiche situazione in cui si trovano.

Al termine di un'azione d'attacco, scatta la fase di riappropriazione del terreno di gioco in funzione di attesa e contenimento delle manovre avversarie e di ricognizione del pallone.

Tale fase comporta una disposizione complessiva delle squadre che, partendo dai giocatori più avanzati, determini il piazzamento delle linee arretrate in relazione della posizione sia degli avversari sia del pallone.

Vicina alle zone dove si gioca il pallone, viene quasi sempre concentrato un maggior numero di giocatori in modo da ottenere la superiorità numerica rispetto agli avversari.

Sul giocatore in possesso del pallone (fuori di gioco), verrà tempestivamente applicato il marcamento a pressione e verranno controllati direttamente gli avversari che potrebbero partecipare alle combinazioni di gioco.

Viene così messo in atto il "pressing" (contenimento diretto e indiretto con la partecipazione di più giocatori).

I restanti giocatori non impegnati nell'azione diretta, controlleranno le zone dove si trovano gli avversari più lontani.

momentaneamente fuori dall'azione di gioco. Quando l'attacco si sviluppa lungo le fasce laterali in superiorità numerica degli avversari, il libero si dedicherà alla marcatura diretta, oppure, in parità numerica, attuerà il raddoppio delle marcature, sostituito da un centrocampista o difensore opporto. Se l'attacco avversario è centrale, i difensori d'ala si accentrano per dare maggior copertura difensiva. Gli attaccanti dovranno aiutare attivamente la difesa facendo eventualmente "pressing" nei confronti dei difensori avversari in possesso del pallone.

Dovrà essere abbandonata velocemente la propria area di rifare quando il pallone viene calciato verso il centrocampo e, talvolta, mettere in atto "le forme tattiche del fuori gioco", preoccupandosi di contrastare, raddoppiando le marcature, le fasce di gioco avversarie.

La squadra dovrà mantenere le opportune distanze tra i reparti, per agevolare i recuperi ed il raddoppio delle marcature in fase difensiva, e poter operare gli inserimenti e sorprese in fase di attacco.

momentaneamente fuori dall'azione di gioco. Quando l'attacco si sviluppa lungo le fasce laterali in superiorità numerica degli avversari, il libero si dedicherà alla marca- tura diretta, oppure, in parità numerica, attuerà il raddoppio della marcatore, sos- tituito da un centrocampista o difensore opposto. Se l'attacco avversario è centrale, i difensori d'ala si accentrano per dare maggior copertura difensiva. Gli attaccanti dovranno aiutare attivamente la difesa fa- cendo eventualmente "pressing" nei confronti dei difensori avversari in possesso del pal- lone.

Dovrà essere abbandonata velocemente la pro- pria area di rifare quando il pallone viene calciato verso il centrocampo e, talvolta, mettere in atto "le forme tattiche del fuo- ri gioco", preoccupandosi di contrastare, raddoppiando le marcatore, le fasce di gioco avversarie.

La squadra dovrà mantenere le oppor- tune distanze tra i reparti, per agevolare i recuperi ed il raddoppio delle marcatore in fase difensiva, e poter operare gli in- serimenti e sorprese in fase di attacco.

Forma tattica del fuori gioco

Il "fuori gioco" rappresenta una forma tattica concessa dal regolamento per ridurre o addirittura annullare le possibilità di attacco avversario.

Pressing

Contrasto diretto ed indiretto con la partecipazione di più giocatori, e cioè, comparte;

- a) contrasto diretto sulle fonte del gioco; (giocatore avversario in possesso del pallone).
- b) superiorità numerica nelle zone del pallone.
- c) controllo diretto degli avversari che potrebbero immediatamente partecipare alle eventuali combinazione di gioco.
- d) controllo delle zone e sorveglianza dei giocatori avversari momentaneamente fuori dall'azione di gioco.
- e) disposizione complessiva della squadra che sfrutti le opportunità della forma tattica del fuori gioco.

Regolamento di gioco

- 1 - il campo di gioco.
- 2 - il pallone (peso g. 396 - 453; circonf. cm. 68 - 71)
- 3 - numero dei giocatori.
- 4 - equipaggiamento dei giocatori.
- 5 - l'arbitro.
- 6 - i guardalinee.
- 7 - durata delle gare.
- 8 - calcio d'inizio e riprese del gioco.
- 9 - pallone in gioco e non in gioco.
- 10 - segnature delle reti.
- 11 - fuori gioco.
- 12 - fatti e scorrettezze.
- 13 - calci di punizione.
- 14 - calcio di riprese.
- 15 - rinnesse dalle linee laterali.
- 16 - calcio di rinvio delle porte.
- 17 - calcio d'angolo.

Articolazioni e modalità della preparazione.

1. Seduta di tipo tecnico; esercizi per l'impostazione tecnica di base - tecnica individuale a piccoli gruppi e tecnica combinata in movimento.
2. Seduta di tipo atletico; con esercizi tecnici per lo sviluppo della resistenza - velocità, secondo il principio del metodo intervallo; e sviluppo della resistenza - organica, secondo la metodologia della preparazione a circuito.
3. Seduta di tipo misto; esercitazioni tecniche complesse, combinazioni varie con addestramento al tiro in porta. (metodo progressivo).
4. Sistemi di gioco (disposizione in campo dei giocatori nei ruoli stabiliti).
Seduta di tipo tecnico; con esercitazioni di tecnica applicate, addestramento di settore e reparto. (metodo di ripetizioni - iterativo).
5. Seduta di tipo tecnico - tattico; addestramento tattico di squadre ed esercitazioni nel gioco da fermo. (metodo di ripetizioni).

1

Sezione di Tipo Tecnico; esercizi per l'impostazione tecnica di base - tecniche individuali a piccoli gruppi e tecniche combinate in movimento.

1. Messa in azione e ginnastiche preparatorie.

2. Esercizi tecnici per l'impostazione di base.

a) "Pallecci singoli sul posto e in movimento"



b) "Esercizi con il pallone sospeso e al muro."

3. Esercizi di tecniche individuali a piccoli gruppi.



arresti sul posto - e seguire e con cambiamento di direzione.



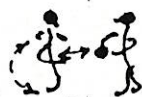
passaggio del pallone fra le gambe del compagno con rapidi spostamenti.



impostazione sul modo di colpire il pallone: (piede e testa).



interventi di piede sul pallone da dietro del compagno.



colpire alternativamente di destro e sinistro compiendo un semicerchio e dando la schiena al compagno.



pallone colpito di piede sul posto; al comando scatto all'indietro con intervento di testa in elevazione.



controllo del pallone con il petto e successivo intervento di testa.

1

Seconde di TIPO TECNICO; esercizi per l'impostazione tecnica di base - tecniche individuali a piccoli gruppi e tecniche combinate in movimento.

1. Messa in azione e ginnastiche preparatorie.

2. Esercizi tecnici per l'impostazione di base.

a) "Pallecci singoli sul posto e in movimento"



b) "esercizi con il pallone sospeso e al muro."

3. Esercizi di tecniche individuali a piccoli gruppi.



arrestare sul posto - e seguire e con cambiamento di direzione.



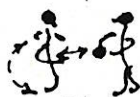
passaggio del pallone fra le gambe del compagno con rapidi spostamenti.



impostazione sul modo di colpire il pallone: (piede e testa).



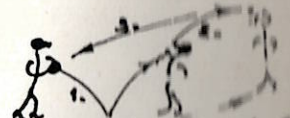
interventi di piede sul pallone da dietro del compagno.



colpire alternativamente di destro e sinistro compiendo un semicerchio e dando la schiena al compagno.



pallone colpito di piede sul posto; al comando scatto all'indietro con intervento di testa in elevazione.



controllo del pallone con il petto e successivo intervento di testa.



pallone colpito di piede con il disturbo del compagno che finta il pallone in arrivo.



il compagno di centro prepara il pallone di testa alzandolo all'indietro, che verrà colpito in elevazione.



scatto in avanti; dietro-front, e pallone colpito sul rimbalzo di piede o di testa.



pallone colpito di collo piede, scatto all'indietro, con intervento di testa in elevazione.



colpo di testa all'indietro, rapido dietro-front, arresto del pallone con un mezzo giro.



il giocatore centrale colpisce il pallone (testa o piede), inviatogli a turno dai compagni esterni.



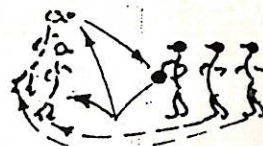
pallone colpito di testa sul rimbalzo - pallonetto sul compagno centrale, anticipo, controllo e cambiamento di posizione.



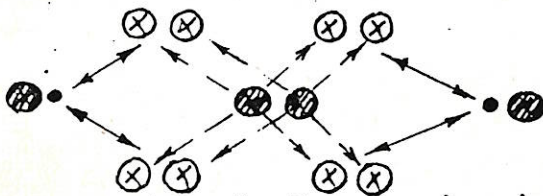
con spostamenti coordinati i due giocatori centrali ritornano il pallone, colpendolo (testa o piede), al compagno di fronte.



palleggi di testa fra quattro giocatori, sul posto e con cambiamento di posizione.



marcamento diretto - scelta di tempo, anticipo, con intervento (testa o piede) sul rimbalzo.



marcamento diretto - movimento incrociato, scelta di tempo, intervento in anticipo sull'avversario (testa o piede).

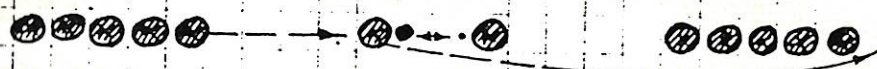
4. Esercizi tecnici combinati in movimento



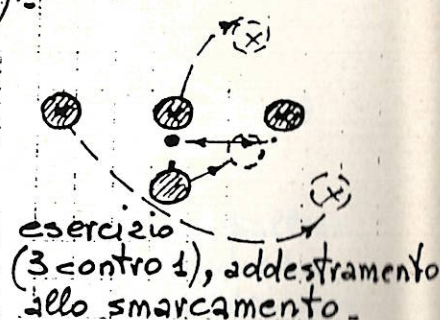
passaggi sul posto - scatto, marcamento e intervento di testa in elevazione con cambiamento di posizione.



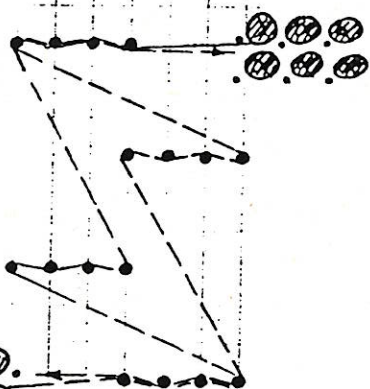
passaggi di ritorno in corsa a scalom con prescrizioni particolari: (testa o piede).



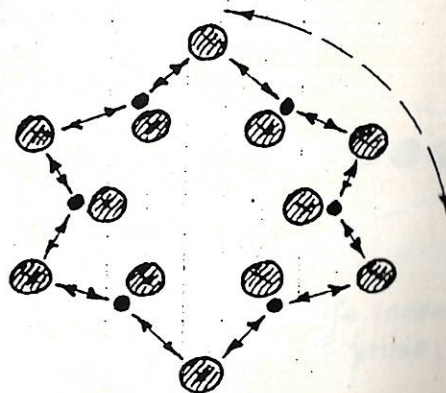
passaggi fra i due giocatori centrali; al comando uno corre in coda alla fila opposta sostituito dal compagno.



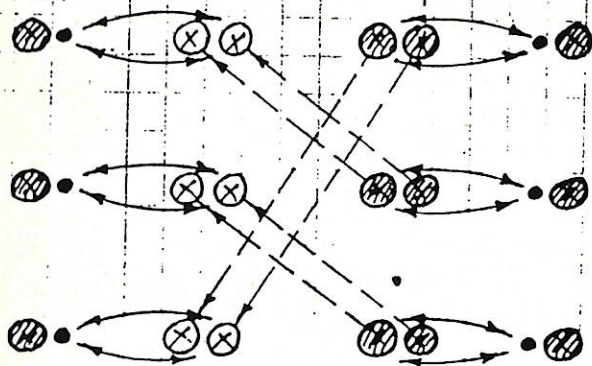
esercizio (3 contro 1), addestramento allo smarcamento.



controllo e guida del pallone, corsa in linea - scalom fra i paletti e cambiamento di direzione. I due gruppi lavorano contemporaneamente.



pallone di ritorno colpito (testa o piede), correndo in circolo.



marcamento diretto - movimento incrociato - scelta di tempo, intervento (testa o piede).



pallone colpito di piede; al comando i giocatori impegnati con un rapido dietro-front scattano a colpire il pallone di testa in elevazione lanciato dal compagno opposto. Con un successivo dietro-front si marcano ritornando il pallone (testa o piede) e spostandosi lateralmente.

4. Esercizi tecnici combinati in movimento



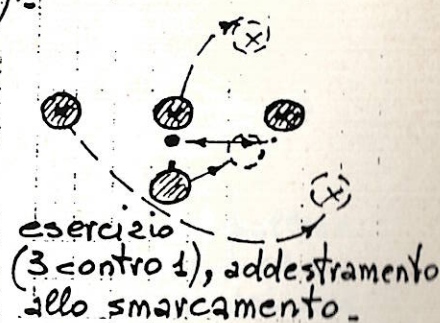
passaggi sul posto - scatto, marcamento e intervento di testa in elevazione con cambiamento di posizione.



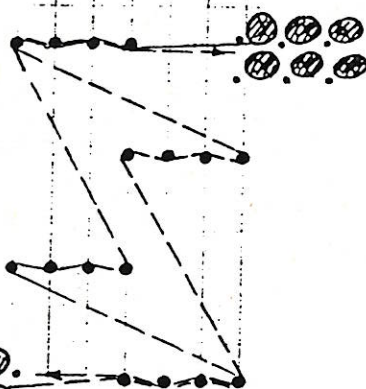
passaggi di ritorno in corsa a scalom con prescrizioni particolari: (testa o piede).



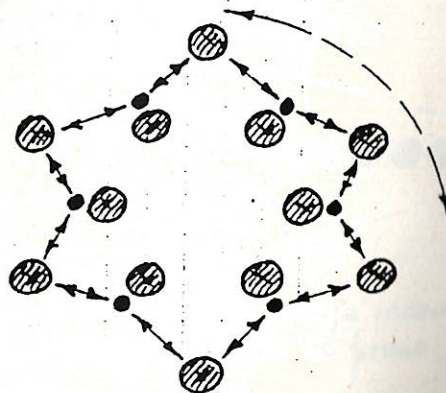
passaggi fra i due giocatori centrali; al comando uno corre in coda alla fila opposta sostituito dal compagno.



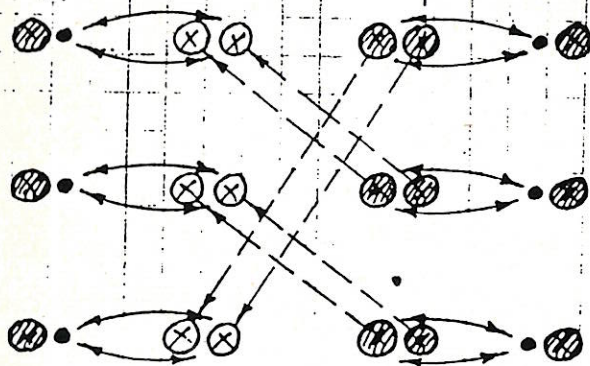
esercizio (3 contro 1), addestramento allo smarcamento.



controllo e guida del pallone, corsa in linea - scalom fra i paletti e cambiamento di direzione. I due gruppi lavorano contemporaneamente.



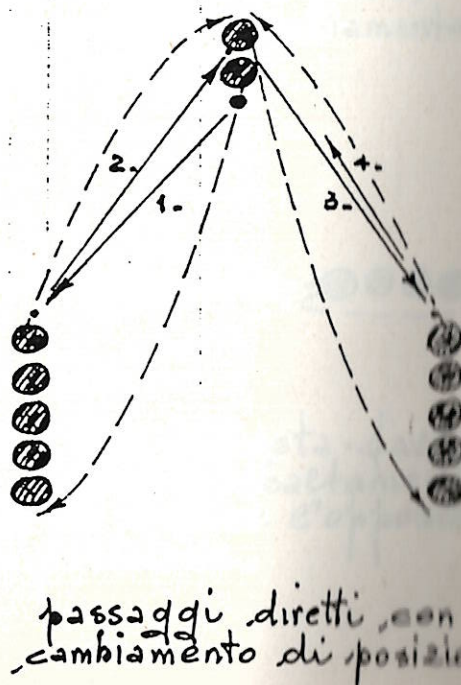
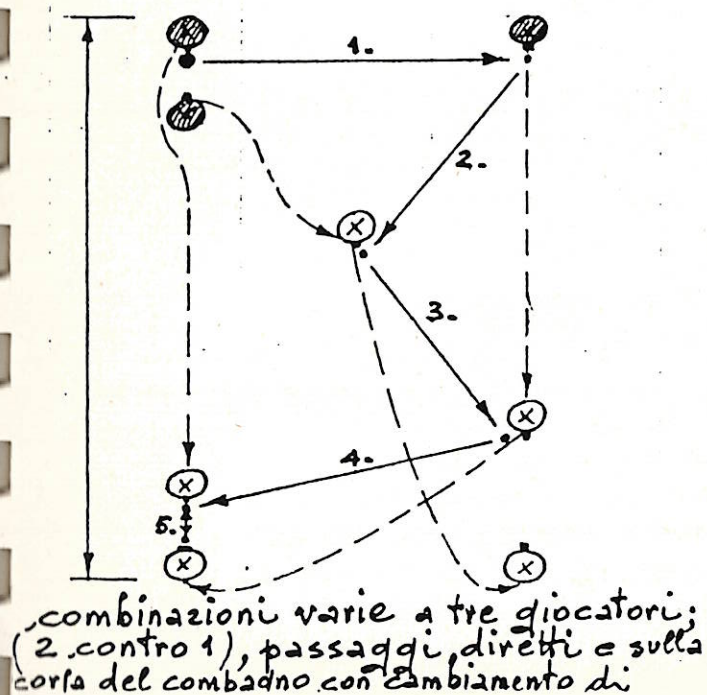
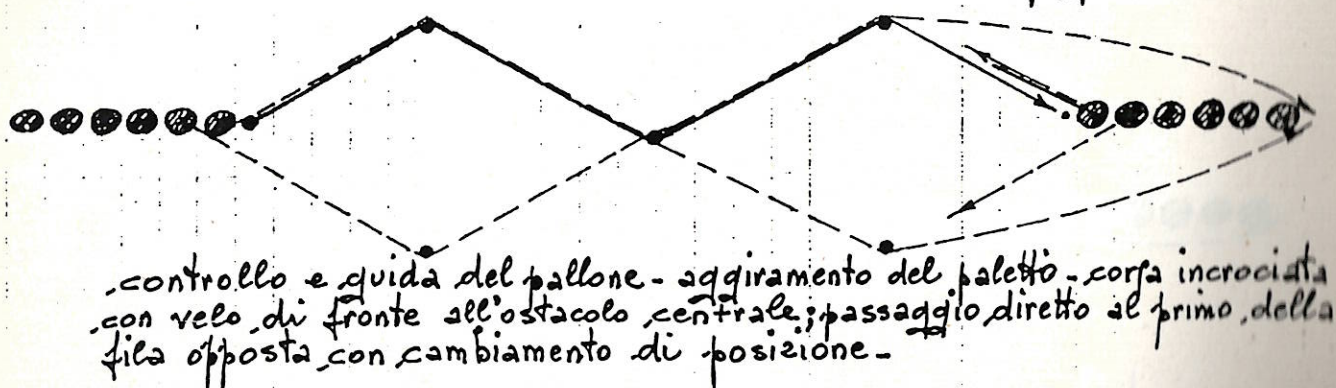
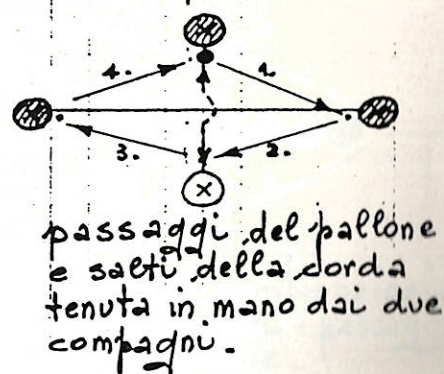
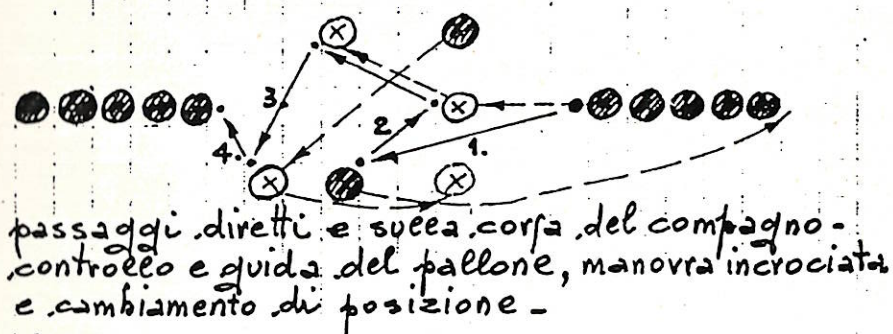
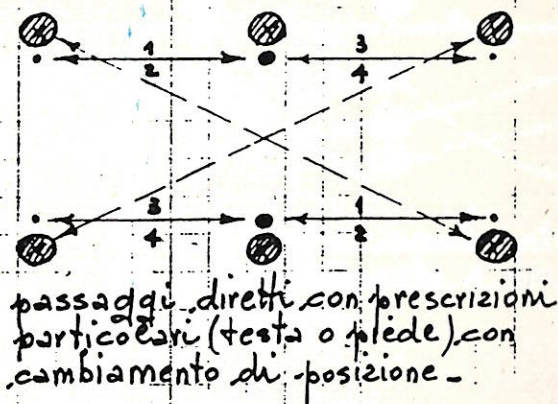
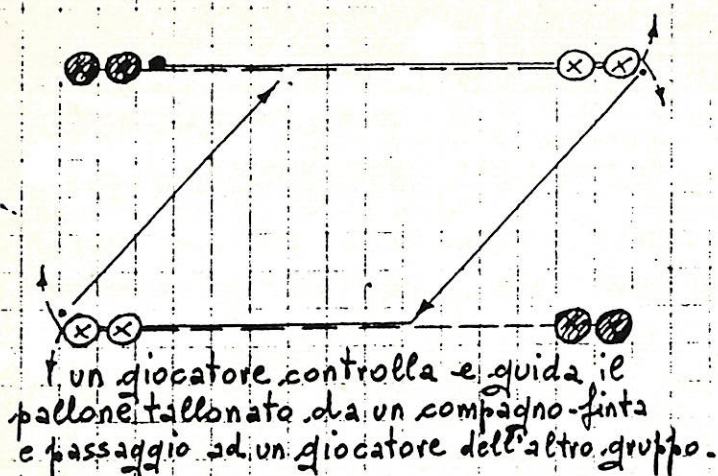
pallone di ritorno colpito (testa o piede), correndo in circolo.

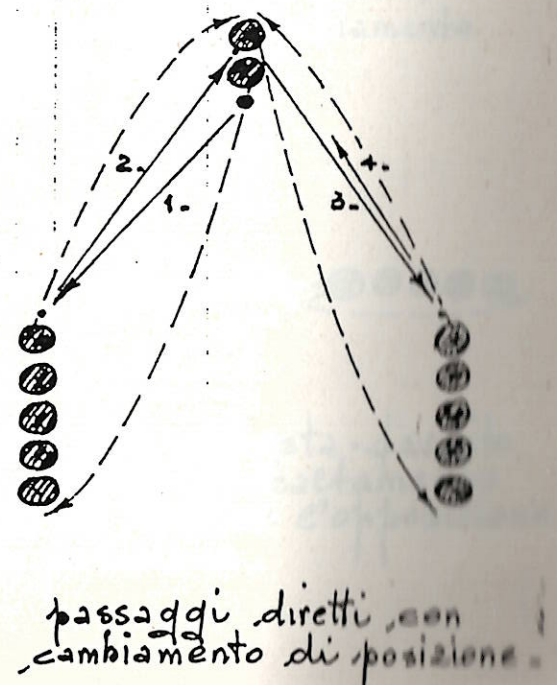
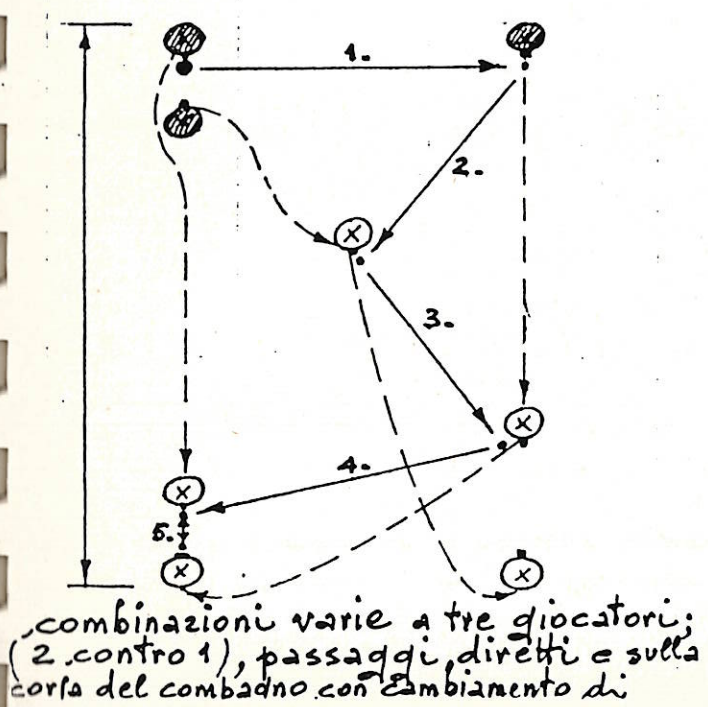
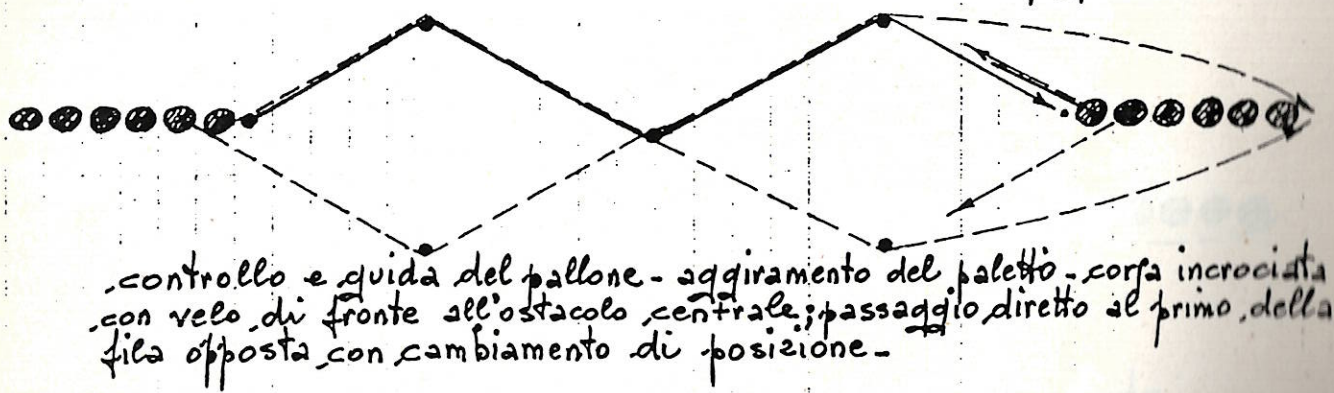
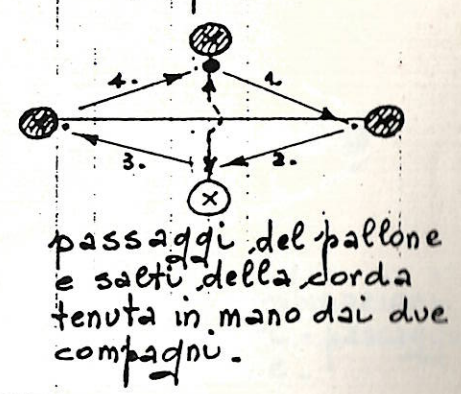
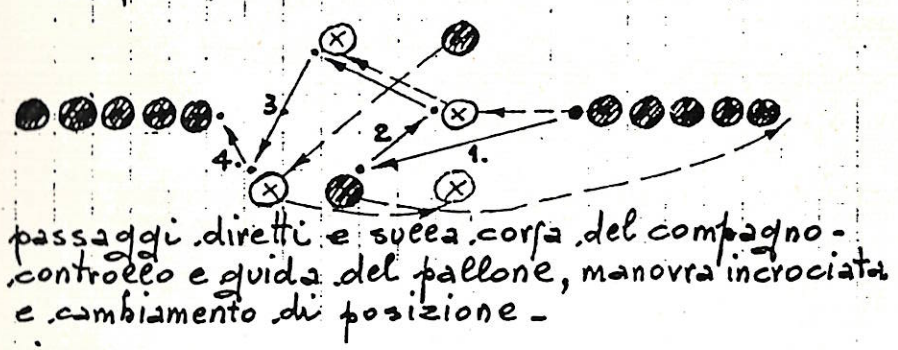
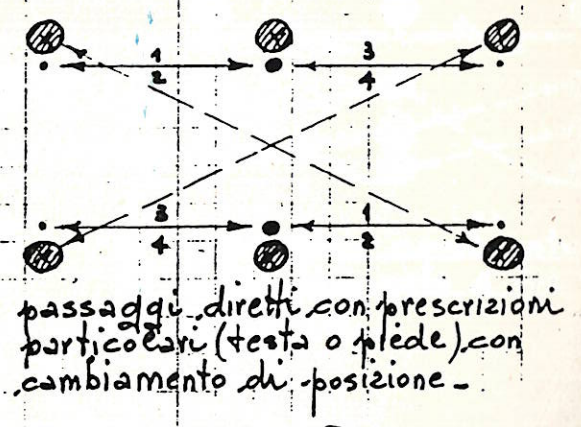
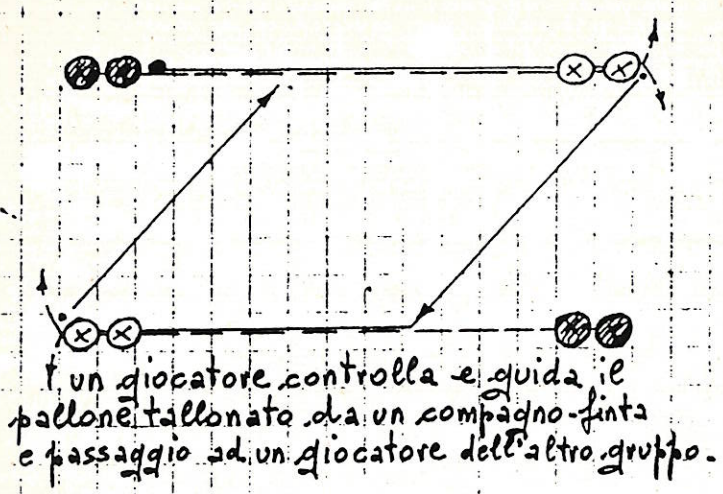


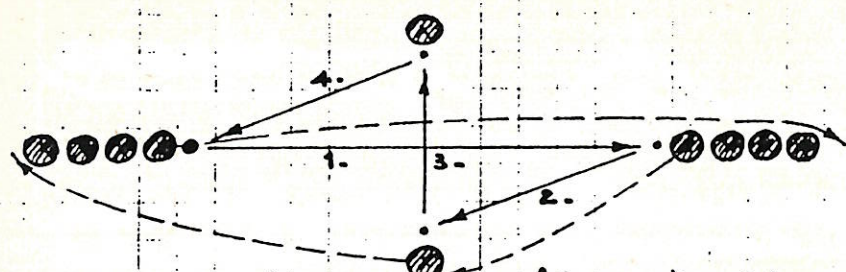
marcamento diretto - movimento incrociato - scelta di tempo, intervento (testa o piede).



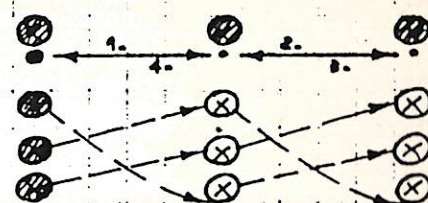
pallone colpito di piede; al comando i giocatori impegnati con un rapido dietro-front scattano a colpire il pallone di testa in elevazione lanciato dal compagno opposto. Con un successivo dietro-front si marcano ritornando il pallone (testa o piede) e spostandosi lateralmente.



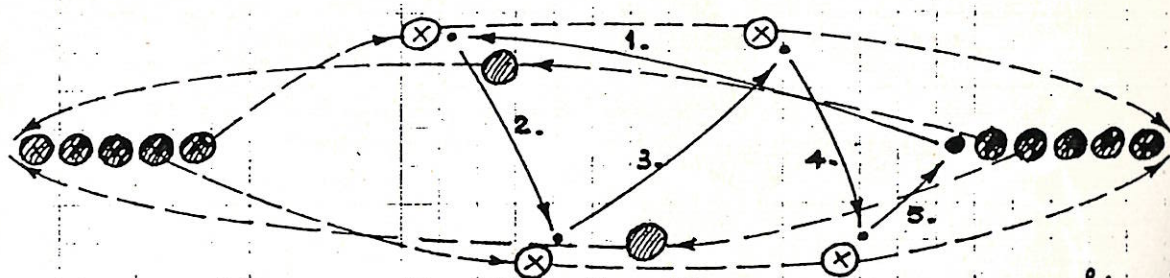




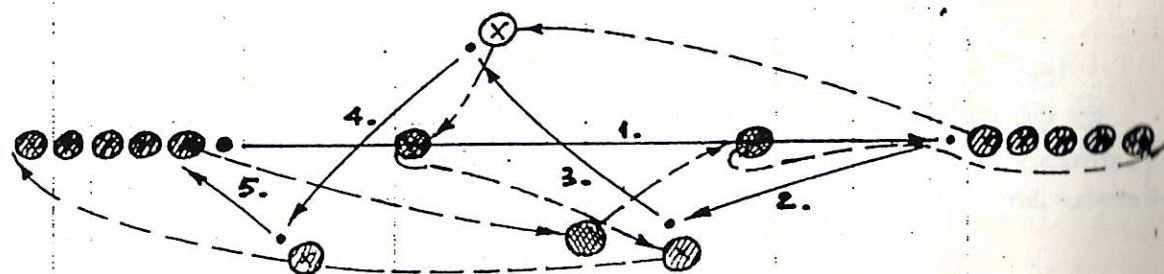
passaggi diretti con cambiamento di posizione.



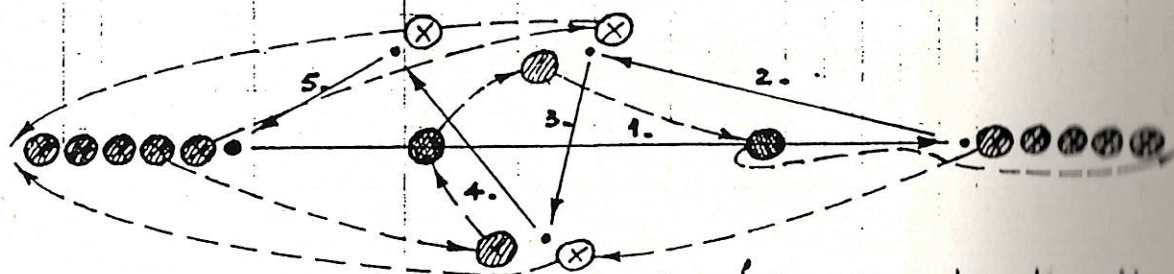
esercizio combinato sul marcamento a tre giocatori.



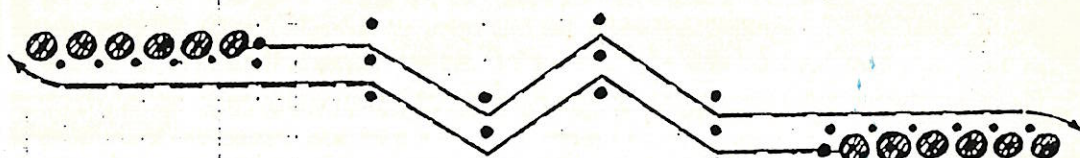
passaggio sullo smarcamento di un compagno - combinazioni a due per eludere l'opposizione di una coppia di avversari - passaggio sul primo della fila opposta e cambiamento di posizione.



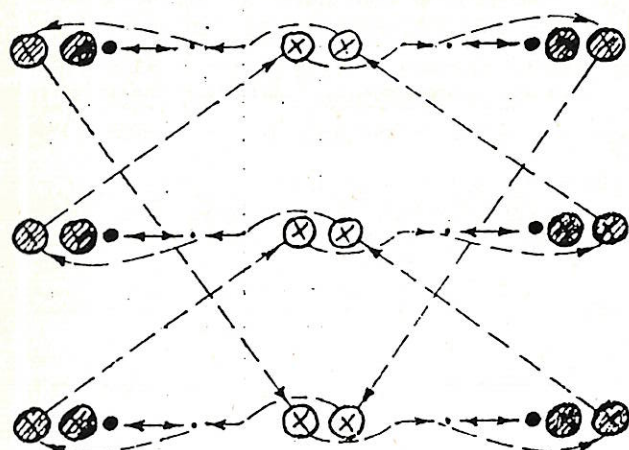
passaggi diretti e sulla corsa del compagno - finte, combinazioni per eludere il marcamento e cambiamento di posizione. (impegnati quattro giocatori).



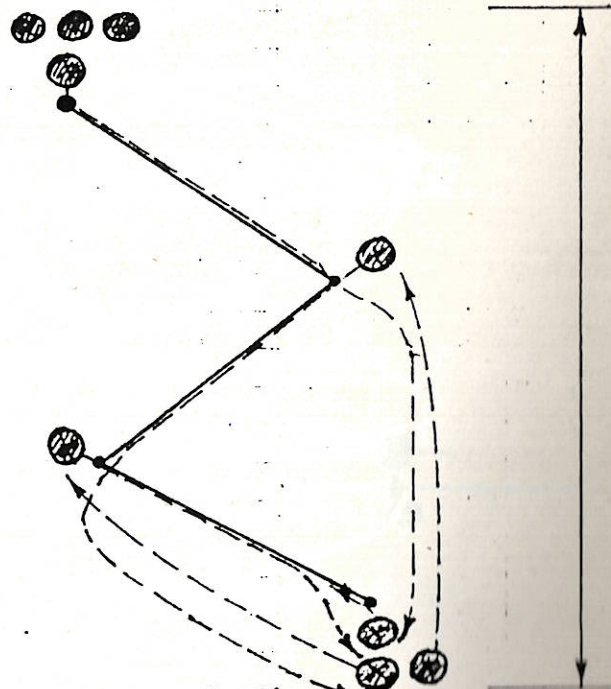
passaggio diretto al primo della fila opposta - favorito dalla finta dei due giocatori centrali; ribattimento dell'azione, combinazione a due per eludere l'opposizione dei compagni - cambiamento di posizione. (impegnati cinque giocatori).



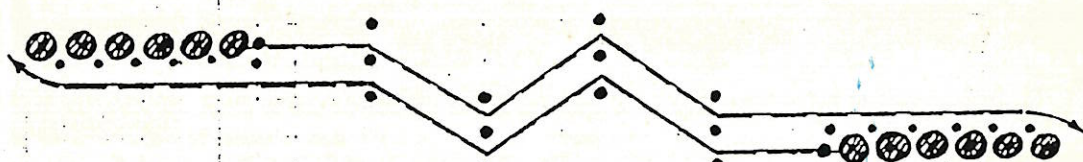
controllo e guida del pallone in slalom fra i palletti;
i due gruppi lavorano contemporaneamente.



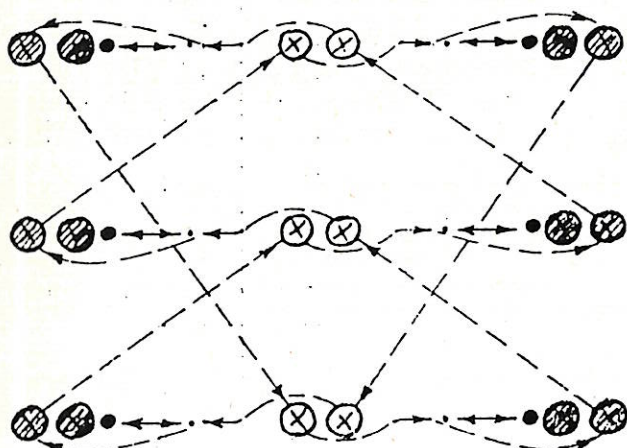
marcamento diretto, movimento
incrociato, scarto del compagno,
intervento (testa o piede), presa di
posizione.



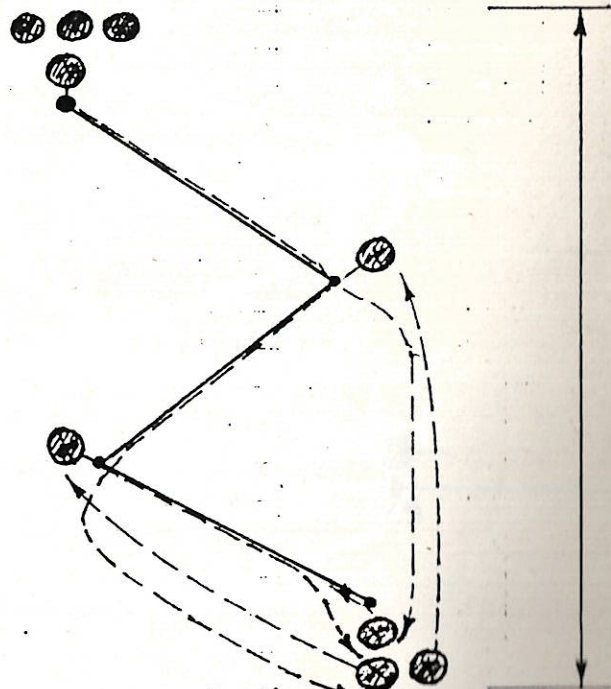
corsa a staffetta - controllo
e guida del pallone - combinazioni
a tre giocatori.



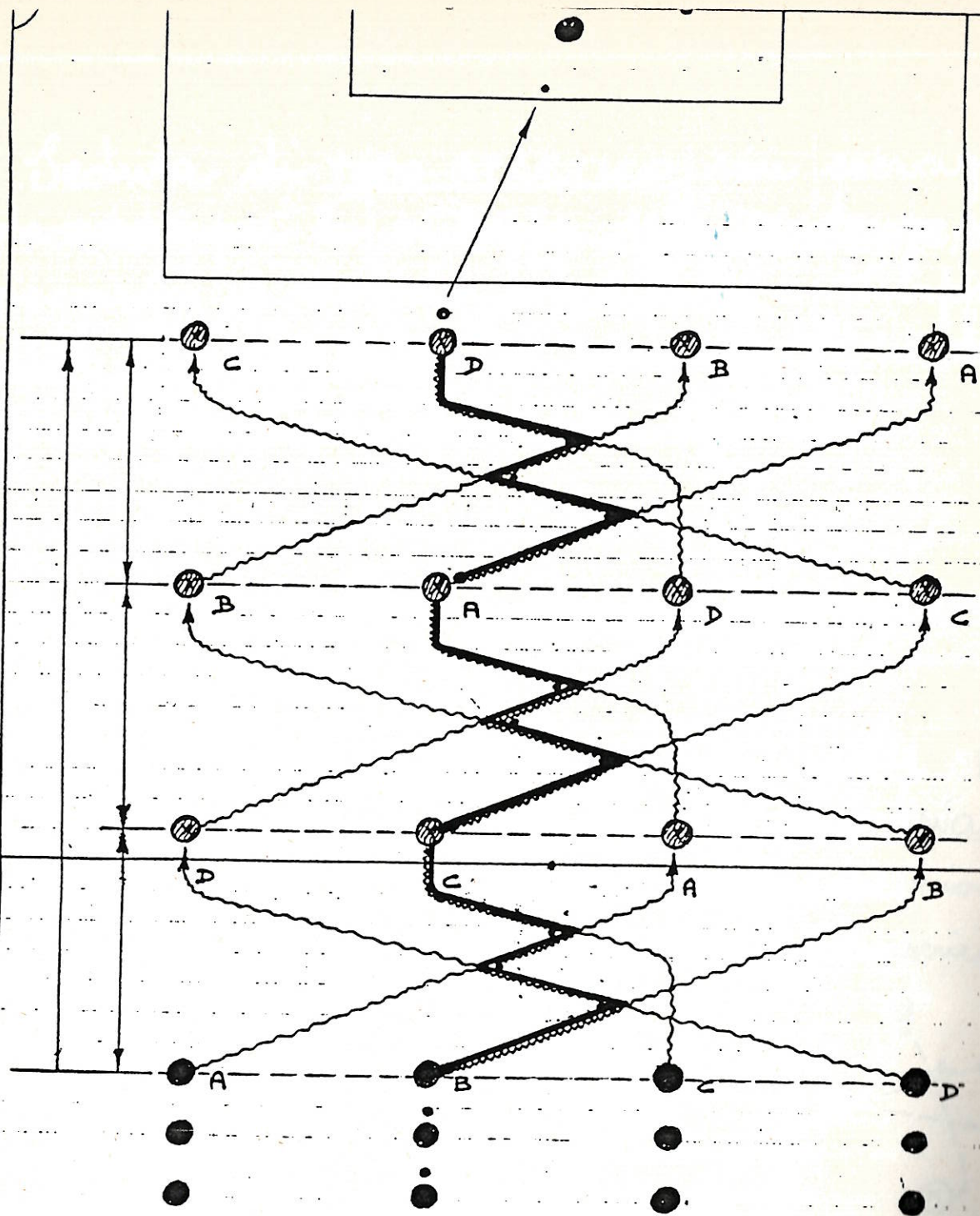
controllo e guida del pallone in slalom fra i palletti;
i due gruppi lavorano contemporaneamente.



marcamento diretto, movimento
incrociato, scarto del compagno,
intervento (testa o piede), presa di
posizione.



corsa a staffetta - controllo
e guida del pallone - combinazioni
a tre giocatori.



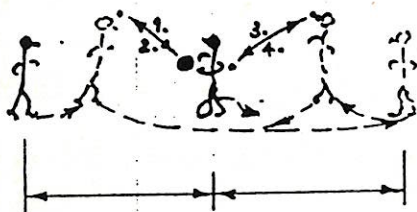
quattro giocatori partendo sulla stessa linea,
incrociandosi, controllano e guidano il pallone
per un tratto, passandolo al compagno che incontrano
sulla loro corsa. La manovra termina con un tiro in porta.

Sedute di TIPO ATLETICO; con esercizi tecnici per lo sviluppo delle resistenze/velocità secondo il metodo intervallo e sviluppo delle resistenze organiche secondo le metodologie delle preparazione in circuito.

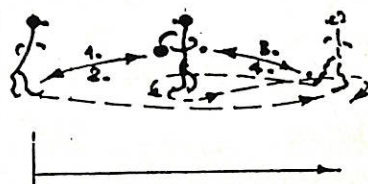
1. Messe in azione e ginnastice preparatorie.

2. Esercizi tecnici per lo sviluppo delle resistenze/velocità, secondo il metodo intervallo:

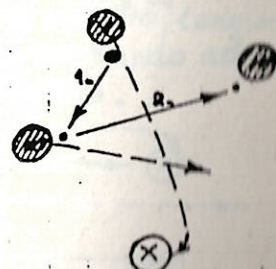
- tra una ripetizione e l'altra delle medesime serie (micropause)
- pause normale o intervallo di recupero tra una serie e l'altra.



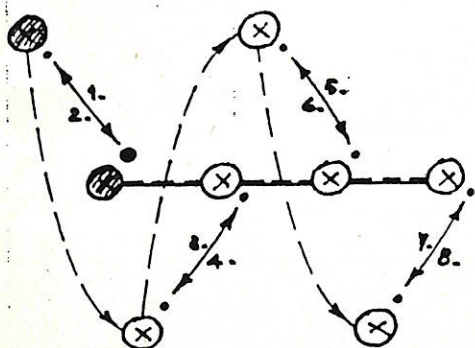
interventi di testa in elevazione e cambiamento di posizione - (andata e ritorno).



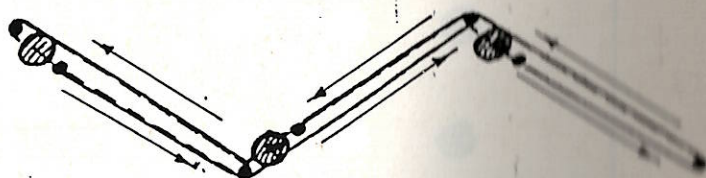
colpito il pallone di piede, in corsa, con rapidi cambiamenti di posizione e dietro-front.



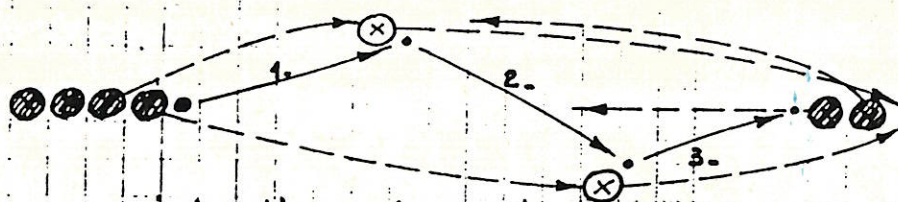
passaggi diretti e corsa rapida fra i due compagni.



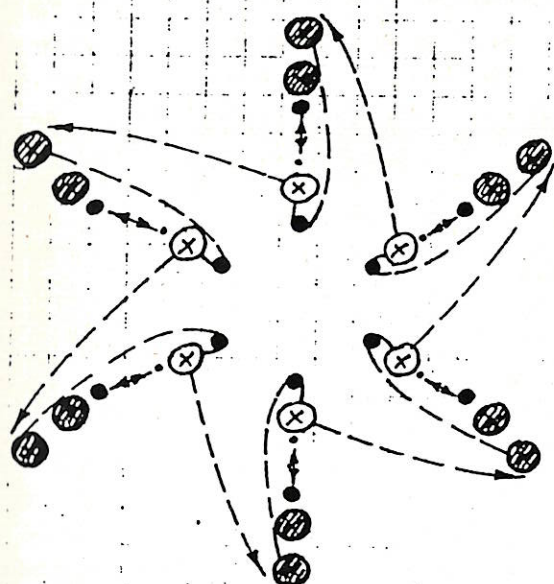
il giocatore in possesso del pallone, correndo in avanti, passa lo stesso al compagno che lo ritorna (testa obiede.) scattando sul lato opposto.



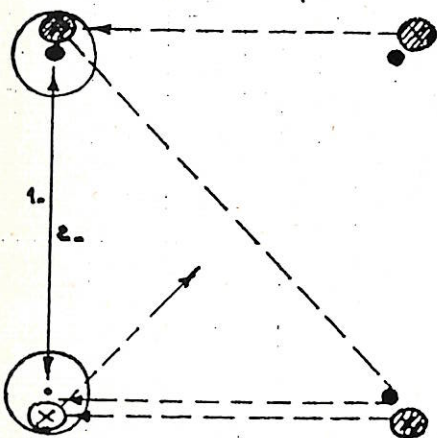
(andata e ritorno) guidando velocemente il pallone e aggirando il pallone.



passaggi in diagonale - profondità sulla corsa del compagno con appoggio del pallone al primo della fila opposta; come variante, (sul secondo passaggio, intercettamento con veloce ribattamento dell'azione.



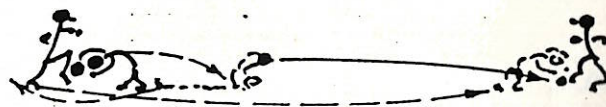
marcamento, corsa rapida verso il centro aggiramento del palleto intervento (testa o piede), con cambiamento di posizione.



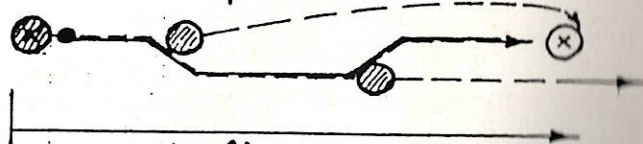
passaggi diretti da un cerchio all'altro, con rapidi cambiamenti di posizione.



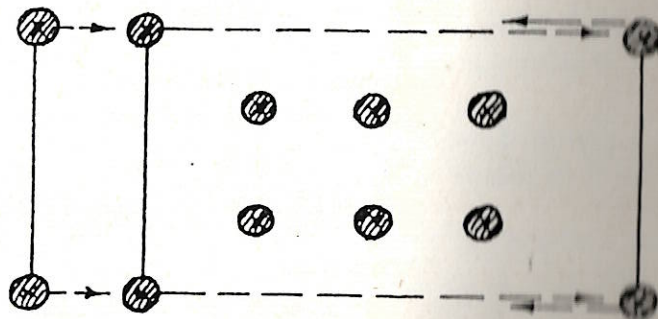
corsa in sovrapposizione con passaggi del pallone fra le gambe del compagno e rapidi dietro-front.



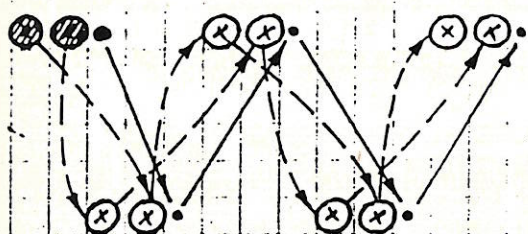
i tre giocatori si alternano; nel tenere il pallone con le mani per il compagno che colpisce alternativamente destro e sinistro, lanciarlo stendendosi a terra e scattando nel tratto stabilito per raggiungerlo.



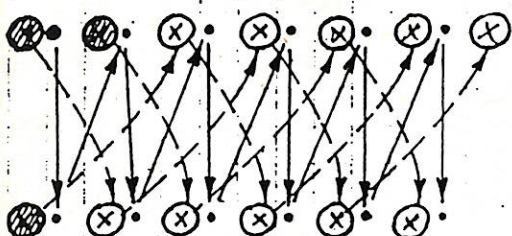
corsa in linea con il pallone e scarto di due oppositori in continuo recupero.



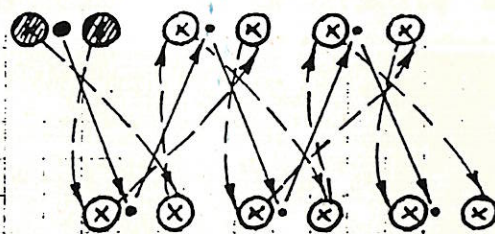
corsa a staffetta fra coppie di giocatori tenendo con le mani una corda e salti con prescrizioni particolari dei giocatori disposti nella zona centrale.



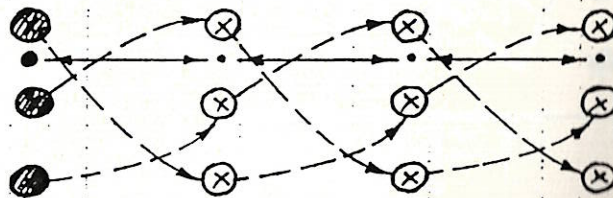
i due giocatori entrano a turno in possesso del pallone inseguendolo sul passaggio del compagno in diagonale da sinistra a destra e viceversa.



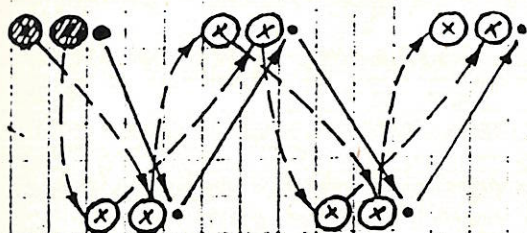
esercizio (due contro uno); sui passaggi fra la coppia da destra a sinistra e viceversa, a turno, i giocatori si alternano nelle funzioni del difensore.



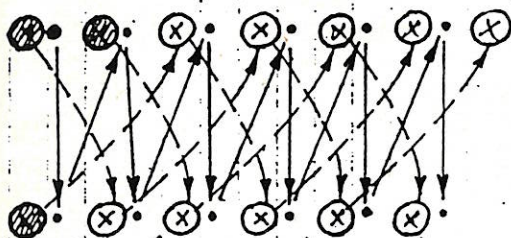
in corsa si susseguono i passaggi in diagonale da sinistra a destra e viceversa; i due giocatori si alternano in attaccante e difensore.



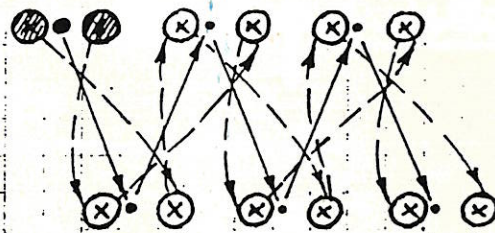
esercizio sul raddoppio della marcatura.



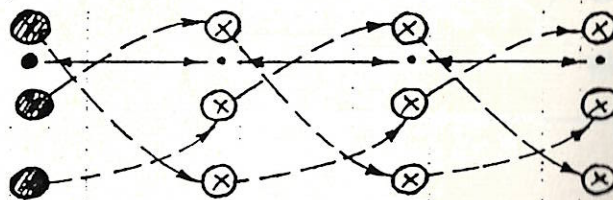
i due giocatori entrano a turno in possesso del pallone inseguendolo sul passaggio del compagno in diagonale da sinistra a destra e viceversa.



esercizio (due contro uno); sui passaggi fra la coppia da destra a sinistra e viceversa, a turno, i giocatori si alternano nelle funzioni del difensore.

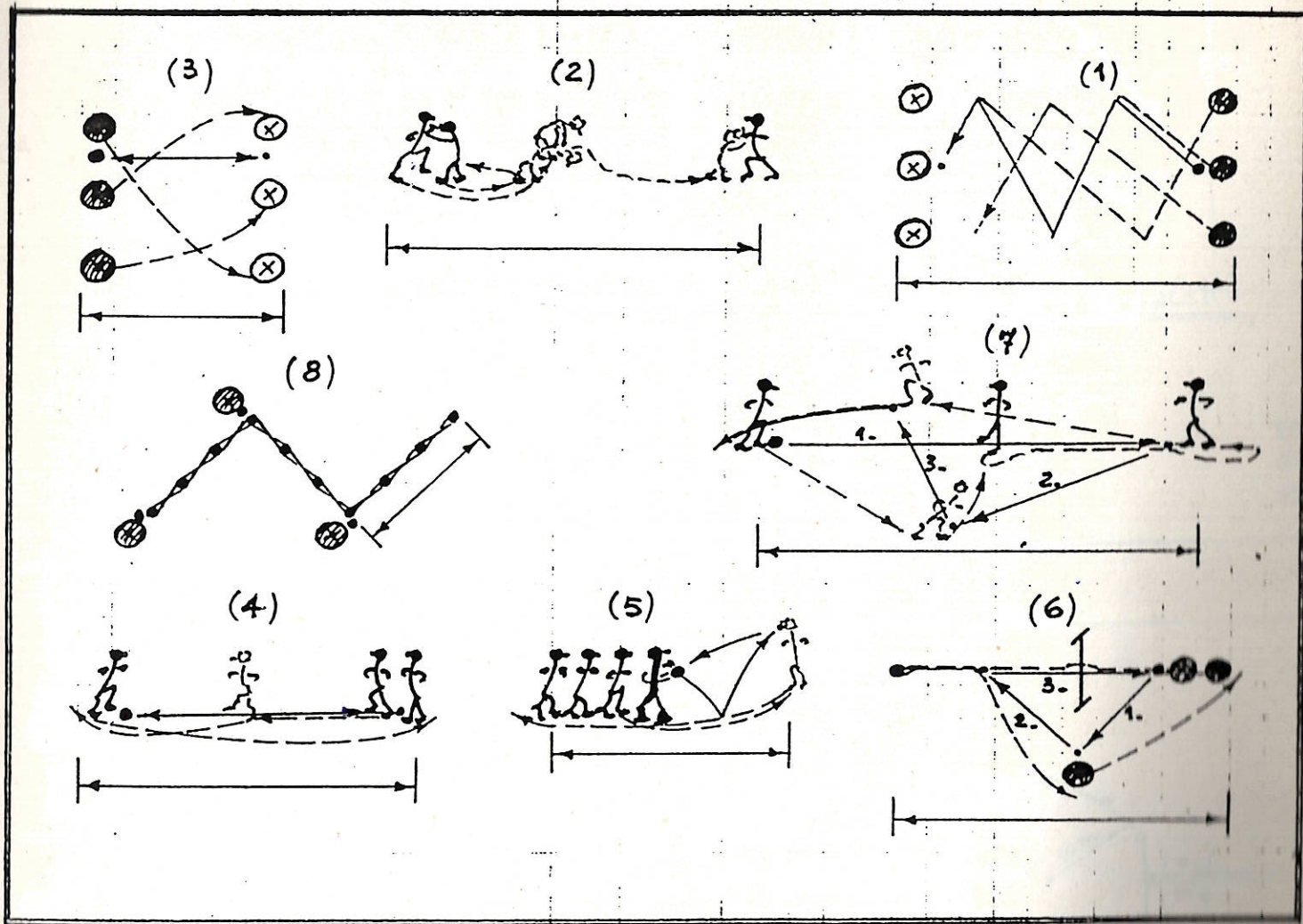


in corsa si susseguono i passaggi in diagonale da sinistra a destra e viceversa; i due giocatori si alternano in attaccante e difensore.



esercizio sul raddoppio della marcatura.

3. Esercizi tecnici per lo sviluppo delle resistenze organiche, secondo le metodologie della preparazione a circuito:



STAZIONE N° 1 - passaggi sulla corsa incrociata dei 3 giocatori.

STAZIONE N° 2 - corsa sul posto, trattenuto dal compagno; scatto e salto del compagno e prosecuzione della corsa verso il terzo che, a sua volta, inizia l'esercizio.

STAZIONE N° 3 - esercizio sul raddoppio della marcatura.

STAZIONE N° 4 - passaggi diretti - corsa, finta, dietro-front - con cambiamento di posizione.

STAZIONE N° 5 - scatto in avanti, dietro-front; pallone colpito di testa in elevazione sul rimbalzo.

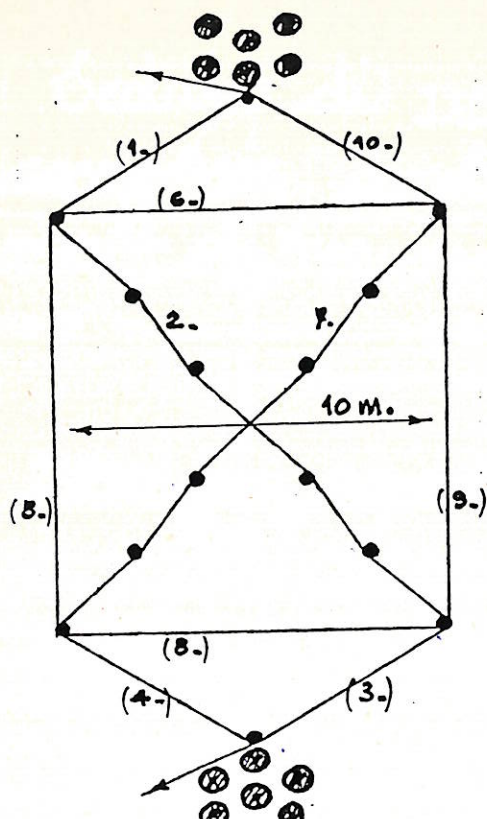
STAZIONE N° 6 - passaggio laterale ad un compagno - salto dell'ostacolo, controllo e guida del pallone di ritorno - giravolta attorno al paletto e passaggio diretto al primo della fila - cambiamento di posizione.

STAZIONE N° 7 - passaggi diretti - finte - combinazioni e cambiamento di posizione.

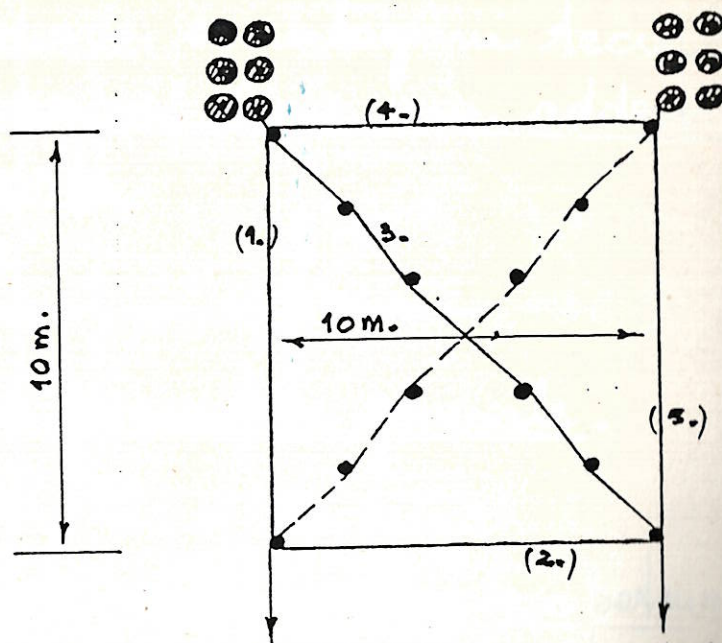
STAZIONE N° 8 - guida del pallone in slalom fra i paletti (andata e ritorno).

DURATA DELLO SFORZO - da 1 a 4 minuti - INTENSITA' - battiti circa 180 al minuto.

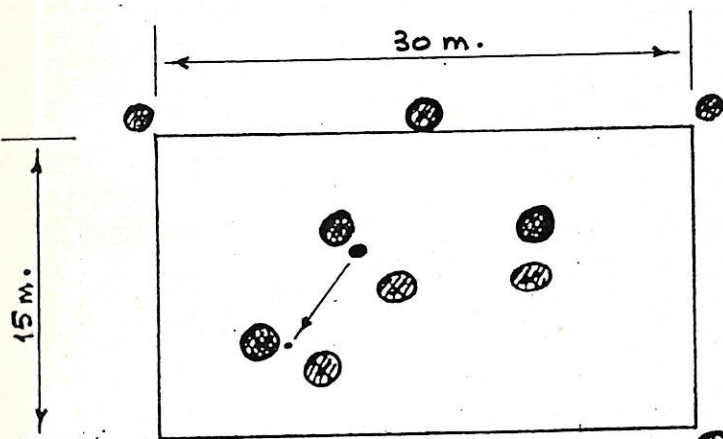
RECUPERO (fra una stazione e l'altra) - ritorno frequenza cardiaca sui 100/120 batt. al minuto.



Tracciato A - (14 paletti)



Tracciato B - (12 paletti)



PARTITELLA (3 contro 3)

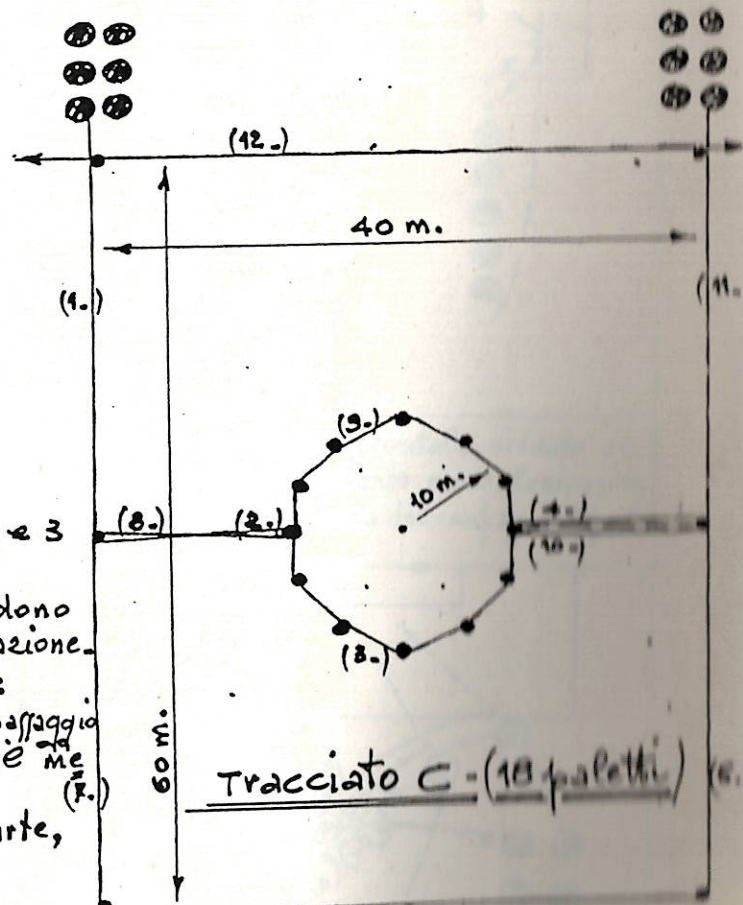
5 giocatori per squadra; 3 impegnati direttamente e 3 disposti ai limiti del campo.

Le ridotte dimensioni del rettangolo di gioco, dipendono dal numero di giocatori che partecipano all'esercitazione.

I giocatori che stazionano esternamente, possono:

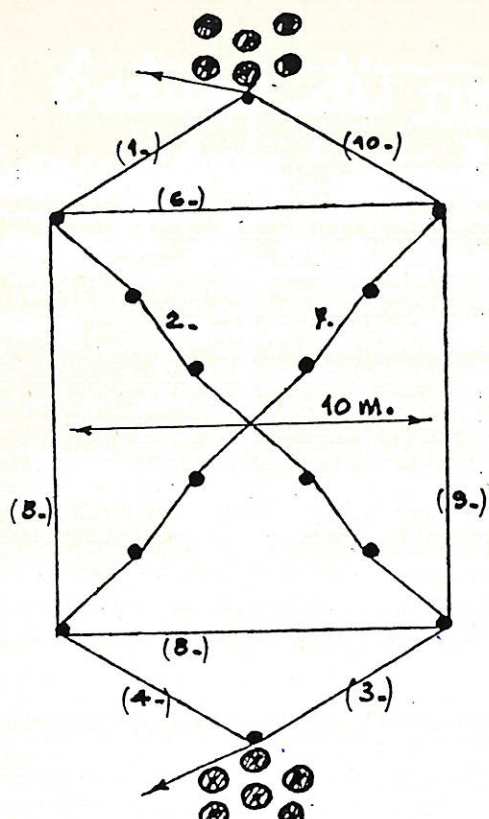
1) Intervenire nel gioco se chiamati in causa dal passaggio di un loro compagno interno e cambiandosi con il medesimo.

2) Al comando dell'allenatore alternarsi tutti, o parte, con i loro compagni interni.

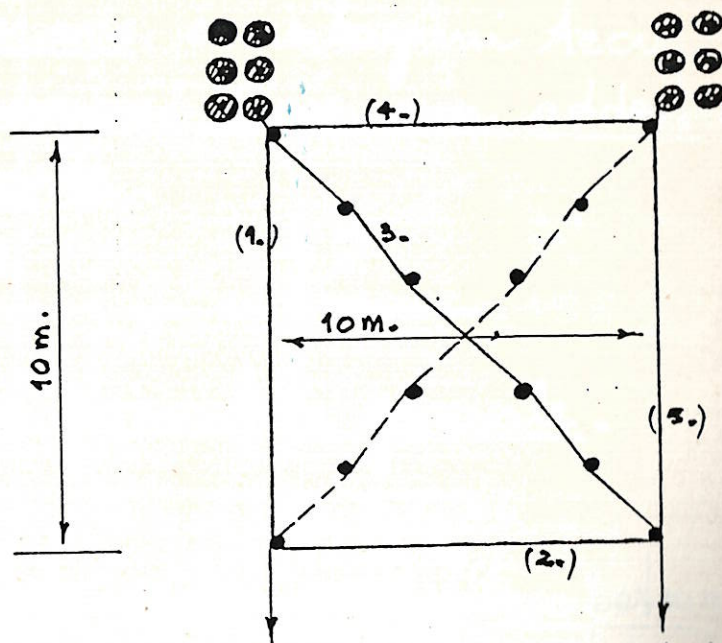


Tracciato C - (18 paletti)

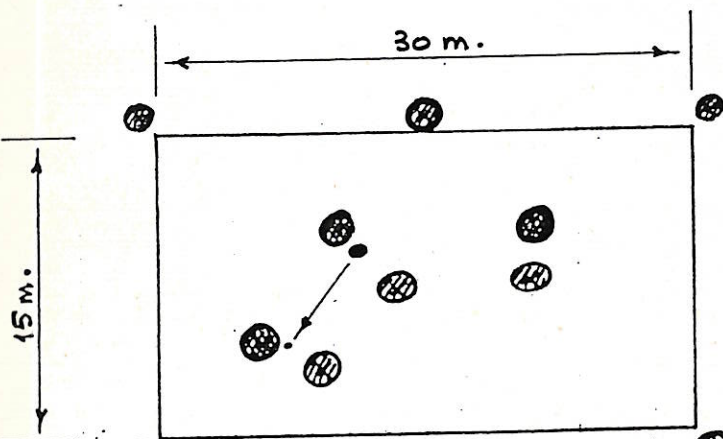
I giocatori (divisi in due gruppi), percorrono i tracciati guidando il pallone in linea retta, con cambiamento di direzione ed a balom fra i paletti. Partiranno a brevi intervalli, uno dall'altro, in modo da essere tutti impegnati contemporaneamente. (TRACCIATO A-B-C)



Tracciato A - (14 paletti)



Tracciato B - (12 paletti)



PARTITELLA (3 contro 3)

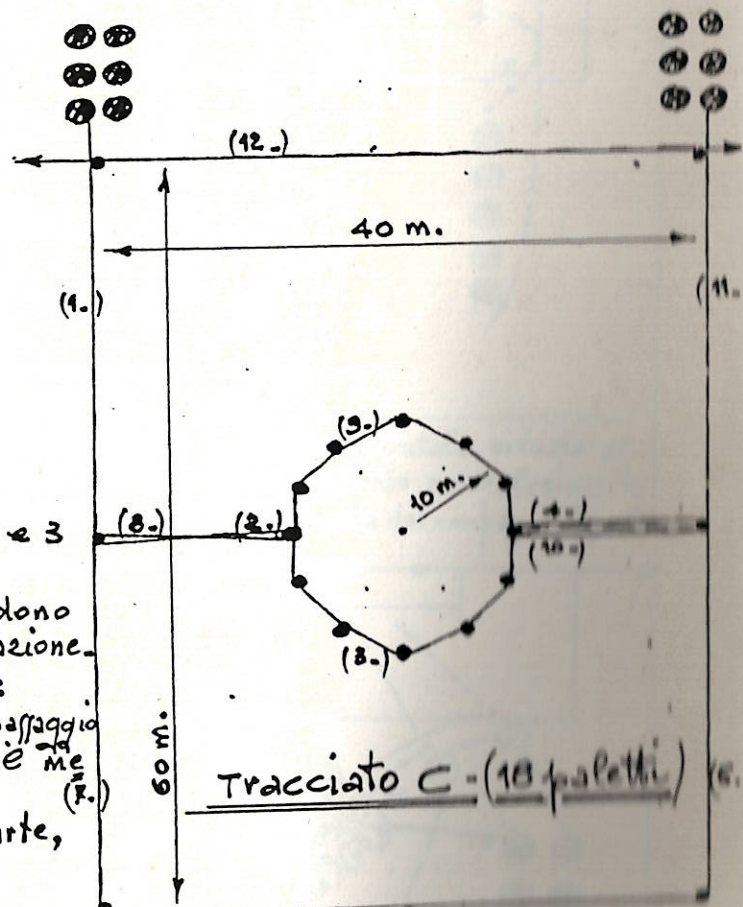
5 giocatori per squadra; 3 impegnati direttamente e 3 disposti ai limiti del campo.

Le ridotte dimensioni del rettangolo di gioco, dipendono dal numero di giocatori che partecipano all'esercitazione.

I giocatori che stazionano esternamente, possono:

1) Intervenire nel gioco se chiamati in causa dal passaggio di un loro compagno interno e cambiandosi con il medesimo.

2) Al comando dell'allenatore alternarsi tutti, o parte, con i loro compagni interni.



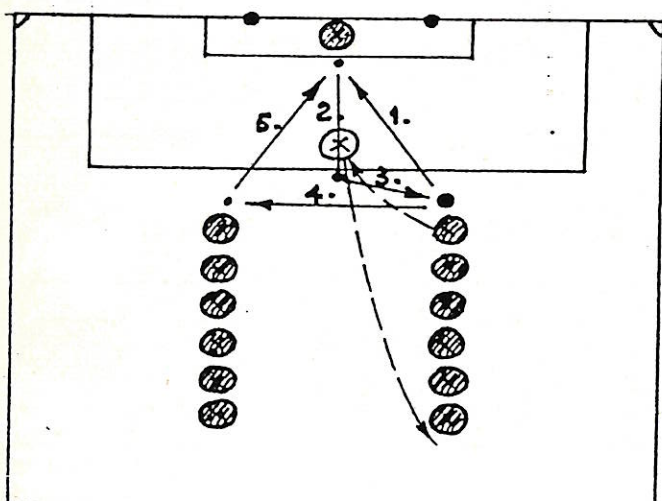
Tracciato C - (18 paletti)

I giocatori (divisi in due gruppi), percorrono i tracciati guidando il pallone in linea retta, con cambiamento di direzione ed a comando fra i paletti. Partiranno a brevi intervalli, uno dall'altro, in modo da essere tutti impegnati contemporaneamente. (TRACCIATO A - B - C)

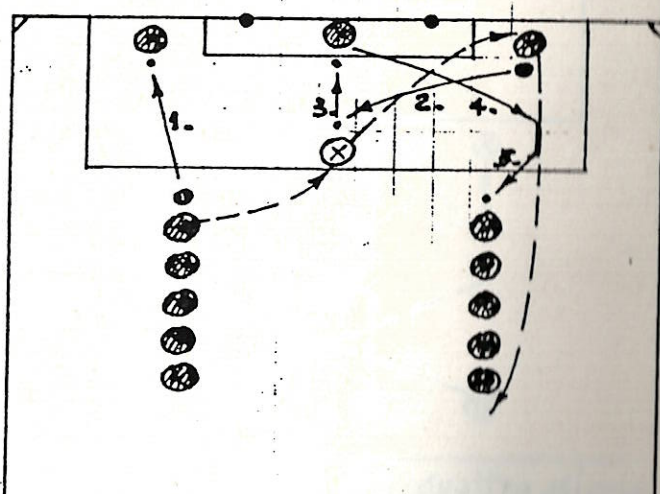
Sedute di TIPO MISTO; esercitazioni tecniche complesse, combinazioni varie con addestramento al tiro in porta.

1. Messe in azione e finischie generali.

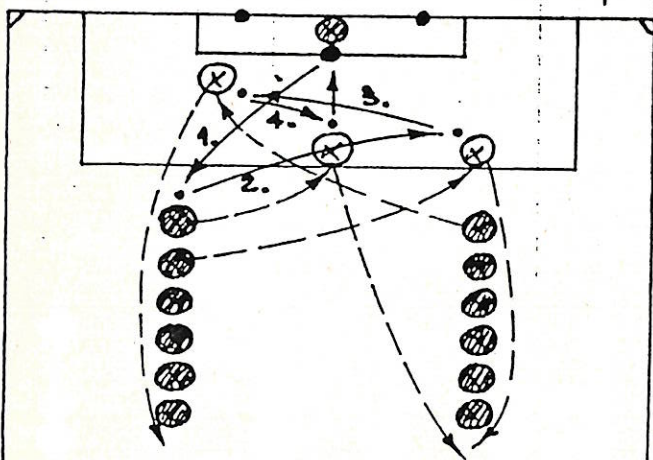
2. Esercitazioni tecniche; sviluppo (velocità e potenza).



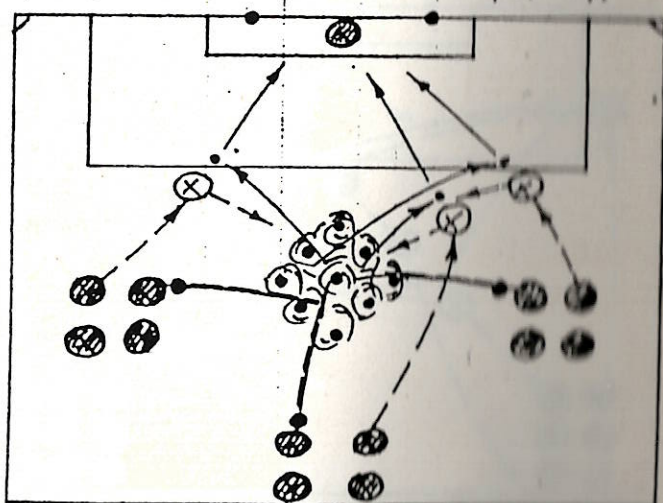
appoggio al portiere - finta sul passaggio di ritorno - deviazione sul 1° della propria fila - passaggio all'altro capo-fila e conclusione in porta



passaggio al compagno frontale, situato al lato della porta - intervento e conclusione in porta sul lancio di rimessa del compagno opposto



lancio del pallone da parte del portiere
combinazione con movimento incrociato
fra tre giocatori e conclusione in
porta.

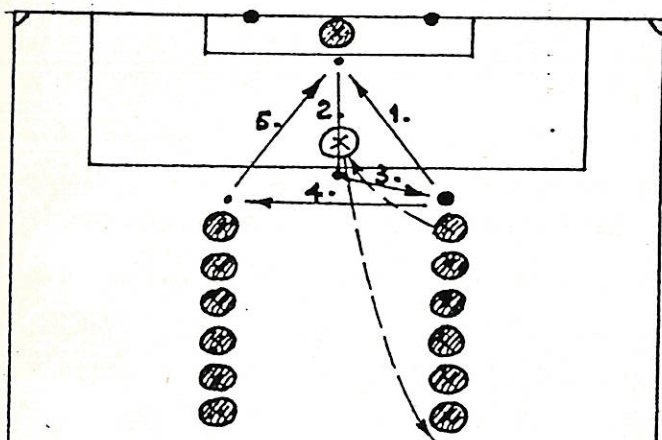


tre giocatori (1 per gruppo), controllano e guidano
il pallone fra i pacetti; se comando, passaggio
sulla corsa di un compagno del proprio gruppo
che conclude in porta.

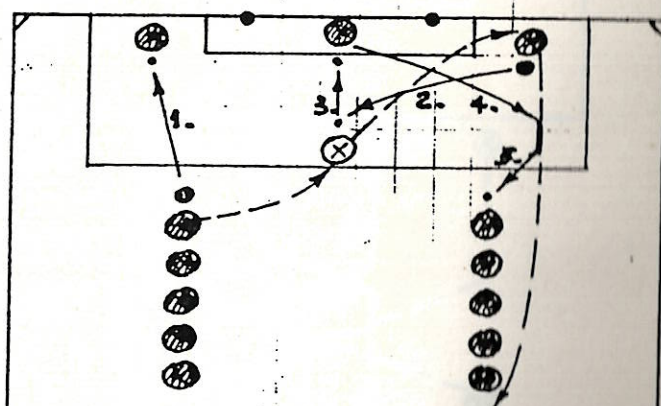
Sedute di TIPO MISTO; esercitazioni tecniche complesse, combinazioni varie con addestramento al tiro in porta.

1. Messe in azione e firme tecniche generali.

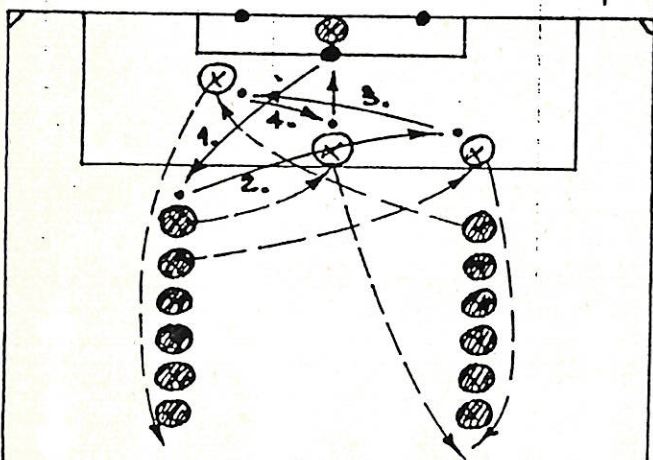
2. Esercitazioni tecniche; sviluppo (velocità e potenza).



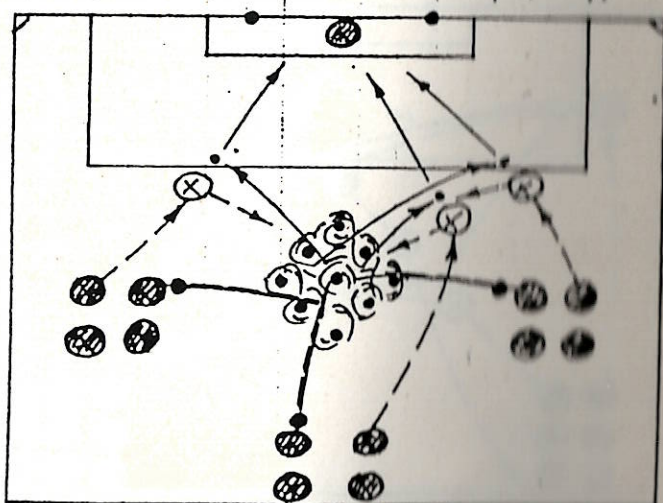
appoggio al portiere - finta sul passaggio di ritorno - deviazione sul 1° della propria fila - passaggio all'altro capo-fila e conclusione in porta



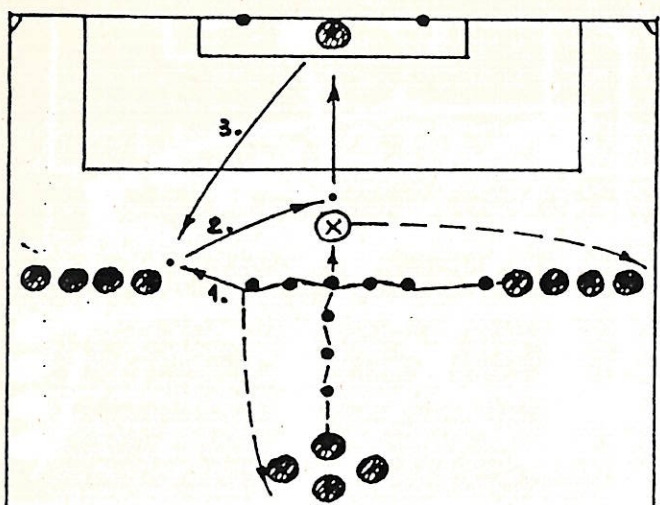
passaggio al compagno frontale, situato al lato della porta - intervento e conclusione in porta sul lancio di rimessa del compagno opposto



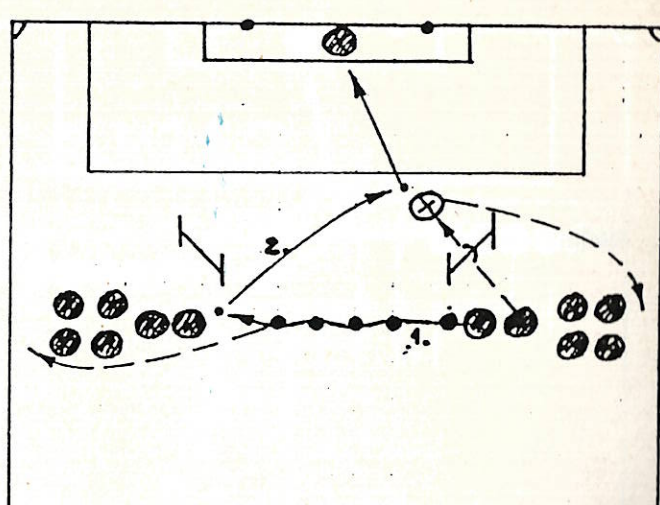
lancio del pallone da parte del portiere
combinazione con movimento incrociato
fra tre giocatori e conclusione in
porta.



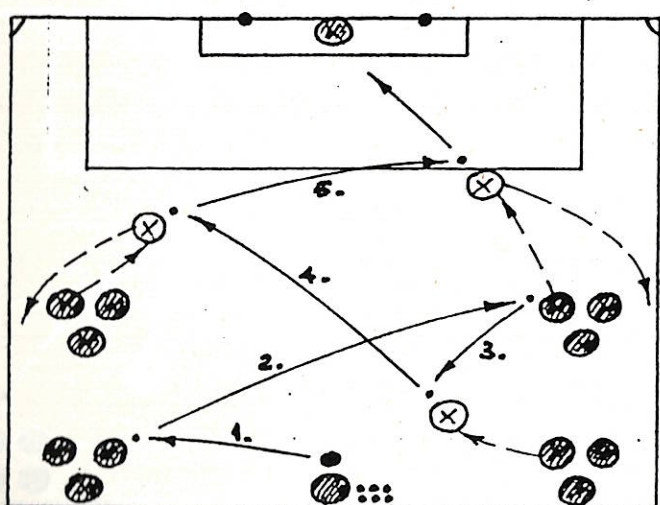
tre giocatori (1 per gruppo), controllano e guidano
il pallone fra i pacetti; se comando, passaggio
sulla corsa di un compagno del proprio gruppo
che conclude in porta.



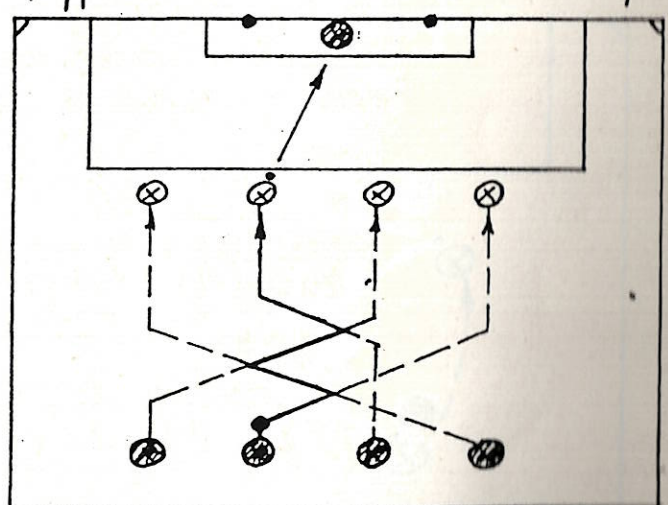
controllo e guida del pallone fra i paletti - passaggio al 1° della fila opposta che lancia un compagno scattato dal centro - in slalom e conclusione in porta.



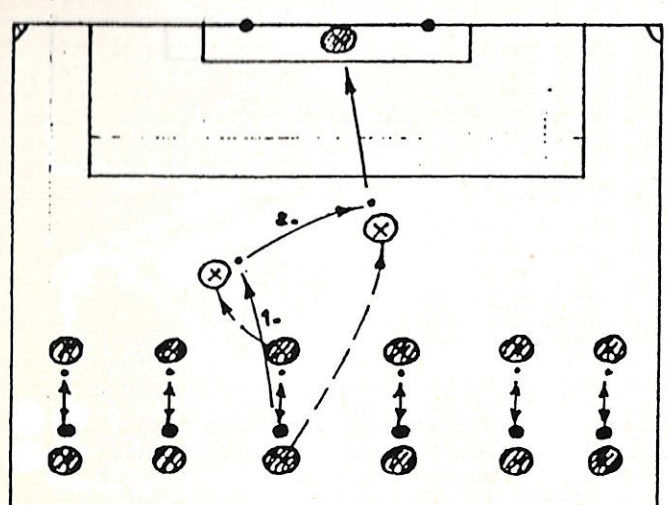
guida del pallone fra i paletti - passaggio al 1° della fila opposta - lancio in diagonale sulla corsa di un compagno dell'altro gruppo che, saltando l'ostacolo conclude in porta.



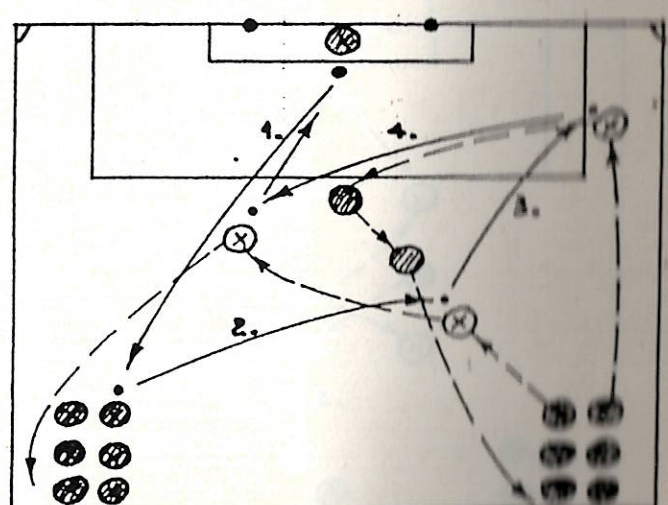
lanci in diagonale - profondità; combinazione a due e conclusione in porta.



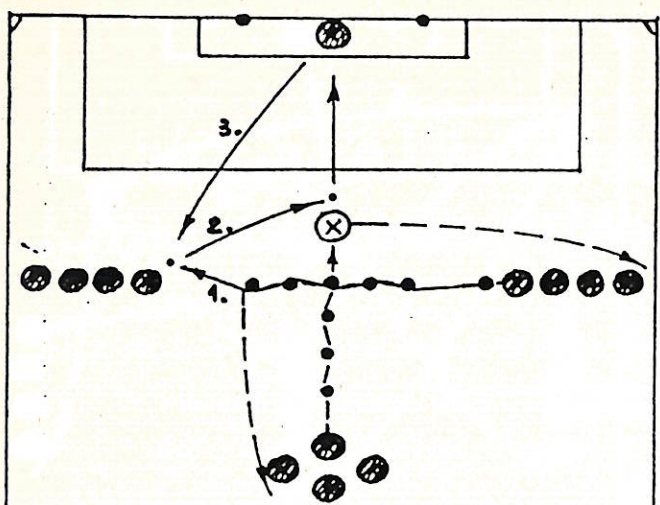
corsa incrociata fra quattro giocatori che, passandosi il pallone, portano un compagno alla conclusione a rete.



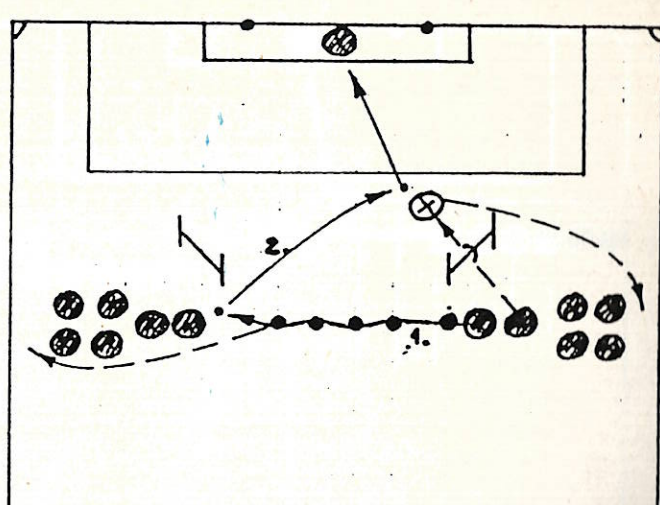
palleggi a coppie; al comando passaggio in profondità sullo scatto di un giocatore, immediato inserimento del compagno che riceve e tira



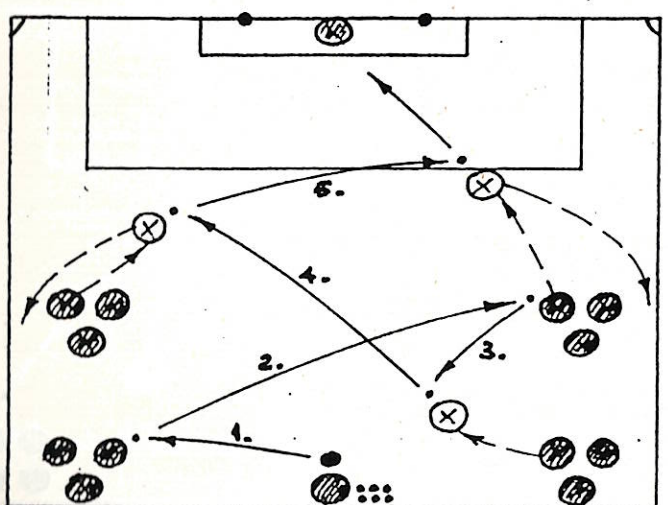
lancio del portiere, passaggio in diagonale sulla corsa del compagno; ostacolo di un avversario, azione per sovrapposizione centro



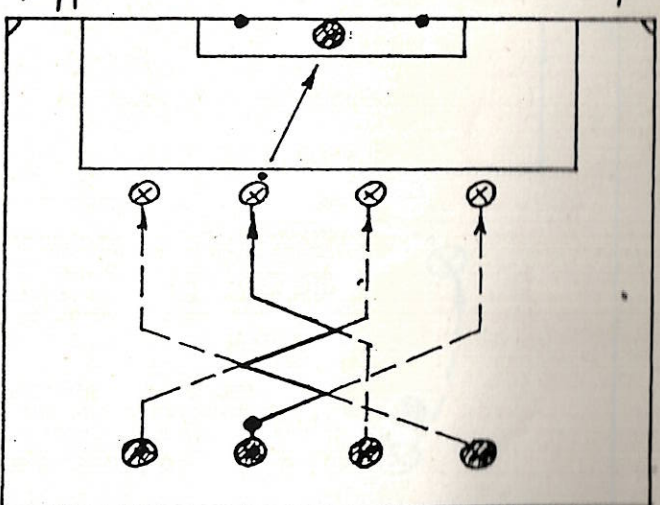
controllo e guida del pallone fra i paletti - passaggio al 1° della fila opposta che lancia un compagno scattato dal centro - in slalom e conclusione in porta.



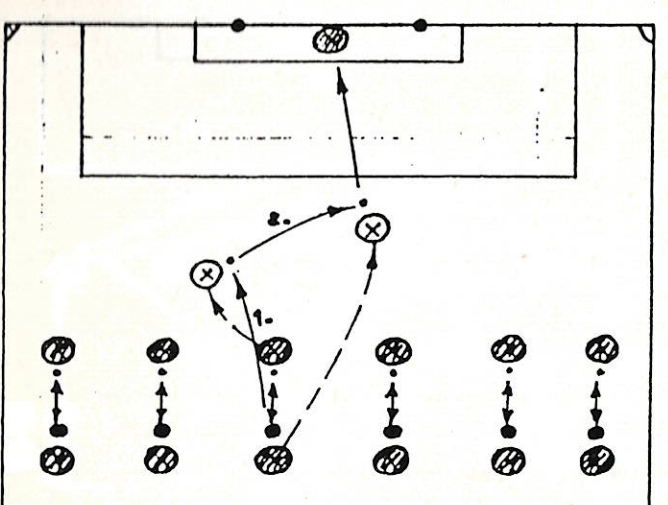
guida del pallone fra i paletti - passaggio al 1° della fila opposta - lancio in diagonale sulla corsa di un compagno dell'altro gruppo che, saltando l'ostacolo conclude in porta.



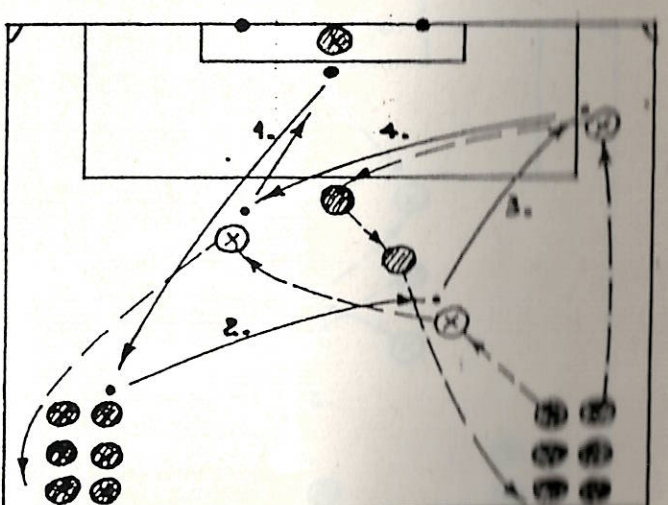
lanci in diagonale - profondità; combinazione a due e conclusione in porta.



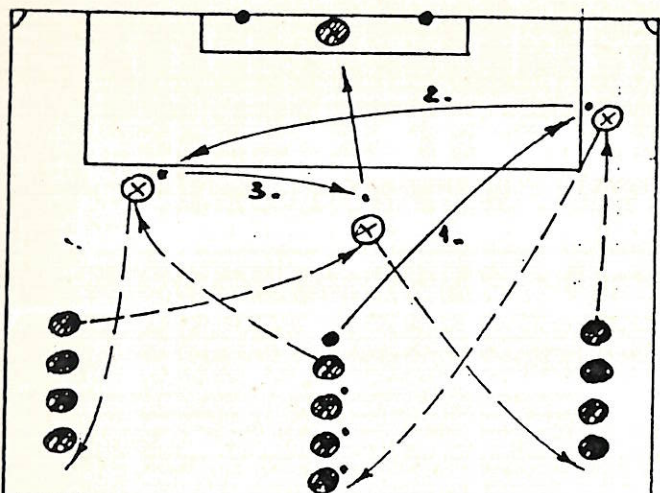
corsa incrociata fra quattro giocatori che, passandosi il pallone, portano un compagno alla conclusione a rete.



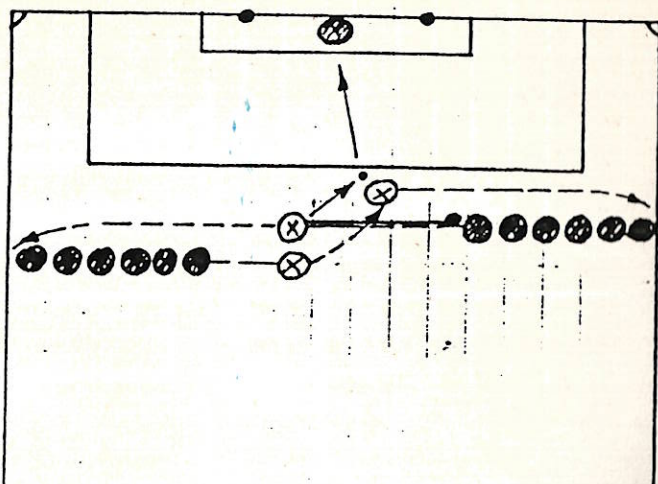
palleggi a coppie; al comando passaggio in profondità sullo scatto di un giocatore, immediato inserimento del compagno che riceve e tira



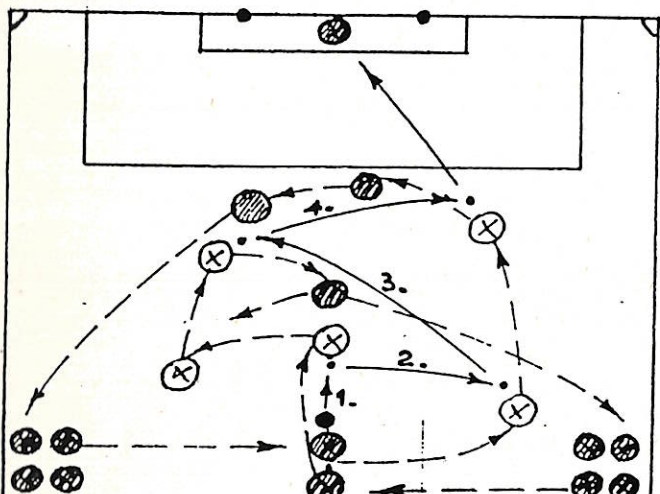
lancio del portiere, passaggio in diagonale sulla corsa del compagno; ostacolo di un avversario, azione per sovrapposizione centro



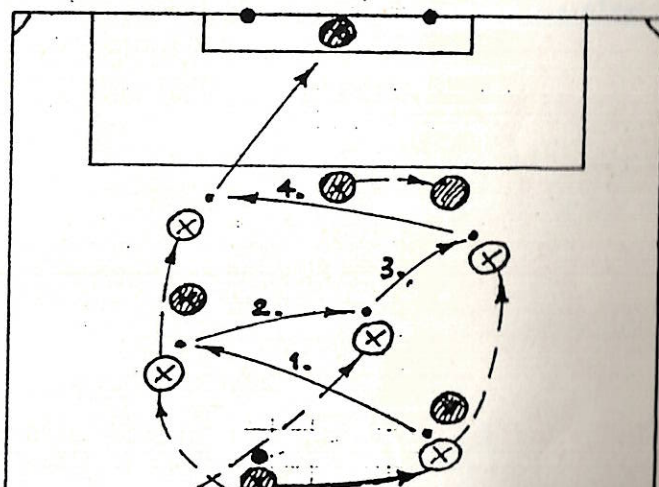
passaggio in profondità verso il lato destro del campo sulla corsa del compagno, combinazione a tre giocatori e conclusione in porta.



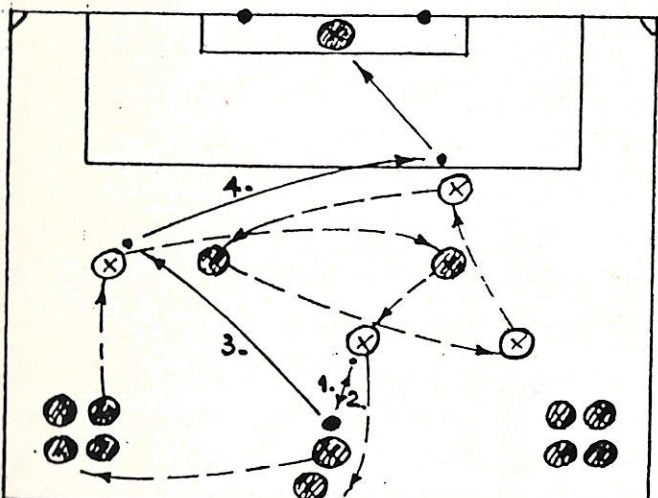
corsa e guida del pallone; incrocio con un compagno proveniente dal lato opposto, tocco all'indietro a suo favore e conclusione in porta.



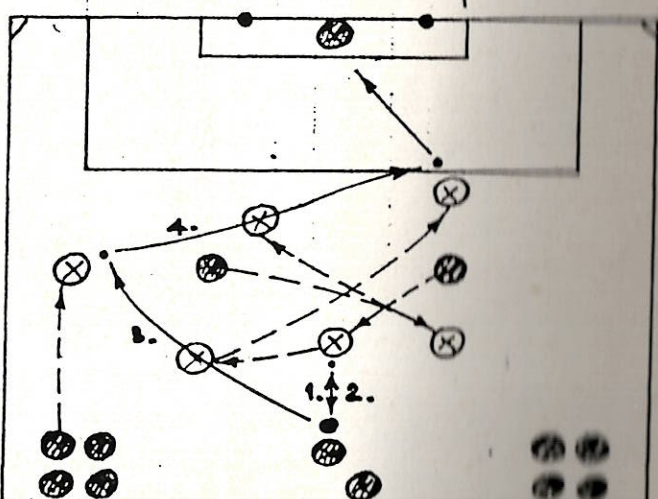
combinazione di attacco fra due giocatori ostacolati da due avversari; evitando il loro intervento concludono a rete.



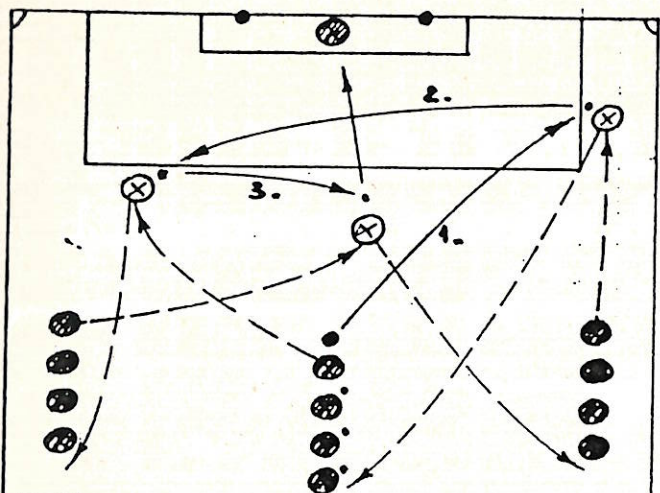
tre giocatori con una azione manovrata, superano l'opposizione di tre difensori e concludono con un tiro in porta.



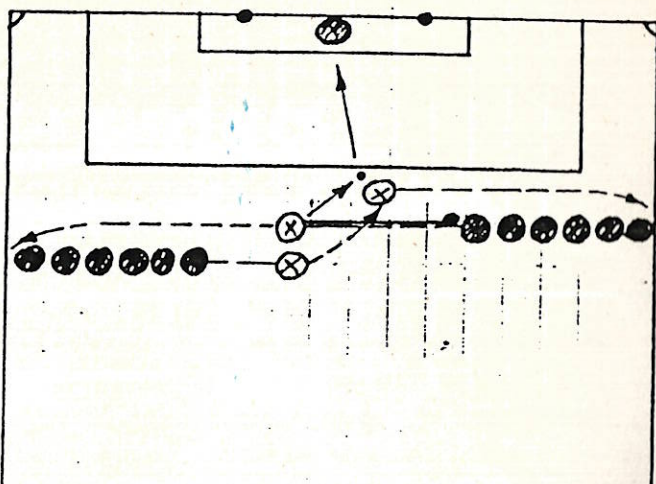
inserimento di un compagno arretrato, favorito dal movimento incrociato delle punte; combinazione e conclusione a rete.



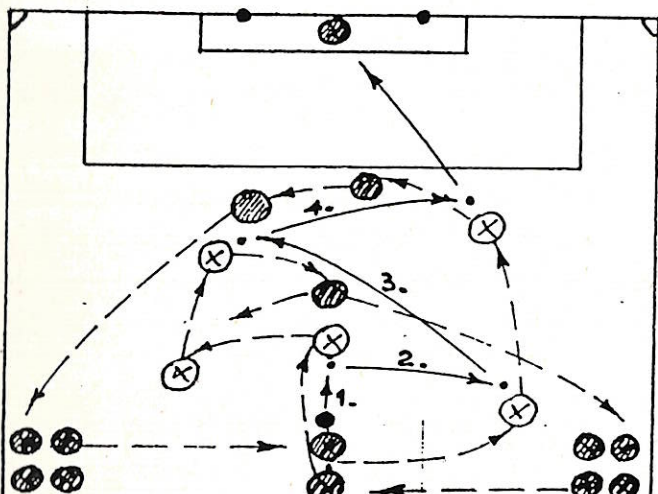
sfruttando il movimento incrociato e le finte delle punte, inserimento di un compagno arretrato, combinazione finale e tiro in porta.



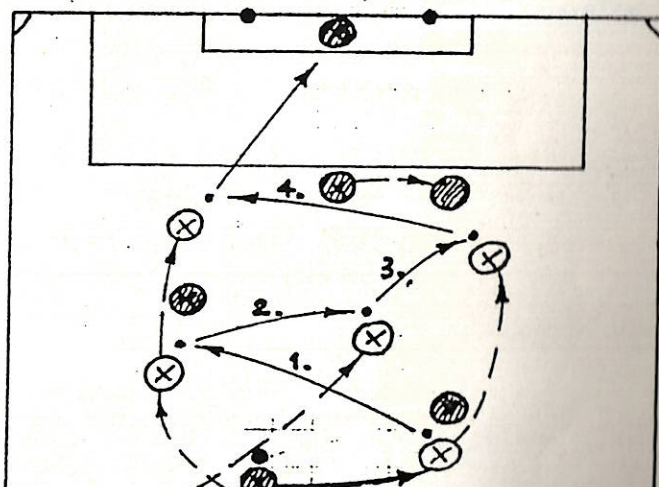
passaggio in profondità verso il lato destro del campo sulla corsa del compagno, combinazione a tre giocatori e conclusione in porta.



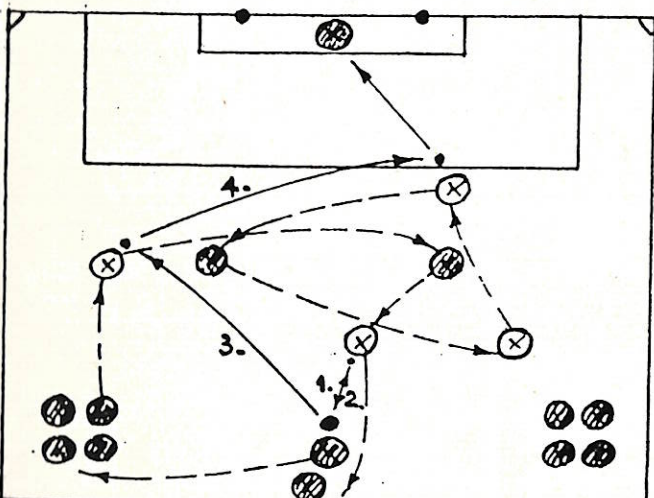
corsa e guida del pallone; incrocio con un compagno proveniente dal lato opposto, tocco all'indietro a suo favore e conclusione in porta.



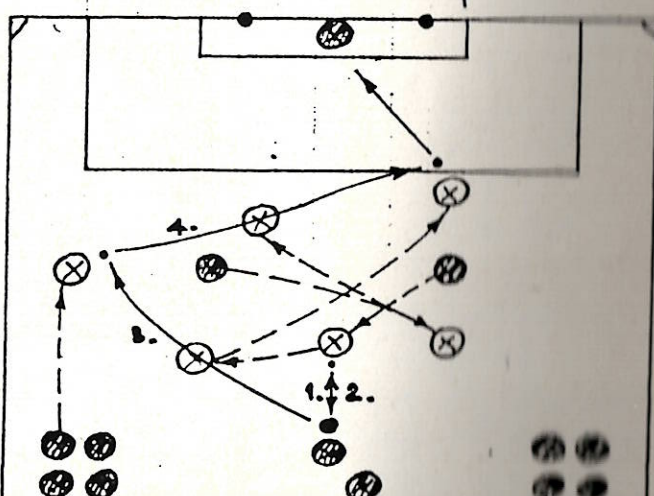
combinazione di attacco fra due giocatori ostacolati da due avversari; evitando il loro intervento concludono a rete.



tre giocatori con una azione manovrata, superano l'opposizione di tre difensori e concludono con un tiro in porta.



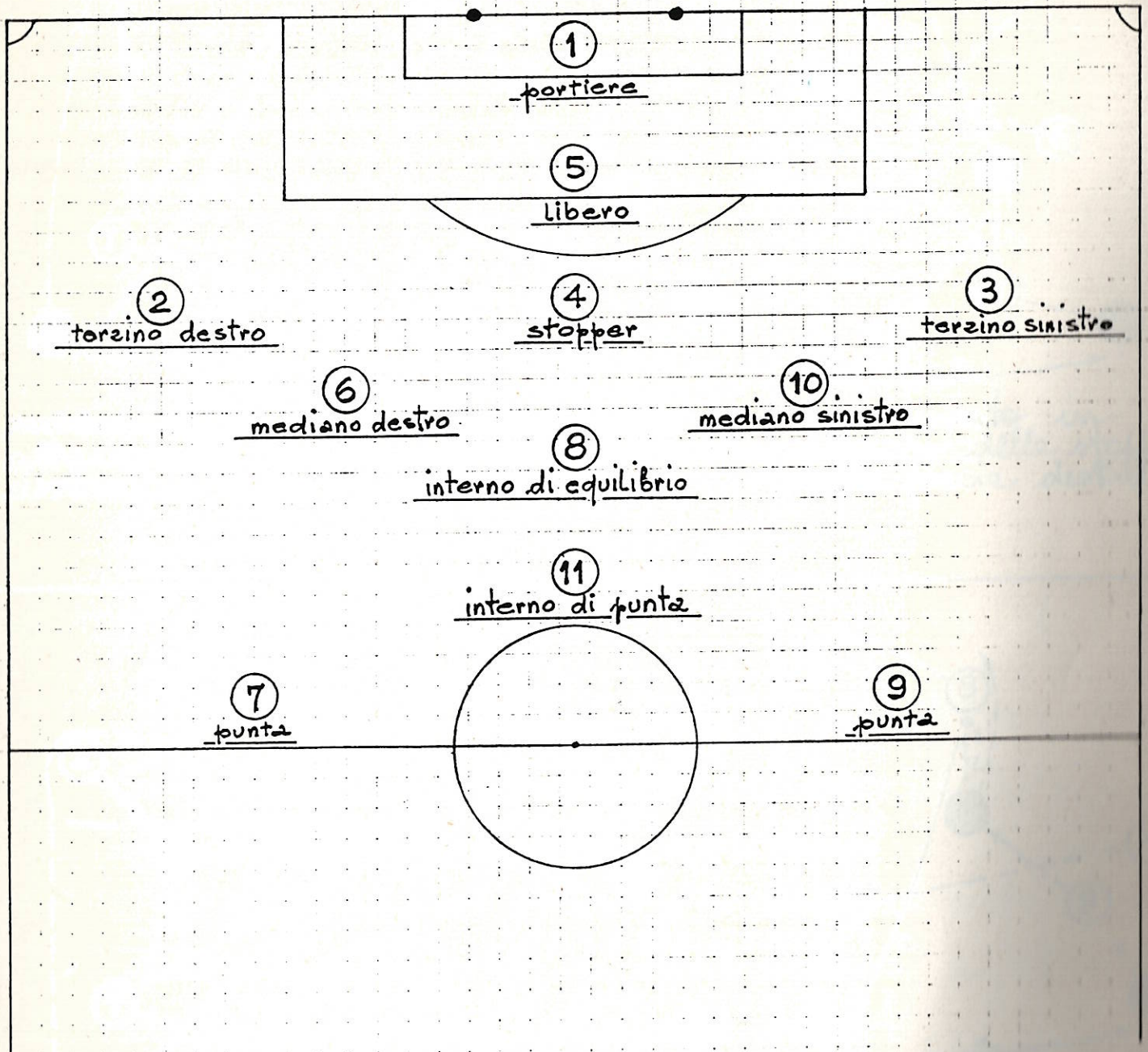
inserimento di un compagno arretrato, favorito dal movimento incrociato delle punte; combinazione e conclusione a rete.



sfruttando il movimento incrociato e le finte delle punte, inserimento di un compagno arretrato, combinazione finale e tiro in porta.

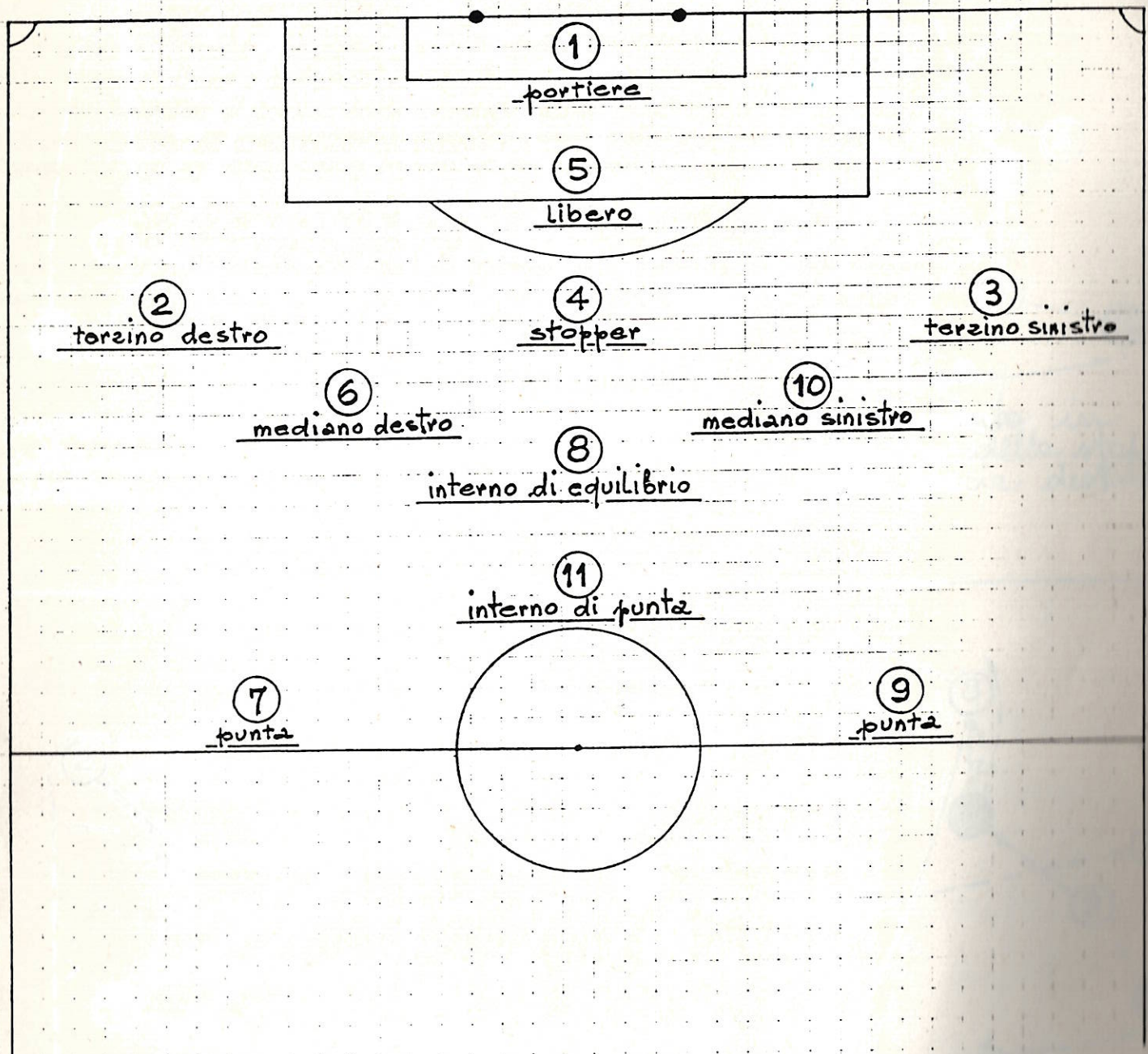
SISTEMA DI GIOCO

(disposizione in campo dei giocatori nei ruoli stabiliti)



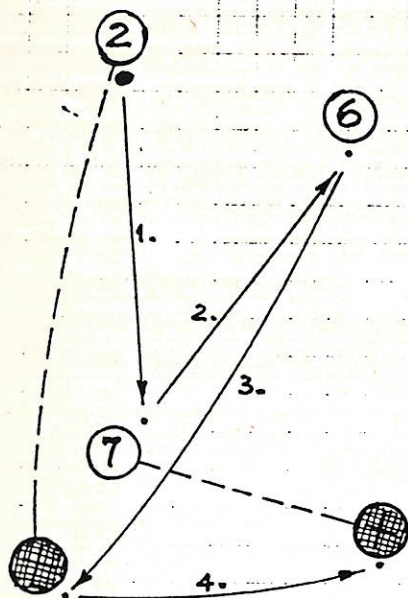
SISTEMA DI GIOCO

(disposizione in campo dei giocatori nei ruoli stabiliti)

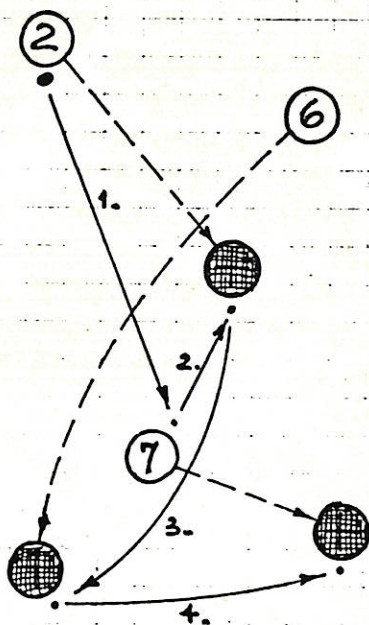


Esercitazioni di tecnica applicata (addestramento di settare e reparto)

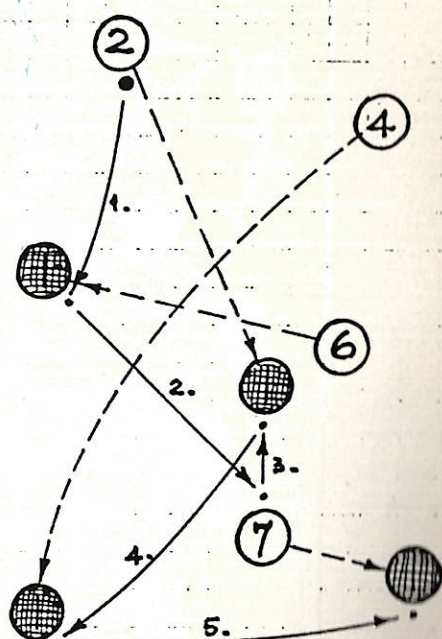
1



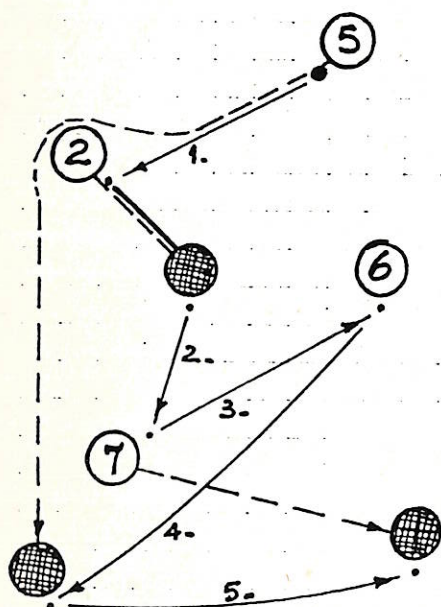
inserimento in attacco del terzino destro.



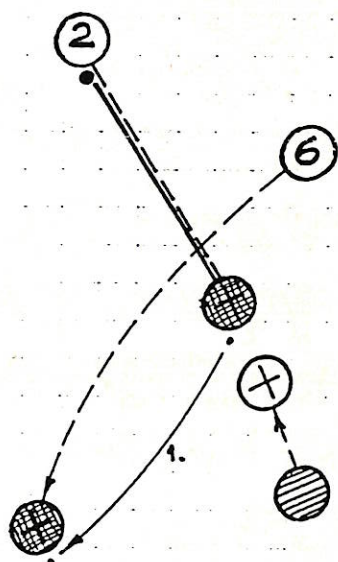
inserimento in attacco del mediano destro.



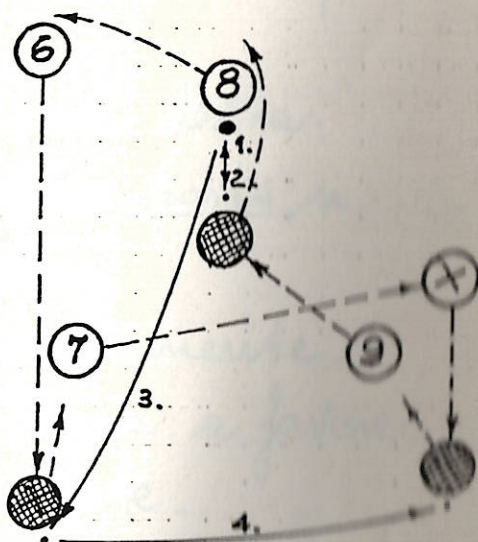
inserimento in attacco dello stopper, sulle fasce destre.



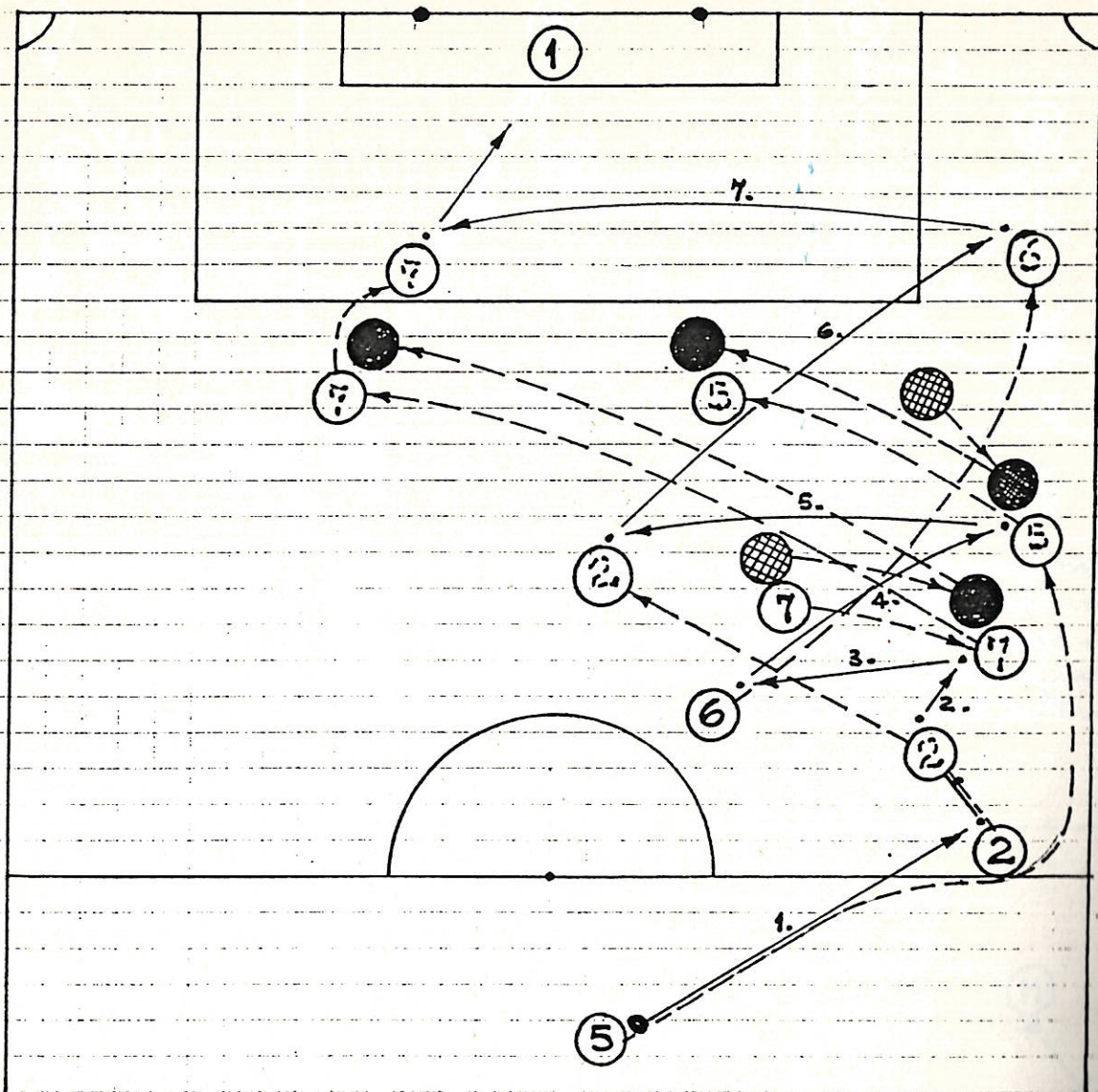
inserimento in attacco del libero, sulle fasce destre.



azione per sovrapposizione del mediano destro, in collaborazione con il terzino, ostacolato da un avversario.

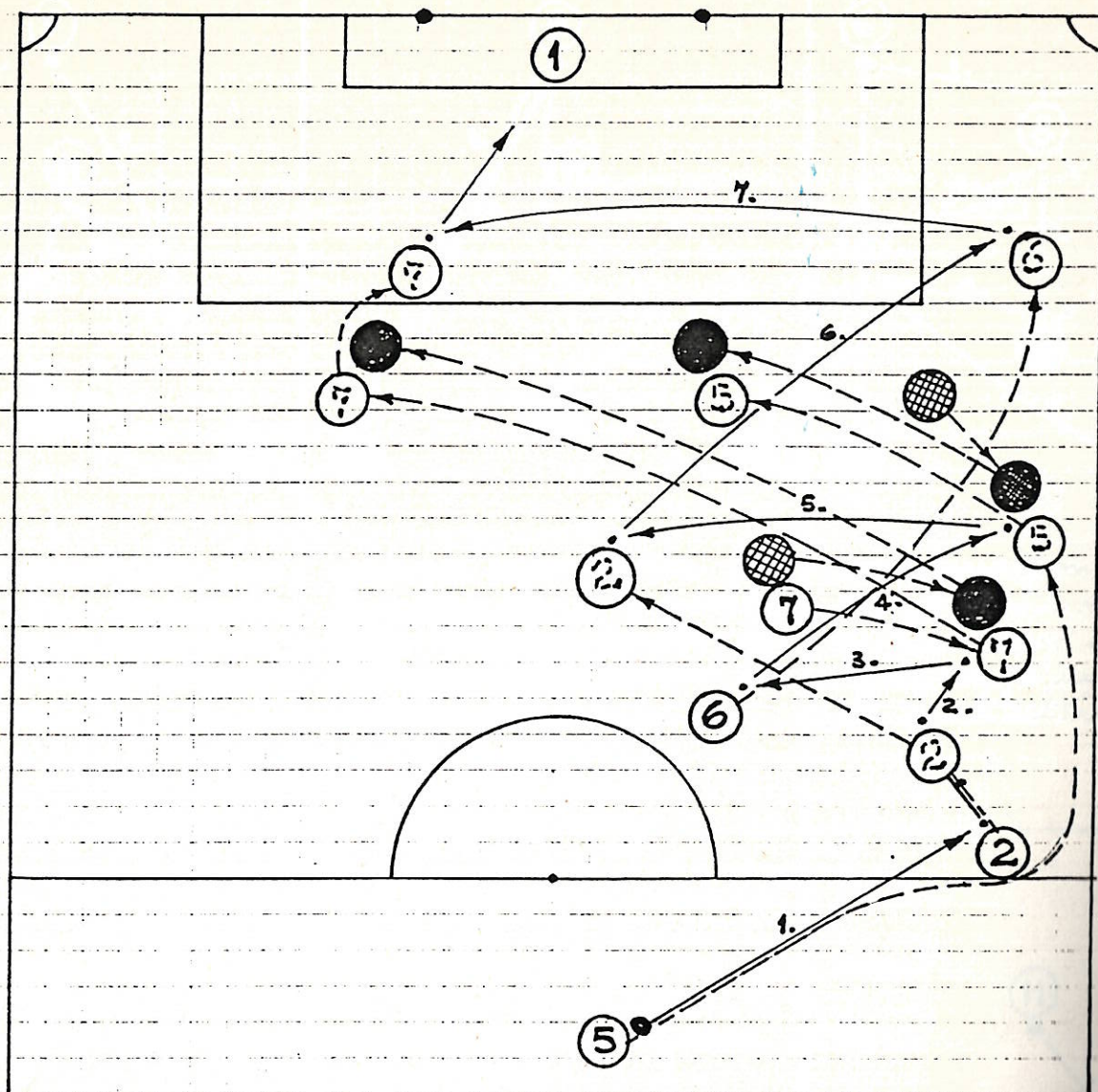


azione combinata dell'interno di equilibrio e le punte, per favorire l'inserimento in attacco del mediano destro.



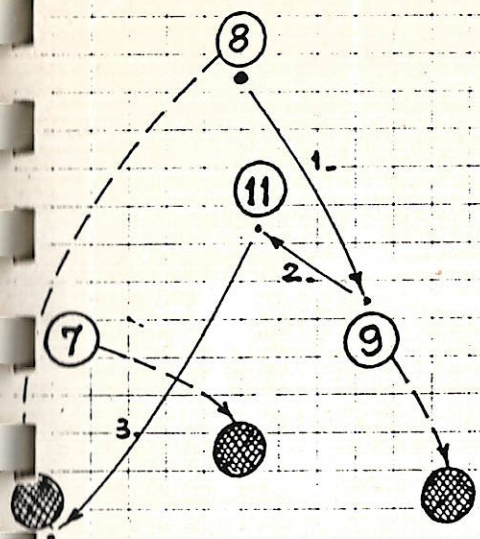
Manovra di attacco sulla fascia destra:
collaborano, Libero - terzino - mediano - punta, si
oppongono due difensori avversari.

Inserimento del libero e successivamente
del mediano, cross di quest'ultimo a favore
della punta, che conclude a rete.

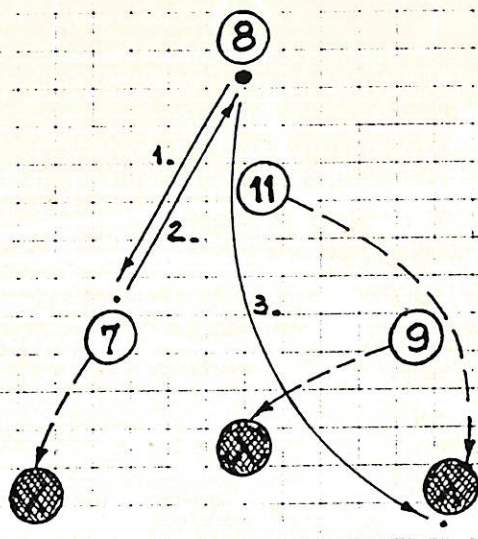


Manovra di attacco sulla fascia destra:
collaborano, Libero - terzino - mediano - punta, si
oppongono due difensori avversari.

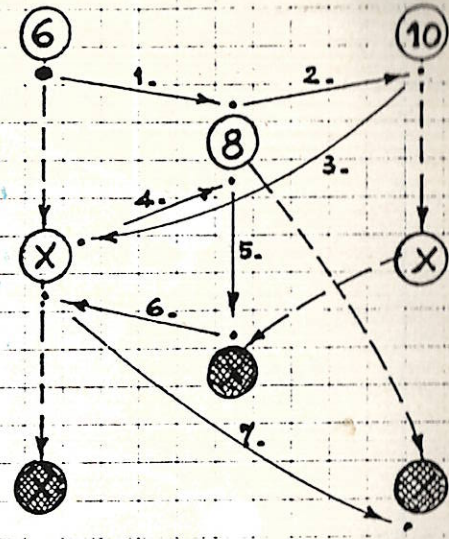
Inserimento del libero e successivamente
del mediano, cross di quest'ultimo a favore
della punta, che conclude a rete.



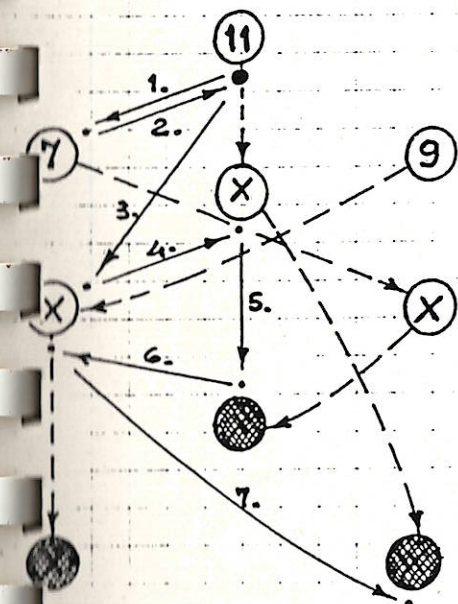
azione manovrata fra le mezze-ali e le punte, con l'inserimento in attacco dell'interno di equilibrio.



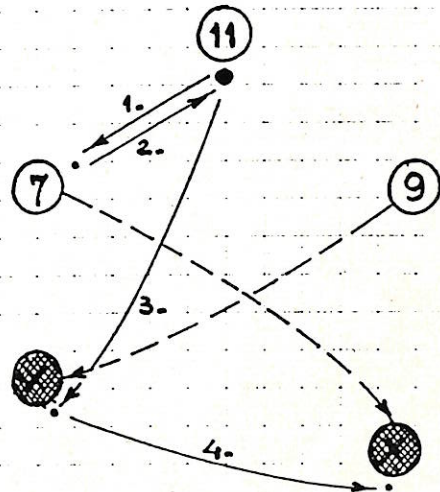
azione manovrata fra le mezze-ali e le punte, con l'inserimento in attacco dell'interno di punta.



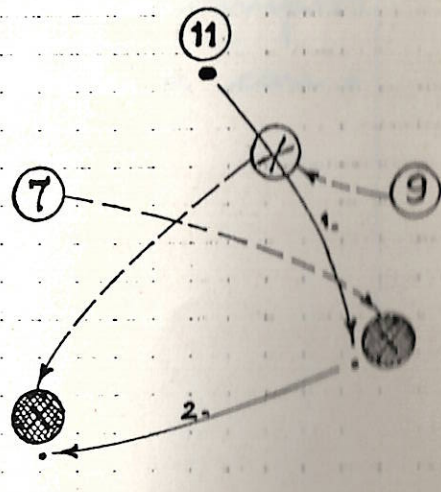
combinazione di attacco fra i mediani e l'interno di equilibrio con l'inserimento di quest'ultimo.



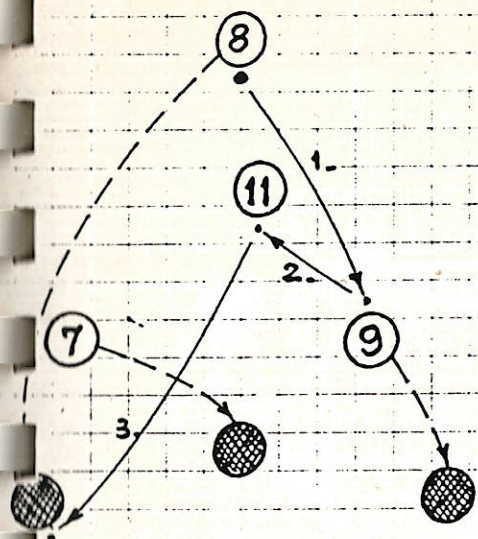
inserimento in fase offensiva dell'interno di punta, attraverso una combinazione in le punte.



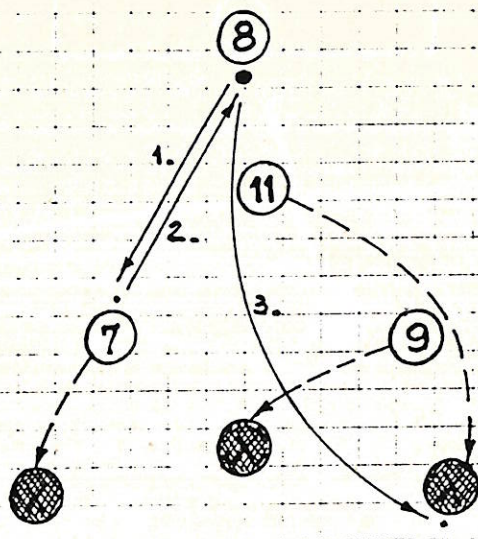
incrocio delle punte in manovra di attacco con la collaborazione dell'interno di punta.



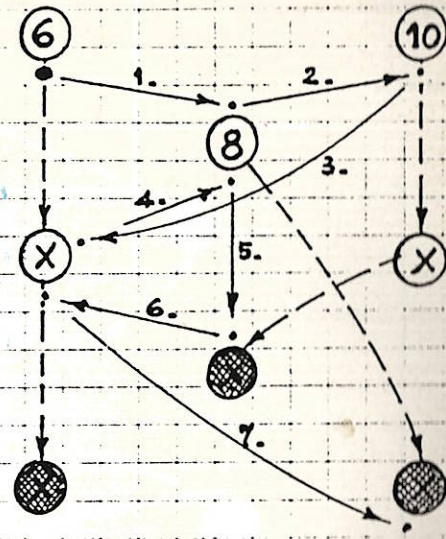
sul passaggio dell'interno, una punta, che una punta entrante in collaborazione con l'altra punta in manovra di attacco incrociata.



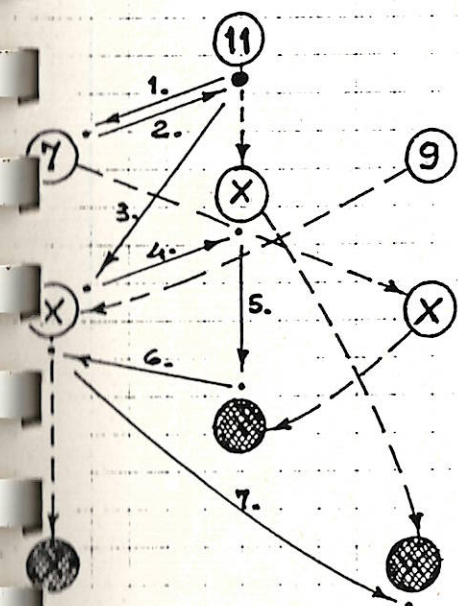
azione manovrata fra le mezze-ali e le punte, con l'inserimento in attacco dell'interno di equilibrio.



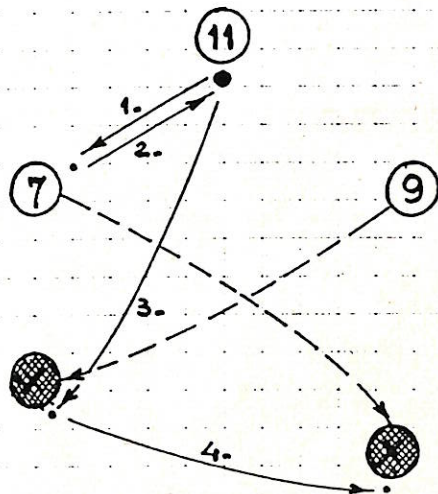
azione manovrata fra le mezze-ali e le punte, con l'inserimento in attacco dell'interno di punta.



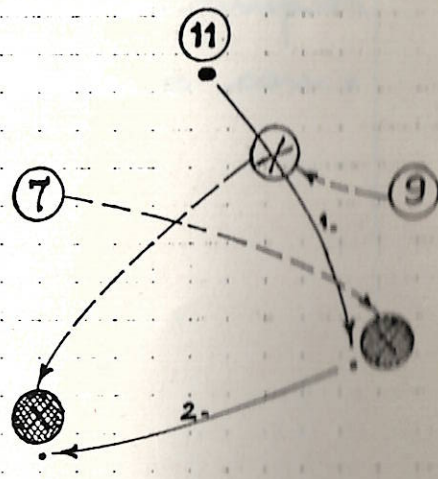
combinazione di attacco fra i mediani e l'interno di equilibrio con l'inserimento di quest'ultimo.



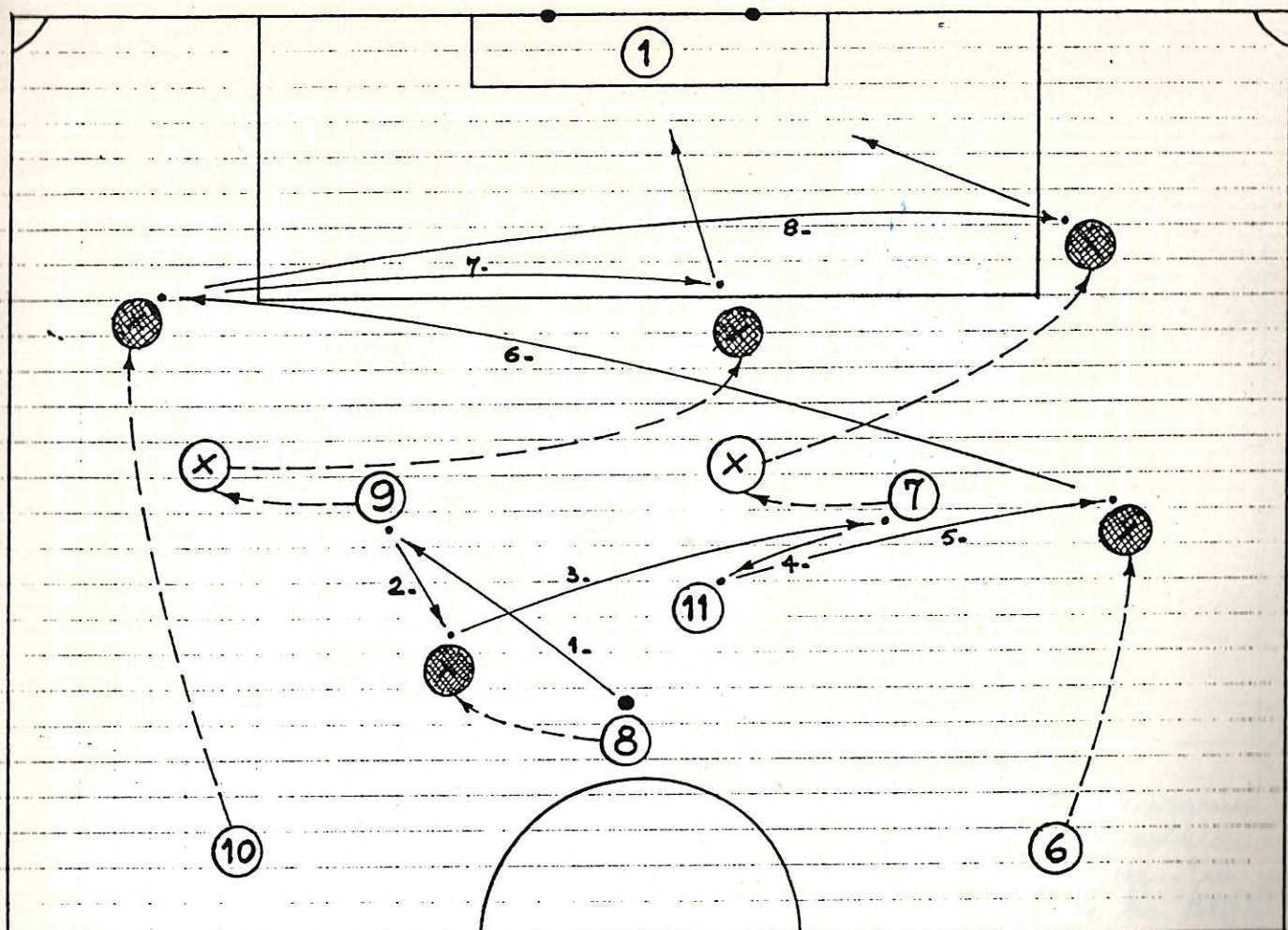
inserimento in fase offensiva dell'interno di punta, attraverso una combinazione in le punte.



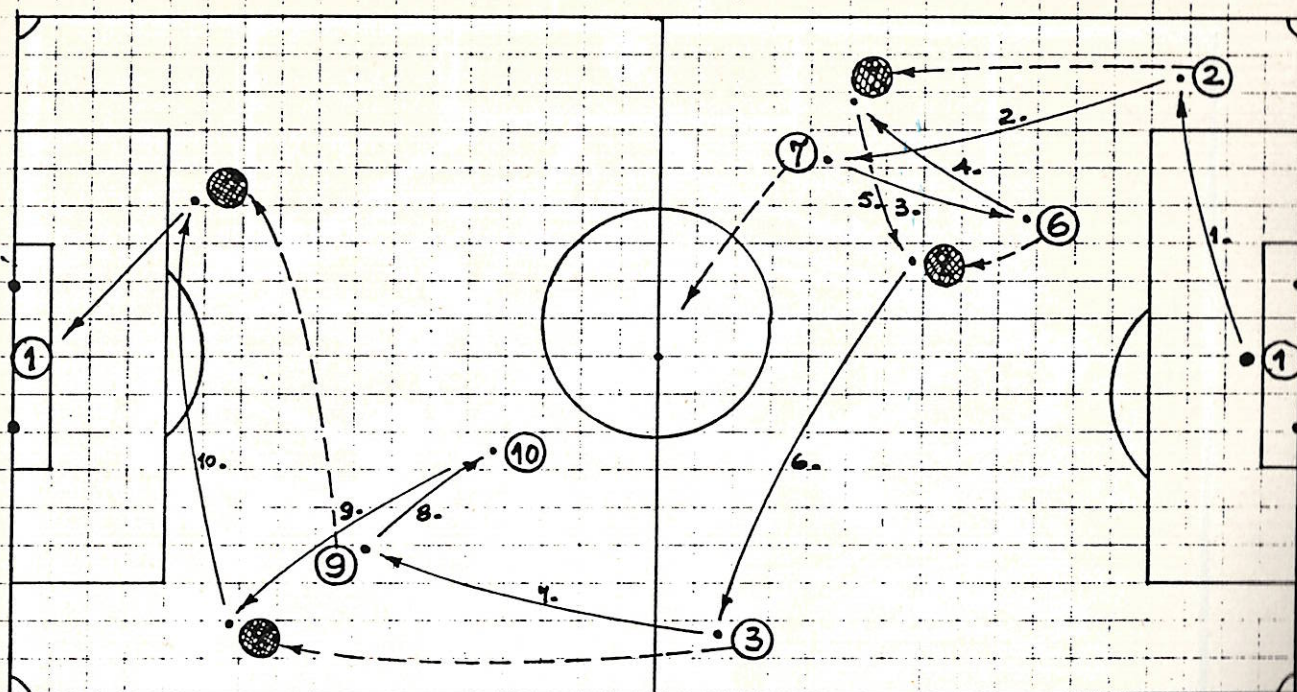
incrocio delle punte in maniera di attacco con la collaborazione dell'interno di punta.



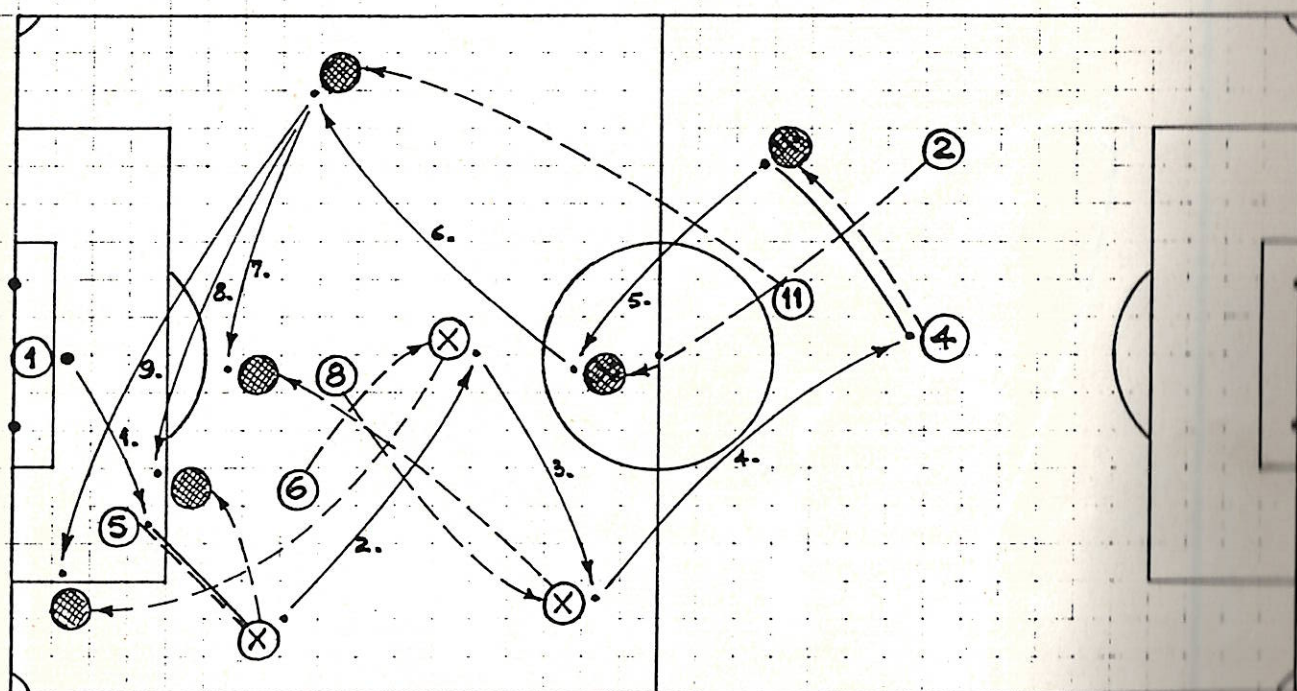
sul passaggio dell'interno, una punta, che una punta entrante in collaborazione con l'altra punta in maniera di attacco incrociata.



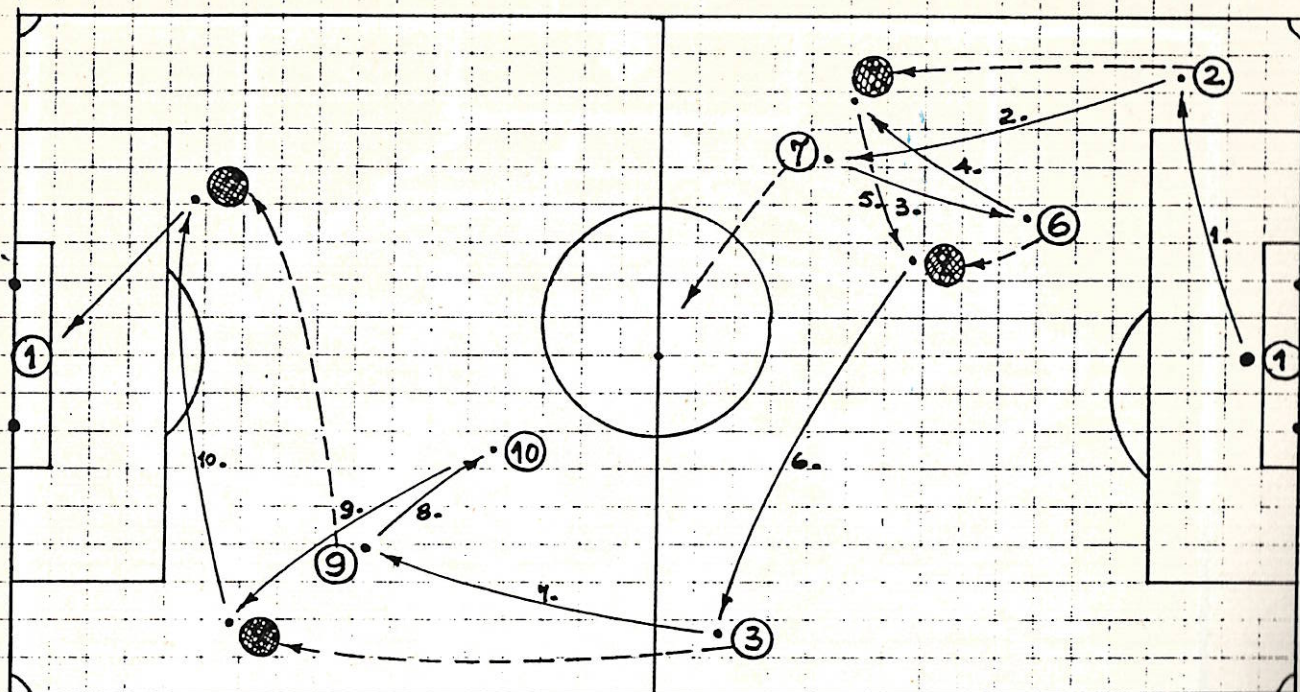
manovre di attacco combinate fra centro-campisti e punte; sfruttamento delle fasce laterali e con-
clusione in parte.



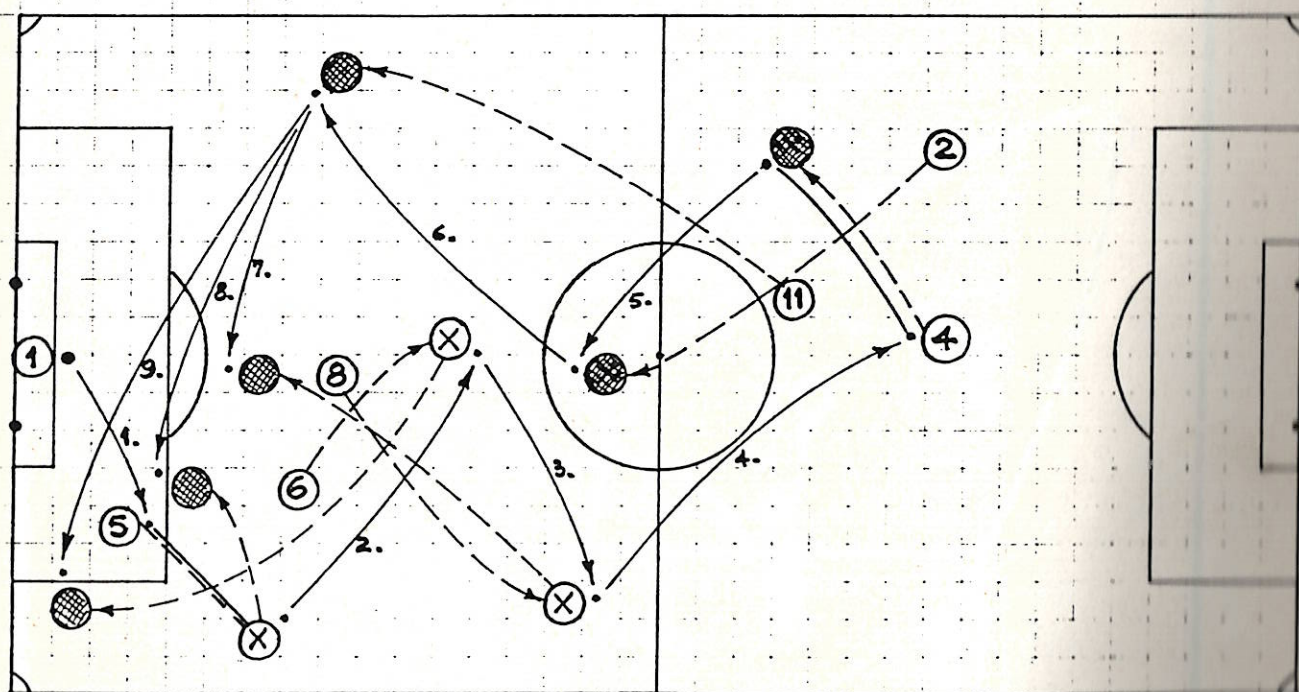
manovra a tutto campo: sul passaggio del portiere, avanzamento del terzino destro in combinazione con una punta ed il mediano destro. Cambiamento di fronte e inserimento del terzino sinistro in attacco; centro, e conclusione in porta delle punte che ha seguito l'azione.



appoggio del portiere al libero, che guida il pallone lateralmente ed effettua un passaggio sul mediano destro, che si inserisce al centro, mentre l'interno di equilibrio incrocia sulla destra e riceve il passaggio del compagno. Bancia in profondità, intanto l'attacco della stopper nelle metà campo opposte; ribaltamento dell'azione con l'inserimento in abbuco dell'interno di punta, che va al cross per le conclusioni dei compagni.



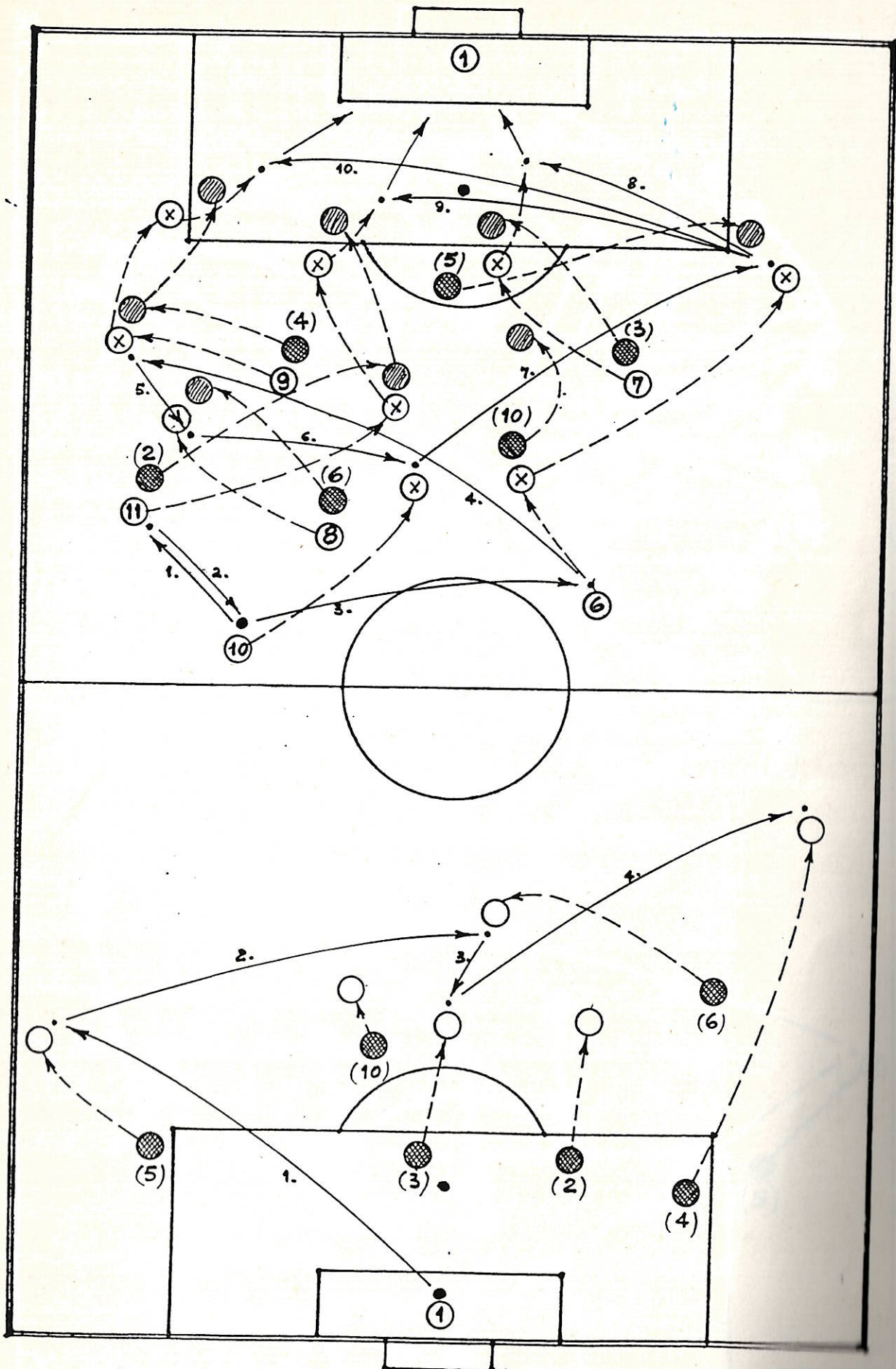
manovra a tutto campo: sul passaggio del portiere, avanzamento del terzino destro in combinazione con una punta ed il mediano destro. Cambiamento di fronte e inserimento del terzino sinistro in attacco; centro, e conclusione in porta delle punte che ha seguito l'azione.



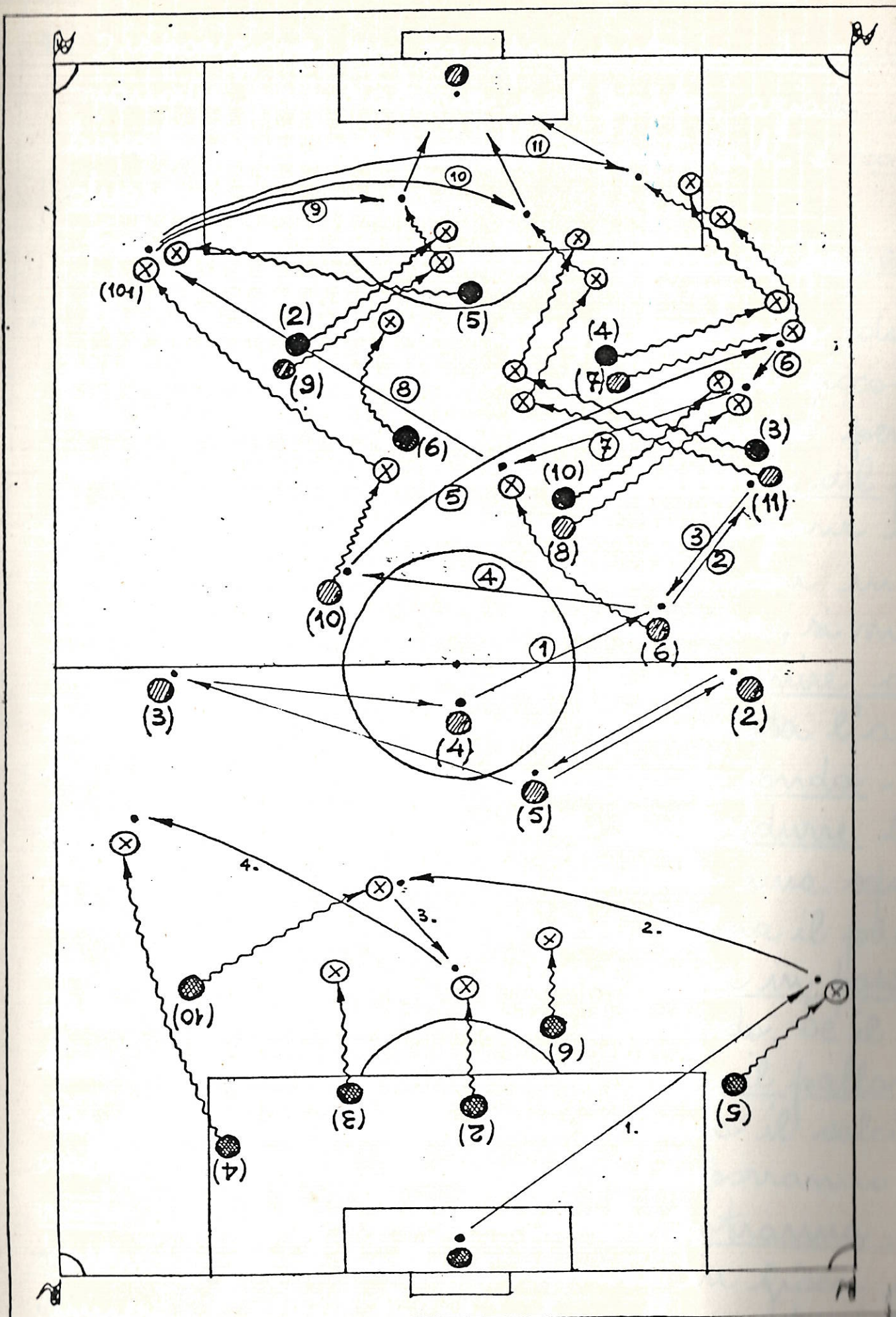
appoggio del portiere al libero, che guida il pallone lateralmente ed effettua un passaggio sul mediano destro, che si inserisce al centro, mentre l'interno di equilibrio incrocia sulla destra e riceve il passaggio del compagno. Banca in profondità, intercettamento della staffa nelle metà campo opposte; ribaltamento dell'azione con l'inserimento in attacco dell'interno di punta, che va al cross per la conclusione dei compagni.

manovra di attacco combinata fra centrocampisti e punte, contro il sestetto difensivo avversario.

6



sul lancio del portiere, contemporaneo scatto in avanti dei difensori con veloce ribaltamento dell'azione, "dal difensivo in offensiva".



Tattica di squadra:

1. Disposizione in campo (sistema di gioco); manovre preparatorie sul posto, azioni combinate con inserimenti comandati e conclusioni in porta.

Tempestivo ritorno nelle posizioni di partenza.

2. Partita a due parte senza contrasto da parte della squadra che subisce il gioco.

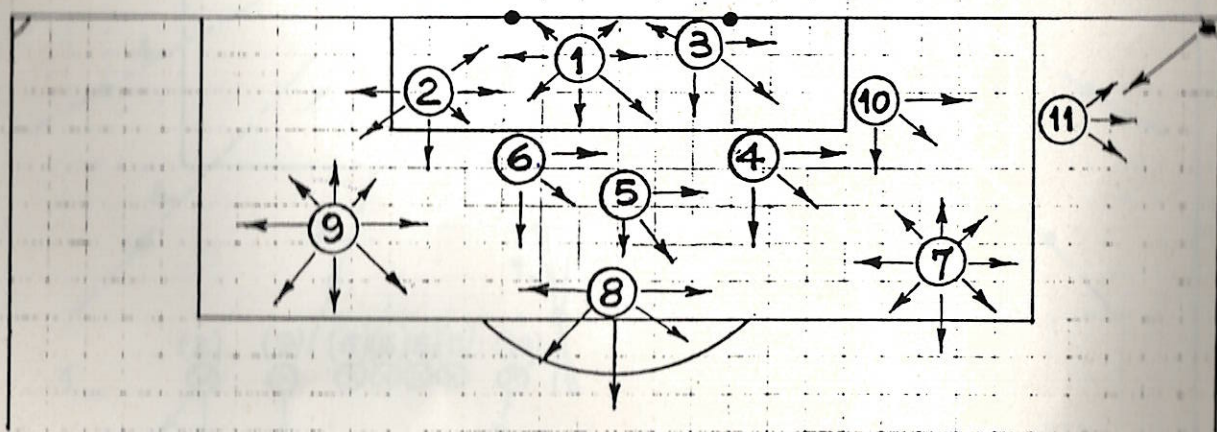
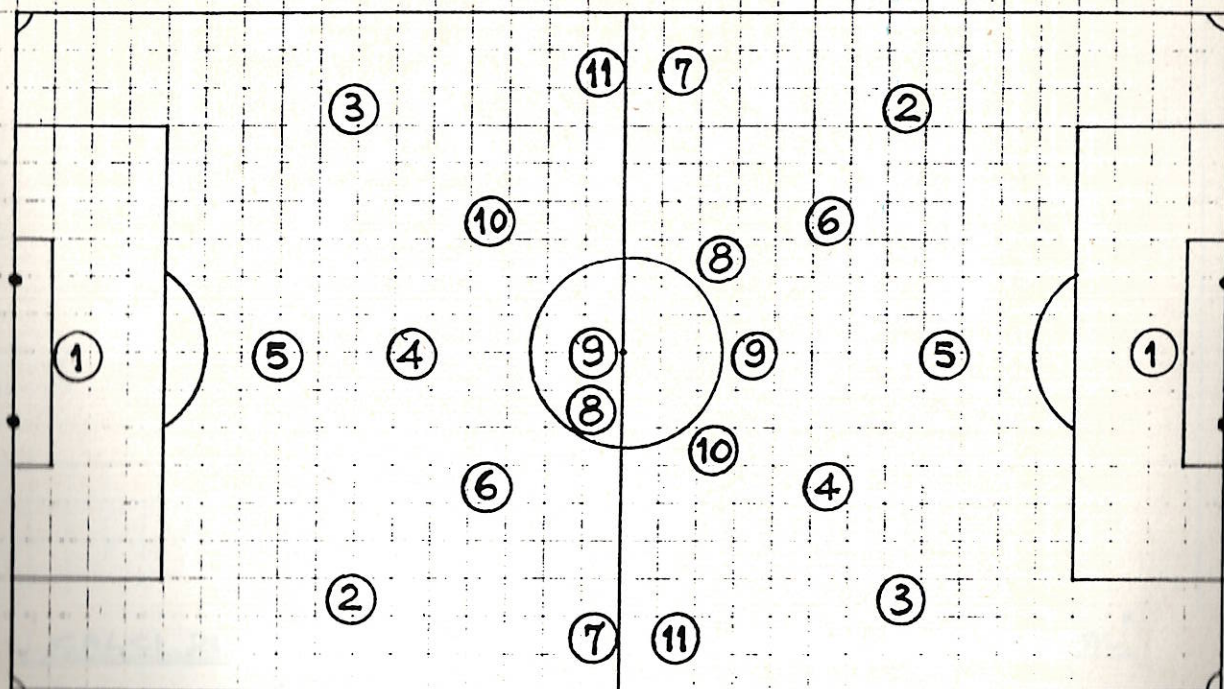
Le squadre si dispongono in campo per il calcio d'inizio. Quella in possesso del pallone, inizia il gioco con un'azione offensiva partandola e termine con un tiro in porta. L'altra squadra, si muove di conseguenza senza intervenire direttamente sul pallone. Terminata l'azione (goal - tiro oltre la linea di fondo - parata del portiere), passa a condurre la squadra che ha subito. Quando una squadra comandando l'azione, calcia il pallone in fallo laterale, il pallone passa in possesso delle squadre che si stava difendendo. Se il portiere effettuando una parata devie il pallone in calcio d'angolo, verrà eseguito il calcio dalle bandierine. I difensori si disporranno nel modo stabilito e sul tiro diretto potranno intervenire. Se il pallone rimane in gioco confinerà l'azione la squadra attaccante.

Esercitazioni per l'addestramento nel gioco da fermi (disposizioni dei giocatori).

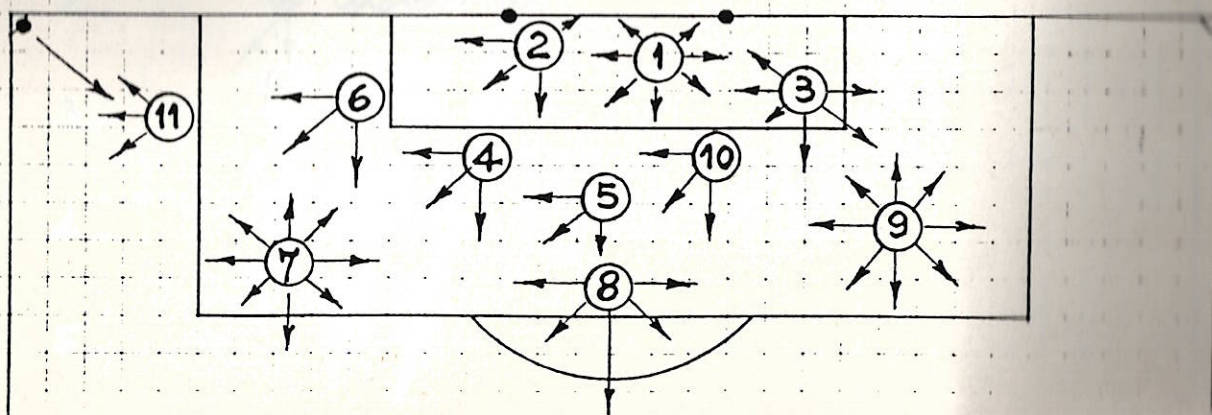
(favore)

CALCIO D'INIZIO

(contro)



CALCIO D'ANGOLO (contro)

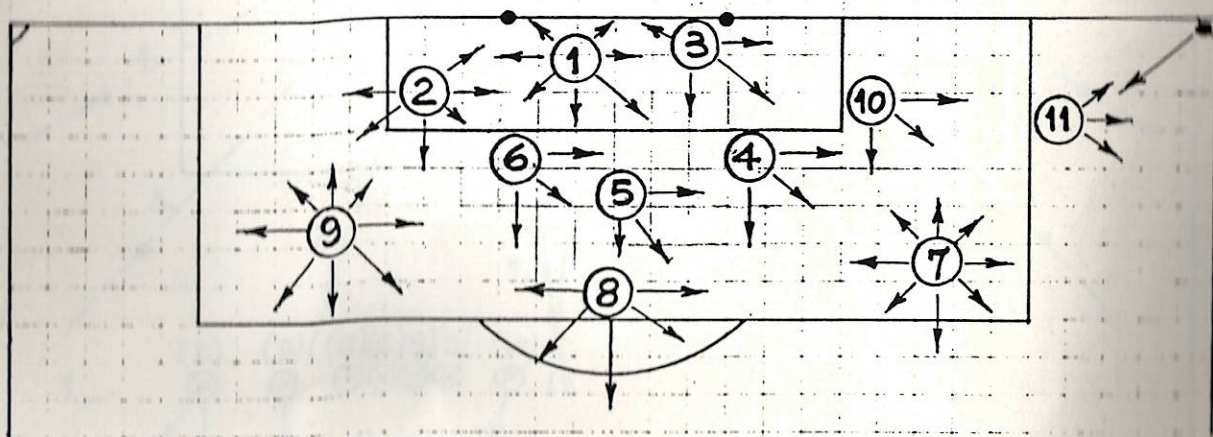
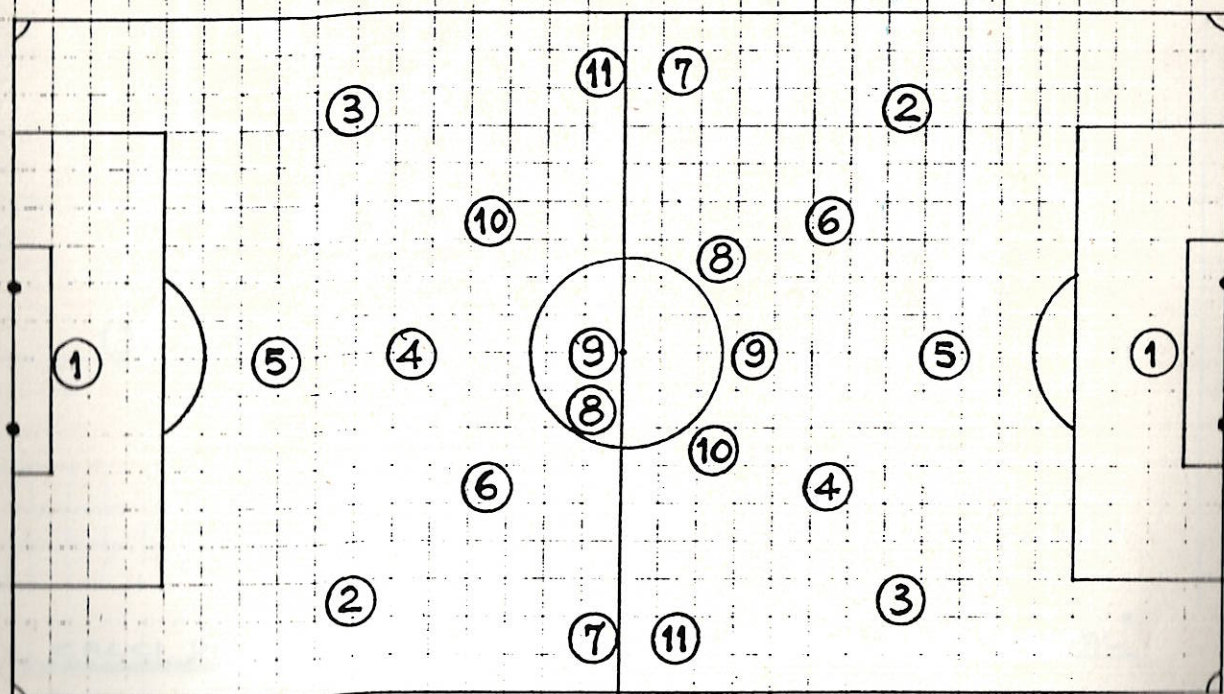


Esercitazioni per l'addestramento nel gioco da fermi (disposizioni dei giocatori)

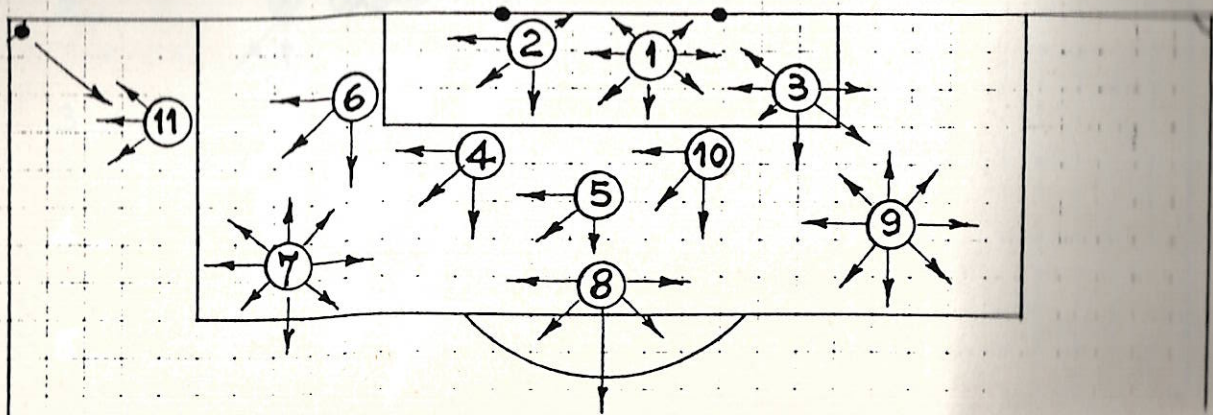
(favore)

CALCIO D'INIZIO

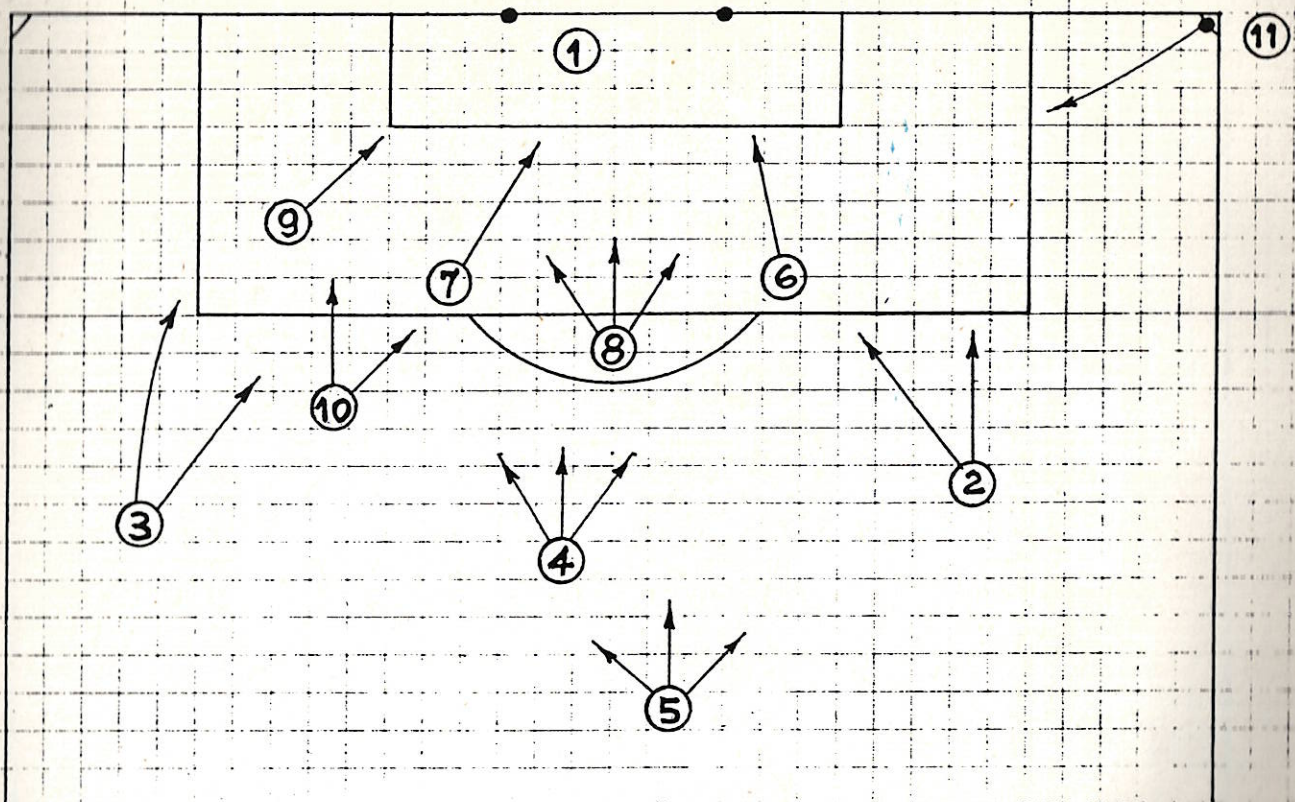
(contro)



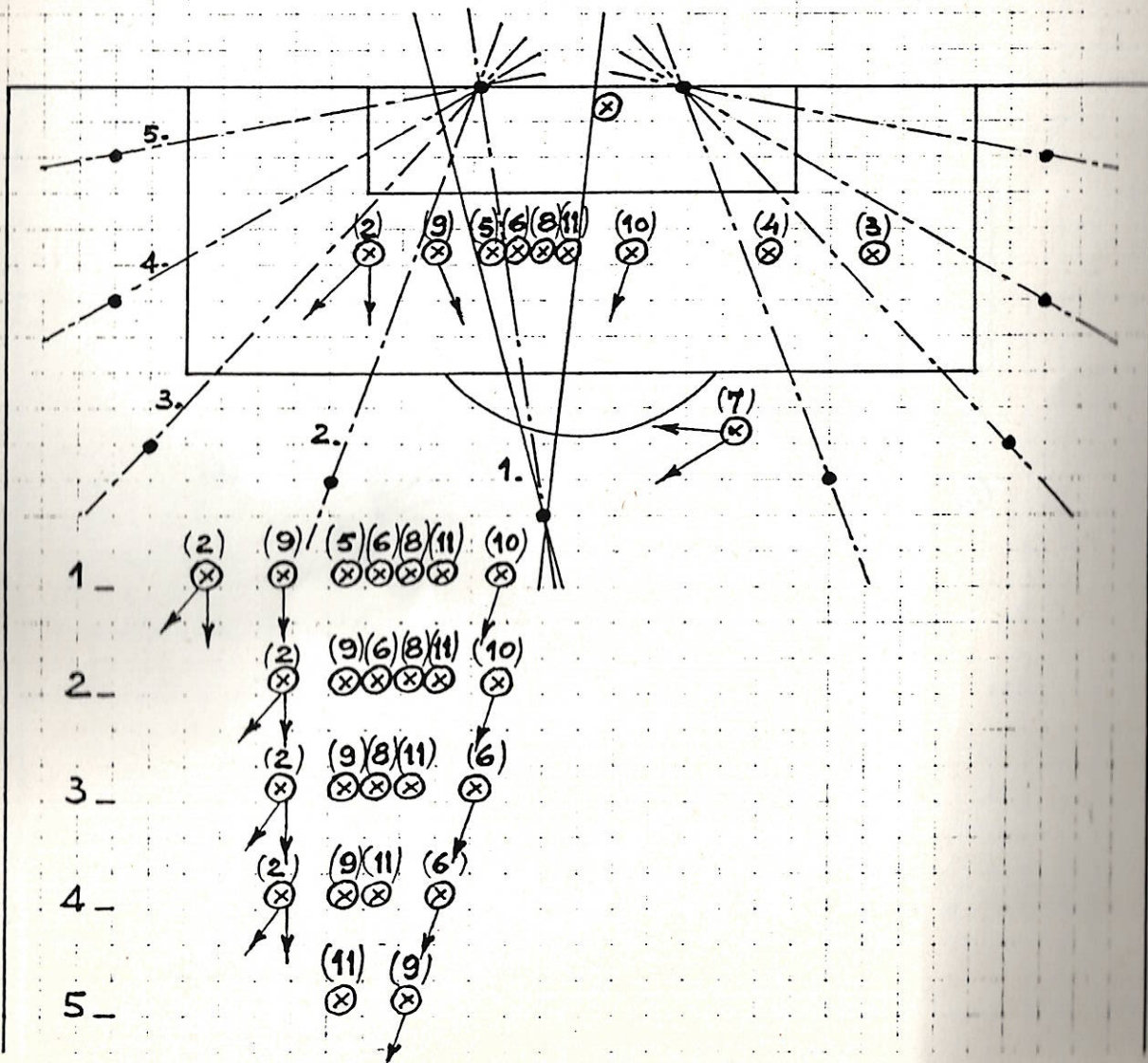
CALCIO D'ANGOLO (contro)



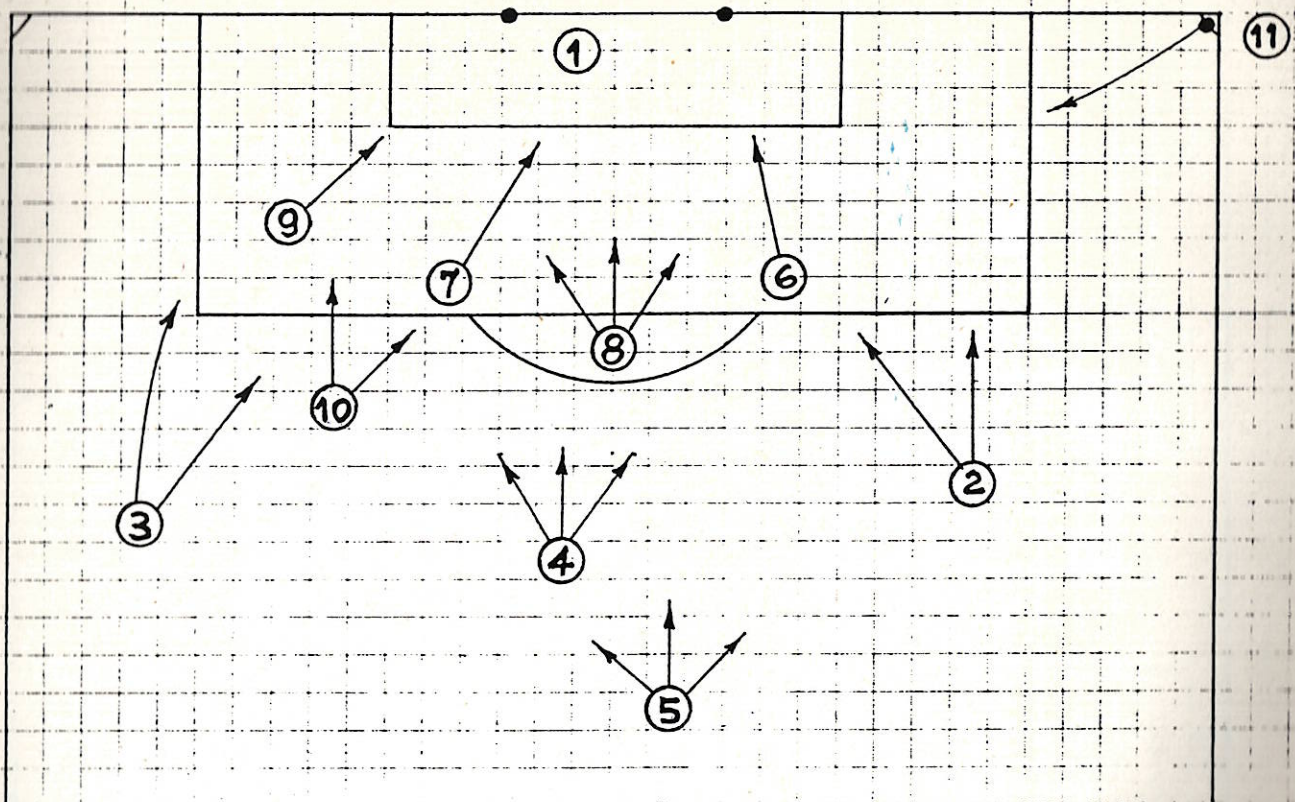
CALCI D'ANGOLO (favore).



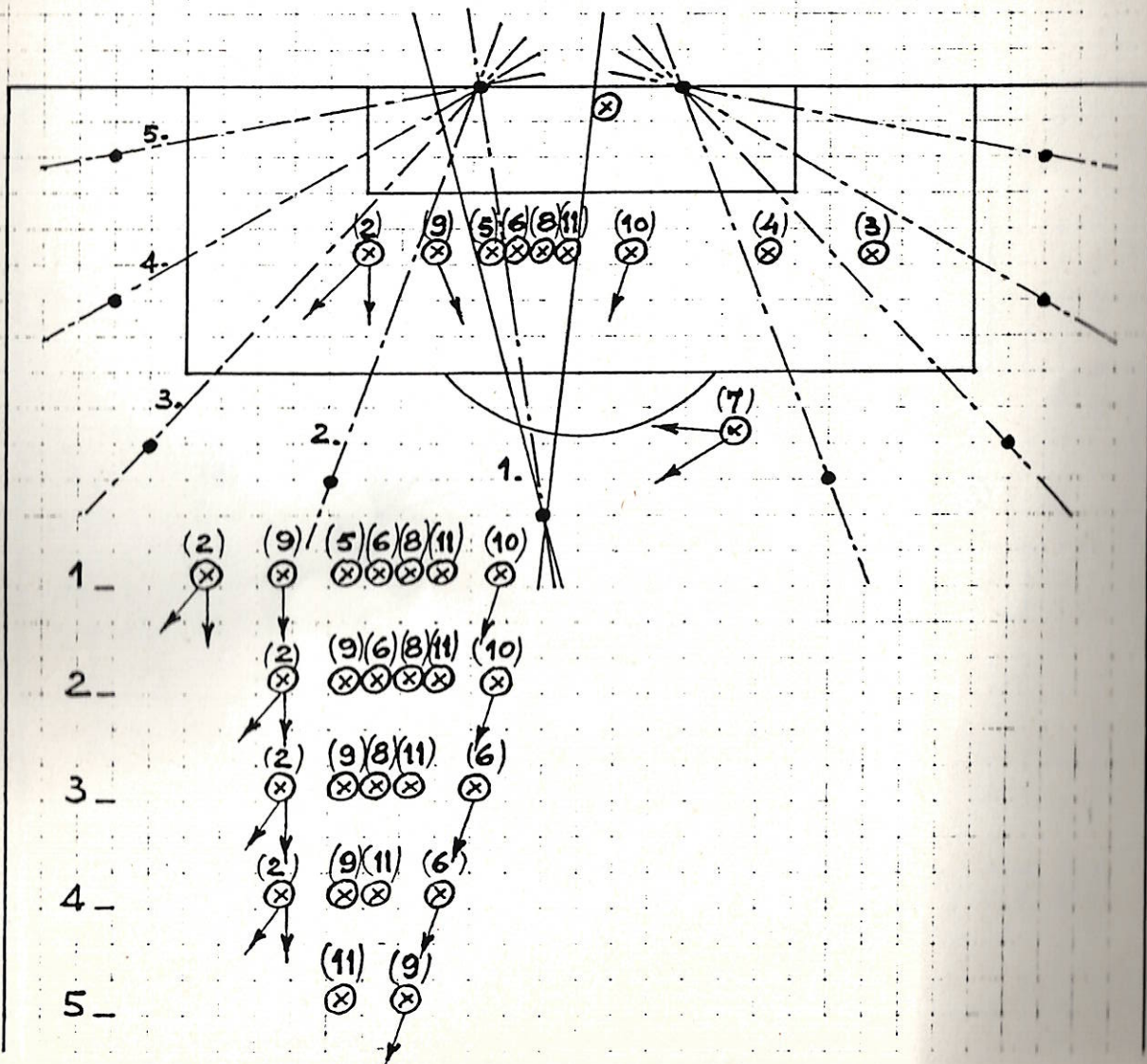
CALCI DI PUNIZIONE (contro) "da diverse angolazioni"



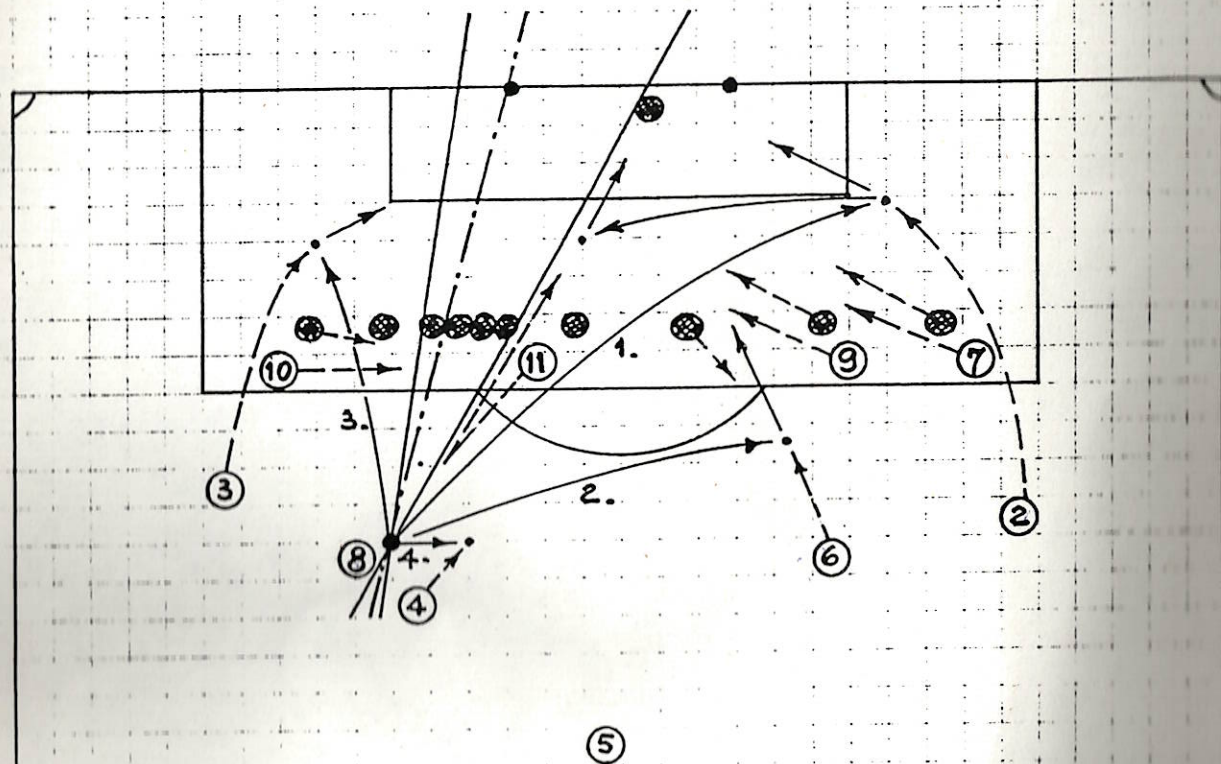
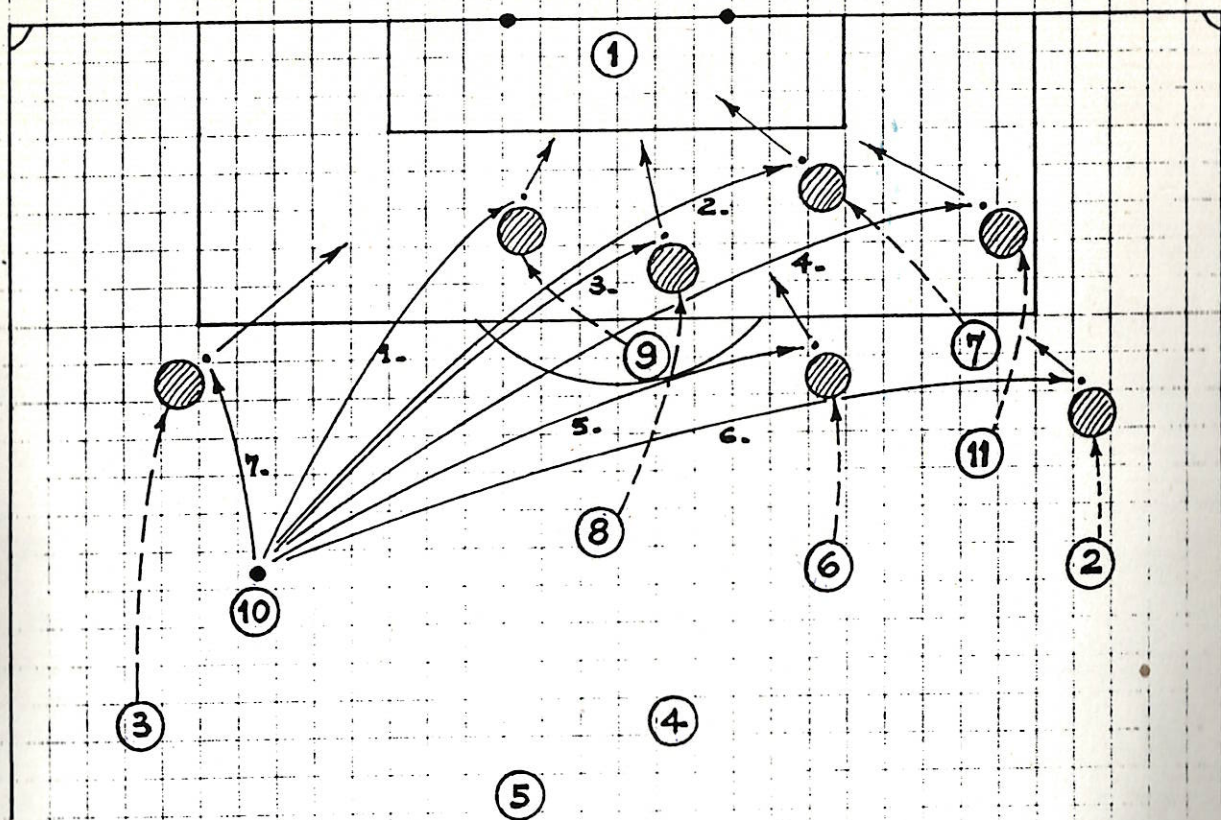
CALCI D'ANGOLO (favore).



CALCI DI PUNIZIONE (contro) "da diverse angolazioni"



CALCI DI PUNIZIONE (favore) "alcune combinazioni".



MR. ERCOLE RABITTI

