

# CLUB ALLENATORI ITALIANI

## Ebook Gratuito



*E' la Risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica ONLINE di un allenatore di calcio*

**<<Formiamo e Ispiriamo Allenatori di oggi e del futuro>>**

Tutti i diritti riservati Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore Note legali Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni

## **Salve a tutti e benvenuti, oggi parliamo di Esordienti.**

In questa categoria i ragazzi hanno tra gli undici e dodici anni. É una categoria un po' particolare dato il loro avvicinamento all'età di adolescenti.

I più precoci vogliono essere indipendenti, ma il più delle volte hanno bisogno ancora del ciuccio. Mentre i più piccolini invece devono ancora essere indirizzati e guidati.

### **Quando iniziare il ritiro?**

L'inizio ideale potrebbe essere l'ultima settimana di agosto con allenamenti giornalieri fino alla prima settimana di settembre.

### **E se non hai possibilità di fare il ritiro?**

Nessun problema. Il ritiro è una bellissima esperienza per i ragazzi, ma non tutti hanno la possibilità di poterselo permettere per vari motivi: mancanza di tempo, disponibilità economiche, ecc.

Ma non temere. Perché questa guida può tranquillamente essere usata come spunto per le prime due settimane di allenamenti con i tuoi Esordienti.

E sei a corto di squadre contro cui giocare le amichevoli, perché non organizzare una partita interna tra i tuoi ragazzi. O magari un match contro squadre di altre annate della tua stessa società?

### **Come impostare il lavoro?**

Attenzione ai carichi di lavoro, sono ancora piccoli. Quindi non immaginare una preparazione come quella degli adulti.

Gli **obiettivi** possono essere sicuramente: **fondamentali tecnici** e **tattici** (possesso e non, individuali e, perché no, i primi collettivi), **capacità coordinative** e **condizionali** e costruzione del gruppo **squadra**.

#### Tecnica

La tecnica di base deve essere una priorità per il tuo ritiro con gli Esordienti.

Questo permetterà loro di consolidare quanto già hanno nelle corde, ma anche recuperare quegli schemi magari persi durante l'estate. Ricordati che molti dei ragazzi possono crescere in maniera smisurata in poche settimane. Il che ti suggerisce un lavoro di 'ricalibratura tecnica'

Puoi lavorare sul dominio, la guida, il calciare, il colpo di testa e la ricezione. Il ritiro ti offrirà molte occasioni di lavoro analitico in coppia, situazione che massimizza le ripetizioni possibili e garantisce un buon allenamento. E mi

raccomando, assicurati che le tue proposte siano organizzate secondo progressività metodologica.

Eccoti sotto qualche esempio, riferito alla ricezione (o 'stop'), che puoi utilizzare per le tue attività:

Bloccaggio:

- Stop con la pianta del piede - con l'interno piede
- con l'esterno piede

Smorzamento:

- Stop con la punta del piede - con l'interno piede
- con la coscia
- con la testa

Stop di petto: varie maniere

Stop a seguire:

- con l'interno piede
- con l'esterno piede
- stop con l'interno piede con rallentamento della velocità della palla su traiettoria rasoterra
- stop con l'interno piede su palla con traiettoria rasoterra

Tattica (Individuale e Collettiva, Possesso e Non)

In questo periodo allenare la tattica individuale è d'obbligo.

È infatti un elemento determinante per la categoria, essendolo per il gioco il generale, formando giocatori completi e intelligenti.

Concentrati su tutti gli elementi di natura individuale, sia in possesso che non: dribbling, passaggio, smarcamento, difesa della porta, marcamento, ecc. Questo lo potrai fare attraverso situazioni di gioco e partite a tema. Vari esempi sono riportati nelle proposte di allenamento sotto.

Punterei anche sui primi concetti di natura collettiva. Sempre usando le stesse strategie didattiche e metodologiche (situazioni, partite, possesi, ecc.) Alcuni esempi di obiettivi possono essere la gestione della superiorità, il mantenimento del possesso, o anche gli sviluppi di gioco come le combinazioni e le triangolazioni.

Capacità Condizionali

L'aspetto più spinoso, sul quale dovrai essere capace di riflettere bene. Non sono adulti, per cui alcune proposte tipiche dei ritiri non possono andare bene.

Partiamo dalla **forza**. Escluderei lavori "veri". Gli unici che potresti inserire potrebbero essere situazioni di esercizi a corpo libero legate al movimento: balzi a carico naturale, orizzontali su cerchi e su ostacoli bassi ad esempio, utili anche a migliorare le capacità coordinative.

Per quanto riguarda la **resistenza** si cercherà di allenarla principalmente (se non unicamente) con la palla. Possono essere molto utili i percorsi, avendo probabilmente molto tempo e spazio a disposizione per prepararli.

Ovviamente, anche le partite in campo ridotto e i possessi possono essere soluzioni ideali, molto gradite anche dai ragazzi che nel frattempo giocano e si divertono, seppur faticando. Se vuoi provare qualcosa senza palla fallo pure. Magari non in campo, ma usando un parco. E, perché no, pensando a soluzioni che 'mascherino' un po' la cosa: una corsa campestre, una competizione a squadre tipo staffetta sulla lunga distanza, ecc.

Non dimenticare **velocità** e **rapidità**. Caratteristiche molto utili e facilmente allenabili, su cui puoi (e devi) lavorare sulla qualità degli appoggi, la lunghezza dei passi, la frequenza di corsa, ecc. Proposte sul campo possono essere quelle con la palla (percorsi, ecc.) ma anche senza, utilizzando staffette tra ostacoli, o la *speed ladder* (scaletta)

Infine, parliamo di **mobilità articolare**. Stretching sia statico (classico) che dinamico (movimenti in ampiezza) possono essere inseriti come 'buona abitudine'. Non sono certamente una prerogativa, ma i ragazzi possono iniziare a conoscere una pratica che li accompagnerà nel loro futuro sui campi.

### Capacità coordinative

Dai spazio nel tuo ritiro anche alle **capacità coordinative**.

Gli Esordienti rappresentano un po' l'apice di sviluppo di questi elementi motori. Se quindi da un lato potrai puntare su esercitazioni di livello anche avanzato, dall'altro non ci spenderai troppo tempo. Importanti sì, ma non una priorità assoluta.

Ti consiglio quindi di utilizzare i giochi che proponi come occasione di sviluppo della coordinazione. Tutti i percorsi con ostacoli, ecc. offrono buoni stimoli. Così come le situazioni di gioco in superiorità numerica, in cui prevale ad esempio la capacità di orientamento spazio-tempo.

Per cui, quando pianifichi le proposte, tieni in considerazione anche la dimensione coordinativa.

# **Prima settimana di ALLENAMENTI TRADIZIONALI dopo pausa estiva ( da prendere come spunto )**

## **Primo allenamento (90')**

### **RISCALDAMENTO**

20' avviamento tecnico-condizionale con la palla in un quadrato, alternando: conduzione palla al piede (almeno 1'30"), palleggi sul posto, stop, finte, tocchi sul posto, ecc.

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente) + mobilizzazione articolare parte alta e bassa del corpo

### **TECNICO**

20' Trasmissione della palla rasoterra (tecnica di base) a coppie nello stesso quadrato, variando l'esecuzione di passaggio e ricezione, tra cui: Interno piede, Esterno piede, Piatto, Collo piede, Tallone – punta, ecc.

### **TATTICO**

20' lavoro sullo smarcamento (tattica individuale) associato alla finalizzazione. Esempio, mi smarco e concludo a rete.

\*\*\*Angolo metodologico:

- 1.Cogliere occasione per ribadire concetti base dello smarcamento, ad esempio: "in diagonale, perché vedo la porta e se il difensore cerca l'anticipo mi dà la possibilità di ricevere in profondità".
2. Variare il tipo di smarcamento durante l'esercitazione: in avanti (appoggio), indietro (a sostegno), a destra e a sinistra in diagonale (ampiezza).
3. Iniziare in condizioni analitiche (no avversari), per poi inserire difensori gradualmente (da uno a massimo due/tre).

### **TECNICO-TATTICO**

20' Partitine 3 contro 3 o 4 contro 4 con jolly

## **Secondo allenamento (90')**

### **RISCALDAMENTO**

20' riscaldamento con la palla nel quadrato (ripetere stesso del giorno precedente)

10' di mobilizzazione e stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente come in allenamento uno)

### **TECNICO**

20' Trasmissione della palla rasoterra (tecnica di base) a coppie nello stesso quadrato, variando l'esecuzione di passaggio e ricezione, tra cui: Interno piede, Esterno piede, Piatto, Collo piede, Tallone – punta, ecc.

### **ATLETICO/TECNICO-TATTICO**

20' Lavoro condizionale (per la capacità aerobica) in regime tecnico-tattico (smarcamento). Possesso palla di posizione a gruppi di 8: 4 giocatori dentro in un 2c2, 4 giocatori sui lati sponde jolly. Gioco per 3 minuti, poi inversione ruoli. Pausa 30" tra ogni al termine di ogni serie. Ripetere per 6 volte in totale (Consiglio: avere sempre tanti palloni a disposizione per mantenere alta intensità).

### **TECNICO-TATTICO**

20' Partitella finale

## **Terzo allenamento (90')**

### **RISCALDAMENTO**

25' riscaldamento tecnico in coppie nel quadrato (trasmissioni e ricezioni in varie modalità). Ogni 4 minuti di lavoro, inserire esercitazioni di stretching per 2 minuti, ripetendo quelle imparate nei giorni precedenti.

### **TECNICO-TATTICO**

20' Situazioni di gioco con conclusione verso la porta. Lavoro in condizioni di superiorità numerica (2c1, 3c2, ecc.) per applicazione concetti di smarcamento appresi. Consolidare punti allenamenti precedenti.

### **TECNICO-TATTICO**

15' partitelle 3c3 a tema possesso palla (numero di passaggi per segnare equivale al numero di gol segnati ad esempio).

### **TECNICO-TATTICO**

30' partitella libera su spazi diversi (ogni 10' cambio delle dimensioni/forme dello spazio di gioco. Ad esempio, aumentare larghezza).

## **Quarto allenamento (90')**

### **RISCALDAMENTO**

25' Avviamento tecnico e stretching. Percorsi da eseguire in conduzione (gruppi di 5 giocatori ad esempio, guida da un cono all'altro distante 10m e ritorno). Ogni 3 minuti di lavoro, 2 minuti stretching dinamico (slanci, aperture, ecc.) usando gli stessi percorsi ma senza palla. Poi, ritorno al percorso tecnico, magari cambiando modalità di conduzione (interno, esterno, ecc.)

### **ATLETICO**

15' Lavoro organico-condizionale in contesto ludico. Staffette sui 40 metri a gruppi di 4 giocatori massimo. Parte il primo, 40m sprint, da il cambio al compagno passandogli una pettorina (testimone), il quale fa lo stesso con il compagno dall'altra parte. Assicurare almeno 4 sprint per ogni giocatore. Al termine di ogni serie, recupero 2 minuti per tutti. Ripetere 4 volte.

### **TECNICO-TATTICO**

20' Tattica individuale sull'1c1 (Dribbling e difesa della palla, ma anche presa di posizione e difesa della porta). Situazioni di gioco 1c1c1 + Portiere, giocato ad una porta. Organizzare più gruppi di lavoro.

### **TECNICO-TATTICO**

30' Partite a tema a quattro squadre: gol facendo meta. Ruotare squadre ogni 10 minuti, assicurandosi che tutti giochino contro tutti almeno una volta.

## **Quinto allenamento (90')**

### **RISCALDAMENTO**

20' avviamento tecnico a tema conduzione. Cinque percorsi sulla conduzione: slalom, zig-zag, ecc. Cambio ogni 4 minuti.

10' stretching (posizioni statiche e movimenti dinamici provati nei giorni precedenti)

### **TECNICO-TATTICO**

20' Lavoro tecnico-tattico su conduzione/dribbling e tiro in porta: finta sul compagno che difende passivamente, poi conclusione. Progressioni: cambiare posizioni di partenza, aggiunta difensori (1c1, 2c2, ecc.)

### **TECNICO-TATTICO**

40' Partite 3 contro 3 a tema: gol in conduzione, quattro porte, passaggi solo indietro, ecc. Cambio regole del gioco ogni 10'.

## **Sesto allenamento (90')**

### **RISCALDAMENTO**

15' avviamento ludico: pallamano rugby. Tocca il giocatore in possesso per rubare palla.

10' stretching statico e dinamico

**TECNICO-TATTICO** 20' Tattica sulla fase di non possesso (marcamento e copertura):

1. Lavoro analitico iniziale lavorando sulle fasi del marcamento (esco in pressione su un cinesino, postura corretta, ecc.).
2. Poi, esercitazione a coppie lavorando su copertura e pressione comandata (uno esce sul colore chiamato, l'altro copre, sempre lavorando sull'esecuzione corretta).
3. Progressione situazionale: 1c1 e 2c2 a sorpresa. Mister chiama 1 o 2, corrispondenti a 1c1 o 2c2. Obiettivo attacco segnare in porta, difesa difendere e contrattaccare. Cambio ruoli dopo ogni esecuzione.

**ATLETICO/TECNICO-TATTICO**

25' Lavoro tattico-condizionale. Partite 2c2 in campi di dimensioni ridottissime (12x8). Obiettivo per segnare: conduzione oltre la linea avversaria. Focus del mister: marcamento e coperture reciproche.

**TECNICO-TATTICO**

20' Partita finale libera

**Settimo giorno: Riposo**

**Seconda settimana di ALLENAMENTI  
dopo pausa estiva**

**Primo allenamento (90')**

**RISCALDAMENTO**

15' avviamento tecnico/tattico - Torelli 4c1

10' stretching statico e dinamico (sempre didattico, ricercando la corretta esecuzione dei movimenti)

**ATLETICO/TECNICO**

20' Circuiti tecnici in regime condizionale (forza). Salti, balzi, piegamenti sulla gambe, affondi, ecc. e giocata tecnica (trasmissione e ricezione) al compagno

in attesa. Al cambio del percorso, varia anche la richiesta tecnica (trasmissione di esterno, ricezione di esterno ad esempio).

### **TECNICO-TATTICO**

20' Tattica individuale e collettiva (passaggio, smarcamento, mantenimento del possesso). Possessi palla finalizzati alla conclusione in porta (ad esempio, 3 contro 1 con tre passaggi minimo prima di poter segnare).

1. Progressione: aumento difficoltà situazioni di gioco, ad esempio 4c2.

**TECNICO-TATTICO** 25' Partita finale libera

## **Secondo allenamento (90')**

### **RISCALDAMENTO**

15' Avviamento tecnico: calcio-tennis (massimo 6 giocatori per campetto).

10' Stretching dinamico (sempre didattico, ricercando la corretta esecuzione dei movimenti)

### **ATLETICO/TECNICO**

15' Percorsi tecnici-coordinativi (lavoro su rapidità, velocità e agilità). Uso di ostacolini bassi, *speed ladder* (scaletta), ecc. In uscita, gesto tecnico random (ricezione bassa e guida sui 5m a sostituire il compagno, oppure ricezione alta e palleggio per 5m).

### **TECNICO-TATTICO**

20' Esercitazione tecnico-tattica 'messa in campo'. Gruppi di cinque giocatori cercano, mantenendo un'organizzazione spaziale simile a quella che userebbero in partita (ad esempio, tre sulla larghezza più due in copertura), di trasmettersi la palla e andare da una parte all'altra del campo per concludere a rete.

1. Progressioni: specificare modalità di finalizzazione, ad esempio su cross basso/alto, oppure dopo 1-2 al limite dell'area, ecc.

### **TECNICO-TATTICO**

20' Partita a tema 'capacità tattiche collettive'. Regole ad esempio: campo diviso in due metà verticali, avere sempre due giocatori per ogni metà, oppure la palla deve sempre passare da entrambe le metà, ecc.

### **DEFATICAMENTO**

10' Stretching statico (defaticante, soprattutto posture per schiena)

## **Terzo giorno: Amichevole**

## **Quarto giorno: Riposo**

### **Quinto giorno (90')**

#### **RISCALDAMENTO**

15' Riscaldamento ludico: pallamano con gol solo di testa.

10' stretching statico e dinamico (sempre didattico, ricercando la corretta esecuzione dei movimenti).

#### **ATLETICO/TECNICO-TATTICO**

20' Lavoro condizionale (per la capacità aerobica) in regime tecnico-tattico. 4 giocatori dentro un quadrato in un 2c2, 4 giocatori sui lati con un pallone ciascuno. Quelli dentro cercano di ricevere palla e giocarla indietro di testa da quelli fuori, i difensori intercettano. Gioco per 2 minuti, poi inversione ruoli. Poi, pausa 30". Ripetere lo stesso schema per altre cinque volte (ogni giocatore deve lavorare attivamente, in totale, per almeno 10 minuti).

#### **TECNICO-TATTICO**

20' Situazioni di gioco 4 contro 2 gol da cross laterale per segnare. Uso delle corsie laterali in ampiezza.

#### **TECNICO-TATTICO**

25' Partita libera

### **Sesto giorno (90')**

**RISCALDAMENTO** 15' riscaldamento tecnico a piacere. Torelli, calcio tennis, passaggi a coppie, ecc.

10' stretching statico e dinamico guidato dai giocatori in autonomia.

#### **TECNICO-TATTICO**

65' Torneo a 4 squadre. Sei partite per ogni squadra da 8' ciascuna (andata e ritorno).

## **Settimo giorno**

Amichevole/Tornei

**FINE ALLENAMENTI RITIRO**

**Vuoi qualcosa di diverso e più approfondito?**

**CLICCA QUI**



**A scuola di calcio**

**"COME PROGRAMMARE  
STRUTTURARE UNA STAGIONE  
NELL' ATTIVITA' DI BASE"**

**NEW**

**BEST SELLER**

**100% PREMIUM  
\* QUALITY \***

La Guida **INDISPENSABILE** x  
programmare in anticipo il lavoro per la  
Categoria Primi Calci, Pulcini, Esordienti

**SUPER SPECIAL REPORT**

Club Allenatori Italiani



**FORMAZIONE ONLINE PER  
ISTRUTTORI/ALLENATORI  
DI CALCIO DI OGGI E DEL  
DOMANI**

**Club Attività di Base**

Entra nel nostro gruppo chiuso riservato solo agli istruttori di calcio

[Clicca QUI](#)