



in collaborazione con:



3° AGGIORNAMENTO PER ALLENATORI DI CALCIO E PREPARATORI

LUNEDI 8 GIUGNO 2015 dalle ore 18.15 alle ore 21.30 ca.
C A G N O - Como-Italy PALASPORT INTERCOMUNALE Via Brella

Argomenti:



PARTE PRATICA SUL CAMPO

L'utilizzo del possesso palla

Relatore: **Cristian Stellini** (ex giocatore di Como, Modena, Genova, Bari, ecc)
ed ex collaboratore di **Antonio Conte - F.C. Juventus**

PARTE TEORICA

Addestrare la tecnica individuale

Relatore: **Attila Malfatti** Tecnico F.C. Juventus - settore giovanile

Pianificare un periodo di allenamento

Relatore: **Prof. Roberto Sassi** Responsabile Training Check F.C. Juventus



ISCRIZIONE E QUOTA DI PARTECIPAZIONE: • E' obbligatoria la PRE-ISCRIZIONE inviando una mail a: agenzia.raga@libero.it con **Nome-Cognome e numero di cellulare.**

€ .25 per tessera Associazione AMICI DI ALDO SASSI da pagare prima dell'inizio del convegno.

La quota comprende:

- Dispensa con tutte le relazioni ed esercitazioni.

Il ricavato della manifestazione sarà utilizzato per la costruzione di una SCUOLA IN SENEGAL (Popenguine), dove un'aula sarà intitolata ad "ALDO e i suoi amici"





LAVORI INDIVIDUALIZZATI:

Addestrare la Tecnica individuale e correggere con utilizzo appropriato di Ricompensa e Sanzione

Attila MALFATTI



LAVORI INDIVIDUALIZZATI

Correggere con utilizzo appropriato di Ricompensa e Sanzione

OBIETTIVI



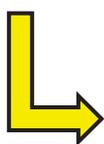


LAVORI INDIVIDUALIZZATI

Correggere con utilizzo appropriato di Ricompensa e Sanzione

SVILUPPO

- SUDDIVISIONE DELL' ATTIVITA' PER RUOLI E/O CARATTERISTICHE
- ESERCITAZIONI **MIRATE** E STUDIAE PER OGNI **SINGOLO GIOCATORE**
- SEDUTE SPECIFICHE VALUTATE IN ACCORDO CON IL COMPARTO TECNICO (**INDIVIDUALIZZAZIONE NELL' INDIVIDUALIZZAZIONE**)
- SEDUTE **TRASVERSALI** RISPETTO AL LAVORO DELLA SQUADRA
- TEMPISTICHE VALUTATE IN MODO **DA MODULARE ADEGUATAMENTE I CARICHI** (Flessibile in base al N. giocatori ed alla necessità)



RICERCA DELLA GESTUALITA' DI GARA



LAVORI INDIVIDUALIZZATI

Correggere con utilizzo appropriato di Ricompensa e Sanzione

CONTENUTI (Primo Periodo)

ATTACCANTI:

- Attacco alla Porta
- Smarcamento
- Difesa della Palla
- Piede Debole
- Valutazione Traiettorie

CENTROCAMPISTI:

- Smarcamento
- Trasmissione
- Valutazione Traiettorie
- Presa di posizione
- Piede Debole

DIFENSORI:

- Valutazione Traiettorie
- Presa di posizione
- Intercetto/Trasmissione
- Colpo di Testa
- Piede Debole





LAVORI INDIVIDUALIZZATI
Correggere con utilizzo appropriato di Ricompensa e Sanzione

OBIETTIVI (In Itinere)

ATTACCANTI:

- Taglio
- Velo
- Presa di posizione
- Piede debole
- Dribbling
- Rapidità esecuzione
- Tiro in porta
- Gioco Aereo
- Colpo di testa

CENTROCAMPISTI:

- Smarcamento
- Filtranti
- Cambi di gioco
- Colpo di testa
- Piede Debole

DIFENSORI:

- Anticipo
- Contrasto
- Affinamento presa posizione
- Colpo di Testa
- Piede Debole



LAVORI INDIVIDUALIZZATI
Correggere con utilizzo appropriato di Ricompensa e Sanzione

FILOSOFIA

- Condivisione con i Tecnici e gli Staff
- Lavori di grande Intensità con pause adeguate alle richieste
- Lavoro sul ritmo individuale con supporto del Metronomo (Progressione di lavoro studiate in base al livello tecnico di capacità e non cronologico)
- Competizione stimola Motivazione
- Miglioramento della Coordinazione con Palla e relativo Controllo specifico
- Finalizzazione del lavoro a supporto del lavoro
- Tecnico-Tattico impostato dai Tecnici ed i loro Staff





RICOMPENSA E SANZIONE IMMEDIATA

Grazie al contributo dell' AREA PSICOLOGICA si è compresa l' importanza di lavorare sull' Interazione con i Giocatori ("COME è più importante di COSA")

L' obiettivo principale è quello di rendere i giocatori consapevoli permettendogli di riconoscere l' errore ma anche il gesto tecnico corretto

RICOMPENSA



Rinforzo positivo
in differenti modalità

SANZIONE IMMEDIATA



Esecuzione massimale di un
gesto richiesto a
compensazione dell' errore
commesso in precedenza



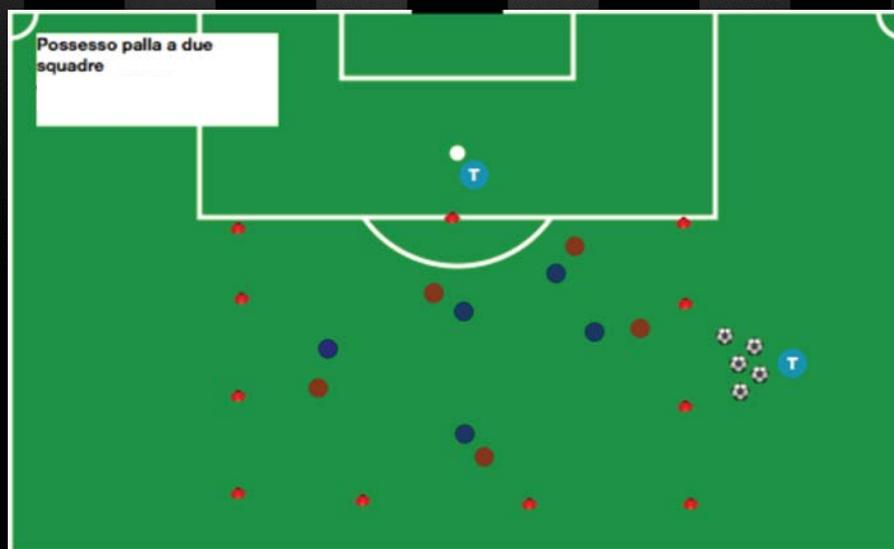
RICOMPENSA E SANZIONE IMMEDIATA

-Per Rafforzare il CONCETTO di Riconoscimento dell' errore si è valutato in accordo con il comparto tecnico di far uscire immediatamente dal campo i giocatori durante le partite di allenamento per intervenire e renderli immediatamente consapevoli sugli errori commessi.



L' utilizzo del Possesso Palla

relatore: C.Stellini



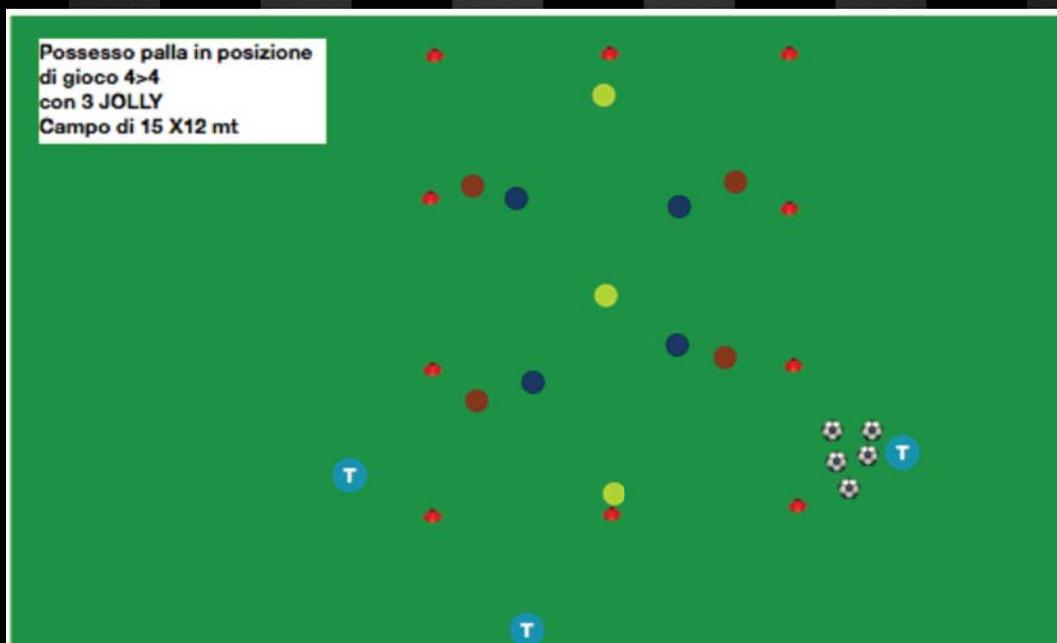
Possesso palla 5 vs 5
campo di 35 x 25 mt

Possesso palla in cui si punta a mantenere il possesso palla attraverso il movimento libero dei giocatori .



Gioco di posizione 2 vs 2 + 2 jolly
campo di 10 x 8 mt

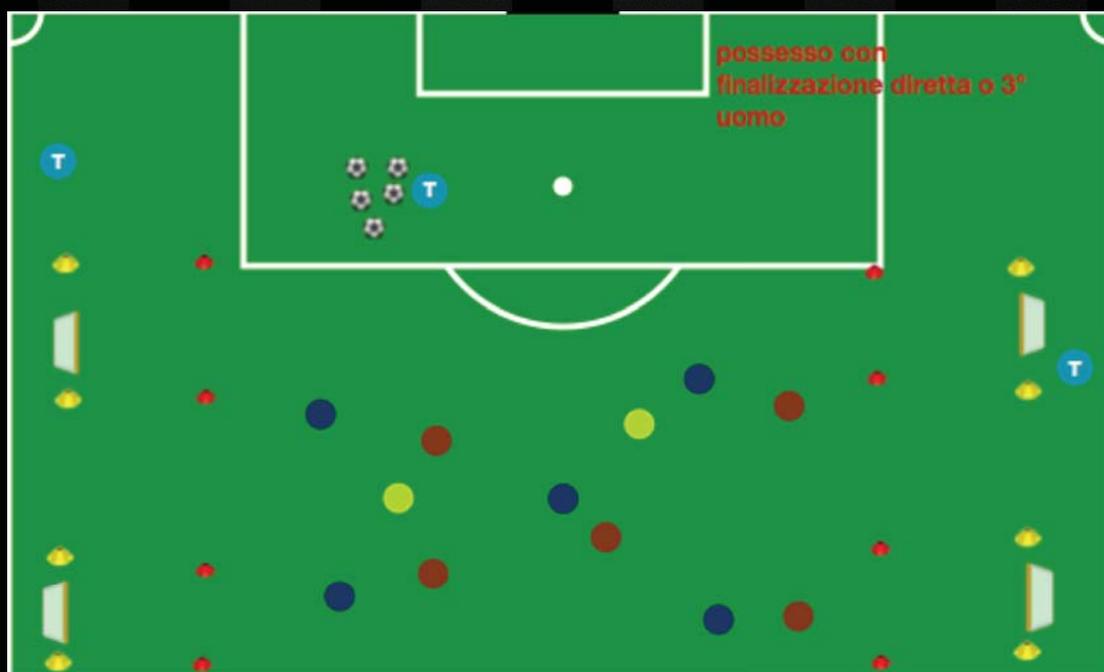
Si gioca nei propri ruoli e si possono costruire rombi che si trovano in tutto il campo e con diverti giocatori. Si può giocare a tocchi liberi o a uno/due tocchi.



Gioco di posizione 4 vs 4 + 3 jolly
campo di 15 x 12 mt

Si gioca per mantenere il possesso palla attraverso la superiorità numerica 4+3 vs 4. Ci si deve concentrare sulle posture e sulla tecnica di controlli e passaggi. Con un adeguato miglioramento si può aggiungere il controllo della pressione portata dai difendenti, e quindi si può porre l'attenzione anche sulla transizione.

Possesso 5 vs 5 + 2 J in campo da 40 x 35
Obbiettivo conquista meta per la finalizzazione diretta o 3° uomo



Partita una porta una meta.

In questo tipo di partita si allena chi attacca la porta a giocare nella meta' campo avversaria e chi difende la porta a difendere bassi per poi provare a ripartire con velocita'.

L'allenamento nel calcio dilettantistico: le domande da porsi prima di iniziare

L'analisi delle persone e del gruppo:

1. Chi devo allenare: ragazzi che giocano a calcio o calciatori?
2. Che età hanno: bambini, ragazzi, giovani adulti, adulti?
3. Quali sono state le loro esperienze sportive?
4. Esistono problematiche (fisiche, relazionali, ecc.)?
5. Quanti collaboratori ho a disposizione? secondo allenatore, allenatore dei portieri, allenatore fisico, massaggiatore, dirigente, ecc.?

L'analisi della situazione:

6. Quanti allenamenti posso effettuare alla settimana? A che ora? In che situazione?
7. Quanto spazio ho a disposizione? un campo, una parte di campo, una palestra?
8. Che tipo di campo potrò utilizzare? È lo stesso su cui si disputano le gare?

L'analisi degli obiettivi:

9. Qual è l'obiettivo del Club?
10. Qual è l'obiettivo dei miei giocatori?
11. Qual è l'obiettivo del mio gruppo?
12. Qual è il mio obiettivo "stagionale"?

L'analisi delle priorità dell'allenamento tecnico:

13. Qual è il livello tecnico dei miei giocatori? Preparo dei percorsi tecnici per valutare le loro capacità?
14. Quali lavori tecnici? conduzione, controllo finalizzato, trasmissione, dribbling, tiro in porta, colpo di testa.
15. Quali lavori tecnico-tattici? In base all'età propongo esercitazioni di gioco con obiettivi tecnici ben definiti che mettano i giocatori nelle condizioni di imparare/migliorare divertendosi.
16. Quali lavori tecnici con inserimento di elementi di tattica individuale? In base all'età propongo esercitazioni 1c1, 2c1, 3c1, ecc. in modo da valutare i miglioramenti tecnici in situazioni (da sviluppare sempre in maniera diversa) reali di partita.

L'analisi delle priorità dell'allenamento fisico:

17. Quale lavoro di prevenzione? La Core Stability.
18. Quale lavoro di corsa? Una proposta di progressione di allenamento organico.
Individualizzazione grazie a test a costo 0.
19. Quale lavoro di forza? Una proposta di progressione dei CdD.
20. Quale lavoro per i più giovani? Una proposta di caos motorio organizzato (agilità).
21. Quale sistema per monitorare i carichi? Il Training Load.
22. Quali test fisici? Test a costo 0 per la resistenza (Gacon), per la forza (Sergeant test), per la velocità (gara!).

I cambi di direzione (CdD): progressione, didattica e variabili del carico

1. Propedeutica corsa: corsa orientata – corsa incrociata – corsa con abbinamento decelerazione / accelerazione. (tutti esercizi in forma libera).
2. Come sopra ma in percorsi obbligata (sprinta – decelerazione con aggiramento cono – accelerazione).
3. Scomposizione del gesto di “cambio di direzione” – fase di avvicinamento al cambio / abbassamento del baricentro / orientamento delle spalle in anticipo alla frenata / uscita dal cambio
4. Nel dettaglio: uscita dal cambio con passo accostato / passo incrociato

Progressione di carico:

5. Lavoro sugli angoli di cambio (dal più aperto al più chiuso) – 135° - 90° - 45° - 180°
6. Modulazione delle distanze tra un cambio e l'altro (< è la distanza > carico muscolare ma < l'enfaticizzazione eccentrica (per velocità ridotte di corsa)
7. Combinazione di angoli / lunghezza del lato
8. Introduzione di forme diverse di corsa per coprire le distanze tra cono e cono (passo laterale – corsa indietro – corsa orientata)
9. Introduzione dell'imprevedibilità (direzione di corsa variata da operatore esterno mentre l'atleta è in fase di cambio / di accelerazione ecc.)

Per un corretto utilizzo del CdD sono necessari alcuni esercizi “statici” di preparazione

- Core Stability (nelle sue più variate forme)
- Esercizi di abbassamento del baricentro (Squat – Affondi ecc.)
- Esercizi di prevenzione sui flessori (single dead lift e simili)

I lavori per la corsa

Una proposta di progressione prevede:

- corsa continua in linea
- corsa continua con cambi direzione
- corsa intermittente in linea
- corsa intermittente con cambi direzione

La corsa continua in linea può andare da corse lunghe (anche con variazioni di ritmo tipo fartlek) continue (10-20min) o divise in blocchi di lavoro (5-10min) per un lavoro di base (tra soglia aerobica e anaerobica – FC 75-85% della FCmax) o frazionate (tipo ripetute) da 3 a 5 minuti a intensità ovviamente superiore (vicina alla soglia anaerobica – FC 90%max) per un lavoro di condizionamento più specifico.

La corsa continua con cambi di direzione è facilmente strutturabile in blocchi da 2 a 4 min in cui ai giocatori viene richiesto di percorrere a ritmo costante una corsa a navetta. Le variabili saranno la distanza del “lato” e il tempo in cui ricoprire tale distanza. Il vantaggio di questo tipo di corsa è quello di favorire un adattamento muscolare più specifico rispetto a quella in linea.

La corsa intermittente in linea prevede tempi di lavoro dai 10 sec a 20 sec alternati a tempi di recupero con rapporti variabili da 1:1 a 1:3 per periodi di tempo dai 3 ai 7 min. Le variabili saranno il rapporto lavoro-recupero, il tempo di lavoro e il tipo di recupero (attivo o passivo). La velocità delle singole corse deve aumentare col diminuire della durata e in generale sarà a una velocità media superiore a quella delle corse frazionate (punto 1).

La corsa intermittente con cambi di direzione è strutturata come la precedente (con le stesse variabili) e garantisce una maggiore specificità rispetto all’attività di gioco. Normalmente è utilizzata con tempi di lavoro di circa 15 secondi da ripetere in serie e ripetute come le altre esercitazioni.

Roberto Sassi

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE PER UNA SQUADRA DI SETTORE GIOVANILE

SI PUO' ADATTARE IL METODO A TUTTE LE SQUADRE DELLE DIVERSE ETA' MODIFICANDO I TEMPI DI ALLENAMENTO GIORNALIERI

PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO

La prima settimana è considerata di verifica con mezzi di allenamento generalizzati e per l'esecuzione di Test ma è ovviamente possibile programmare anche la prima settimana

1° Decidere il numero e i tempi totali di allenamento per ogni settimana

Tempo di lavoro teorico espresso in minuti, + 80 minuti di Partita	1°	2°	3°	4°	5° (Riscaldamento + Partita)
Allenamento n° -->	120	120	120	120	15
2a Settimana:	120	120	120	120	15
3a Settimana:	120	120	120	120	15
4a Settimana:	120	120	120	15	80
5a Settimana:	120	120	90	15	80
6a Settimana:	120	90	90	15	80

TOTALE LAVORO TEORICO = 2425

2° Scelta percentuale tipologia mezzi di allenamento:

Tot. Gara:	80	x	5	=	400	+	18	% +	(400x100:2170)
Tot. Riscaldamento:	15	x	22	=	330	+	15	% +	
Tempi morti (ipotetici):	15	x	17	=	255				
					985				
Tot. lavoro teorico - (meno)					2425	+			
Tot. Gara + Tot. Riscaldamento + Tempi morti					985				
PTT + PFS.le + PFG + PFS.ca					1440				Allenamento effettivo
(Vedere box per significato tipologie)									
PTT + PFS.le (Parte Tecnica)	65	%		=	936	+	43	% +	(1440x65:100)
PFG + PFS.ca (Parte Fisica)	35	%		=	504	+	23	% +	
(Vedere per altre scelte %, esempio di grafico allegato)					1440		100	% +	2170

ALLENAMENTO PRE-CAMPIONATO (2a - 3a Settimana)

PTT + PFS.le + PFG + PFS.ca	=	720	(n° 8 Allenamenti - (meno--> NON inclus) Riscaldamento e Tempi morti)
PTT + PFS.le (Parte Tecnica)	65 %	=	468
PFG + PFS.ca (Parte Fisica)	35 %	=	252
			720
			Minuti medi giornalieri
PTT	40 %	288	36
PFS.le	25 %	180	22,5
PFG	15 %	108	13,5
PFS.ca	20 %	144	18
	100 %	720	90

3° Stesura programma orientativo, allenamento settimanale:

Esempio Allenamento 1°	Esempio Allenamento 2°	Esempio Allenamento 3°
Riscaldamento = 15	Riscaldamento = 15	Riscaldamento = 15
PFG = 13	PFG = 13	PFG = 13
PTT (A) = 36	PTT (A) = 36	PTT = 36
PTT (B) = 23	PTT (B) = 18	PFS.le = 23
PFS.ca = 18	PFS.le = 23	PFS.ca = 18
Tempi morti = 15	Tempi morti = 15	Tempi morti = 15
Totale = 120	Totale = 120	Totale = 120

G. Partita	Riscaldamento = 15	+
	Gara = 80	
	Totale = 95	

NOTE:

- I tempi delle diverse Tipologie di allenamento devono essere "scalate" dal tempo Totale di 720 minuti in fase di programmazione a seconda delle proprie esigenze di allenamento
 - Personalmente ritengo più opportuno effettuare SEMPRE il lavoro Tecnico-Tattico quando i giocatori NON sono affaticati e quindi in grado di apprendere meglio le direttive tecnico-tattiche degli Allenatori
 - Ritengo più opportuno iniziare la preparazione con un lavoro MISTO tra le Tipologie tecniche e quelle fisiche anche in fase di preparazione Precampionato
- d) I tempi di allenamento della 2a settimana devono essere adattati in funzione dell'allenamento svolto la prima settimana

ALLENAMENTO PRE-CAMPIONATO (4a Settimana)

PTT + PFS.le + PFG + PFS.ca	=	270	(n° 3 Allenamenti - (meno--> NON inclus) Riscaldamento e Tempi morti)
PTT + PFS.le (Parte Tecnica)	65 %	=	175,5
PFG + PFS.ca (Parte Fisica)	35 %	=	94,5
			270
			Minuti medi giornalieri
PTT	40 %	108	36
PFS.le	25 %	67,5	22,5
PFG	15 %	40,5	13,5
PFS.ca	20 %	54	18
	100 %	270	90

4° Stesura programma orientativo, allenamento settimanale:

Esempio di Allenamento tipo	
Riscaldamento = 15	
PFG = 13	
PTT = 36	
PFS.le = 23	
PFS.ca = 18	
Tempi morti = 15	
Totale = 120	

G. Partita	Riscaldamento = 15	+
	Gara = 80	
	Totale = 95	

ALLENAMENTO PRE-CAMPIONATO (5a Settimana)

PTT + PFS.le + PFG + PFS.ca	=	240	(n° 2 Allenamenti da 120 minuti - (meno--> NON inclus) Riscaldamento e Tempi morti)
PTT + PFS.le (Parte Tecnica)	65 %	=	156
PFG + PFS.ca (Parte Fisica)	35 %	=	84
			240
			(n° 1 Allenamento da 90 minuti - (meno--> NON inclus) Riscaldamento e Tempi morti)
PTT	40 %	96	+
PFS.le	25 %	60	+
PFG	15 %	36	+
PFS.ca	20 %	48	+
	100 %	240	

5° Stesura programma orientativo, allenamento settimanale:

Martedì:	Riscaldamento = 15	+	Venerdì:	15
Giovedì:	PFG = 14	+		8
	PTT = 36	+		24
	PFS.le = 22	+		16
	PFS.ca = 18			12
	Totale = 105			75

G. Partita	Riscaldamento = 15	+
	Gara = 80	

Totale 95

ALLENAMENTO PRE-CAMPIONATO (6a Settimana)

PTT + PFS.le + PFG + PFS.ca	=		=	210	(n° 1 Allenamenti da 120 minuti - (meno-> NON inclusi) Riscaldamento e Tempi morti)- (n° 2 Allenamento da 90 minuti - (meno-> NON inclusi) Riscaldamento e Tempi morti)
PTT + PFS.le (Parte Tecnica)	65 %		=	136,5	
PFG + PFS.ca (Parte Fisica)	35 %		=	73,5	
				210	
PTT	40 %			84	+
PFS.le	25 %			52,5	+
PFG	15 %			31,5	+
PFS.ca	20 %			42	
	100 %			210	

6. Stesura programma orientativo, allenamento settimanale:

Martedì:	Riscaldamento	=	15	+	Giovedì:	15
	PFG	=	14	+	Venerdì:	8
	PTT	=	36	+		24
	PFS.le	=	22	+		16
	PFS.ca	=	18			12
	Totale		105			75

G. Partita	Riscaldamento	=	15	+
	Gara	=	80	
	Totale		95	

ALLENAMENTO CAMPIONATO

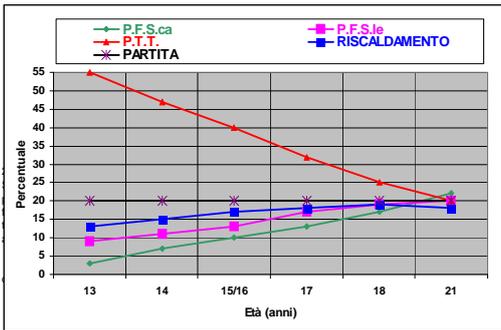
PTT + PFS.le + PFG + PFS.ca	=		=	210	(n° 1 Allenamenti da 120 minuti - (meno-> NON inclusi) Riscaldamento e Tempi morti)- (n° 2 Allenamento da 90 minuti - (meno-> NON inclusi) Riscaldamento e Tempi morti)
PTT + PFS.le (Parte Tecnica)	70 %		=	147	
PFG + PFS.ca (Parte Fisica)	30 %		=	63	
				210	
PTT	40 %			84	+
PFS.le	30 %			63	+
PFG	10 %			21	+
PFS.ca	20 %			42	
	100 %			210	

7. Stesura programma orientativo, allenamento settimanale:

	Martedì:		Giovedì:		Venerdì:
Riscaldamento	=	15	+	15	+
PFG	=	21	+		+
PTT	=	37	+	28	+
PFS.le	=	32	+	32	+
PFS.ca	=	32			10
Totale		105		75	

G. Partita	Riscaldamento	=	15	+
	Gara	=	80	
	Totale		95	

Nota: Utilizzando un foglio Excel è possibile modificando il tempo di Allenamento (Es. 210 minuti) e la scelta della % delle Tipologie, ricalcolare automaticamente tutti i tempi di ogni singolo allenamento



Suddivisione percentuale fra varie tipologie di allenamento in funzione dell'età
Valori ricavati dal controllo di alcuni Settori Giovanili Dilettantistici e Professionisti
R. Sassi - Tratto da "Il Nuovo Calcio" n° 36, Settembre 1994

<p>Il riscaldamento Il riscaldamento pre-allenamento o pre-gara non viene considerato, per definizione, una tipologia di allenamento per cui, seppur registrato come attività effettuata non entra mai nei conteggi e nelle elaborazioni, effettuate con il computer, insieme alle altre tipologie di allenamento.</p>
<p>La Preparazione Tecnico-Tattica (PTT) E' un tipo di preparazione molto correlata con la gara e si distingue da quest'ultima solo per il fatto che, durante l'applicazione pratica non riproduce il medesimo coinvolgimento emotivo.</p>
<p>La Preparazione Fisica Speciale (PFS.le) Ha il compito di sintetizzare gli elementi tecnico-tattici peculiari della disciplina con quelli fisico-atletici, adattando le richieste bio-meccaniche a quelle bio-energetiche effettivamente utilizzate. Questo tipo di preparazione può anche essere molto simile all'attività di gara (ad esempio le partite amichevoli) pur mantenendo, ovviamente, una sua peculiarità per il coinvolgimento emotivo che è impossibile da riprodurre in allenamento.</p>
<p>La Preparazione Fisica Generale (PFG) E' un tipo di attività non correlata con la disciplina in oggetto. Non è possibile che nell'ambito della PFG siano inseriti esercizi scelti prioritariamente senza considerare le esigenze della propria disciplina in quanto, ciò che può influenzare la prestazione in un'attività sportiva può essere poco o decisamente influente per un'altra.</p>
<p>Preparazione Fisica Specifica (PFS.ca) Comprende una serie di esercitazioni che prevedono lo sviluppo della componente organico-funzionale più correlata con il modello di funzionamento dell'atleta in gara. Le esercitazioni e gli esercizi non presentano dal punto di vista spazio-temporale la forma tipica e caratteristica del gesto eseguito in gara; tale attività può perciò essere anche definita "a secco".</p>
<p>La Gara (GARA) Tutte le competizioni ufficiali sono compresi in questo gruppo. La Gara può essere considerato il momento in cui l'atleta sintetizza tutti gli elementi della preparazione necessari a ben figurare nella propria disciplina. E' nel contempo, lo specchio di ciò che l'atleta ha appreso durante le sedute di allenamento.</p>
<p>Tabella. - Sono indicate le tipologie di allenamento proposte per la pianificazione dell'allenamento nei giochi sportivi (Capanna 1987, comunicazione personale)</p>