

PLAY & FOOTBALL **ASF GFV**

i gesti tecnici

- 1. il passaggio e il controllo di palla**
 - ➔ passaggio corto e lungo
 - ➔ controllo di palla
- 2. la condotta di palla e il dribbling**
 - ➔ spostamento con palla
 - ➔ eliminare l'avversario
- 3. e la conclusione**
 - ➔ tiro
- 4. Il palleggio e la tecnica aerea**
 - ➔ coordinazione con palla
 - ➔ ricevere palla = ammortire

i punti del coaching per un gesto tecnico

Diplôme C – TH - Technique

PLAY & FOOTBALL **ASF GFV**

struttura **GAG**

Globale/ Analitico/ Globale

messa in moto Globale Analitico Globale ritorno alla calma

15 – 20' 20 – 30' 15 – 20' 20 – 30' 5'

relazione tra Gioco e Analitico

Diploma C – TH - Tecnica

PIAFA FOOTBALL **ASF GFV**

struttura di un allenamento

ritorno alla calma	<ul style="list-style-type: none"> • allungamento muscolare/ materiale • sussidio individuale
Globale	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco libero / Gioco a tema
Analitico	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi a tema / varianti • esercizio / varianti
Globale	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco a tema
messa in moto	<ul style="list-style-type: none"> • coordinazione con palla • TE - fondamentali

1. temi dell'allenamento parte TE

Diploma C – TH - Tecnica

PIAFA FOOTBALL **ASF GFV**

Struttura d'allenamento con **PARTE CO**

Ritorno alla calma	<ul style="list-style-type: none"> • allungamento muscolare / materiale • sussidio individuale
Globale	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco a tema / varianti • Gioco libero
Analitico o Globale	<ul style="list-style-type: none"> • esercizi in forma di gioco • Gioco a tema / varianti
CONDIZIONE FISICA	<ul style="list-style-type: none"> • parte CO in funzione del tema scelto
messa in moto	<ul style="list-style-type: none"> • coordinazione con palla • TE – in relazione al tema

2. temi dell'allenamento parte CO / parte TE

Diploma C – TH - Tattica

ASF
GSFV

VARIANTI nell'allenamento della Tecnica

- **Varianti**
 - cambio dei gesti Tecnici
 - il giocatore cambia i suoi gesti Tecnici
 - i migliori per una formazione continua

in opposizione all'automatismo di un gesto Tecnico

Varianti

BASSA **ALTA**

Serie di esercizi Giochi semplici

l'allenamento dovrebbe riproporre la gamma di esperienze vissute nel corso di una partita

Diploma C – TH - Tecnica

ASF
GSFV

Le varianti nei giochi

« la ruota del gioco », di Birger Peitersen

Diploma C – TH - Tecnica

PLAT'S FOOTBALL

**ASF
GSFV**

Esempi di forme giocate

REGOLE

permesso
non permesso
dribblare/tiro a
rete
fase di gioco
...

GIOCATORI

N° di squadre
N° di giocatori
con o senza
avversari
inferiorità o
superiorità

TERRENO

dimensioni
forma
tipo di superficie
zone

PORTE

forma
posizione
numero

Diploma C – TH - Tecnica

PLAT'S FOOTBALL

**ASF
GSFV**

Principi di allenamento

- **Dal semplice al complicato**
 - Non bruciare le tappe, adattare gli allenamenti al livello dei vostri giocatori, fateli progredire
- **Varianti nell'allenamento della Tecnica**
 - Nella fase di formazione, integrare dei concatenamenti Tecnici
- **Nell'allenamento. Cercare la qualità**
 - Giocare maggiormente = dare maggior intensità agli allenamenti
 - Il gioco s'avvicina alla competizione
- **Varianti di un esercizio o di un Gioco**
 - Agire su vari componenti per variare i vostri esercizi o giochi

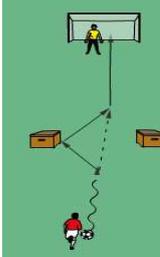
Categoria	Valore
Gioco	75
Esercizio	35

Esercitare in allenamento ciò che il giocatore è in grado di fare

Diploma C – TH - Tecnica

Organizzazione

- piccoli gruppi equilibrati
- diversi campi o atelier
- diverse porte e palloni



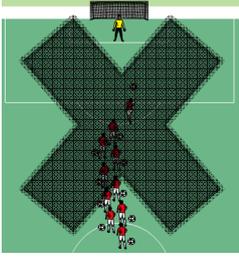
condotta
passaggio
tiro



condotta
slalom
tiro



condotta
dribblare
tiro



ruotare da un esercizio all'altro = **VARIANTE**
colpire la palla in vari modo = **VARIANTE**

Diploma C – TH - Tecnica

Attitudini dell'allenatore

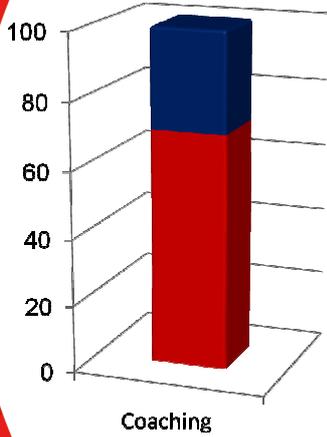
L'allenatore

- È **positivo**
- È **paziente**
- Cerca nel giocatore il **raggiungimento** dell'obiettivo
- **Assiste** tutti i giocatori
- I suoi esercizi sono **adattati** alla situazione
- **Dimostra** e corregge
- Permette ai **giocatori** di provare, sbagliare, riprovare, riuscire
- Durante l'allenamento crea un clima **gradevole**

Diploma C – TH - Tecnica

PLATO FOOTBALL **La correzione** 

Il ruolo dell'allenatore



Attività	Percentuale
Osserva	~70%
Corregge	~30%

- Conoscere il flusso del gesto tecnico
- Analizzare gli errori e determinare il loro origine
- Correggere in modo corretto!
- Non voler correggere tutto
- Lascia che i giocatori si calino nell'esercizio e provino
- Scegliere tra le possibili correzioni

Diploma C – TH - Tecnica

PLATO FOOTBALL **correggere** 

Correzione individuale

Correzione diretta

Correzione indiretta

Correzione collettiva

Correzione diretta

Correzione indiretta

Correzione diretta

- ◆ Spiegare l'errore commesso
- ◆ Dimostrare o far dimostrare il corretto movimento

Correzione indiretta

- ◆ Dimostrare il movimento senza spiegazioni
- ◆ Con delle modifiche dell'esercizio, mettere il giocatore in una situazione di cercare la soluzione

Riprendere con un esercizio più semplice

Diploma C – TH - Tecnica

PLAFC FOOTBALL

**ASF
GSFV**

Approfondire e correggere

Dare tempo al tempo:
Consentire lo svolgimento dell'esercizio, osservare, sostenere individualmente e/o collettivamente

l'allenatore dimostra, osserva, sostiene

il giocatore prova il giocatore prova

ripetizione Feed-back correzione ripetizione

Diploma C – TH - Tecnica

PLAFC FOOTBALL

**ASF
GSFV**

Approfondire e correggere

Qualità del movimento = accento

feed-back esterno buono

Nessun feed-back esterno

Pessimo feed-back esterno

ripetizioni

Qualità del movimento = accento

Inizialmente senza, poi con feed-back esterno

Inizialmente con, poi senza feed-back esterno

1a fase 2a fase ripetizioni

Diploma C – TH - Tecnica

PLAT'S FOOTBALL

ASF

Progressi Tecnici per ogni singolo giocatore



individualizzare

- Appoggio ai giocatori che denotano molte difficoltà
- Riprendere gli esercizi di base, «drill»
- Ripetere regolarmente gli esercizi introducendo delle varianti
- Lavoro a livelli
 - non impedire ai giocatori migliori di progredire
 - aiutare i giocatori più deboli ad acquisire i movimenti tecnici di base
 - con palla ferma
 - con esercizi di base senza movimento

Da effettuare al termine della seduta oppure in gruppi di competenza

Diploma C – TH - Tecnica