

**Giornata di studio c/o
FC JUVENTUS**
(VINOVO Torino)
22 OTTOBRE 2014




appuntati Prof. **Barco Iseo**
Laureato Scienze motorie e sportive e Allenatore di base Uefa B
iseo.barco@libero.it o iseo66barco@gmail.com

1

TRAINING CHECK JUVENTUS : IL NUOVO METODO



- Direttore sportivo: G. **GERIA**
- Responsabile: ROBERTO **SASSI**
- Supervisiona la **PROGRAMMAZIONE**, l'**ORGANIZZAZIONE** e la **GESTIONE** del SETTORE GIOVANILE

PRINCIPI METODOLOGICI
Obiettivi:

1. **PIANIFICARE** gli allenamenti
2. **AVERE** uno **STILE** di gioco
3. **COORDINARE** IL METODO
4. **MIGLIORARE** le **ABILITA'**
5. **FAR CRESCERE** i **talenti**

2

UNIFORMITA' DEL METODO



**PRIMA SQUADRA,
SETTORE GIOVANILE**
e
ATTIVITA' di BASE
utilizzano
un unico **PROGRAMMA**
adattando il TUTTO
alle differenti età

3

MODELLO di PIANIFICAZIONE

- 1) **VALUTAZIONE DEI GIOCATORI**
- 2) **PROGRAMMAZIONE**
- 3) **VALORIZZAZIONE ALLENAMENTI**
- 4) **CONTROLLO ALLENAMENTI**



4

TIPOLOGIA degli **ALLENAMENTI SETTIMANALI**

- **MARTEDI'**: attivazione generale. 10' min + esercizi di mobilizzazione a terra (rinforzo e stabilizzazione muscoli del **CORE**), **andature** e lavoro per **reparti** (a rotazione attaccanti, centrocampisti, difensori in giorni separati)
- **MERCOLEDI'**:
 - a. Mattino: **FORZA**: Attività generale libera e attività neuromuscolare
 - b. Pomeriggio: seduta tecnica (seguita o intervallata da andature ed esercizi di mantenimento)
- **GIOVEDI'**:
 - a. Mattino: **ATTIVITA'** di personal e Attività libera generale o neuromuscolare
 - b. Pomeriggio: seduta "metabolica" con palla
- **VENERDI'**: circuiti di agilità a secco e sedute di tecnica coordinativa (si lavora sulla "brillantezza" del gesto sportivo)

5

Esercizi specifici **Riattivazione** e **attivazione** generale

- Andature con accentuata chiusura e apertura: disegnare una **O**, curare l'escursione completa 360°
- Andature per gli **ADDUTTORI** e **ABDUTTORI**
- Skips completi alternati a skips a passo alternato
- Andature per la zona dei **flessori**: raccolgo e spingo sia sul piano **frontale** che sul quello **laterale**
- Slanci **FRONTALI**: sono i **più critici** per il forte interessamento della zona posteriore della coscia

6

MOBILIZZAZIONE e STRETCHING

- DINAMICO o STATICO ?
- Per esercizi di **mobilitazione** e di **recupero** funzionale è indicato quello **statico**
- Nel **PRE-PARTITA** e nelle fasi di **ATTIVAZIONE GENERALE** è indicato quello dinamico in quanto è una **ripetizione** dei gesti dell'immediata partita

7

Dopo seduta di forza ... Attività di "Trasformazione" sul campo esterno

Cambi di direzione.

Creo percorsi in cui i cambi di direzione consentano il raggiungimento di "angolature" pari a **180°-90°- 60°- 45°**

Queste consentono un ottimale lavoro **eccentrico - concentrico** ossia

frenata - ripartenza

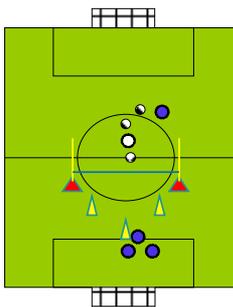
ideale per la prestazione sportiva del gioco calcio e preventiva allo stesso tempo..



8

Allievi nazionali.

LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI



CAMPO COPERTO.

2 GRUPPI LAVORO:

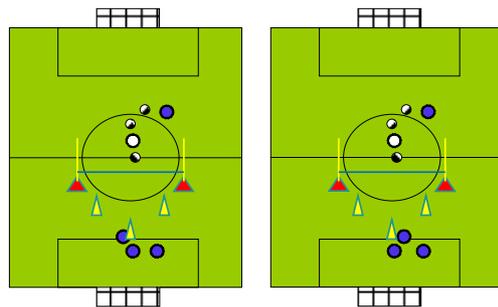
- GRUPPO REPARTO **CENTROCAMPISTI**; esercizi specifici sul **CONTROLLO ORIENTATO** e **TRASMISSIONE PALLA**
2 sottogruppi in ciascuna metà
- RESTO DEL GRUPPO: attivazione generale e lavoro di forza con **macchine isoinerziali**

Si vuole dare maggior attenzione ai reparti e alle **carenze-potenzialità** evidenziatesi dall'analisi delle partite

9

Allievi nazionali.

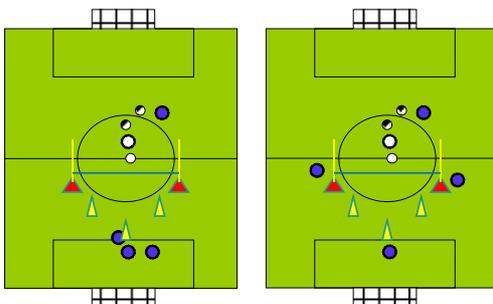
LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI



10

Allievi nazionali.

LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI



11

Allievi nazionali.

LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI

Obiettivo: Controllo orientato e trasmissione della palla.

Proposte:

- Uno-due** con passaggio rasoterra sotto il nastro utilizzando **piede dx** e **sx** e superamento ostacolo. Saper leggere la traiettoria e il tempo del passaggio; guardare sempre la palla
- Idem** ma controllo di **dx** e passaggio di **sx** e viceversa.
- Idem** ma con 4 giocatori: passaggio, ricezione, controllo e passaggio al compagno che si smarca a **dx** o **sx**.



12

Allievi nazionali.
LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI

Obiettivo: Controllo orientato e trasmissione della palla.

Proposte:

- 4) Lancio palla **frontale** del mister, balzo e successivo colpo di testa. Leggere la traiettoria e il tempo del passaggio; guardare sempre la palla
- 5) Idem ma lancio **laterale**.
- 6) Idem ma precedente **rimbalzo palla** per anticipare il tocco.
- 7) Idem ma **stop di coscia** e passaggio al compagno.



13

Allievi nazionali.
LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI

Obiettivo: Controllo orientato e trasmissione della palla.

Proposte:

- 8) Idem ma controllo palla e **oriento** la stessa a dx o sx.
- 9) Idem ma al comando 1 (solo) rigioco centrale di prima.
- 10) Idem ma al comando 2 (uomo) controllo e mi oriento verso la **giocata facile** al compagno smarcatosi a dx o sx.



14

Allievi nazionali.
LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI

Obiettivo: Controllo orientato e trasmissione della palla.

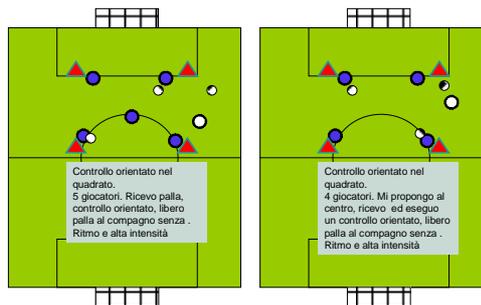
Proposte:

- 11) Lavoro sul quadrato. 5 giocatori, 3 con palla e 2 senza. Il giocatore al centro riceve palla, la controlla e la rigioca al compagno senza palla. Ricerca del giusto posizionamento dei piedi; mentre mi muovo **osservo** le giocate possibili.
- 12) Idem ma al comando 2 (uomo) controllo e mi oriento verso la **giocata facile** al compagno smarcatosi a dx o sx.



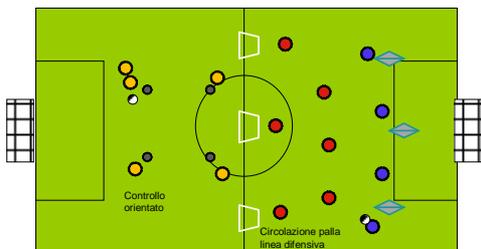
15

Allievi nazionali.
LAVORO PER REPARTI: CENTROCAMPISTI



16

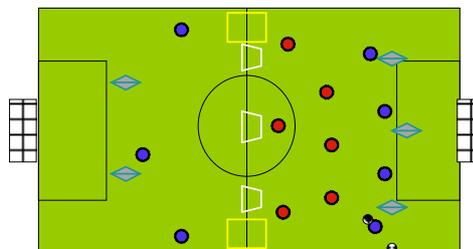
Allievi nazionali: 2 gruppi.



appunti Prof. Barco Iseo Laureato scienze motorie e sportive e Allenatore di base iseo.barco@libero.it

17

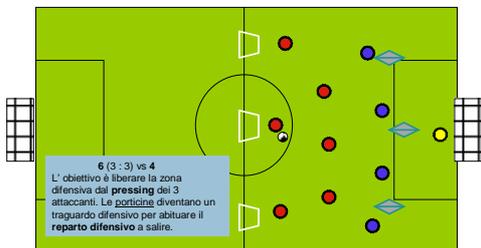
Allievi nazionali: 2 gruppi.



appunti Prof. Barco Iseo Laureato scienze motorie e sportive e Allenatore di base iseo.barco@libero.it

18

Allievi nazionali: 2 gruppi.
6 (3:3) vs 4



6 (3 : 3) vs 4
L'obiettivo è liberare la zona difensiva dal pressing dei 3 attaccanti. Le porticine diventano un traguardo difensivo per abituare il reparto difensivo a salire.

appunti Prof. Barco Iseo Laureato
scienze motorie e sportive e Allenatore
di base iseo.barco@libero.it

19

Attività di base.

Per le diverse annate ci sono i tecnici coadiuvati da 3 preparatori che ruotano 15'-20' per gruppo ad inizio attività.

Obiettivi:

- **AGILITA'** (elemento base). Percorsi "fantasiosi" ricchi di gesti motori basilari (corro sotto-sopra, scavalco, ecc.) ed elementi acrobatici semplici.
- **RITMIZZAZIONE** (gestualità dinamica)
- **TECNICA di CORSA** (con le Scalette Agility Ladder).
- Solo all'inizio lavoro analitico, poi spazio al **Lavoro situazionale**
- Tutti i gruppi lavorano 90' min. seguendo i medesimi obiettivi

Da dx:

- Luigi Milani (Coordinatore Att. di Base)
- Antonio Marchio (Responsabile Tecnico)
- Claudio Maiani (Responsabile portieri)
- Teioli Ivan (Preparatore Sett. giovanile)



20

Attività di base.



21

E per concludere ci è stato ricordato che ...



Allenare
è
ARTE

Con **SENSIBILITA'**
CREATIVA
dobbiamo saper
allenare tutte le sfere
del giovane giocatore.

22