



# CORSO ALLENATORI

## ESERCITAZIONI PRATICHE CALCIO

1. Giochi di riscaldamento per grandi e piccoli
2. Sviluppo dei gesti di tecnica individuale: dominio – conduzione – trasmissione – calciare – colpo di testa – tecnica del portiere e rimessa laterale
3. Sviluppo dei gesti di tattica individuale; sviluppo del 1vs1 – situazioni per i più piccoli
4. Sviluppo del 2vs1 e 2vs2 in modo generale – situazioni per i più grandi
5. Sviluppo dei principi di tattica collettiva attraverso partite con regole particolari
6. Costruzione di una seduta di allenamento.

A cura di

**MASSIMO MAPELLI, PAOLO PICHI, DANIELE TACCHINI e  
ANDREA TESTA**



# GIOCHI DI RISCALDAMENTO PER GRANDI E PICCOLI

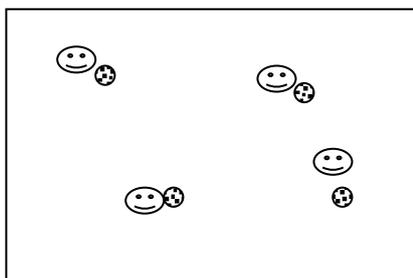
PER I PICCOLI

## ESERCITAZIONE TECNICA N° 1

**OBIETTIVO:** sviluppo degli schemi motori di base e della sensibilità del contatto con la palla:

- Schemi Motori di base utilizzati: camminare correre saltare rotolare ...
- Sensibilità piede palla: diverse parti del piede: suola interno ...
- Principi di tecnica individuale: conduzione della palla e dominio

**TRAFFICO:** i bambini si dispongono con un pallone per uno in un rettangolo dalle dimensioni variabili in funzione del numero dei giocatori, conducono la palla liberamente e o seguendo le indicazioni dell'istruttore e al segnale devono arrestare la palla.



**Varianti:**

- Parti con cui toccare il pallone: interno esterno suola testa punta collo ...
- Diverse velocità: piano veloce
- Variabili direzionali: avanti - indietro laterale
- Variabili di spazio: vicino - lontano dai compagni
- Diverse modalità di arresto: suola - testa - petto - ginocchio - seduti sopra ...
- Diverse modalità per indicare i comandi: voce - suoni - colori ...
- Diversi comandi: rotolare col pallone, scavalcare il pallone con un piede e poi l'altro, scavalcare il pallone a gambe aperte, ...
- Per i più piccoli: utilizzare la fantasia dei ragazzi e far portare la palla come un leone, una scimmia, una rana, un canguro, una papera

## ESERCITAZIONE TECNICA N° 2

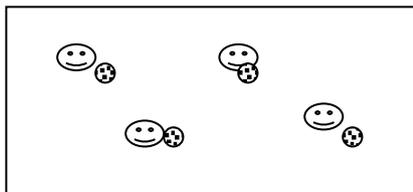
**OBIETTIVO:** sviluppo degli schemi motori di base e della sensibilità del contatto con la palla:

- Schemi Motori di base utilizzati: correre camminare lanciare afferrare
- Sensibilità piede palla: diverse parti del piede: suola interno ...
- Principi di tecnica individuale: tecnica portiere e rimessa laterale



**LA PALLA VOLANTE:** tutti i bambini in possesso di una palla eseguono una serie di esercizi con le mani:

1. Lancio e afferro: sopra la testa - al petto ... in diversi modi
2. Lancio, batto le mani e afferro
3. Lancio, batto le mani davanti e dietro e afferro
4. Lancio, batto le mani sotto e sopra una gamba e afferro
5. Lancio con una mano e afferro con l'altra o con due mani

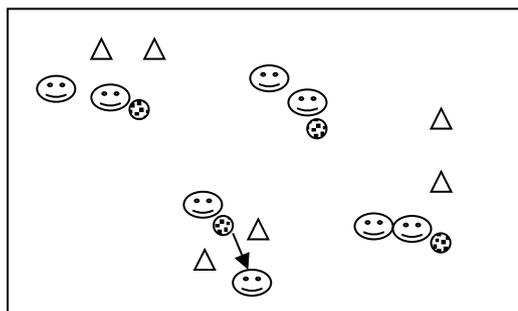


### ESERCITAZIONE TECNICA N° 3

**OBIETTIVO:** sviluppo degli schemi motori di base e della sensibilità del contatto con la palla:

- a. Schemi Motori di base utilizzati: correre
- b. Sensibilità piede palla: diverse parti del piede: suola interno ...
- c. Principi di tecnica individuale: conduzione – calcio (passaggio) della palla – ricezione

**LA GUIDA E IL PASSEGGERO:** i bambini sono divisi a coppie e ogni coppia ha un pallone. Il bimbo in possesso di palla conduce liberamente ed è seguito dal compagno. In prossimità di una porticina il compagno senza palla scatta e si posiziona di fronte al compagno nella porticina e riceve la palla. Da quel momento diventa la guida.

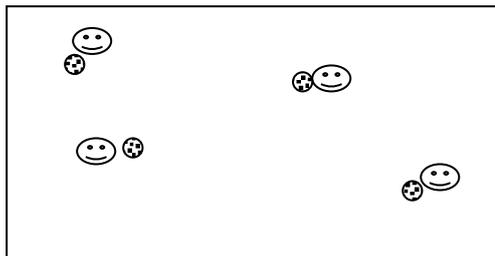


### ESERCITAZIONE TECNICA N° 4

**OBIETTIVO:** sviluppo di:

- a. Principi di tecnica individuale: dominio
- b. Capacità coordinative: orientamento spazio temporale

**TECNICA:** in uno spazio delimitato in base al numero dei giocatori, i ragazzi, ognuno con un pallone, eseguono una conduzione libera e seguono le indicazioni dell'allenatore.



#### Varianti:

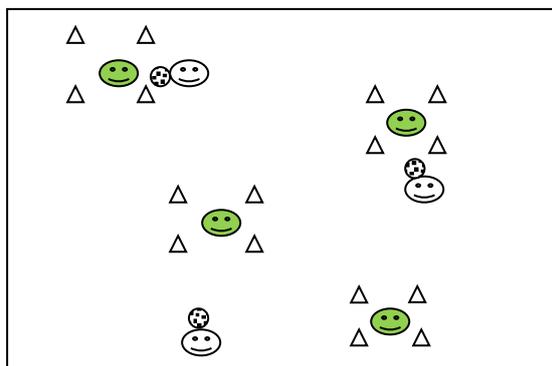
1. Parti con cui toccare il pallone: interno esterno suola testa punta collo ...
2. Numero di tocchi da effettuare con un piede
3. Diverse velocità: piano - veloce
4. Effettuando cambi di direzione
5. Esercizi di stop e colpi di testa
6. Palleggi: collo – interno – esterno – piramide (piede – coscia – testa – coscia – piede)

### ESERCITAZIONE TECNICA N° 5

#### OBIETTIVO:

- a. Superare l'avversario
- b. Intercettare la palla

**CONQUISTO I CASTELLI:** in uno spazio determinato in funzione del numero dei bambini si disegnano con i conetti dei quadrati (i castelli). All'interno dei quadrati si pongono dei bambini senza palla (i guardiani del castello). Tutti gli altri hanno un pallone e il loro compito è quello di riuscire a oltrepassare i castelli senza perdere il controllo della palla. Per ogni castello superato si guadagna 1 punto. L'istruttore darà il cambio dei ruoli.



**Variante:** ogni volta che il guardiano prende palla si fa cambio

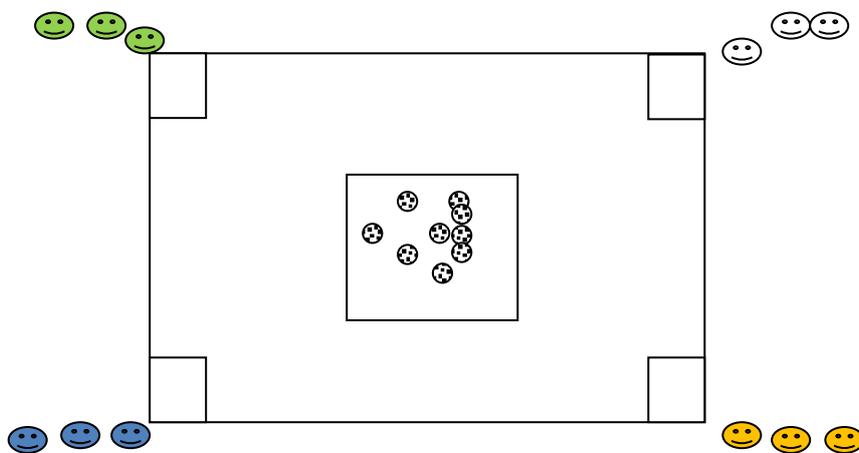
### LEZIONE TECNICA N° 6

#### IL FORZIERE



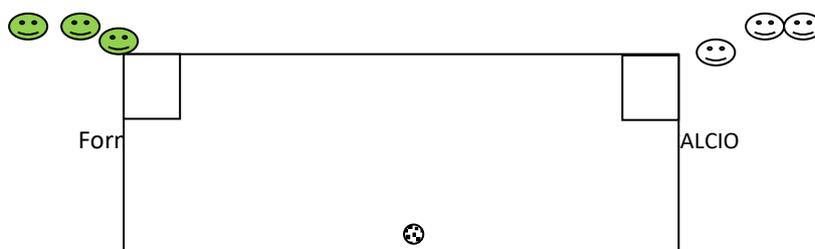
**OBIETTIVO:** dominio

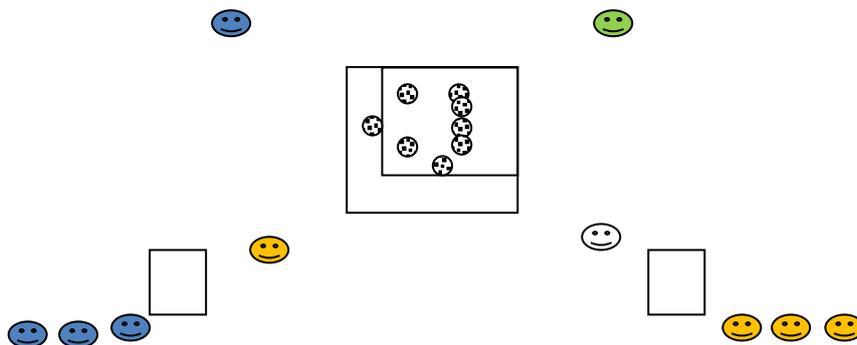
**SVOLGIMENTO:** I bambini si dividono in quattro gruppi posizionanti ai quattro vertici del rettangolo di gioco dietro un'area delimitata da conetti (la casa). Al centro si posiziona il forziere, uno spazio con all'interno i palloni. Al via dell'allenatore partono i primi di ogni gruppo e vanno a prendere un pallone, lo portano nella loro casa e non appena depositano il pallone partono i compagni che fanno la stessa cosa. Vince che alla fine conquista più palloni



**Varianti:**

1. Per i più piccoli:
  - a. contatti palla – corpo: su una mano, giro attorno alla vita, sulla testa ...
  - b. palleggiando in maniera semplice: un palleggio e riprendo in mano
  - c. guidando il pallone
2. per i più grandi:
  - a. palleggiando con superfici di contatto diverse e con tocchi vincolati
  - b. guidando la palla con tocchi vincolati
3. per gli over:
  - a. palleggiando in modo continuativo
  - b. 1 contro uno (vedi figura sotto): in questo caso si posiziona un difensore davanti ad una casa diversa dalla sua. Quest'ultimo deve impedire che venga riportato il pallone nella casa da lui difesa intercettando il pallone. Se questo accade il pallone deve essere riportato al centro e parte un nuovo compagno. Il difensore può intercettare solo chi ha il pallone.
  - c. Dopo aver conquistato la palla dal forziere si calcia in una porta posta lateralmente prima di portare la palla a casa.





## LEZIONE TECNICA N° 7

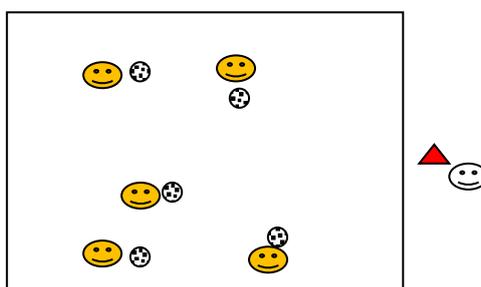
### IL SEMAFORO

**OBIETTIVO:** conduzione

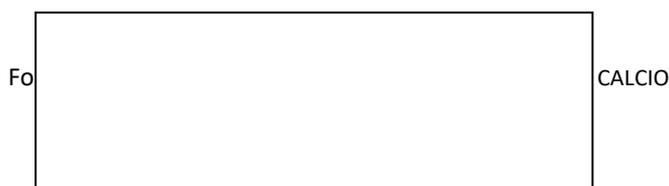
**SVOLGIMENTO:** I bambini tutti con un pallone si posizionano all'interno del rettangolo di gioco. Guidano liberamente la palla all'interno dello spazio senza uscire. L'allenatore ha in mano dei conetti di colore diverso che rappresentano i colori del semaforo: ROSSO-STOP; GIALLO-CAMMINARE; VERDE-CORRERE. Quando l'allenatore alza il conetto colorato i bambini devono effettuare l'esercitazione legata al colore.

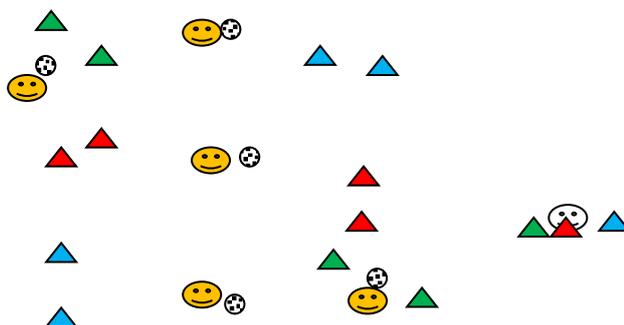
**Varianti:**

1. Per i più piccoli:
  - a. Variazione superfici di contatto con la palla e conduzione: suola, interno, esterno, tacco



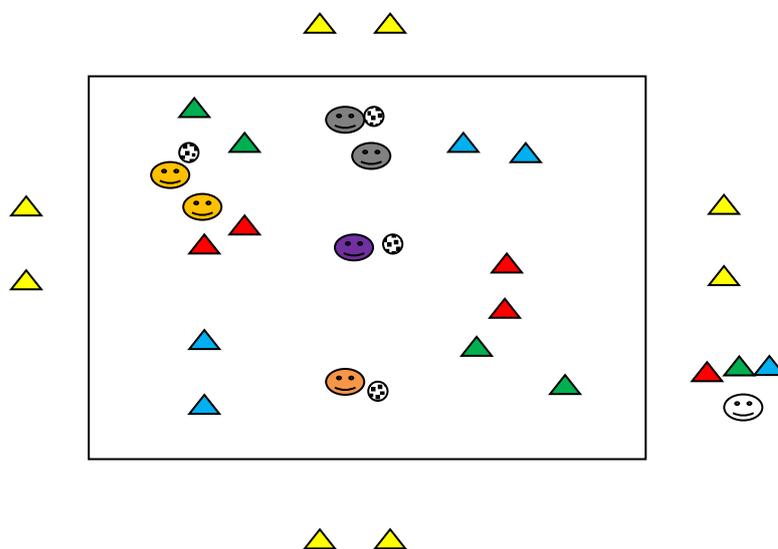
2. per i più grandi:
  - a. Variazione superfici di contatto con la palla e conduzione: suola, interno, esterno, tacco
  - b. guida vincolata con cinesini e porte colorate: i ragazzi passano nelle porte del colore indicato dall'istruttore che alza un cono. L'istruttore prima rimane fermo e poi cammina per il campo costringendo i ragazzi ad alzare la testa.





3. per gli over:

- guida vincolata con cinesini e porte colorate
- 1 contro 1: a coppie uno con la palla e uno senza: inizialmente guida libera poi al comando dell'istruttore che indica quali porte bisogna attraversare, chi ha la palla deve entrare nelle porte e il compagno prova ad impedirglielo
- guida della palla tra le porte, al comando dell'istruttore bisogna attraversare la porta del colore chiamato e poi calciare in una delle porte poste all'esterno dell'area di conduzione.
- guida della palla tra le porte, al comando dell'istruttore bisogna attraversare la porta del colore chiamato e poi guidarla in meta attraversando una delle linee che formano l'area di conduzione

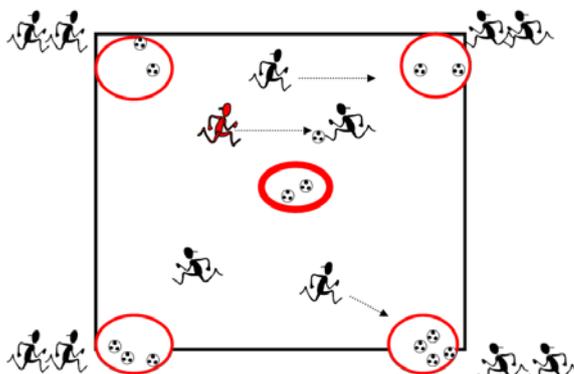


## LEZIONE TECNICA N° 8

### I 4 CASTELLI

In un quadrato con dimensioni adeguate all'età dei bambini, si affrontano 4 gruppi che partendo da ogni angolo cercano di rubare i palloni nel cerchio di fronte agli altri gruppi. Si

parte uno alla volta, si prendono e portano con le mani e gli palloni non possono essere difesi. Alla fine di un tempo predeterminato si conta chi ha più palloni.



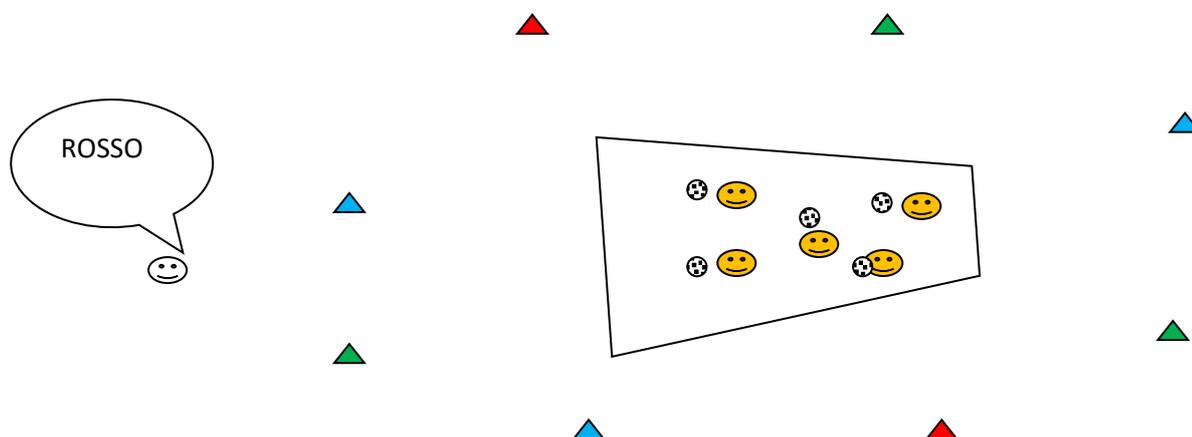
Varianti: I palloni si guidano nel proprio castello con i piedi. Direzioni vincolate (si può rubare solo in diagonale, verticale, orizzontale..) Difensore al centro che cercherà di rubare la palla dei compagni che stanno tornando alla base. Una volta che ha conquistato la palla deve portarla nel cerchio centrale e nessuno potrà più rubarlo. Davanti ai castelli vengono posti dei guardiani, che muovendosi su di una linea, cercheranno di impedire di portare la palla nel castello (1vs1)

## LEZIONE TECNICA N° 9

### CAPITAN UNCINO

**OBIETTIVO:** tiro

**SVOLGIMENTO:** Si costruisce un vascello con i conetti e all'interno si posizionano i ragazzi (pirati) con un pallone a testa. Al di fuori si posizionano i coni colorati e al comando dell'istruttore i ragazzi devono calciare e colpire i coni indicati





#### Varianti:

1. Per i più piccoli:
  - a. Varianti superficie di contatto
  - b. Tiri casuali
2. per i più grandi:
  - a. tiro alla porta colorata con varianti di superficie di contatto, con portiere mobile
3. per gli over:
  - a. Tiro a tempo e di precisione (in seguito affrontato dal difensore) con varianti di superficie di contatto

#### PER I PIU' GRANDI

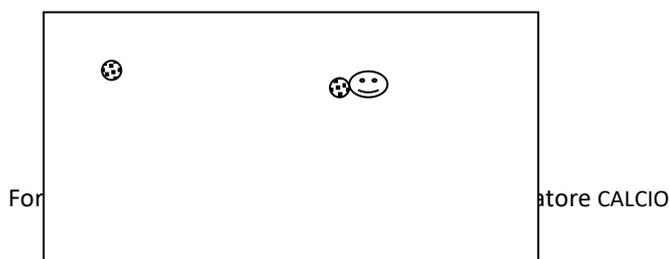
#### ESERCITAZIONE TECNICA N° 10

Ogni ragazzo ha un pallone e guida la palla in uno spazio delimitato, inizialmente lentamente.

Ogni 30" circa il mister introduce una variante precisa da eseguire in sequenza, aumentando difficoltà e velocità.

Esempio :

- Guida
- Ogni 5 tocchi eseguo un cambio di direzione
- Dopo il cambio direzione, faccio dieci tocchi ad alta frequenza
- Dopo i 10 tocchi, faccio un cambio di senso, mettendo la suola sul pallone e tornando indietro
- Dopo il cambio di senso accelero per 5 passi
- Dopo l'accelerazione fermo la palla e la alzo
- Dopo l'alzata la controllo a seguire, curando che le gambe siano in skip basso durante la fase di volo





## ESERCITAZIONE TECNICA N° 2

### RISCALDAMENTO RITMATO A SQUADRE

#### Tipo prepartita

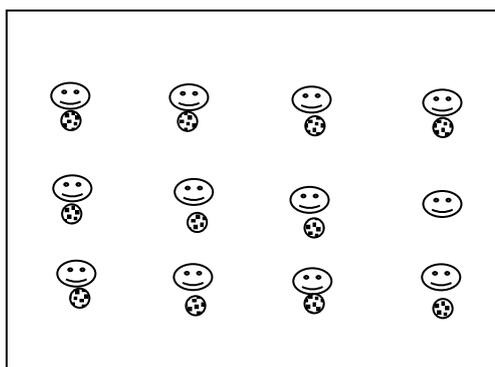
I ragazzi si dispongono su due o tre righe, ordinati secondo delle file, ognuno con palla al piede

Al via si muovono con la palla, avanti e indietro per il campo, curando le distanze tra la propria riga e quella davanti (non devono andare addosso, né staccarsi troppo) e mantenere la distanza con i compagni in fianco (concetto di linea)

Poi cominciano i classici esercizi di mobilità braccia – busto – gambe mantenendo sempre la palla tra i piedi e quanto sopra.

Tutte e due le braccia avanti, un braccio solo, indietro ecc. come fosse un classico riscaldamento pre-gara, ma con l'handicap (che invece dovrebbe diventare un automatismo) di avere la palla al piede e soprattutto in un contesto ordinato di gruppo

NOTA se il mantenimento delle distanze è difficoltoso, si può iniziare ognuno per conto suo, su indicazioni di esercizi e tempi, dati dal mister



## ESERCITAZIONE TECNICA N° 3

### PASSAGGI COLORATI

#### 4 squadre 8 palloni

Si dividono i ragazzi in 4 gruppi con 4 tipi di pettorine diverse. Al via i ragazzi si devono muovere nello spazio, scambiandosi la palla con le mani secondo la sequenza indicata a priori (ad. es. ROSSO-VERDE-GIALLO-BLU).

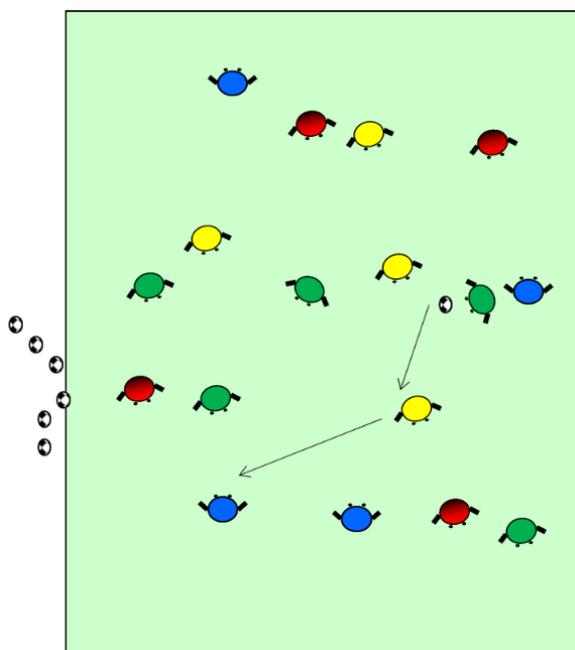


Ne conseguirà che il colore che deve ricevere la palla sia avvicinerà al portatore di palla, e chi non deve ricevere si allontanerà o comunque uscirà dalle linee di passaggio.

Il mister inserirà gradatamente più palloni, per inserire maggiori difficoltà e stimolare il movimento con visione periferica e comunicazione verbale.

VAR 1 partita di possesso 2 colori contro 2 colori. Passaggio libero o con colore alternato

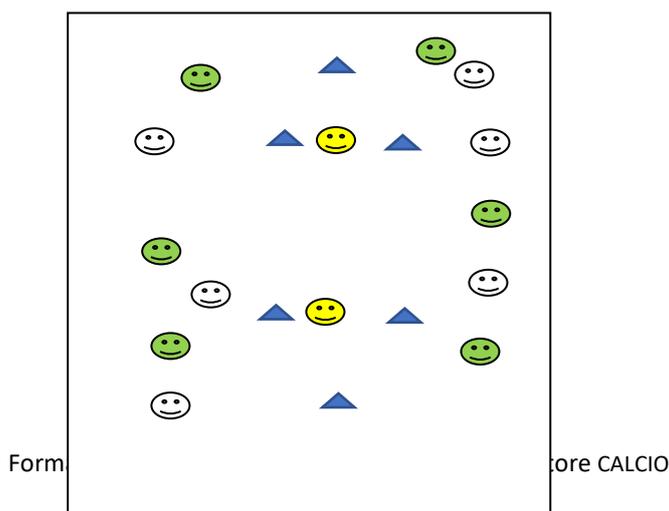
VAR 2 partita 3 colori (passaggio con sequenza predeterminata) contro 1 colore



ESERCITAZIONE TECNICA N° 4

### TIRO

Partita con porte a triangolo. In un campo 40x40 con due porte a tre lati di 6 mt. di larghezza poste a 8 mt. dalla linea di fondo, difese da portiere, si gioca 6 6. Il gol è valido solo su tiro di prima. Varianti: 1- limitare il numero di tocchi per aumentare la possibilità di tiro

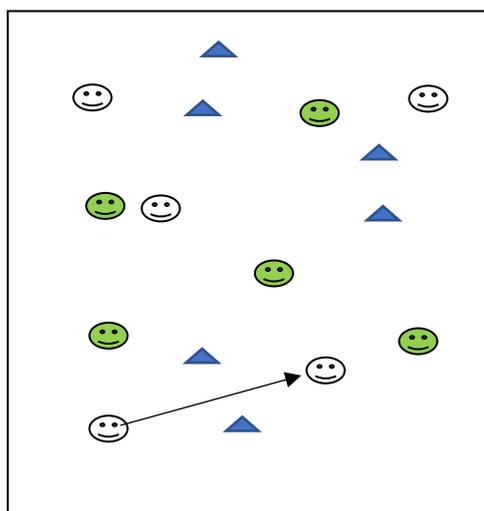




## ESERCITAZIONE TECNICA N° 5

### PASSAGGIO

Partita con gol nelle porticine sparse nel campo di gioco. Il gol viene realizzato se la palla passa in una porticina e il compagno la controlla oltre la porta. Ideale è mettere un numero di porte inferiore di un'unità rispetto al numero dei giocatori della squadra. Variante: 1- le porte vengono colorate con i cinesini e il Mister di volta indica in quale colore vale il gol o la sequenza (ad esempio gol nel giallo, poi rosso, poi blu ecc.)



ESERCITAZIONE TECNICA N° 5

### TORELLO COGNITIVO

Nella zona di campo predisposta all'esercizio creare un cerchio con delle coppie di cinesini che delimitano degli spazi di dimensioni uguali. Posizionare i giocatori ognuno in uno spazio lasciando uno spazio libero. Ad esempio per 10 giocatori creare 11 spazi.

I giocatori effettuano liberamente dei passaggi ai compagni posti negli spazi del cerchio

Dopo aver effettuato il passaggio il giocatore si muove nello spazio libero

#### Varianti

1- Effettuare i passaggi secondo una sequenza di colori prestabilita usando delle casacche colorate, ad esempio bianco-rosso-grigio, il giocatore bianco passa la palla al giocatore rosso che passerà la palla al giocatore grigio che continuerà la sequenza passando la palla al giocatore bianco (vedi fig 2)

2- Inserire un giocatore al centro che cerca di conquistare palla (rosso in figura). Il giocatore che perde il possesso palla, sbaglia il passaggio o non si muove repentinamente nello spazio libero gioca contro i compagni cercando di riconquistare il possesso palla (vedi fig 3)

