



*mister***soccer**.it

ESERCITAZIONI ANALITICHE

**TIRO IN PORTA**

# INDICE

<b>GLI AUTORI</b>	<b>4</b>
<b>PREFAZIONE</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>14</b>
<b>ESERCIZIO 1 : TIRI INCROCIATI</b>	<b>18</b>
<b>ESERCIZIO 2 : TIRO</b>	<b>20</b>
<b>ESERCIZIO 3 : TIRO AL VOLO</b>	<b>22</b>
<b>ESERCIZIO 4 : UNO-DUE E TIRO</b>	<b>24</b>
<b>ESERCIZIO 5 : PASSAGGIO, CROSS E TIRO</b>	<b>26</b>
<b>ESERCIZIO 6 : CROSS, INCROCIO E TIRO</b>	<b>28</b>
<b>ESERCIZIO 7 : PASSAGGIO E SOVRAPPOSIZIONE</b>	<b>31</b>
<b>ESERCIZIO 8 : TIRI A SPECCHIO</b>	<b>33</b>
<b>ESERCIZIO 9 : COMBINAZIONI E TIRO</b>	<b>35</b>
<b>ESERCIZIO 10 : UNO-DUE E TIRO - 2</b>	<b>37</b>

# INDICE

ESERCIZIO 11 : TIRO A 4 VARIANTI	39
ESERCIZIO 12 : UNO-DUE E SOVRAPPOSIZIONE	41
ESERCIZIO 13 : PASSAGGIO, CONTROLLO, TIRO	44
ESERCIZIO 14 : PAROLA CHIAVE: "SCARICA-SCAMBIA"	46
ESERCIZIO 15 : SMARCAMENTO, CONTROLLO E	48
PASSAGGIO PER IL CROSS	
CONCLUSIONI	51

# GLI AUTORI

## Salvatore Fasano

**Allenatore FIGC 1°-2°-3° categoria**  
**Allenatore UEFA B**



Salvatore Fasano (Napoli, 13 ottobre 1982) è il vice allenatore dell'Afro-Napoli United, con la quale ha vinto il campionato di Promozione 2017/2018. Nella stagione 2018/2019 viene confermato come vice della Prima Squadra e gli vengono affidati altri due incarichi: allenatore Juniores U-19 Regionale e Responsabile del Settore Giovanile.

La passione per il calcio lo accompagna da sempre (la mamma è convinta che la finale Italia-Germania del 1982 e i relativi festeggiamenti in grembo lo abbiano segnato in modo decisivo :).

A dicembre 2012 fonda il canale youtube **mistersoccer italia** ed il sito [www.mistersoccer.it](http://www.mistersoccer.it) con l'obiettivo di realizzare la "prima scuola calcio online del mondo".

Grazie a queste due iniziative ed alla crescita costante della community **mistersoccer**, il progetto prende ancora più forma:

- ✓ **Marzo 2016:** insieme ad altri 6 soci costituisce la società mistersoccer srl e grazie ad essa realizzano il progetto mistersoccer bag e app mistersoccer (disponibile per i-OS e Android), uno strumento didattico-digitale per allenare la tecnica calcistica “dove, come e quando vuoi”.
- ✓ **Settembre 2017:** dopo oltre un'anno di lavoro, mistersoccer pubblica i primi 5 e-book didattici con oltre 450 esercitazioni per aiutare gli allenatori nel proprio lavoro. Inizia così a prendere forma il progetto Mistertrainer, un software digitale che semplificherà il lavoro organizzativo dell'allenatore di calcio.
- ✓ È in possesso di doppio patentino: a Giugno 2014 consegue la tessera FIGC per allenare in 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup>-3<sup>^</sup> categoria, e a dicembre Dicembre 2018 la licenza UEFA B.

A settembre 2015 gli viene affidata la panchina della Formazione Juniores Regionale dell'Afro-Napoli United; dopo una stagione e mezza, viene promosso come vice allenatore della Prima Squadra, ruolo attualmente ricoperto.

Il suo motto è **“SPERARE È CASUALE, CREDERE È POTENZIALE”**.

# RINGRAZIAMENTO

## **Vincenzo Russo**

**Allenatore UEFA B**



*Si ringrazia Vincenzo Russo per la partecipazione alla stesura di alcuni contenuti presenti in questo e-book.*

Vincenzo nasce a Canosa di Puglia nel 1985; è allenatore UEFA B, ed è in possesso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie. Svolge attività nei settori giovanili da oltre 10 anni, con particolare esperienza nelle categorie Pulcini ed Esordienti.

La passione per il calcio lo accompagna da sempre, sin dai primi anni di attività. Dopo aver militato nel settore giovanile della Fidelis Andria, smette con il calcio giocato per dedicarsi agli studi, laureandosi in Scienze delle Attività Motorie e Sportive presso la sede del Foro Italico a Roma.

Contestualmente, consegue la licenza Uefa B (allenatore dilettante di giovani calciatori) ed inizia a lavorare come allenatore e preparatore fisico a Roma, nei settori giovanili di Cisco Roma, Savio e Leonina Pietralata.

I suoi impegni non terminano qui! E si allargano anche alle scuole primarie, dove insegna educazione ludico/motoria.

Nella stagione 2017/2018 ha ricoperto il ruolo di preparatore fisico per l'Afro-Napoli United nel campionato di Promozione Campana, vincendo il campionato con 4 turni di anticipo.

Da 4 stagioni è in organico alla Boys Posillipo di Napoli, storica società giovanile partenopea.

In mistersoccer si occupa della realizzazione di e-book didattici per allenare la tecnica e la tattica calcistica.

# PREFAZIONE

Ciao!

Preparare una buona seduta di allenamento, avendo ben chiari quelli che sono i punti di forza di ogni giocatore per valorizzarli, è il primo passo che ogni allenatore deve compiere per raggiungere obiettivi importanti dal punto di vista calcistico.

In questa collana di e-book vi spiegherò come migliorare a 360° le prestazioni tecniche dei singoli attraverso l'individuazione di esercitazioni che portano sia ad approcciarsi efficacemente al gioco di gruppo, sia a perfezionare le caratteristiche individuali.

Per essere vincenti c'è bisogno di un piano studiato nei minimi dettagli e realizzato "su misura" per ogni giocatore, in modo tale da permettere a lui di iniziare ad imparare i fondamentali del calcio e all'allenatore di capire quali sono le capacità degli allievi da potenziare e perfezionare.

Ogni Mister, infatti, per realizzare un piano d'allenamento efficace deve avere ben chiari due punti fondamentali: cosa vuole che venga insegnato ai suoi allievi e cosa, dopo ogni seduta, siano capaci di fare.

Una volta trovate le risposte a queste due domande e aver fissato i vostri obiettivi, bisogna tenere in considerazione una serie di questioni logistiche di fondamentale importanza.



Prima di selezionare gli esercizi che comporranno la vostra seduta di allenamento è necessario che voi sappiate con esattezza quanti giocatori avete a disposizione per effettuare l'esercitazione, in quale spazio si realizzeranno gli esercizi, in quanto tempo e quali materiali intendete utilizzare.

In base allo spazio di campo che avete a disposizione potrete decidere quali esercizi far compiere ai vostri allievi: preparare una seduta di allenamento senza sapere dove si svolgerà è impensabile, in quanto ogni esercizio si realizza in uno spazio ben determinato.

Un altro consiglio che do agli allenatori per evitare inutili perdite di tempo e rendere gli allenamenti ancora più efficaci è quello di preparare in anticipo lo schema di allenamento realizzato, in modo tale da far trovare ai vostri allievi i circuiti o le esercitazioni già pronti per essere effettuati.

Sempre per ottimizzare i tempi e rendere la sessione quanto più completa è possibile, vi consiglio di compilare anticipatamente anche una lista completa di tutte le attrezzature che vi occorrono per svolgere la vostra seduta di allenamento, in modo tale da essere sicuri di non aver dimenticato nulla e di non interrompere improvvisamente la sessione.

Anche conoscere con esattezza quali sono gli strumenti che il campo dove si svolgerà la seduta di allenamento mette a disposizione è di fondamentale importanza per capire quali esercizi è possibile svolgere e con quali modalità.

Una volta preparato lo schema sul campo e posizionato il

materiale, l'allenamento può iniziare senza mai interrompersi.

Una sessione d'allenamento per essere davvero efficace deve partire, quindi, da un'analisi approfondita non solo degli obiettivi da raggiungere, ma anche dei mezzi che si hanno a disposizione.

Uno schema ordinato è il primo passo per iniziare un percorso vincente!

Da sempre, sono stato ossessionato dall'organizzazione del campo, del materiale e dalla progressione delle singole esercitazioni. Ho sempre ritenuto fondamentale avere un filo logico ben preciso nella successione delle singole esercitazioni con tre obiettivi fondamentali:

1. Ottimizzazione dei tempi e degli spazi a disposizione
2. Partecipazione di tutti gli allievi ad ogni singola esercitazione
3. Successione logica delle 4/5 esercitazioni che compongono una singola seduta.

La collana di e-book tematici che abbiamo realizzato è uno strumento che nasce proprio con l'obiettivo di offrire a tutti voi un prodotto che vi permetta di raggiungere i tre obiettivi che ho appena elencato sopra.

Per farlo, abbiamo suddiviso tutte il nostro archivio esercitazioni in 5 macro categorie:

1. **GIOCHI D'AVVIAMENTO:** giochi motori per attivare e riscaldare i piccoli giocatori (dai 5 agli 11 anni) senza

mai perdere di vista l'attrezzo palla come fulcro del nostro lavoro, per migliorare e perfezionare le abilità calcistiche: controllo, guida del pallone, passaggio e ricezione, tiro, colpo di testa. Per i più piccoli, indicativamente dai 5 agli 11 anni, è possibile selezionare particolari tipologie di esercitazioni che hanno come scopo quello di conoscerli sia caratterialmente sia athleticamente per capire quali sono le caratteristiche da valorizzare.

- 2. ESERCITAZIONI ANALITICHE:** esercitazioni per allenare tutti i fondamentali tecnici (guida e dominio del pallone, ricezione e trasmissione, palleggiare, calciare, colpire di testa) senza la presenza dell'avversario. Con queste esercitazioni, l'allenatore ha la possibilità di lavorare e correggere gli errori durante l'esercitazione, e di poter intervenire sul miglioramento dei ragazzi attraverso la ripetitività del gesto.
- 3. ESERCITAZIONI SITUAZIONALI:** Con questo termine ci riferiamo a tutta una serie di esercitazioni che riproducono delle situazioni di gioco. Vengono quindi proposte ai giocatori delle situazioni che simulano le classiche azioni che si svolgono durante una partita di calcio, ad esempio: 2 vs 2, 3 vs 3, dribbling, ecc. A differenza delle "Esercitazioni analitiche", quindi, nelle "Situazionali" è prevista la presenza di un avversario.

Le "Esercitazioni situazionali" vengono svolte immediatamente dopo la fase di riscaldamento e l'esercitazione analitica, in modo tale da inserire subito i giocatori in una situazione di partita e farli entrare nel vivo del gioco.

Tutte le situazioni di gioco verranno poi sviluppate ulteriormente nel corso delle fasi successive dell'allenamento.

- 4. POSSESSI PALLA:** In questa fase, infatti, aumentano le difficoltà, il numero di giocatori coinvolti e anche l'impiego delle abilità tecniche dei calciatori. Rispetto alle "Esercitazioni situazionali", infatti, questa fase successiva e avanzata dell'allenamento prevede lo svolgimento di esercitazioni più complesse che implicano lo sviluppo tattico. Per "Sviluppo tattico" si intendono due diverse tipologie di esercitazioni: partite a tema e, appunto, il possesso palla. Questo tipo di esercitazione è di fondamentale importanza dal momento che insegna ai calciatori a trattenere la palla: il metodo infallibile per evitare che la squadra avversaria arrivi nella nostra porta! Gestire il possesso palla correttamente, infatti, vuol dire impedire all'avversario di impossessarsi del pallone e dirigersi verso la rete della nostra metà campo. Per questi motivi è necessario allenare la squadra affinché, attraverso esercitazioni mirate, sviluppi capacità tecniche tali da avere il pieno controllo della partita a discapito dell'avversario. Seguire i suggerimenti giusti vi aiuterà a capire come migliorare le performance tattiche e a scegliere esercizi mirati che aiuteranno i calciatori ad ottimizzare le loro prestazioni durante una partita.
- 5. PARTITE A TEMA:** questo tipo di esercitazioni prevede una serie di partite caratterizzate dall'inserimento di una serie di

obblighi o limitazioni che servono ai nostri giocatori per raggiungere un determinato obiettivo (ad esempio: mantenere il possesso palla, difendere la palla, effettuare più passaggi consecutivi, obbligo di tirare in porta da fuori area, tocchi obbligati ecc). Quali sono gli scopi da raggiungere attraverso le esercitazioni previste nelle partite a tema? Questo tipo di esercitazioni sono fondamentali perché sono utili ad allenare il possesso palla, a potenziare la tecnica e la tattica, sia individuale sia di squadra, e a velocizzare la reattività di pensiero e di azione dei calciatori. In questa fase dell'allenamento è importantissimo il ruolo dell'allenatore, dal momento che deve riuscire ad individuare le esercitazioni da proporre ai suoi allievi per potenziare e sviluppare le loro abilità tecniche e tattiche.

Tutti gli argomenti sono stati suddivisi in 19 e-book per consentirti di scegliere le esercitazioni più consone alle tue esigenze ed alle aree di miglioramento sulle quali lavorare. Mi auguro tu possa apprezzare il nostro lavoro e che mistersoccer possa essere sin da ora il tuo partner ideale nel ruolo di allenatore.

**SALVATORE FASANO**

# ESERCITAZIONI ANALITICHE

## TIRO IN PORTA

Il tiro in porta rientra tra i fondamentali tecnici del gioco del calcio ed è sicuramente uno di quelli più spettacolari, soprattutto per la sua correlazione con la cosa più spettacolare di una partita di calcio: il GOAL.

Il tiro in porta rappresenta la parte conclusiva di tutte le azioni di gioco e tutte le fasi precedenti vanno considerate come preparatorie all'atto del tiro. Infatti, il tiro in porta è il coronamento ideale di tutto il lavoro e di tutti i gesti tecnici effettuati durante una partita. Proprio per questo motivo, a questo fondamentale tecnico vanno dedicate sempre esercitazioni specifiche che allenino tutti i giocatori della squadra a calciare verso la porta avversaria.

Soprattutto nel calcio giovanile, bisognerebbe sempre porre l'attenzione sul "giocare bene per arrivare alla conclusione più volte durante una partita". Ed è quindi necessario inserire esercitazioni per il tiro in porta almeno una/due volte a settimana.

Inoltre, un'azione di gioco che si conclude senza un tiro in porta viene definita "**attacco negativo**".

Un tiro in porta può essere effettuato in diverse modalità:

- ✓ Con palla ferma o con palla in movimento radente al suolo (rasoterra).

- ✓ Con palla in movimento a volo o in acrobazia (quando il giocatore conclude senza che alcuna parte del corpo tocchi il suolo).

Per tirare in porta possiamo utilizzare tutte le parti del corpo, ma quelle più frequenti per ottenere un tiro potente e preciso sono:

- ✓ Collo pieno.
- ✓ Interno o esterno collo.

Di seguito, vi rimettiamo una serie di consigli tecnici da trasferire ai vostri giocatori per una corretta tecnica di tiro:

- ✓ In avvicinamento alla palla, accorciare i passi.
- ✓ Il corpo deve trovarsi sopra la palla (mai calciare allungando l'arto verso la palla).
- ✓ Il piede d'appoggio deve essere di fianco alla palla.
- ✓ All'impatto con il pallone la caviglia deve essere rigida e la punta del piede rivolta verso il basso.
- ✓ Il corpo deve inclinarsi verso il lato del piede d'appoggio.
- ✓ Dopo l'impatto, la gamba calciante deve proseguire il movimento in avanti

Un altro elemento fondamentale per una buona tecnica di tiro è quello di guardare il posizionamento del portiere prima del tiro.

In questo e-book abbiamo raccolto 16 esercitazioni per il tiro in porta.

Ogni singola esercitazione va inserita indicativamente nel

secondo o nel terzo giorno di allenamento della settimana.

Ogni istruttore deve darsi un obiettivo fondamentale: quello di rileggere i suggerimenti tecnici sopra indicati e correggere i giocatori in modo appropriato.

Grazie a questo manuale e alle esercitazioni in esso contenute, i miglioramenti nei vostri allievi saranno evidenti!

Buona lettura e buon allenamento a tutti!

Mister Salvatore Fasano

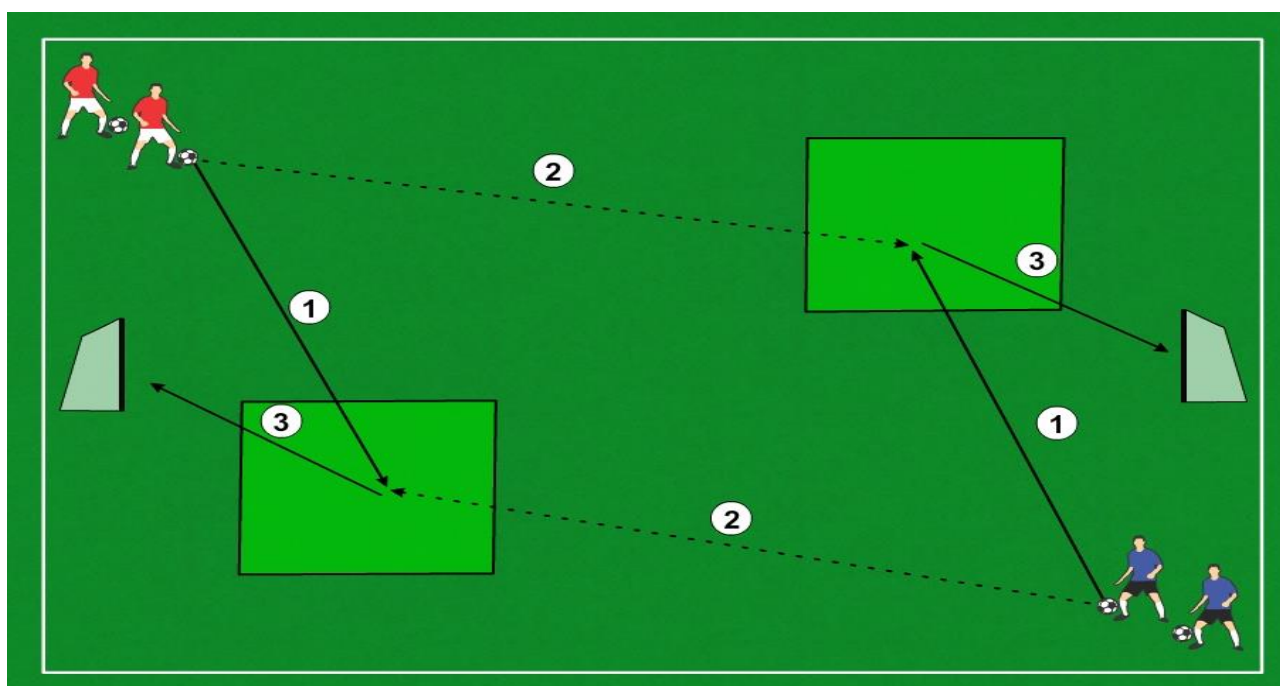




## ESERCITAZIONI ANALITICHE

### ESERCIZIO 1 (tiri incrociati)

DESCRIZIONE ATTIVITÀ	
Campo	30x30mt
Giocatori	4 + 2 portieri
Età	Da Pulcini ad Allievi (9-17 anni)
Durata	10'



Come in figura, realizzare due piccoli quadrati di 3 x 3 mt all'interno del campo e due porte (dimensioni in base alle età del gruppo):

- ✓ Giocatore Rosso 1 e Blue 1 trasmettono nei quadrati più

vicini e scattano a ricevere nel quadrato dove ha trasmesso l'altro compagno.

- ✓ All'arrivo nel quadrato, effettuano un controllo orientato ed un tiro in porta.
- ✓ Al termine del giro, prendono il posto dei portieri.

### **Varianti:**

- ✓ Variare la modalità di controllo (interno, esterno, suola) e la modalità di tiro in porta (collo, interno collo, esterno collo).

**N.B.** Ogni giocatore dovrà effettuare 12 tiri in porta (3 per ciascuna modalità di tiro).

### **Obiettivo tecnico:**

*Trasmissione e ricezione orientata.*

### **Materiale:**

*12 palloni, delimitatori, porte.*

### **Livello di difficoltà:**

*4 palloni.*

### **Quando utilizzarlo:**

*2°-3° esercitazione della seduta.*