



*mister***soccer**.it

ESERCITAZIONI ANALITICHE

**DOMINIO E
GUIDA DELLA
PALLA**

INDICE

GLI AUTORI	5
PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	15
ESERCIZIO 1 : PERCORSO 1	20
ESERCIZIO 2 : PERCORSO DIFFERENZIATO	23
ESERCIZIO 3 : PERCORSO 2	25
ESERCIZIO 4 : PERCORSO A FARFALLA	28
ESERCIZIO 5 : PERCORSO QUADRATO	30
ESERCIZIO 6 : PERCORSO A FIGURA GEOMETRICA	32
ESERCIZIO 7 : CONDUZIONE	34
ESERCIZIO 8 : CONDUZIONE 2	36
ESERCIZIO 9 : PERCORSO A NAVETTA	39
ESERCIZIO 10 : CONDUZIONE TRA DUE FUOCHI	42

INDICE

ESERCIZIO 11 : PERCORSO PSICOCINETICO	44
ESERCIZIO 12 : PSICO CONDUZIONE	47
ESERCIZIO 13 : PSICO CONDUZIONE 2	49
ESERCIZIO 14 : STELLA IN CONDUZIONE	51
ESERCIZIO 15 : CONDUZIONE	54
ESERCIZIO 16 : TECNICA DI GRUPPO	56
ESERCIZIO 17 : CONDUZIONE A COLORI	59
ESERCIZIO 18 : ATTIVAZIONE TECNICA DI GRUPPO	61
ESERCIZIO 19 : ATTIVAZIONE TECNICA SINGOLA	63
ESERCIZIO 20 : CONDUZIONE E CAMBIO DIREZIONE	65
ESERCIZIO 21 : CONDUZIONE INCROCIATA	67
ESERCIZIO 22 : CONDUZIONE A FILE OPPOSTE	69
ESERCIZIO 23 : DOMINO DELLA PALLA	71

INDICE

ESERCIZIO 24 : DOMINIO E CAMBI DI DIREZIONE	73
ESERCIZIO 25 : GUIDA E CAMBI DI DIREZIONE	75
CONCLUSIONI	78

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 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[^]-2[^]-3[^] 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

DOMINIO E GUIDA DELLA PALLA

Secondo quanto definito dalla FIGC, quello **analitico** è uno dei metodi di allenamento calcistico, insieme a quello **globale**. Con la metodologia analitica, le esercitazioni che proponiamo ai nostri allievi hanno alcune delle seguenti caratteristiche:

- ✓ Non prevedono la presenza di avversari; in questo modo, l'allievo deve concentrarsi esclusivamente sul gesto tecnico richiesto.
- ✓ L'apprendimento si concentra sullo sviluppo di azioni di gioco semplici frazionate tra loro.
- ✓ L'esercitazione analitica prevede l'attenzione su elementi ed azioni singole; in questo modo, abbiamo indubbi vantaggi sulla comprensione dei dettagli del gesto e la correzione dell'errore è immediata e semplice da eseguire.

Inoltre, con la metodologia analitica riusciamo a migliorare e ad intervenire specificamente sulle abilità tecniche individuali attraverso la ricerca continua della precisione di esecuzione (es. vedrete che in molte esercitazioni, nei tempi previsti, un singolo allievo ripeterà diverse volte lo stesso gesto; in questo caso, come istruttori/allenatori dobbiamo essere in grado di correggere in modo mirato gli errori che noteremo).

In sintesi, il metodo analitico è suggerito quando è necessario intervenire sulla correzione di alcune carenze tecniche: esempio, controllo orientato o guida della palla. In questo modo, potremo correggere miratamente i nostri allievi.

La guida del pallone, in altri casi definita anche come conduzione e strettamente connessa al dominio del pallone, è uno dei fondamentali tecnici del gioco del calcio, così come codificato dalle più importanti Federazioni Calcistiche internazionali.

Essa rappresenta l'elemento tecnico che permette al giocatore in possesso palla di spostarsi in qualsiasi zona e direzione del campo. Semplicemente, l'obiettivo di una buona conduzione del pallone è quello di avanzare e guadagnare spazio rispetto alla porta avversaria o per spostarsi in una situazione o in uno spazio di gioco più congeniale all'esecuzione del gesto successivo: passaggio o tiro in porta.

Per questo motivo, ho sempre ritenuto fondamentale (ai fini del miglioramento e/o del mantenimento tecnico del giocatore di calcio di qualsiasi età) l'organizzazione e l'inserimento di questa abilità tecnica in qualsiasi proposta di allenamento. Fattore ideale è la strutturazione, soprattutto per i più piccoli, di esercitazioni tecniche sotto forma di gioco; in questo modo, l'attenzione e la collaborazione dei calciatori saranno massime.

In questo e-book abbiamo selezionato 25 esercitazioni specifiche per il dominio, la guida della palla ed il palleggio. Le proposte inserite seguono una progressione didattica

ben precisa e vi permetteranno di riempire l'intera programmazione stagionale.

COME INSERIRE LE ESERCITAZIONI NEL VOSTRO PROGRAMMA:

- ✓ Nei primi 3 mesi di lavoro (circa 24 sedute di allenamento), inserite ad ogni seduta di allenamento una delle esercitazioni contenute in questo e-book (se la risposta tecnica non è soddisfacente, la settimana seguente ripetete le due esercitazioni proposte la settimana precedente). In questo modo, alla fine dei tre mesi di programma noterete incredibili e reali miglioramenti nei vostri allievi.

Oltre ad una buona preparazione del campo e al rispetto dei tempi predisposti, voglio offrirvi di seguito una serie di consigli tecnici per correggere i vostri allievi:

- ✓ Tenere la palla sempre sotto controllo, tenendo il corpo distante massimo 30/40 cms.
- ✓ Allungare la palla dal corpo quando c'è spazio di campo libero da attaccare e in caso di assenza di avversari.
- ✓ Con gradualità, insegnare ai piccoli calciatori di alzare lo sguardo dal pallone, così da allenare la visione periferica (e avere ben precisa la presenza di compagni e avversari).

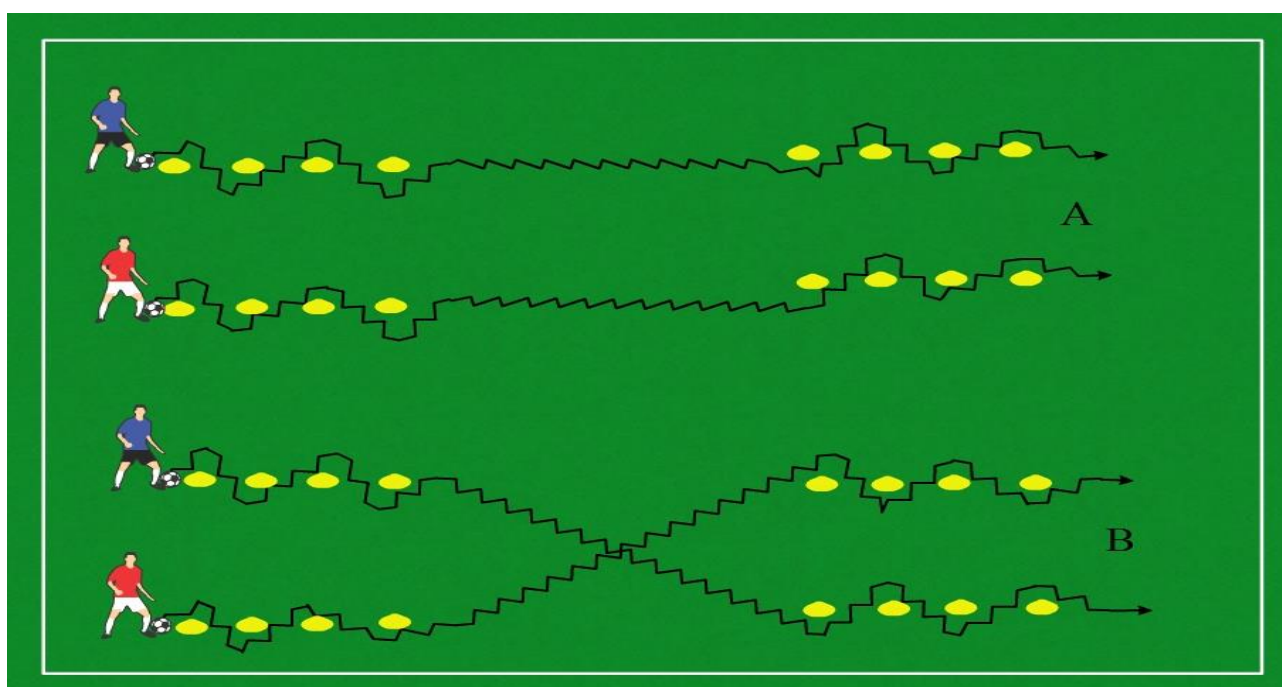
- ✓ Toccare il pallone quando il piede d'appoggio è ben piantato al suolo.

Buona lettura e buon allenamento a tutti!
Mister Salvatore Fasano

ESERCITAZIONI ANALITICHE

ESERCIZIO 1 (percorso 1)

DESCRIZIONE ATTIVITÀ	
Campo	10 mt
Giocatori	Da 8 a 10
Età	Da Pulcini ad Allievi (9-17 anni)
Durata	15'



I giocatori partono in contemporanea effettuando uno slalom all'interno del percorso di delimitatori:

- ✓ **A:** alla fine del percorso, cambiano passo per circa 10 mt fino al secondo percorso di delimitatori e ripetere lo slalom. Alla fine del primo tratto di delimitatori, partono gli altri due giocatori.

- ✓ **B:** Alla fine del primo percorso di delimitatori, i giocatori si incrociano scambiando i percorsi e ripetere lo slalom nell'altra fila.

Alla fine del primo tratto, partono altri due giocatori.

Varianti:

- ✓ Slalom ad un piede: uscita di esterno, entrata di interno. Cambio piede.
- ✓ Uscita con suola sx, entrata di interno piede dx e viceversa.
- ✓ Tutto d'esterno: entrata esterno dx, seconda entrata esterno sx. Tutto di suola: entrata suola sx, seconda entrata suola dx.

N.B. Ciascun giocatore dovrà effettuare due giri completi per ciascun senso (orario e anti-orario) e due giri ad un tocco a muro. Dopo un'andata ed un ritorno per ciascun giocatore, cambiare i 4 giocatori. Ripetere almeno 3 volte.

Obiettivo tecnico:

Dominio e guida della palla, dribbling.

Materiale:

Palloni, delimitatori.

Livello di difficoltà:

3 palloni e mezzo.

Quando utilizzarlo:

1°-2° esercitazione della seduta.