



*mister***soccer**.it

PARTITE A TEMA

**TATTICA  
COLLETTIVA**

# INDICE

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>GLI AUTORI</b>                                      | <b>5</b>  |
| <b>PREFAZIONE</b>                                      | <b>9</b>  |
| <b>INTRODUZIONE</b>                                    | <b>15</b> |
| <b>ESERCIZIO 1 : INSERIMENTI NEL 4-2-3-1</b>           | <b>19</b> |
| <b>ESERCIZIO 2 : POSSESSO E CIRCOLAZIONE PALLA - 1</b> | <b>25</b> |
| <b>ESERCIZIO 3 : PARTITA A SQUADRE</b>                 | <b>27</b> |
| <b>ESERCIZIO 4 : PARTITA A 4 PORTE</b>                 | <b>29</b> |
| <b>ESERCIZIO 5 : PALLA AL CAPITANO</b>                 | <b>31</b> |
| <b>ESERCIZIO 6 : PARTITA A 3 SETTORI</b>               | <b>33</b> |
| <b>ESERCIZIO 7 : 4VS4 + SPONDE E ATTACCANTE</b>        | <b>36</b> |
| <b>ESERCIZIO 8 : JOLLY IN ZONA FRANCA</b>              | <b>39</b> |
| <b>ESERCIZIO 9 : PARTITA A 6 SETTORI</b>               | <b>41</b> |
| <b>ESERCIZIO 10 : PARTITA A COLORI ALTERNATI</b>       | <b>43</b> |

# INDICE

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ESERCIZIO 11 : PARTITA A 3 SETTORI - TUTTO CAMPO</b> | <b>45</b> |
| <b>ESERCIZIO 12 : PARTITA 8VS5</b>                      | <b>47</b> |
| <b>ESERCIZIO 13 : PARTITA CON LE MANI</b>               | <b>49</b> |
| <b>ESERCIZIO 14 : PARTITA A META</b>                    | <b>51</b> |
| <b>ESERCIZIO 15 : AMPIEZZA VS PROFONDITÀ</b>            | <b>53</b> |
| <b>ESERCIZIO 16 : TRANSIZIONE IN SUPERIORITÀ</b>        | <b>56</b> |
| <b>ESERCIZIO 17 : I 4 ANGOLI</b>                        | <b>59</b> |
| <b>ESERCIZIO 18 : PARTITA A TRE PORTE</b>               | <b>61</b> |
| <b>ESERCIZIO 19 : SVILUPPO IN VERTICALE</b>             | <b>64</b> |
| <b>ESERCIZIO 20 : PARTITA CON LE FASCE</b>              | <b>66</b> |
| <b>ESERCIZIO 21 : ACCORCIO E PRESSO</b>                 | <b>68</b> |
| <b>ESERCIZIO 22 : FILTRO E RIPARTO</b>                  | <b>70</b> |
| <b>ESERCIZIO 23 : 3 COLORI VS 1</b>                     | <b>73</b> |

# INDICE

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| ESERCIZIO 24 : PARTITA DA CALCIO D'ANGOLO    | 76 |
| ESERCIZIO 25 : 8 VS 8 + 2 JOLLY              | 79 |
| ESERCIZIO 26 : PARTITA A TOCCHI IN 3 SETTORI | 81 |
| ESERCIZIO 27 : JOLLY SULLE FASCE             | 83 |
| CONCLUSIONI                                  | 85 |

# 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**

# **PARTITE A TEMA**

## **PARTITE PER TATTICA**

### **COLLETTIVA**

La **Tattica Collettiva**, così come enunciato dalla FIGC, è “**il movimento predeterminato e organizzato di due o più giocatori, di un reparto o di una squadra intera, inteso ad ottenere uno scopo offensivo o difensivo**”.

In queste poche parole è riassunta quella che è l'essenza del gioco del calcio: “un gioco di squadra in cui la collaborazione tra 11 giocatori è indispensabile per il raggiungimento dell'obiettivo finale”.

Non esiste strategia difensiva che non possa tenere conto della strategia offensiva; il gioco in ampiezza permette di avere molte più soluzioni per attaccare la profondità così come giocare in verticale crea maggior spazio per giocare sugli esterni. È chiaro quindi che non esiste strategia fine a se stessa e che ogni principio di gioco è legato agli altri.

I principi fondamentali di una buona tattica collettiva sono:

- ✓ **SCAGLIONAMENTO OFFENSIVO:** schieramento non in linea dei giocatori con la creazione di innumerevoli triangoli tra i vari giocatori della squadra.
- ✓ **AMPIEZZA:** ricercandola, sfruttiamo tutta la larghezza del campo per poi attaccare verso la porta, in profondità; nella ricerca dell'ampiezza e con il possesso palla in sua

funzione, è utile allenare il cambio gioco per attirare gli avversari sul lato forte (quello dove c'è il pallone e quello dove si crea maggior densità di calciatori) per poi andare ad attaccare sul lato debole.

- ✓ **IMPREVEDIBILITA'**: è la capacità di una squadra di sviluppare un gioco variabile e non troppo conosciuto agli avversari; avere varietà di manovra per non dare riferimenti agli avversari.
- ✓ **AZIONE RITARDATRICE**: è la capacità di rallentare e ostacolare l'azione offensiva avversaria. Ci sono due modalità per svolgere questa azione:
  1. **TEMPOREGGIAMENTO**: arretrare, aumentando la densità verso la propria porta per avere il tempo di riorganizzarsi e rientrare dietro la linea della palla.
  2. **PRESSING IMMEDIATO**: è l'azione immediata che scatta subito dopo la perdita del possesso; il giocatore più vicino alla palla parte subito in pressione verso il possessore della squadra avversaria per cercare di recuperare palla o comunque di tenere lontani gli avversari dalla propria porta.
- ✓ **EQUILIBRIO**: è l'azione di squadra che permette di non farsi sbilanciare ed attrarre dai movimenti degli avversari atti a portare i nostri giocatori fuori posizione. Per fronteggiare questo tipo di azione si predilige la difesa a zona, proprio perché la marcatura a uomo permette all'avversario di portare fuori zona gli avversari.



In questo e-book abbiamo inserito svariate proposte per allenare e migliorare gli aspetti tattici sopra descritti. Da situazioni semplificate a ombra ad attacchi 8vs5. Con questo manuale riuscirete a somministrare in modo progressivo ai vostri calciatori tutti i vari elementi della tattica offensiva.

Buona lettura e buon allenamento a tutti!  
Mister Salvatore Fasano



## PARTITE PER TATTICA COLLETTIVA

### ESERCIZIO 1

(inserimenti nel 4-2-3-1)

| DESCRIZIONE ATTIVITÀ |                                        |
|----------------------|----------------------------------------|
| Campo                | 35x30mt + zona meta 8mt di profondità  |
| Giocatori            | 14                                     |
| Età                  | Da Esordienti a Prima Squadra          |
| Durata               | 20' (4 ripetizioni da 4', recupero 1') |



Come in figura, formiamo un campo così suddiviso: una zona meta profonda circa 8 mt, dove gioca un Jolly Vertice, lungo la quale posizioneremo tre porte formate da coni, ognuna delle dimensioni di 4 mt.

Sulla linea di fondo campo opposta posizionamo tre porte realizzate con paletti, ognuna di 2 mt.

Le 2 squadre vengono così schierate:

- ✓ I rossi si schierano secondo il proprio modulo di gioco, in questo caso con il 4-2-3-1, con i 2 trequartisti all'interno e mezz'ali e terzini che giocano in ampiezza.
- ✓ La squadra blue si schiera con un 2-3-1, base per sviluppare proprio il 4-2-3-1.

I 2 Jolly, **sostegno e vertice**, garantiscono la superiorità numerica alla squadra in possesso.

L'obiettivo per la squadra rossa è quello di mantenere il possesso, potendo sfruttare la superiorità numerica offerta dai 2 Jolly, lavorando sulle catene di gioco laterali e cercare la finalizzazione attaccando la zona di meta con inserimenti.

Queste sono le indicazioni che suggeriamo per il gioco sulle catene:

- ✓ Non si può entrare palla al piede ma bisogna servire un compagno che s'inserisce. Attenzione che se questo entra in anticipo potrà essere anticipato dal portiere.
- ✓ Con palla al terzino, la mezz'ala entra obbligatoriamente dentro il campo e il trequartista si sposta in fascia.
- ✓ Mediano che orienta il gioco su una mezz'ala, e quest'ultima che entra dentro il campo con l'altra rimane in ampiezza.

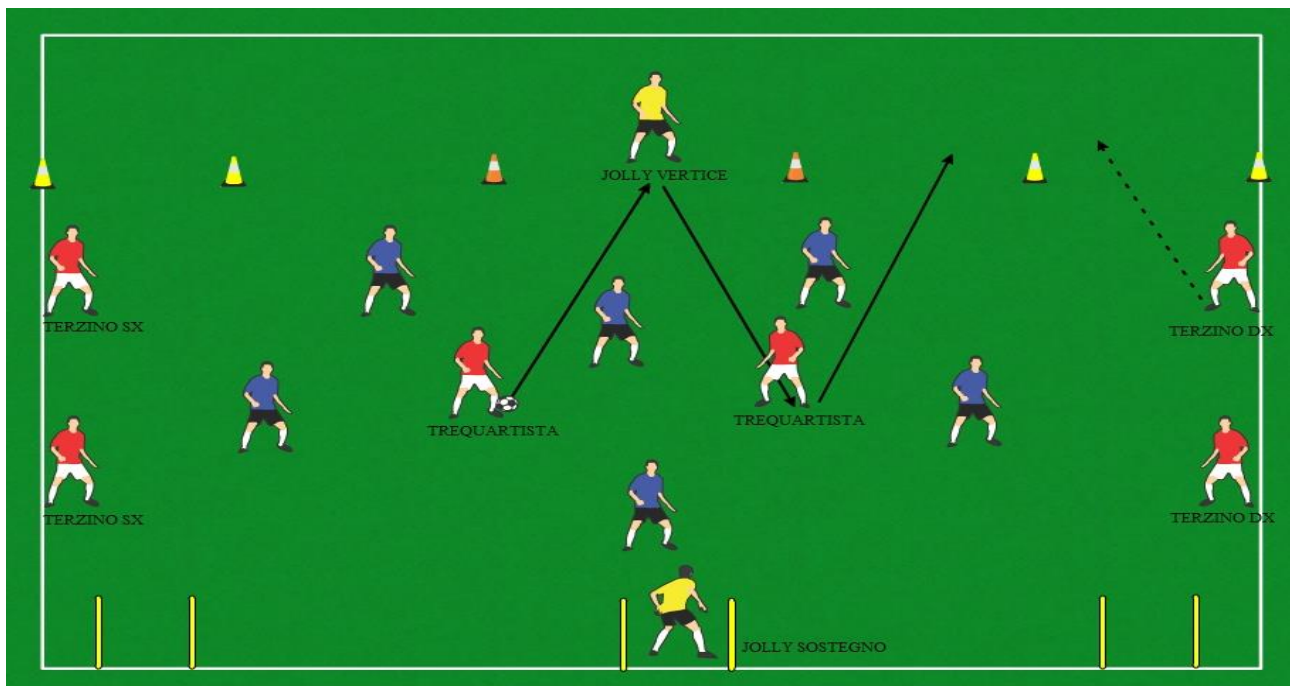
- ✓ Con la mezz'ala che entra dentro il campo, il terzino parte in sovrapposizione.

**N.B.** Ovviamente, la stessa esercitazione, gli stessi spazi e le stesse attrezzature possono essere adattate a qualsiasi altro tipo di modulo.

L'obiettivo quindi è quello di mantenere il possesso per poi aumentare il ritmo attaccando la zona di meta con un inserimento che preveda i seguenti sviluppi:

- ✓ Palla tra una porticina e compagno che passa fuori.
- ✓ Compagno che passa tra una porticina e palla che passa fuori.
- ✓ Palla e compagno passano tra una porticina.

Il **vertice** gioca in zona di meta e ha lo scopo di muoversi lungo tutto il fronte così da garantire la profondità e il gioco di sponda per premiare, direttamente o con un passaggio intermedio, gli inserimenti dei compagni.



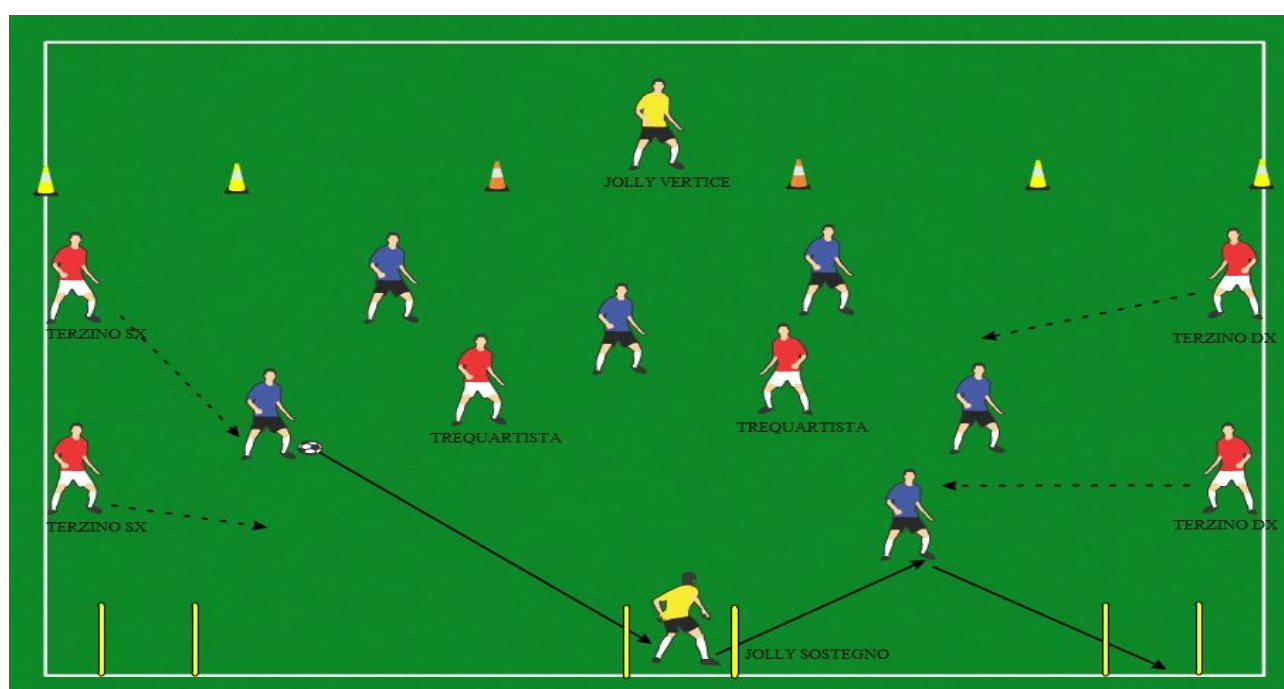
Effettuata la meta, il gioco riparte dal mediano **sostegno**, che gioca in favore dei rossi.

La punta, **vertice**, in seguito ad una sponde, seguendo le indicazioni dell'allenatore, può attaccare la porticina sul lato forte (quello più prossimo alla palla, quindi), creando le condizioni per un inserimento sul lato debole da parte di mezz'ala o terzino.

- ✓ Se la squadra blue recupera palla avrà l'obiettivo di segnare in una delle 3 porte formate dai paletti, con la squadra rossa che entra immediatamente nel campo per chiudere le traiettorie (lavoro sulla transizione)
- ✓ Se la squadra blue non trova linee di passaggio per segnare in una delle 3 porte, potrà comunque mantenere il possesso potendo anche giocare con l'appoggio del **jolly sostegno** e con la possibilità o meno (a discrezione dell'allenatore, può essere comunque una variante da inserire

nell'esercitazione) di giocare anche con il **vertice** dei rossi (che quindi diventa **sostegno**).

I blue possono anche passare palla al loro **vertice** (il sostegno dei rossi) che riceve dietro una porticina; in questo caso si otterrà 1 punto e si potrà continuare a mantenere il possesso. Se invece si segna direttamente in una porticina, l'azione poi ripartirà dal possesso per i rossi.



### Varianti:

- ✓ Collocare 2 porticine a fondo campo. Sull'inserimento, si cerca il gol in una delle 2 porticine. Il portiere ne contrasta l'azione potendo usare anche le mani.
- ✓ Si gioca per il gol nella porta difesa dal portiere, dopo inserimento.
- ✓ Collocare un Jolly nella zona centrale per offrire superiorità numerica alla squadra in possesso.

**Obiettivo tecnico:**

*Trasmissione e ricezione, guida, dribbling, contrasto.*

**Obiettivo tattico:**

*Marcamento, smarcamento, presa di posizione, imprevedibilità, transizioni.*

**Materiale:**

*Palloni, delimitatori, coni, aste o porticine, pettorine.*

**Livello di difficoltà:**

*4 palloni e mezzo.*

**Quando utilizzarlo:**

*3°-4° esercitazione della seduta.*