



SETTORE TECNICO F.I.G.C.

UEFA PRO LICENCE

Anno 2010/2011

TESI

**UNA SETTIMANA NELLA "CANTERA" DEL
F.C. BARCELONA**

RELATORE

FERRARI FRANCO

CANDIDATO

BERTOLINI MILENA

LEGENDA

  Giocatore

  Giocatore

 Portiere

 Allenatore

 Pallone

 Birillo

 Cinesino

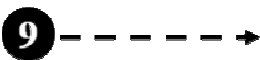
 Paletto

 Sequenza passaggi

Movimento palla (passag.)



Movimento uomo



Dribbling - Conduzione



INDICE

1. PREMESSA : “Undici Palloni”	Pag. 1
2. FILOSOFIA E CENNI DI STORIA: “Mes que un club”	Pag. 2
3. LA CANTERA	Pag. 4
4. STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DELLA CANTERA	Pag. 5
5. LA MASIA: La Casa	Pag. 8
6. FORMARE E VINCERE: “Contenuti Educativi”	Pag. 10
7. IL RUOLO DELL’ALLENATORE	Pag. 12
8. CRITERI DI SELEZIONE DEL TALENTO	Pag. 14
9. MODELLO DI GIOCO	Pag. 16
10. MODELLO DI ALLENAMENTO	Pag. 38
10.1. Mezzi di allenamento	Pag. 43
11.SETTIMANA DI ALLENAMENTO	Pag. 44
11.1. Categoria Pre – Benjamin	Pag. 44
11.2. Categoria Infantil	Pag. 53
11.3. Categoria Juvenil B	Pag. 61
12. CONCLUSIONI	Pag. 70
13. BIBLIOGRAFIA	Pag. 72

1.PREMESSA: "Undici Palloni"

In strada, in un cortile, in un parco, in un campo tutti i bambini/e che giocano a calcio amano avere il pallone tra i piedi. Non è un caso che quando non ce l'hanno durante una partita, mimano i movimenti come se l'avessero. Questo perché si sentono partecipi e protagonisti del gioco, perché si sentono liberi di esprimersi, d'inventare e di sognare ...

Nasce dai miei sogni di bambina, dai ricordi veri e spontanei di questo meraviglioso gioco e da quello che vedo e osservo oggi negli occhi di ogni bimbo in un qualsiasi campetto, l'idea che il calcio sia gioia, espressione di sé, educazione e creatività.

La mia passione per il Barcellona parte da dentro, da quel bisogno che ognuno di noi ha di sentirsi protagonista attivo, propositivo, artefice del proprio destino e non passivo, remissivo, nascosto e timoroso, in attesa di una sconfitta triste, perché nasce prima ancora di cominciare il gioco

Nel Barcellona il gioco ed il divertimento individuale si muovono in armonia collettiva, come se in campo ci fossero 11 palloni. C'è un filo invisibile che unisce la squadra ... quel desiderio di avere il pallone e di non perdere il controllo del gioco. E se qualcuno lo prende e la porta via, immediatamente si corre alla sua riconquista ... come quando ad un bimbo/a toglie il suo gioco. Ed è così che mi sento quando li guardo giocare ed è così che torno bambina ...

2. FILOSOFIA E CENNI DI STORIA: "Mes que un club"

Il Barcellona non ha una formula segreta e magica. Il suo gioco appare visibile e chiaro a tutti, ma ha una caratterizzazione talmente forte, che non può essere copiata o imitata.

Tutti sanno come giocano, ma nessuno riesce a prendere quel pallone che passa da un giocatore all'altro, da una zona all'altra così velocemente, che pare sparire o moltiplicarsi. Il loro gioco non è solo apparenza estetica, ma racchiude l'essenza di una filosofia dell'essere, non solo filosofia di gioco, ma anche filosofia del vivere. La società che dirige il club non si limita a gestire, ma promuove con tante iniziative nel tessuto sociale lo sport e la cultura. La filosofia del club è la filosofia degli sportivi e dei tifosi catalani. E' una filosofia di vita, di cultura ed educazione sportiva, che si respira tra gli spalti così come in campo. Non c'è supponenza, arroganza e presunzione nella voglia che giocatori e tifosi hanno di esprimere un bel calcio e di essere vincenti. Ma è la semplicità, il rispetto, il piacere e il divertimento di giocare la loro forza. La capacità di ogni singolo di suonare la magia di un pezzo come in un'orchestra, dove tutti danno attenzione all'altro, in simbiosi armonica con gli spettatori che sono dentro e fuori lo spettacolo.

Le radici della filosofia del Barça risalgono agli anni '70. Riuscire a fondere l'anima e la tecnica catalana con il pensiero olandese del calcio totale che dagli anni '70 in poi ha permeato la storia blaugrana. Un imprinting fortissimo che determina una memoria genetica e un senso di appartenenza unici, che si tramanda di generazione in generazione. L'orgoglio di giocare per il proprio popolo porta il Barça a pressare e difendere con grinta e determinazione. La consapevolezza delle proprie radici, della propria storia e cultura crea un senso così forte di appartenenza, che permette ai giocatori di riconoscersi e di essere riconosciuti attraverso la filosofia di gioco della società e della loro gente.

3. LA CANTERA

Il settore giovanile del Barcellona detta Cantera (letteralmente cava in spagnolo) è un progetto che parte da lontano, voluto dal presidente Nunez (1979) e da Johann Crujff, portato avanti negli anni dalla società e dagli allenatori che si sono succeduti. Tutti i ragazzi della Cantera si allenano nella Ciutat Esportiva Joan Gamper, dal nome del primo presidente del Barça, un complesso sportivo che sorge a Sant Joan Despi un quartiere periferico di Barcellona. La Ciutat Esportiva (137 mila metri quadrati) è composta da 4

campi in erba sintetica e 5 in erba naturale (8 della stessa misura, 105 metri per 68 metri, 1 per il gioco a sette), dei quali 2 riservati alla prima squadra; un padiglione Polisportivo utilizzato dalle squadre di basket, pallamano, calcetto e pallavolo; un Palazzo Tribuna, composto da reception, uffici, sala riunioni, spogliatoi, Area servizi per settore giovanile (spogliatoi, infermeria, area comune), un Palazzo di Area Commerciale ed a breve ospiterà in una nuova struttura la "Masia", il nuovo collegio di 4.500mt circa . Il Barcellona è una Polisportiva che comprende al suo interno altri sport (basket, pallamano, calcetto, ecc) oltre al calcio; la sezione calcio comprende il settore giovanile chiamato "Futbol formativo" formato da 13 squadre giovanili, 3 squadre professionali juvenil A, Barcellona B , Barcellona Prima Squadra e 4 squadre femminili.

4. STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DELLA CANTERA

Il Futbol formativo è formato da 13 squadre per un totale di circa 210 ragazzi, dai 7 ai 17 anni. Oltre a queste ci sono 2 squadre professionistiche : Juvenil A composta di ragazzi dai 17 ai 18 anni e il Barcellona B che partecipa alla seconda divisione spagnola (corrisponde alla nostra serie B), con possibilità di retrocessione ma non di promozione. L'età dei ragazzi che giocano nel Barcellona B va dai 18 ai 26 anni; quasi tutti provengono dal futbol formativo. Tutti i giocatori del Barcellona B sono richiesti da squadre di prima divisione spagnola. L'80% dei ragazzi che compongono il futbol formativo provengono dalla Catalogna (corrisponde come estensione e numero di abitanti al nostro Triveneto). Per i ragazzi che abitano entro i 150 km di distanza da Barcellona ci sono 15 taxi che tutti i

giorni li prelevano e li accompagnano a casa; quelli che vivono oltre tale distanza vanno ad abitare alla Masia, la residenza del club. I costi per la gestione del futbol base si aggirano sui 20/25 milioni di euro, rispetto ad un fatturato globale del club attorno ai 450 milioni di euro, incidendo per il 4,5/5%.

Gugliermo Amor è il direttore della Cantera e coordinatore della categoria professionale Juvenil A e Barcellona B, mentre dalla categoria Juvenil B fino alla categoria Prebenjamin il coordinatore è Albert Puig. Le squadre effettuano dai 3 ai 5 allenamenti settimanali oltre alla partita; gli allenamenti vengono svolti dalle 17,30 alle 19 per la categoria Juvenil A e B, e dalle 19,00 alle 20,30 dai Cadet in giù. Ogni squadra è composta da:

Allenatore, Vice Allenatore, fisioterapista, magazziniere, dirigente accompagnatore.

Le 13 squadre del Futbol formativo sono le seguenti:

- **Prebenjamin** 7/8 anni (Piccoli amici) Numero bambini: 12,
Numero Allenamenti settimanali: 3 Tempi di gioco: 2x25'
- **Benjamin C** 8/9 anni (Pulcini C) Numero bambini: 15
Numero Allenamenti settimanali: 2/3 Tempi di gioco: 2x25'
- **Benjamin B** 9/10 anni (Pulcini B) Numero bambini: 11, Numero Allenamenti settimanali: 3 Tempi di gioco: 2x25'
- **Benjamin A** 9/10 anni (Pulcini B) Numero bambini: 11
Numero Allenamenti settimanali: 3 Tempi di gioco: 2x25'
- **Alevin D** 10/11 anni (Pulcini A) Numero bambini: 13,
Numero Allenamenti settimanali: 3 Tempi di gioco: 2x25'

- **Alevin C** 10/11 (Pulcini A) Numero bambini: 13,
Numero Allenamenti: 3
T. gioco: 2x25'
- **Alevin B** 11/12 anni (Esordienti B) Numero bambini: 11,
Numero Allenamenti: 3 T. gioco: 2x25'
- **Alevin A** 11/12 anni (Esordienti B) Numero bambini: 12,
Numero Allenamenti: 3 T. gioco: 2x25'
- **Infantil B** 12/13 anni (Esordienti A) Numero bambini: 21, Numero
Allenamenti: 4 T. gioco: 2x30'
- **Infantil A** 13/14 anni (Giovanissimi B) Numero bambini: 22, Numero
Allenamenti: 4 T. gioco: 2x30'
- **Cadete B** 14/15 anni (Giovanissimi A) Numero bambini: 24,
Numero Allenamenti: 4 T. gioco: 2x40'
- **Cadete A** 15/16 anni (Allievi B) Numero bambini: 21,
Numero Allenamenti: 4 T. gioco: 2x40'
- **Juvenil B** 16/17 anni (Allievi A) Numero bambini: 25,
Numero Allenamenti: 4 T. gioco: 2x45'
- **Juvenil A** 17/19 anni (Primavera) N. numero: 18 Numero Allenamenti:
4 T. gioco: 2x45'

- **Barcellona B** 18/26 anni Numero: 25,

5. LA MASIA: La casa

La Masia è una residenza settecentesca che dal 1979, si è trasformata da sede del club a collegio delle giovanili del Barcellona, in essa vivono 60 ragazzi dai 12 ai 18 anni che giocano nella polisportiva Barcellona. Di questi 60, 48 giocano a calcio, 12 praticano altri sport. Oltre ai 48 ragazzi che vivono nella Masia ce ne sono degli altri, circa 35, che vivono nella città di Barcellona e che dopo la scuola pranzano e studiano con gli altri; solamente dopo l'allenamento tornano in famiglia. La Masia è diretta dal pedagogo Carles Folquera assieme a due responsabili educativi, 6 professori, 3 educatori sociali che rimangono tutte le notti con i ragazzi ed un educatore per il tempo libero. Il modello educativo è adattato alle necessità del ragazzo; tramite un incontro iniziale con la psicologa si cerca di capire quale sia il percorso scolastico più adatto. Il Club obbliga tutti i

ragazzi della Masia a studiare obbligatoriamente fino a 18 anni. Il rapporto con gli allenatori è costante, essi sono continuamente informati sul rendimento scolastico e sui comportamenti che i ragazzi hanno all'interno della struttura. La Masia è una grande famiglia, una casa, un luogo dove i ragazzi crescono tutti assieme in un clima positivo, dove si creano forti relazioni amicali, dove vengono educati al rispetto, alle regole, all'impegno nello studio, all'importanza del gruppo e dello stare insieme. Dove viene trasmesso il valore della famiglia, l'importanza delle proprie origini, delle proprie radici che non devono essere mai dimenticate. Nell'educazione che si porta avanti alla Masia, il ruolo della famiglia è fondamentale, il contatto è continuo e giornaliero; giocatori come Messi, Iniesta, ecc., cresciuti alla Masia, hanno alle spalle famiglie costantemente presenti. Indipendentemente dai risultati calcistici, il club vuole formare dei giovani che abbiano uno stile di vita sano ed aiutarli ad essere felici con il loro stile di vita.

Ogni mattina i ragazzi sono accompagnati in autobus nelle migliori scuole locali. Portare a termine con buoni risultati il percorso scolastico è ritenuto di fondamentale importanza per una completa formazione del ragazzo. Tornano alle 14,00 per il pranzo e iniziano a studiare alle 15,00 sino alle 18,00; dalle 19,00 alle 20,30 svolgono l'allenamento. Alle 21.30 cenano e, dopo un momento libero, vanno a dormire alle 23.30. Vietato l'alcool e il fumo fino a 18 anni

6. FORMARE E VINCERE: "Contenuti Educativi"

Gli allenatori del futbol formativo del Barça hanno da sempre l'obbligo di conseguire successi senza dimenticare il compito di formare. Insegnare e formare sono due aspetti al di sopra di qualsiasi obiettivo. I risultati sportivi arrivano sempre attraverso un percorso, non sono mai frutto del caso, ma sono una logica conseguenza di un processo. E' nella dinamica evolutiva del processo che si creano le condizioni contestuali e relazionali, attraverso le quali si concretizza il difficile compito di formare. Nella cura e nell'attenzione al processo si esplicano i passaggi fondamentali della crescita. La fase dell'osservazione è forse la più importante e delicata, imparare a conoscere il bambino – ragazzo, apprendere e cercare di capire aspetti che lo riguardano è di fondamentale importanza. L'osservazione in itinere permette di sospendere il giudizio, di cambiare di volta in volta l'angolo di prospettiva, in una interazione attiva e partecipativa con il bambino – ragazzo. Valutare e ri-valutare, attraverso l'osservazione permette di cogliere i possibili cambiamenti, senza pregiudizi e senza sentenze. Saper ascoltare senza riempire necessariamente gli spazi di relazione permette al ragazzo di esprimersi e di farsi conoscere. Spesso le parole dell'allenatore – insegnante sono "troppe" e cadono dall'alto senza dare tempo e spazio di condivisione. TEMPO e SPAZIO sono concetti fondamentali nel calcio come nella vita. Non bisogna mai dimenticare che insegnare è anche apprendere, se non si apprende non si

insegna. Vivendo in un club come il Barcellona si ha la necessità di introdurre uno spirito competitivo sin dal settore giovanile che guidi le squadre alle vittorie. I ragazzi devono abituarsi a vincere ed a trovare le motivazioni e le risorse interne per vincere ancora, nella ricerca costante di miglioramenti personali e di squadra. Il risultato in questo senso diventa importante in quanto dà senso e significato al percorso, ricompensa lo sforzo e gratifica sia il ragazzo che l'allenatore. Ma vincere non è incompatibile con una buona formazione, se il vincere passa attraverso un processo di educazione. Imparare a fare bene durante gli allenamenti, attraverso impegno e sacrificio, cooperazione ed altruismo, coraggio e determinazione. L'individualismo e la differenziazione personale devono essere una risorsa e non una minaccia per il gruppo (ciò può avvenire quando l'ego prende il sopravvento sul gruppo). In questo senso uno dei pilastri della filosofia del Barcellona è che il talento è vero talento solo quando si mette a disposizione della squadra. Messi, che è il giocatore più rappresentativo, è l'esempio concreto di quanto il Barça lavori in questa direzione. Come disse Picasso " L'ispirazione esiste, però la trovo lavorando". Il lavoro, la disciplina e la costanza sono indispensabili valori per arrivare in alto.

Lo stile modello di gioco che il barca propone (attivo, propositivo e coraggioso), permette di lavorare sul ragazzo in modo positivo, sulla convinzione, sulla partecipazione attiva, sulla fiducia, sull'autostima e sulla capacità di assumersi una responsabilità di scelta nelle giocate .

7. IL RUOLO DELL'ALLENATORE

Lo sport, considerato come mezzo per educare, è fondato sull'attività come apprendimento, come prova di se stessi, come tentativo e desiderio di modificazione e miglioramento di sé. In quest'ottica la figura dell'educatore – allenatore nella realtà blaugrana, non può che essere un pilastro fondante nella formazione di un ragazzo. Il compito principale degli allenatori della cantera consta nell'instancabile volontà di promuovere la persona, in un'ottica di benessere psicofisico e sociale, che superando i propri limiti, le difficoltà e i propri bisogni, la rendono partecipe della sua crescita. L'educatore – allenatore vivendo quotidianamente con i ragazzi in una relazione continua, operativa e intenzionale, formula e mette in atto percorsi educativi per sviluppare le potenzialità di crescita personale. Questo lavoro si sviluppa in stretta collaborazione con gli educatori della Masia, in una costante rete di relazioni, che coinvolge anche le famiglie, ritenute fondamentali. L'allenatore diventa un punto di riferimento imprescindibile per i ragazzi e l'efficacia del suo percorso dipende molto dalla capacità di saper entrare in relazione con loro, attraverso l'ascolto, l'osservazione, la comprensione empatica, la vicinanza, la disponibilità e l'affetto, elementi fondamentali per valorizzare la persona. L'obiettivo di questo percorso risiede nell'acquisizione di una buona autonomia personale, nella capacità del ragazzo di appropriarsi delle sue difficoltà e possibilità con consapevolezza, per riconoscerle e affrontarle, raggiungendo serenità e benessere. Gli obiettivi educativi sul gruppo sono invece finalizzati al raggiungimento di capacità cooperative, all'interno di regole condivise. Entrambi gli aspetti sono ritenuti essenziali nella filosofia blaugrana sia nella capacità di ben comportarsi all'interno di un gruppo che nel modo di giocare collettivo e cooperativo. Per il raggiungimento di questi obiettivi lavorano alla costruzione di un contesto intenzionale di apprendimento, all'interno del quale l'allenatore guida, senza una direzione prescrittiva, la formazione del gruppo. Questo permette al gruppo in relativa autonomia di formarsi attraverso dinamiche interpersonali

corrette. La fiducia, la sicurezza, la sincerità e la coerenza sono qualità essenziali di un buon allenatore. E' importante che l'allenatore sia credibile, consapevole, motivato e coerente. Il gruppo deve percepire l'energia dell'allenatore, il carisma e l'autorevolezza.

I ragazzi della cantera entrano orgogliosi di essere scelti, di appartenere ad un mondo che li accompagna a 360° per tutto il percorso. L'allenatore – educatore può lavorare sulle motivazioni partendo da una buona base; il suo lavoro è orientato nel tenere sempre vivo e stimolante l'aspetto motivazionale. La motivazione aiuta i ragazzi a superare le fasi ripetitive e costanti delle esercitazioni tecnico – tattiche, a sopportare il peso e le fatiche quotidiane dell'allenamento, a reagire nei momenti naturali di crisi. Il lavoro di tecnica applicata con la palla, sempre presente, aiuta i ragazzi ad allenarsi sentendo meno la fatica; l'aspetto ludico è fondamentale per superare gli inevitabili momenti di alienazione. Svolgere l'allenamento divertendosi permette alla motivazione di trovare sempre nuove energie.

8. CRITERI DI SELEZIONE DEL TALENTO

Nella scelta di un bambino/ragazzo che entra nella cantera gli aspetti da considerare sono tanti e nessuno è assoluto: deve essere intelligente, rapido, tecnico e con un carattere determinato. Questi 4 valori, non sono imprescindibili in termini globali e possono essere compensati con altre qualità. Sono tanti gli aspetti importanti che i tecnici tengono in considerazione prima di schedare un giocatore. Non viene fatta attenzione solo alle qualità fisiche o tecniche, ma è molto importante tenere in considerazione il carattere, lo spirito di sacrificio, la forza mentale, aspetti che fanno parte della personalità in evoluzione del ragazzo. Dai 13 -15 anni quando inizia a delinearsi lo sviluppo fisico si comincia a

realizzare la prima selezione del talento. E' l'età per esempio in cui sono arrivati al club giocatori come Iniesta, Messi, ecc... Il ragazzo comincia a definirsi ed emergono i tratti essenziali di chi vuole diventare giocatore. Bisogna aspettare la fine dell'adolescenza per sapere che tipo di personalità e di attitudini svilupperà.

Il pensiero comune di molti settori giovanili è che i giocatori alti, con prestanza fisica siano più competitivi e abbiano molti vantaggi rispetto ai piccoli, che invece sono molto rapidi e abili tecnicamente. La forza fisica garantisce forse risultati immediati , ma non si guarda in prospettiva alla crescita anche fisica che un ragazzo potrebbe avere. Nel Barcellona ad ogni modo il fisico non è di per sé una discriminante, lo dimostra il fatto che i giocatori del Barca sono in media tra i più piccoli del mondo.

Per arrivare alla prima squadra ci sono tre ambiti che bisogna tenere presente:

- Calcistica: tecnica, tattica, fisica
- Psicologica: attitudine, carattere, mentalità
- Sociale: i valori che ha recepito, le persone che gli stanno vicino.

9. MODELLO DI GIOCO

Il Barcellona sviluppa un gioco di possesso palla, fatto di una fitta e veloce trama di passaggi, basato su una tecnica individuale di altissimo livello di tutti i suoi interpreti che intontisce e sfianca gli avversari. Gli avversari non riescono a pressare, in quanto nel tempo che impiegano a individuare il portatore di palla e i gli eventuali compagni che potrebbero ricevere il passaggio, i giocatori blaugrana hanno già spostato la palla. Per fare questo occorrono grande capacità di palleggio e controllo. Tutti i giocatori partecipano alla fase difensiva ed alla fase offensiva collaborando e aiutandosi. L'avanzamento tramite il possesso palla permette alla squadra di essere sempre corta e compatta ed di avere un minor dispendio di energie fisiche. Il 4-3-3 è lo schema classico del Barcellona, uno schema nel quale si formano continui triangoli, dalla difesa fino all'attacco: è tutto un gioco di posizione, che attira gli avversari fuori dalla loro zona e che cerca sempre di attaccare in parità di condizioni, sempre "1 contro 1" e non "1 contro 3" e sempre

difendendo "2 o 3 contro 1" e non "1 contro 1"; ed è da qui che nasce il potere del 4-3-3, perché per avere combinazioni corte e rapide la miglior maniera è formare piccoli "torelli", grazie ai quali riuscire non solo ad avanzare ma anche, in caso di perdita del pallone, mantenere la superiorità numerica sull'avversario, un avversario costantemente pressato da parte di due o tre giocatori. È per questo che il 4-3-3 non è negoziabile, perché se si desidera sviluppare questa filosofia, di "gioco di posizione" nell'aspetto creativo e di pressing alto nell'aspetto distruttivo, questo schema senza dubbio è il più adeguato per metterla in pratica con successo.

“Il calcio totale è ricostruire ogni volta l' architettura spaziale del campo, creare spazio ed entrarci”, diceva Barry Hulshoff, difensore del grande Ajax degli Anni 70.

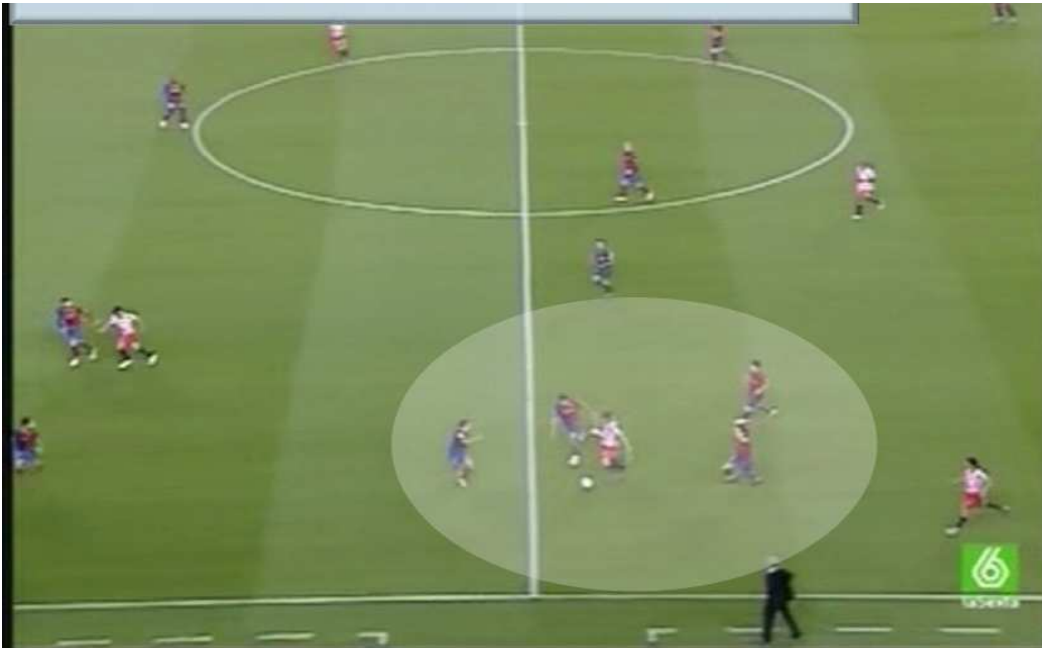
La realizzazione di questo modello di gioco passa attraverso i seguenti obiettivi generali, principi di funzionamento e mezzi di sviluppo nella fase sia di non possesso palla che di possesso palla.

FASE DI NON POSSESSO E TRANSIZIONE NEGATIVA:

Ostacolare transizioni rapide difesa-attacco dell'avversario, recuperare il pallone prima che la squadra avversaria generi condizioni favorevoli per attaccare efficacemente.

OBIETTIVI GENERALI	PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO	MEZZI PER IL SUO SVILUPPO
<p>Cercare di recuperare il pallone immediatamente alla perdita, dissuadendo relazioni su spazi contrari al posto dove si perde (FIG. 1)</p> <p>Impedire che la squadra avversaria generi condizioni favorevoli di attacco</p> <p>Evitare il superamento completo del primo gruppo soprattutto per spazi vicini all'asse longitudinale (FIG. 2)</p>	<p>Predisposizione immediata al cambio di ruolo</p> <p>Volontà di infastidire in parità e disparità in maniera sistematica "Desiderio del pallone"</p> <p>Prendere coscienza che se sono saltato, metto in difficoltà il resto dei miei compagni (Responsabilità).</p> <p>Dominio del gioco 1>1 in tutti i posti specifici</p> <p>Prendere coscienza della difesa come un'attività collettiva</p> <p>Dominio delle traiettorie dissuasorie durante la corsa di avvicinamento per infastidire</p> <p>Valutazione della profondità difensiva prendendo come</p>	<p>Infastidire in parità e disparità, dissuadendo relazioni in spazi contrari al posto di perdita della palla</p> <p>Rotazioni</p> <p>Copertura</p> <p>2x1 difensivo</p> <p>Fermare, arrestare il gioco</p>

	riferimento l'asse longitudinale del campo	
<p>Annulare, ritardare la possibilità immediata di progressione da parte della squadra avversaria mediante inseguimento sul possessore ed i recettori potenziali (FIG. 3)</p> <p>Impedire che il possessore di palla si relazioni facilmente, infastidendolo costantemente (FIG. 4), (FIG. 5)</p> <p>Assicurare la creazione di superiorità numerica e posizionale difensiva intorno al possessore di palla (FIG. 6) (FIG. 7) (FIG. 8)</p>	<p>Dominio delle traiettorie dissuasorie durante la corsa di avvicinamento per infastidire</p> <p>Valutazione della profondità difensiva prendendo come riferimento l'asse longitudinale del campo</p> <p>Proibizione di penetrazione che superino l'ultima linea difensiva</p> <p>Predisposizione costante a infastidire e intercettare</p> <p>Solidarietà per generare situazioni di superiorità numerica rispetto al possessore e rispetto ai potenziali ricevitori</p>	<p>Inseguire, infastidire, intercettazione, togliere possesso (accomodamento della velocità di avvicinamento a circostanze concrete)</p> <p>Dissuasione</p> <p>Rotazione</p> <p>Copertura ai primi avversari</p> <p>2x1 difensivo, raddoppi</p> <p>Fermare, arrestare</p> <p>Controllo dell'avversario diretto e indiretto</p>



(FIG. 1) Predisposizione immediata a recuperare il pallone una volta perso.



(FIG. 2) Evitare relazioni su spazi contrari a dove si è perso il pallone



(FIG. 3) Ritardare, Annullare le possibilità imminenti di progressione.



(FIG. 4) Inseguimento permanente su possessore restringendo le sue possibilità di relazioni.



(FIG. 5) Impedire che il possessore di palla si relazioni comodamente, infastidendo costantemente



(FIG. 6) Assicurare superiorità numerica e di posizione attorno al pallone



(FIG. 7) Solidarietà tra giocatori vicini per recuperare il pallone. Permanente $2 < 1$ difensivi su giocatore con palla



(FIG. 8) Solidarietà tra giocatori vicini per recuperare il pallone. Permanente $2 < 1$ difensivi su giocatore con palla

Evitare esecuzioni del contrattacco, facilitare la ripiegatura del massimo numero dei compagni

OBIETTIVI GENERALI	PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO	MEZZI PER IL SUO SVILUPPO
<p>Facilitare la ricomposizione del blocco difensivo, orientando, per minimizzare le sue possibilità di passaggio al giocatore con palla, mediante retrocessione fino a distanza efficace di lancio dell'ultima linea difensiva (FIG. 9)</p> <p>Decentrare il gioco di attacco, decentrandolo verso i lati (FIG. 10)</p>	<p>Dominio delle traiettorie dissuasorie durante la corsa di avvicinamento per infastidire</p> <p>Valutazione della profondità difensiva prendendo come riferimento l'asse longitudinale del terreno di gioco</p> <p>Proibire penetrazioni che superino l'ultima linea difensiva</p> <p>Sentimento di Utilità immediata e mediata</p>	<p>Dissuasione</p> <p>Controllo dell'avversario durante spostamento di retrocessione</p> <p>Intercettazione</p> <p>Fermare il gioco</p>
<p>Evitare di essere superato (FIG. 11)</p>	<p>Prendere coscienza che se sono saltato metto in difficoltà i compagni (Responsabilità).</p> <p>Dominio del gioco 1<1 in tutte le posizioni specifiche</p>	<p>Inseguimento (accomodamento della velocità di avvicinamento a circostanze concrete)</p> <p>Fermare il gioco</p>

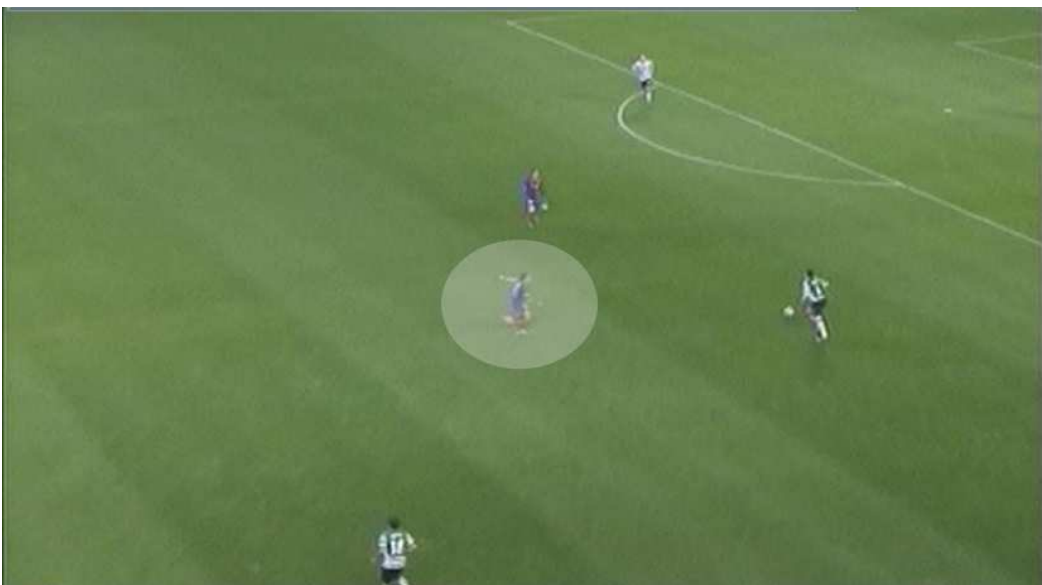
	Sentimento di aiuto difensivo costante (Solidarietà)	
--	---	--



(FIG. 9) Facilitare la ricomposizione del blocco difensivo dirigendo l'attività del giocatore con palla verso spazi favorevoli ai nostri contrattacchi



(FIG. 10) Decentrare progressione del giocatore con pallone e rifiuto di penetrazione dietro ultimo difensore



(FIG. 11) Manifestazione costante di mezzi attivi in difesa (inseguimento in inferiorità) con l'obiettivo di recuperare il pallone

FASE DI POSSESSO E TRANSIZIONE POSITIVA:

Assicurare prime relazioni che permettono continuità. Facilitare la costituzione della prima ondata

OBIETTIVI GENERALI	PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO	MEZZI PER IL SUO SVILUPPO
<p>Cercare la maniera rapida e sicura a quei compagni con più capacità e/o meglio posizionati per assicurare e/o dirigere il contrattacco</p> <p>Assicurare la costituzione della prima ondata</p> <p>Localizzare, trovare spazi superiori di progressione e facilitare sua occupazione</p> <p>(FIG. 12)</p>	<p>Riconoscersi dentro il processo del contrattacco, legando i differenti interventi alle capacità individuali</p> <p>Valorizzazione della profondità come primo criterio di progressione.</p> <p>Dominio di traiettorie utili di smarcamento.</p> <p>Dominio della occupazione equilibrata dello spazio</p>	<p>Relazioni sicure dietro il recupero della palla</p> <p>Smarcarsi in possesso e penetrazione</p> <p>Mobilità come possessore (spostamento specifico con il pallone e come compagno dello stesso)</p>

	<p>Interpretazione collettiva delle impostazioni smarcamento -occupazione di spazio - possibilità di passaggio</p> <p>Conoscenza di regolarità durante organizzazione difensiva della squadra avversaria, determinazione per occupare questo spazio</p>	<p>Smarcamento di possesso e penetrazione</p> <p>Mobilizzazione come del compagni del possessore</p>
--	---	--



(FIG. 12) Localizzare spazi superiori di progressione. Equilibrio negli appoggi. Costituzioni di differenti ondate.

Approfittare di squilibri durante organizzazione difensiva. Avvicinare le differenti ondate.

OBIETTIVI GENERALI	PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO	MEZZI PER IL SUO SVILUPPO
<p>Approfittare dello squilibrio difensivo momentaneo approfittando dello spazio tra unità e/o dietro l'ultima linea difensiva, stimando le possibilità di penetrazione</p> <p>Rallentare nel caso di non approfittare di squilibri immediati, per ampliare le possibilità di appoggi potenziali che si incorporano nella 2° e 3° ondata</p>	<p>Riconoscersi dentro il processo, legando i differenti interventi alle capacità individuali e alle possibilità concrete</p> <p>Valutazione della profondità come primo criterio di progressione.</p> <p>Dominio di traiettorie utili di smarcamento.</p> <p>Dominio dell'occupazione equilibrata degli spazi</p> <p>Determinazione, decisione per costituire la seconda ondata e terza ondata</p>	<p>Relazioni sicure dietro il recupero del pallone</p> <p>Smarcamento di possesso e penetrazione (Traiettorie che evitino di finire in fuorigioco)</p> <p>Mobilità come possessore (spostamento specifico con palla) e come compagni degli stessi</p> <p>Sdoppiamento</p> <p>Smarcamento di possesso e penetrazione.</p> <p>Circolazione dei giocatori che implicano prossimità per azioni posteriori</p>
<p>Prolungare il possesso in caso non esistano possibilità di penetrazione.</p>	<p>Stimare la conservazione del pallone. Non precipitare la costruzione di situazioni di</p>	<p>Protezione del pallone</p> <p>Smarcamento di possesso</p>

Permettere la possibilità efficace tra giocatori per facilitare la continuità delle azioni di attacco	finalizzazione Predisposizione ad avvicinare le linee della squadra	Circolazione di giocatori che implicano prossimità per azioni posteriori
Fluidità nel passaggio all'attacco organizzato		

Generare condizioni idonee per poter progredire: avanzare con superamento linea difensiva

OBIETTIVI GENERALI	PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO	MEZZI PER IL SUO SVILUPPO
Recuperare collocazione per assicurare gioco posizionale	Volontà immediata per recuperare spazio di intervento specifico Protezione massima del pallone	Relazioni che concedono tempo necessario per ricollocarsi Smarcamento di posizione
Preparare il superamento della prima linea di forza pazientemente (evitare precipitazione) Provocare l'apparizione di uomini liberi da opposizioni Ricerca degli stessi (FIG. 13- 14- 15)	Selezione di relazioni molto adeguate in maniera efficace Sentimento continuo di progressione, di superamento durante la circolazione del pallone e dei giocatori	Comunicare, relazionarsi, stimando il rischio Smarcamento di posizione dei giocatori situati davanti al pallone (recezione orientata per azioni posteriori) Collocazione del metodista come terzo centrale (FIG. 16) (FIG. 18) Conduzione per favorire l'apparizione dei giocatori liberati (FIG. 17) Fissare per passare
Cercare spazio significativo di progressione (giocare su campo contrario) (FIG. 19)	Sentimento di appoggio potenziale costante	
Facilitare possibilità di connessione con giocatori vicini all'asse longitudinale per facilitare spazio di interventi significativo ai giocatori in larghezza. (FIG. 20) (FIG. 21)	Dominio dello smarcamento in possesso per l'interno del dispositivo difensivo Accoglienza e adattamento efficace (proteggere il pallone)	Smarcamento di posizione, adattamento, protezione del pallone e relazioni come incatenamento specifico per lo sviluppo di questo principio. Sdoppiamenti

<p>Permettere possibilità di incorporazione ai terzini (FIG. 22-23-24)</p>	<p>Ampliamento logica degli spazi di intervento Determinazione per generare superiorità numerica</p> <p>Riconoscimento del momento e della forma per generare e risolvere la superiorità numerica.</p>	
--	---	--



(FIG. 13) Cercare spazi che facilitino progressioni. Trovare uomini liberi di opposizione per assicurare dette progressioni



(FIG. 14) Cercare spazi che facilitino progressioni. Trovare uomini liberi di opposizione per assicurare dette progressioni



(FIG. 15) Cercare spazi che facilitino progressioni. Trovare uomini liberi di opposizione per assicurare dette progressioni



(FIG. 16) Collocazione del metodista come "Terzo Centrale" per provocare maggiore possibilità di progressione: la liberazione di un centrale o l'apertura dell'attacco rivale



(FIG. 17) Spostamento specifico con pallone, conduzione, in caso di non trovare uomini liberi per generare l'opposizione dello stesso.



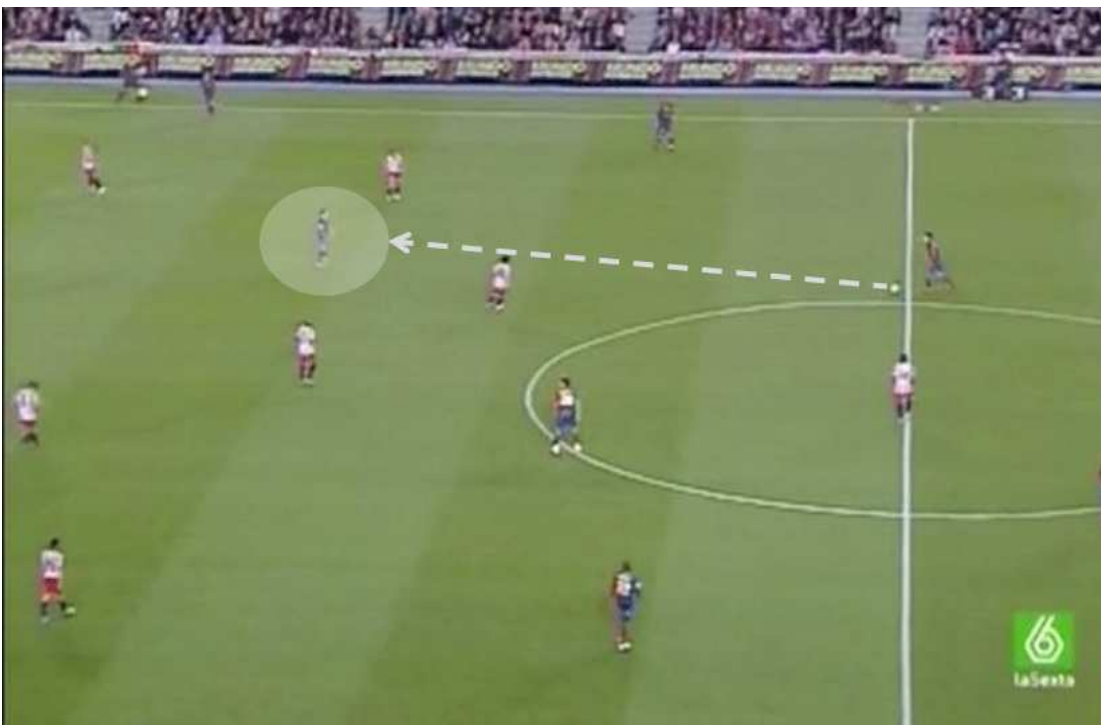
(FIG. 18) Assicurare equilibrio posizionale in caso il centrale si incorpori



(FIG. 19) Cercare spazi di progressione significativi (giocare in campo contrario), mediante la ricerca costante degli uomini liberati di opposizione. Riconoscimento dei riferimenti posizionali



(FIG. 20) Facilitare opportunità di relazioni con giocatori vicini all'asse longitudinale



(FIG. 21) Facilitare opportunità di relazioni con giocatori vicini all'asse longitudinale



(FIG. 22) Preparazione, accoglienza dei giocatori disposti in larghezza. Permettere l'incorporamento ai laterali



(FIG. 23) Permettere l'incorporamento ai laterali



(FIG. 24) Permettere l'incorporamento ai laterali

10. MODELLO DI ALLENAMENTO

Il modello di allenamento del Barcellona si basa su un approccio Complesso – Sistemico che prevede lo sviluppo integrale del calciatore. Corpo e mente sono un tutt'uno, il calciatore è inteso come un sistema aperto in grado di interazioni e retroazioni con l'ambiente esterno. Ambiente che determina, tramite stimoli esterni, squilibri che il calciatore, attraverso l'auto – organizzazione cerca di riportare ad una forma di equilibrio nuovo. Grazie a questa capacità di adattamento il calciatore è in grado di apprendere dall'esperienza, acquisire informazioni dall'ambiente circostante, elaborarle ed infine comportarsi di conseguenza. I sistemi sono totalità integrate (Calciatore = unità significativa) le cui caratteristiche non possono essere ridotte a entità di livello inferiore. (forza, resistenza, tecnica, ecc.) Nell'approccio sistemico **"More is different"**, l'intero è maggiore della somma delle sue parti, le proprietà delle parti possono essere comprese solo inserendole in un più ampio contesto in cui si trovano, considerando l'organizzazione del tutto. Il pensiero sistemico considera e valorizza le relazioni e interazioni che ciascun soggetto intesse con gli altri appartenenti al sistema, Questa concezione sistemica ed olistica prevede:

- Il gioco come realtà indivisibile: le fasi e sottofasi si possono distinguere, ma mai separare
- Il giocatore è un'unità funzionale: si deve cercare di ottimizzare tutte le manifestazioni, non uniformare, specializzare alcune
- La priorità è il gioco e la possibilità dei giocatori di esprimere se stessi: non si tratta di calciare meglio, correre di più, si tratta di intervenire in armonia con chi gioca. Nessuno gioca meglio al calcio perché è migliore fisicamente; è importante analizzare l'aspetto qualitativo degli interventi associati

- Interazione e funzione al di sopra di azione e funzione. A partire dalla descrizione del funzionamento è possibile parlare di funzioni (compiti), non prima. E' il funzionamento che stabilisce la specificità delle funzioni, ciò che le origina e mai viceversa.
- Il contesto determina il valore del giocatore: quello che facciamo è inseparabile da dove e con chi lo facciamo. Ci sono giocatori che condizionano oltremodo il contesto
- La complementarietà si stabilisce dalle similitudini: bisogna allineare al massimo il numero di giocatori che sentono e interpretano il gioco nella stessa maniera
- Mettere in discussione ciò che appare logico; le cose possono essere come pensiamo o tutto il contrario, non bisogna pensare a processi determinati
- Il giocatore come produttore di conoscenza e portatore del modello: è il giocatore quello che crea significati. Il giocatore non è un bersaglio, un documento che bisogna riempire, l'allenatore non può trasformare il gioco in quello che vuole che sia. Occorre scoprire, rispettare, rendere visibili e potenziare le proprietà che emergono dall'interazione intelligente dei giocatori della squadra. Occorre elaborare spazi di significato collettive, collocare una grammatica di gioco a partire dalle sue relazioni specifiche. Le proposte partono dal calciatore.

Da questo approccio derivano indicazioni sui mezzi da adottare nell'allenamento per allenare la sua auto – strutturazione:

- forme di movimento che devono contenere elementi coordinativi basilari a supporto della tecnica dello sportivo. Si applica per mezzo di certe forme di movimento che realizza il calciatore nella sua pratica

- proposte condizionali basate su alcuni sistemi funzionali del calciatore
- situazioni simulate preferenziali: esercitazioni relazionali con compagni/avversari/oggetti che prendano in considerazione la sfera socio – affettiva ed emotiva – volitiva del calciatore

Gli obiettivi dell'allenamento sono acquisire una preparazione fisica e un livello tecnico adeguato, sviluppando il proprio talento dentro il sistema di gioco. Per fare questo si lavora su tutti gli aspetti tecnici: il tiro, la conduzione, l'1>1, il colpo di testa, ma soprattutto il passaggio e il controllo orientato(il 60% del lavoro tecnico si basa su questi due fondamentali). Passaggio e controllo sono gli aspetti tecnici più importanti nello sviluppo dello stile di gioco del club basato, anche a livello giovanile, sulla gestione della palla e sui ritmi di gioco. La palla è costantemente presente durante l'allenamento. Nel futbol formativo non si lavora sul risultato ma sullo stile di gioco, è importante vincere giocando molto bene, avendo un comportamento sportivo con gli avversari e cercando di fare più goal dell'avversario. Messi ha dichiarato in diverse interviste "Da bambino ti insegnano a non giocare per vincere, ma per crescere nella capacità come giocatore. Al Barça, ci siamo allenati tutti i giorni con la palla, non ho quasi mai eseguito un allenamento senza una palla ai miei piedi. E 'stata una forma di addestramento finalizzato molto chiaramente a sviluppare le tue capacità. "

La figura del preparatore atletico è prevista dalla categoria Juvenil B in su. La preparazione fisica viene fatta dai 16 anni in poi sempre in forma globale, utilizzando movimenti ed esercitazioni funzionali al gioco.

Per permettere una crescita di tutti i ragazzi gli allenatori di queste categorie hanno l'obbligo di far giocare almeno il 40% dei minuti di gioco a disposizione a tutti i componenti la squadra. Tutte le squadre utilizzano il sistema base della Prima squadra il 4-3-3 e come variante il 3-4-3 più offensivo.

Gli aspetti tattici su cui si lavora sono a livello offensivo: smarcamento, scelta della linea e dell'angolo di passaggio (sui piedi, rasoterra, cambio di gioco); a livello difensivo: marcatura, copertura, anticipo e pressione. Ogni settimana di allenamento prevede un obiettivo tecnico, tattico offensivo e difensivo.

La struttura della seduta di allenamento è formata da cinque fasi:

- 1) Riscaldamento: non è quasi mai fatto a secco e in forma tradizionale, si lavora quasi sempre con la palla
- 2) Prima parte: lavoro specifico sulla tecnica mediante combinazione di gesti tecnici
- 3) Seconda parte: torello, gioco di posizione, possesso-palla, esercitazioni con posizioni definite
- 4) Partite 7>7 con e senza utilizzo di jolly, mini – partite a tre squadre, con riferimento agli obiettivi della seduta
- 5) Defaticamento: serve per creare un'abitudine nel giocatore del settore giovanile

10.1. Mezzi di allenamento

I mezzi maggiormente utilizzate in tutte le categorie sono i possessi palla, i giochi di posizione, i torelli , le esercitazioni con mantenimento delle posizioni ; esercitazioni funzionali al gioco, dove si trovano contenuti e obiettivi trasversali che riguardano la tecnica, la tattica individuale, e l'organizzazione collettiva sia in fase di possesso che di non possesso. I giochi di posizione sono particolari possessi palla dove c'è correlazione con il sistema di gioco:

- Rappresentano una evoluzione/specializzazione del possesso palla generale
- Sono indispensabili per allenare il singolo in un possesso riferito al ruolo che svolgerà in gara
- Linee di passaggio, smarcamenti, controlli, e tutto ciò che riguarda la tecnica/tattica individuale trovano in questi lavori grande specificità

Alcuni esempi utilizzati nel furbo formativo:

- 2vs2 più due jolly – spazio 10x10 – palla rasoterra
- 4vs4 più3 jolly – spazio 25x20 – palla rasoterra
- 5vs 5 più 2 jolly – spazio 35x20 – palla rasoterra
- 6vs6 più 2 jolly – 35x30 – palla rasoterra
- 7vs7 più 3 jolly – 40x30 – palla rasoterra

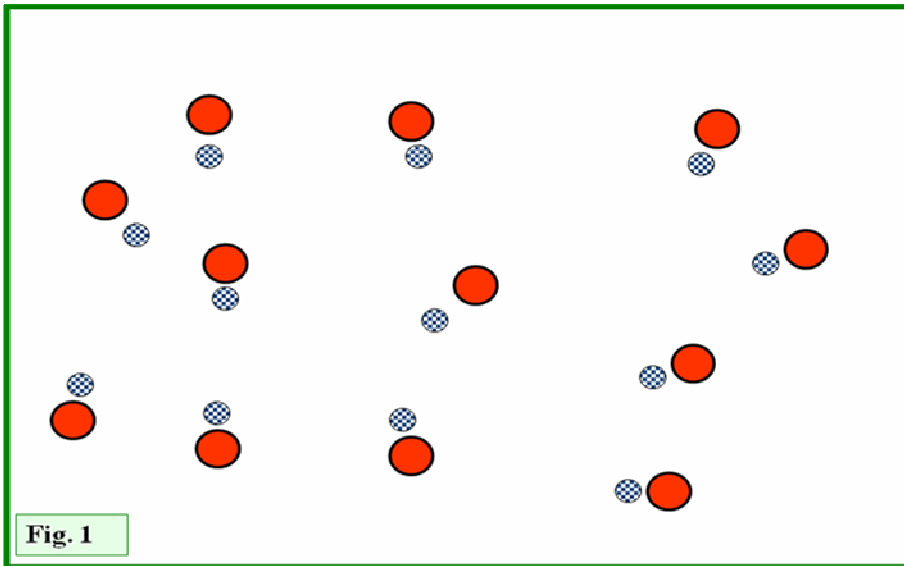
11. SETTIMANA DI ALLENAMENTO

11.1. Categoria Pre – Benjamin (con partita nel fine settimana)

ALLENAMENTO PRE-BENJAMIN Martedì 01 Marzo 2011

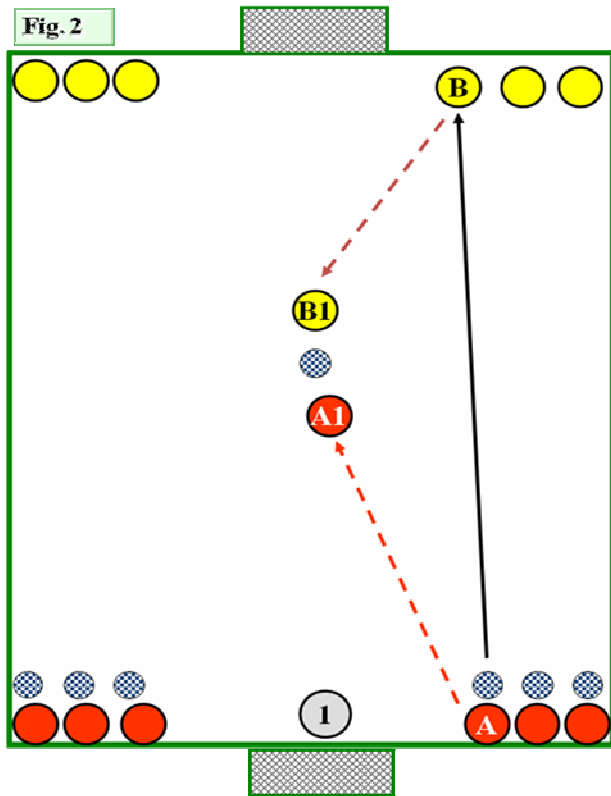
ORE 19,00-20,30 N. G. 12

7' NEL QUADRATO OGNUNO CON PALLA: CONDUZIONE E FINTE LIBERE (FIG. 1)



10' ESERCITAZIONE PER IL TIRO (FIG.2):

- **A** ESEGUE UN PASSAGGIO PER **B** CHE PORTA PALLA, **A** LO ATTACCA PASSIVAMENTE IN POSIZIONE **A1**, **B1** ESEGUE UNA FINTE E VA AL TIRO
- COME SOPRA, PERO' **A** DIFENDE ATTIVAMENTE, FORMANDO UN 1vs 1



20' PARTITA IN UNO SPAZIO DI 15MTX25MT, 4 ROSSI vs 4 GIALLI + JOLLY + 2 P + 4 BLU (FIG. 3)

SI GIOCA UN 4 vs 4 + JOLLY, CON 4 CHE RIMANGONO FUORI PASSIVI ED ENTRANO QUANDO IL MISTER CHIAMA IL CAMBIO, CERCANDO DI TENERE LE POSIZIONI.

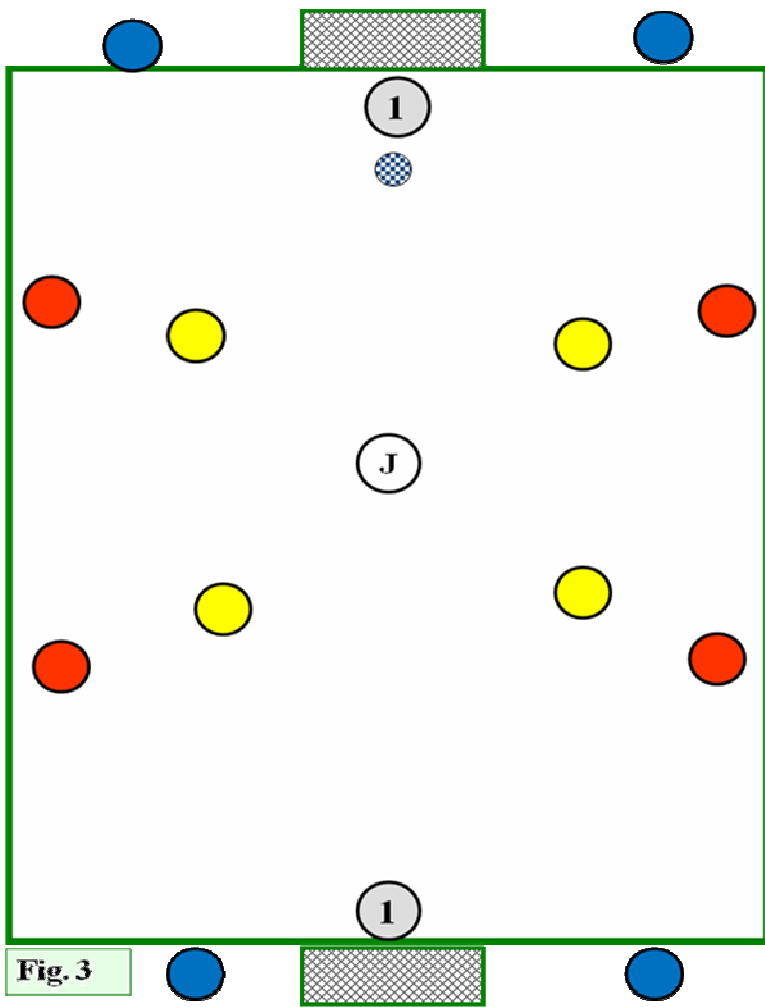


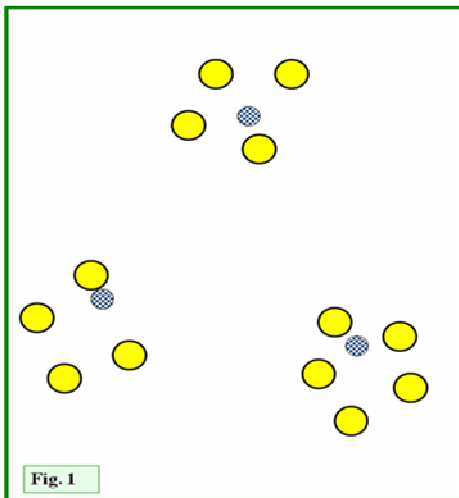
Fig. 3

ALLENAMENTO PRE-BENJAMIN Mercoledì 02 Marzo 2011

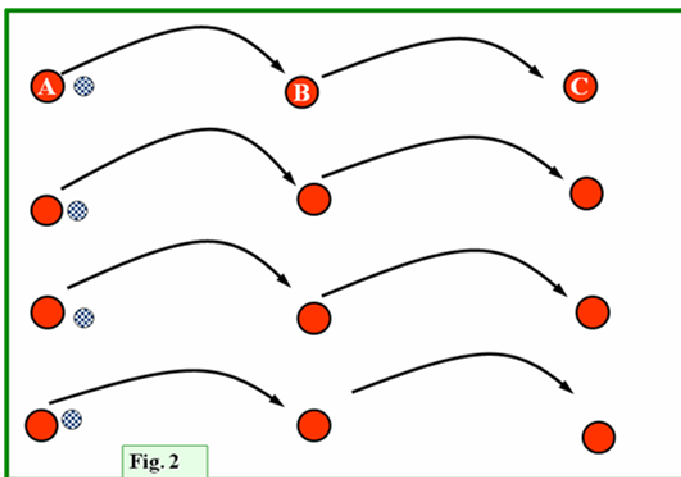
ORE 19,00-20,30 N. G. 13

7' IN UN QUADRATO: 2 GRUPPI DA 4 ED 1 GRUPPO DA 5 CON UN PALLONE PER GRUPPO (FIG.1):

- PASSAGGIO IN FORMA LIBERA
- SI GIOCA A COPPIE 2vs2 , ALL'INTERNO DELLA COPPIA GIOCO; 1vs1 QUANDO SALTO L'AVVERSARIO, PASSO LA PALLA AL MIO COMPAGNO CHE FA LA STESSA COSA; SE L'AVVERSARIO PRENDE LA PALLA FA LA STESSA COSA CON IL SUO COMPAGNO

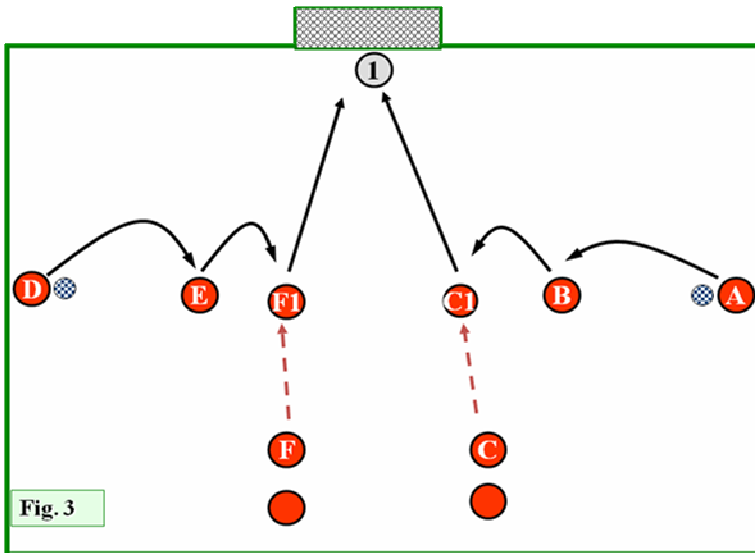


1X10' ES. PER RIMESSA LATERALE (FIG. 2): **A** CON PALLA IN MANO LANCIA PER **B** CHE DI TESTA LA TOCCA ALL'INDIETRO PER **C** CHE LA PRENDE IN MANO O LA STOPPA

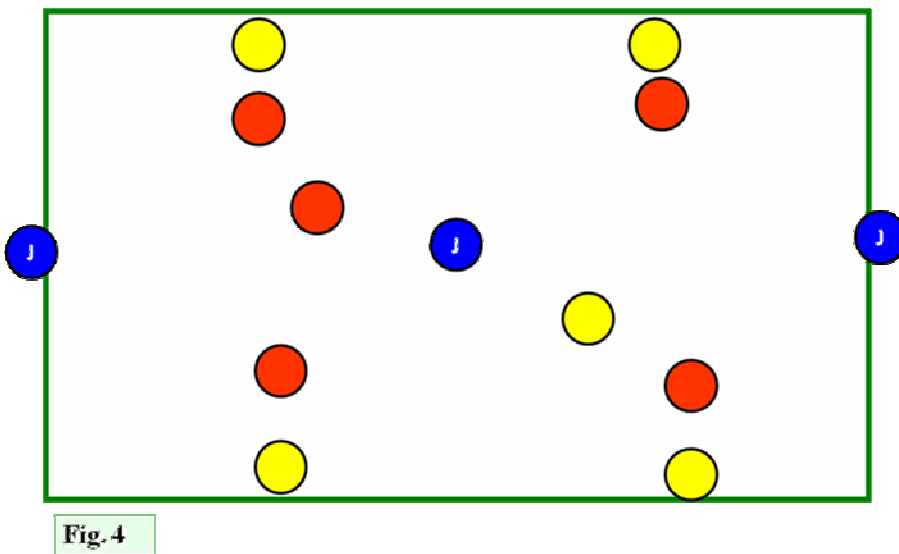


1X15' ES PERRIMESSA LATERALE E TIRO (FIG. 3):

- **A** CON PALLA IN MANO LANCIA PER **B**, CHE VIENE INCONTRO FACENDO UN CONTROMOVIMENTO E SPIZZA LA PALLA DI TESTA PER **C** CHE RICEVE IN **C1**, CONTROLLA E VA AL TIRO; STESSA COSA PER IL GRUPPO COMPOSTO DA **D,E** ED **F**



25' SPAZIO DI 20X30MT CIRCA 5 ROSSI vs 5GIALLI + 3 JOLLY

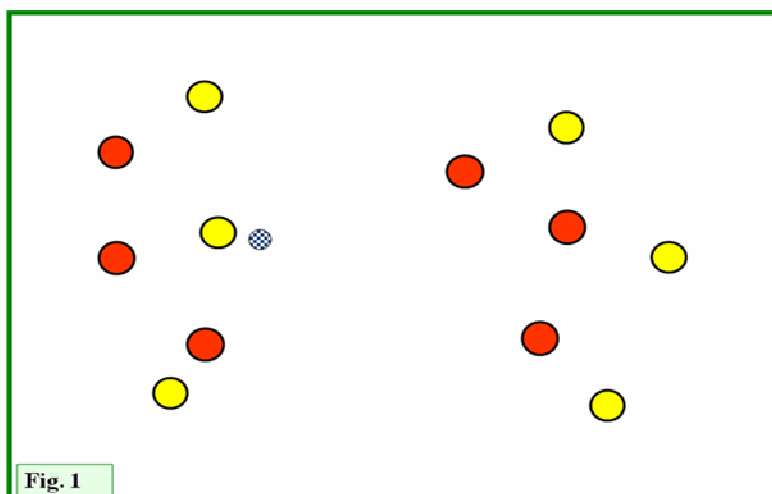


25' PARTITA CON PORTIERI

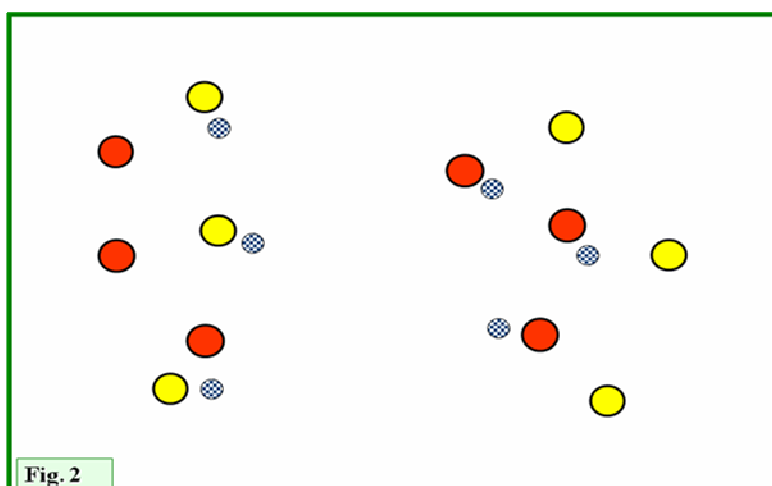
ALLENAMENTO PRE-BENJAMIN Venerdì 04 Marzo 2011

ORE 19,00-20,30 N. G. 12

10' : - PALLAMANO 6 v6 UN PALLONE (FIG.1)



- COI PIEDI 6 PALLONI PER 12 GIOCATORI, GIOCO PALLA E AGGREDISCO: PRESSO IL GIOCATORE CUI HO DATO PALLA (FIG.2)



12' IN UNO SPAZIO DI 5MT X 5MT 2 GRUPPI DA 6 GIOCATORI FANNO UN TORELLO 4vs2 (FIG.3)

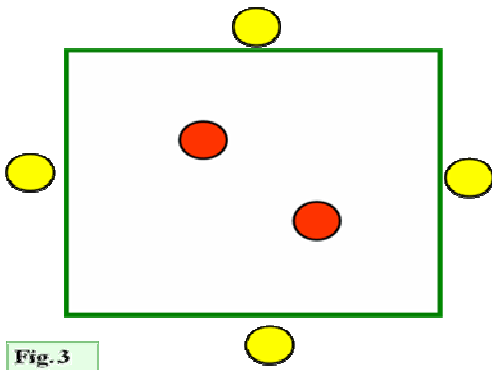


Fig. 3

15' POSSESSO PALLA (SPAZIO 20X25MT) 4 BLU + 4 ROSSI vs 4 GIALLI (FIG.4):

ALL'ESTERNO DEL RETTANGOLO 4 BLU + 2 ROSSI, ALL'INTERNO 4 GIALLI E 2 ROSSI JOLLY. I GIALLI PRESSANO, GLI ALTRI OTTEGONO UN PUNTO DOPO UN CERTO NUMERO DI PASSAGGI. IL MISTER CHIAMA IL CAMBIO DOPO UN CERTO TEMPO

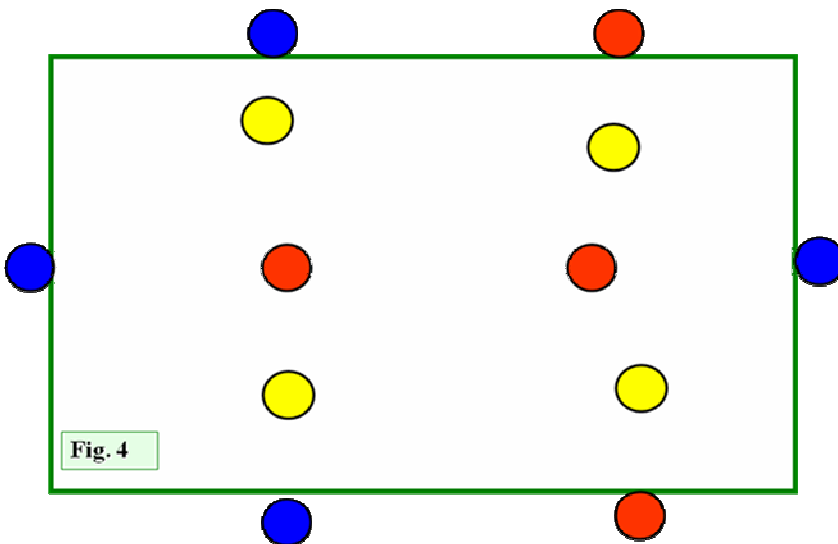
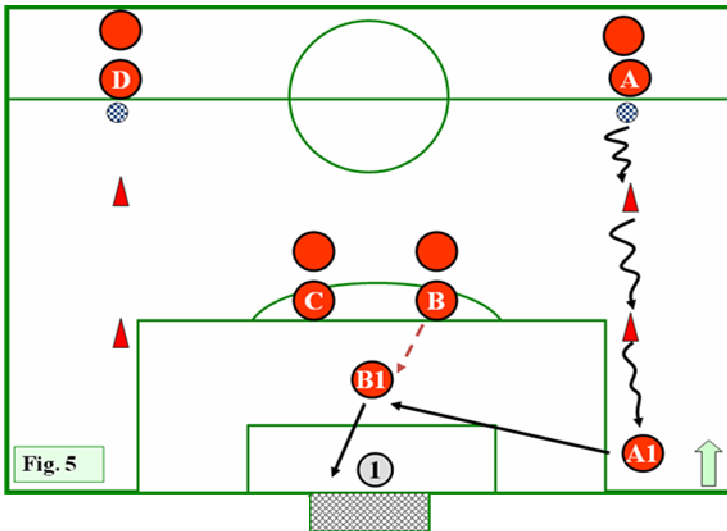


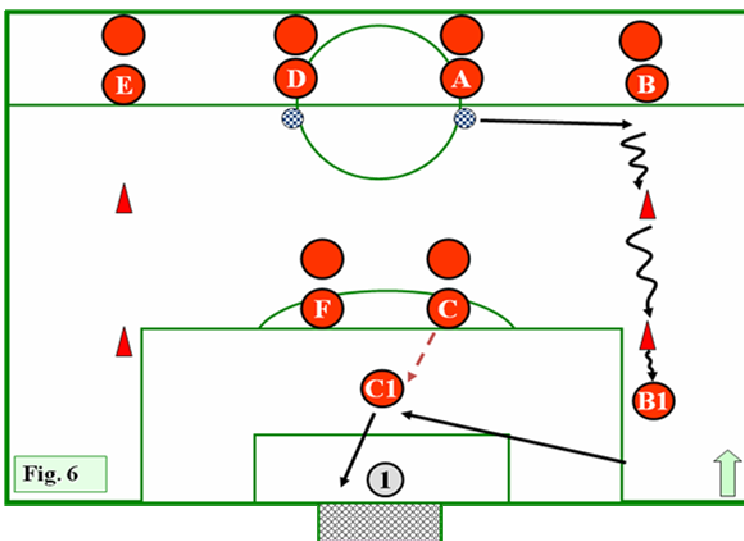
Fig. 4

3'-4' PASSAGGI A COPPIE

8' ESERCITAZIONE PER FINTA, CROSS E TIRO (FIG.5): **A** PORTA PALLA PER 10MT CIRCA FINTA IL CONO, PORTA PALLA PER ALTRI 10MT CIRCA, FINTA IL CONO E CROSSA PER **B** CHE SI E' INSERITO IN AREA (**B1**). STESSA COSA PER **D** E **C**.



8' ESERCITAZIONE PER FINTA, CROSS E TIRO (FIG. 6): **A** GIOCA PER **B** CHE RICEVE AD APRIRE CON SINISTRO, PORTA PALLA PER 10 MT CIRCA, FINTA IL CONO, PORTA PALLA PER ALTRI 10MT CIRCA, FINTA IL CONO E CROSSA PER **C** CHE SI E' INSERITO IN AREA (C1). STESSA COSA PER **D, E, ED F**.



15' ESERCITAZIONE PER FINTA IN SPAZIO DI 15X15 CON DUE PORTE (FIG. 7).

I BAMBINI PARTONO IN OPPOSIZIONE DA FONDO, CAMPO FANNO UN 1vs1 PER ANDARE AL TIRO; CHI HA SUBITO IL GOAL PRENDE PALLA E RIPARTE. SE IL PORTIERE PARA GIOCA PALLA CON CHI DIFENDEVA.

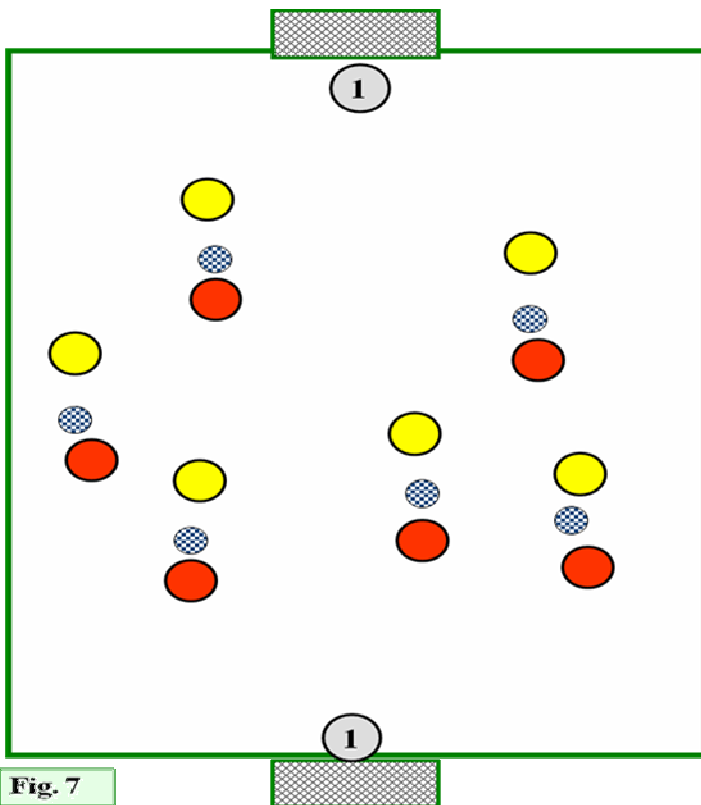


Fig. 7

11.2. Categoria Infantil (con partita nel fine settimana)

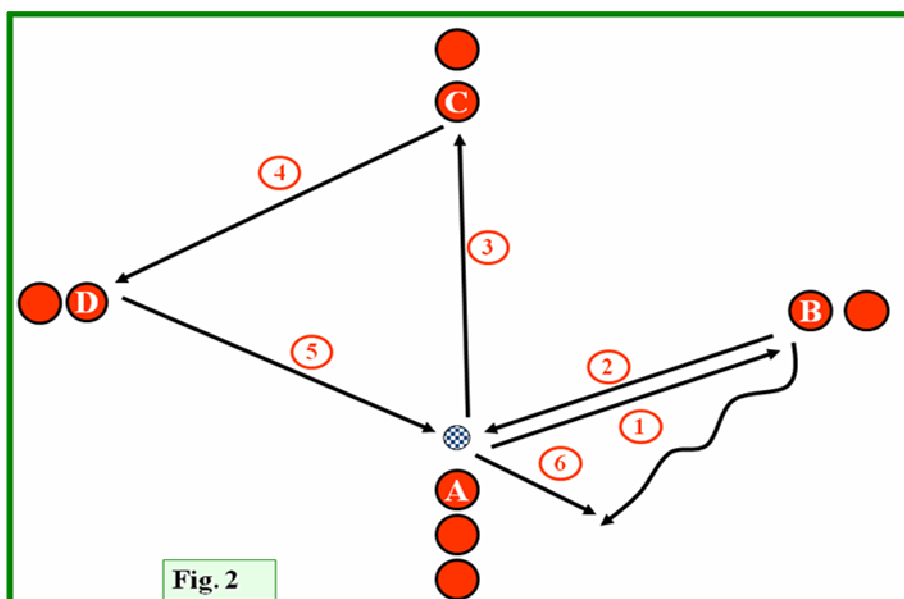
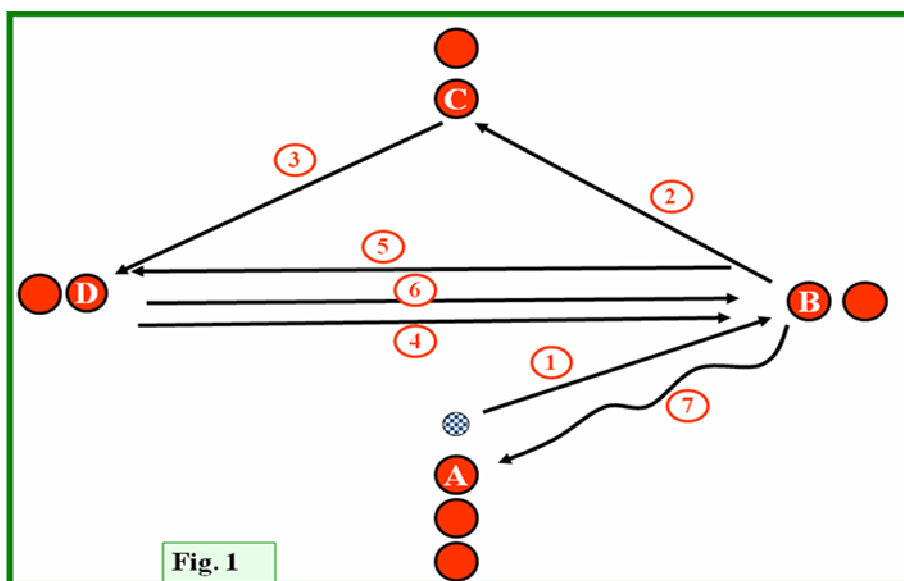
ALLENAMENTO INFANTIL B Lunedì 28 FEBBRAIO 2011

ORE 19,00-20,30 N. G. 18+2 PORTIERI

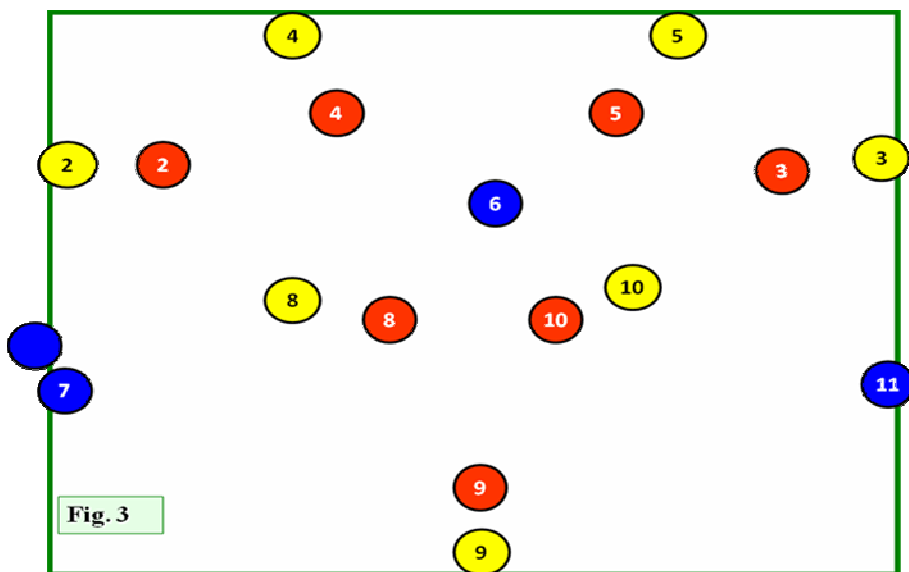
5' RISCALDAMENTO CORSA LIBERA + AL SEGNALE SI DEVONO ABBRACCIARE IN 4, DUE RIMANEVANO FUORI

10'+ 5' 2 GRUPPI DA 9 ES. SUL PASSAGGIO E CONTROLLO ORIENTATO:

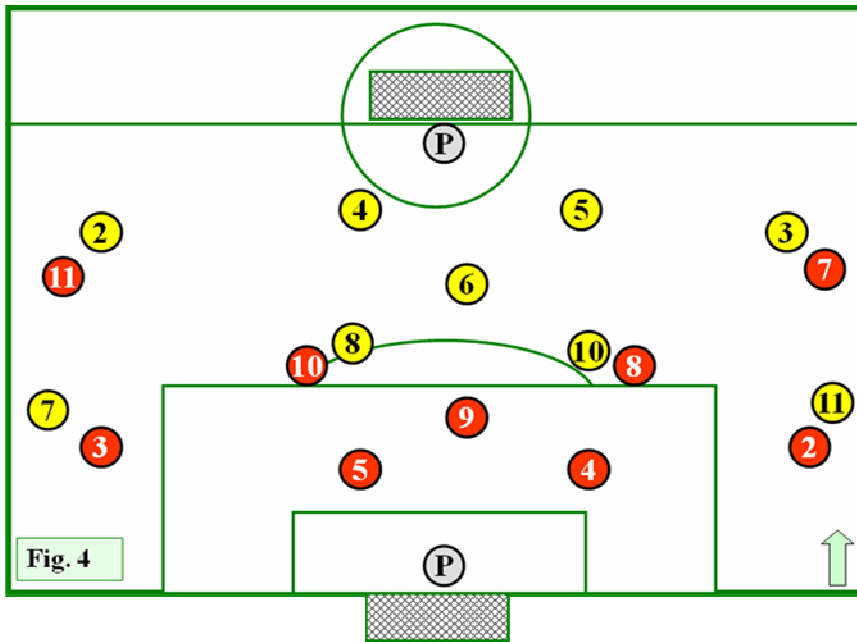
- **AB-BC-CD-DB-BD-BD-B** CONDUCE FINO AD **A** (ROTAZIONE CONTRARIA AL VERSO DELLA PALLA, **A** PASSA A **B** E VA IN **D**)(FIG. 1)
- **AB-BA-AC-CD-DA-A** PER **B** CHE DETTA IL PASSAGGIO E VA IN **A** (ROTAZIONE COME SOPRA) (FIG.2)



3X10' CON REC 2'GIOCO DI POSIZIONE 7 ROSSI VS7 GIALLI + 4 BLU (UN BLU RIMANE FUORI E SI SCAMBIA DOPO UN CERTO TEMPO) CHE GIOCANO SEMPRE CON CHI HA PALLA LA PALLA. VA CONQUISTATA NON INTERCETTATA, TOCCHI LIBERI (Fig. 3)



20' PARTITA CON POSIZIONI DEFINITE A META' CAMPO + 2 PORTIERI (Fig. 4)



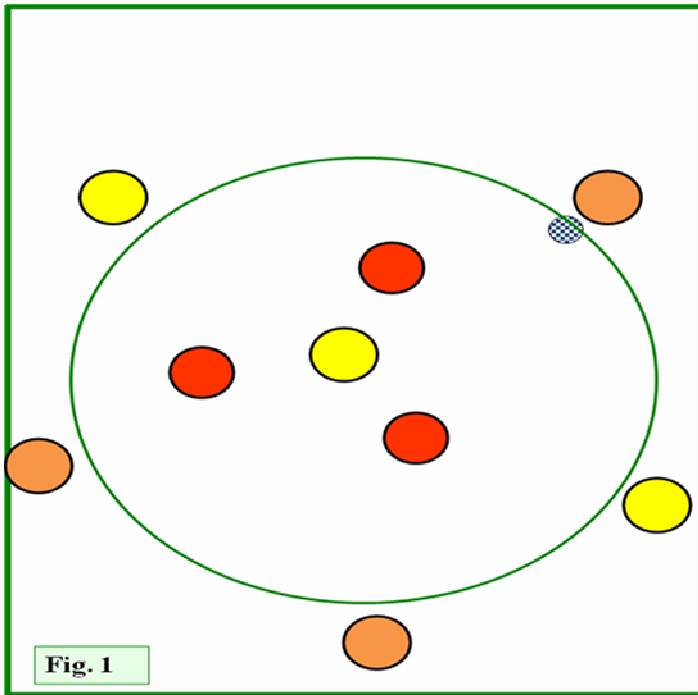
ALLENAMENTO INFANTIL B Martedì 01 MARZO 2011

ORE 19,00-20,30 N. G. 18+2 PORTIERI

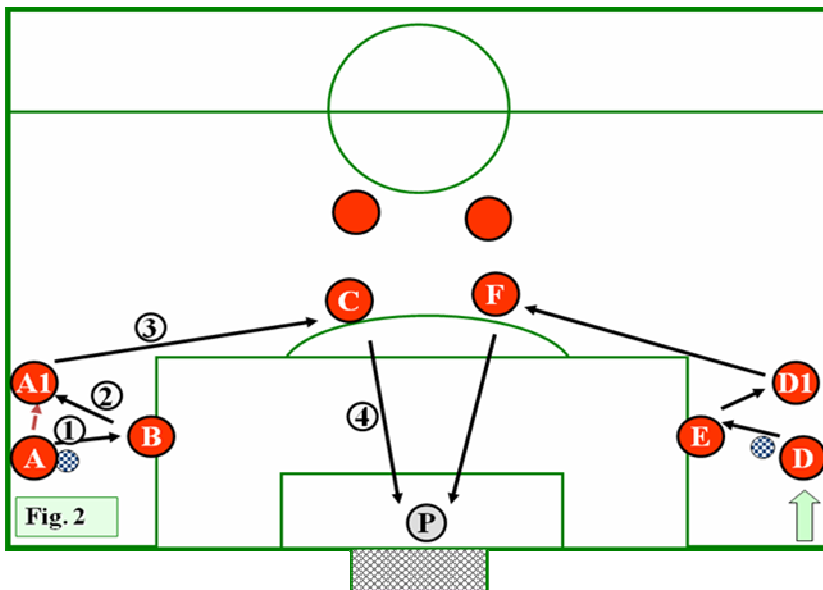
5' RISCALDAMENTO SENZA PALLA

2X10' IN UN CERCHIO DI DIAMETRO DI 10MT CIRCA (FIG.1): 9 GIOCATORI, 3 GIALLI, 3 BLU, 3 ROSSI; BLU E GIALLI FANNO POSSESSO A DUE TOCCHI CON UN

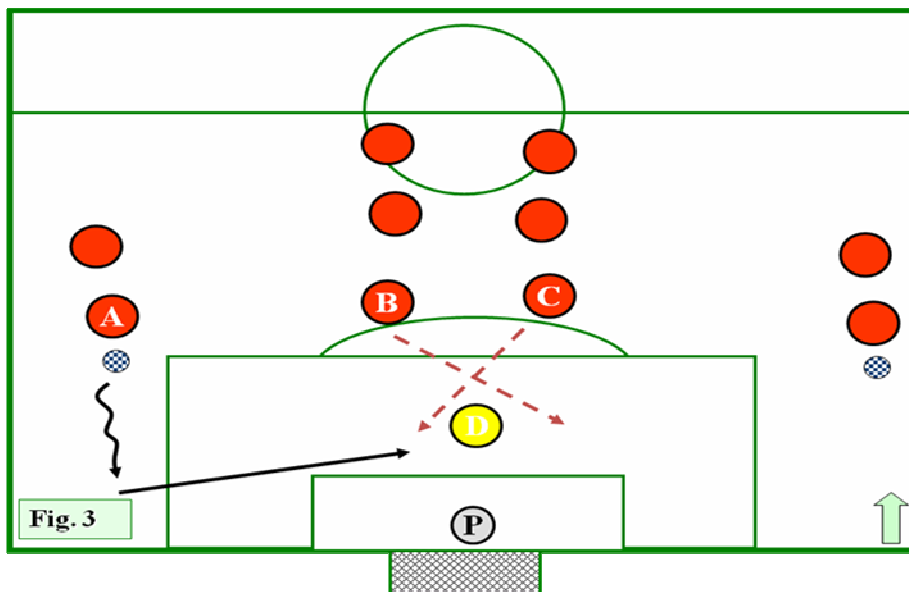
GIALLO INTERNO (JOLLY); SE I ROSSI INTERCETTANO ESCONO, RIMANE UN ROSSO CHE DIVENTA JOLLY ED ENTRA IL COLORE CHE HA PERSO PALLA



20' ESERCITAZIONE PER IL TIRO (FIG.2): **AB-BA1-A1C, C** ESEGUE STOP ORIENTATO E CALCIA DI SINISTRO; STESSA COSA CON **D,E** ed **F** (ROTAZIONE IN SENSO ORARIO)



2X12' ES PER CROSS E COLPO DI TESTA O TIRO AL VOLO (FIG. 3): **A** PORTA PALLA, CROSSA PER **B** o **C** CHE INCROCIANO, **D** SE PUO' RESPINGE; L'AZIONE FINISCE CON TIRO O RESPINTA DI **D**. (ROTAZIONE SENSO ORARIO)



20' PARTITA POSSESSO PALLA CON POSIZIONI DEFINITE

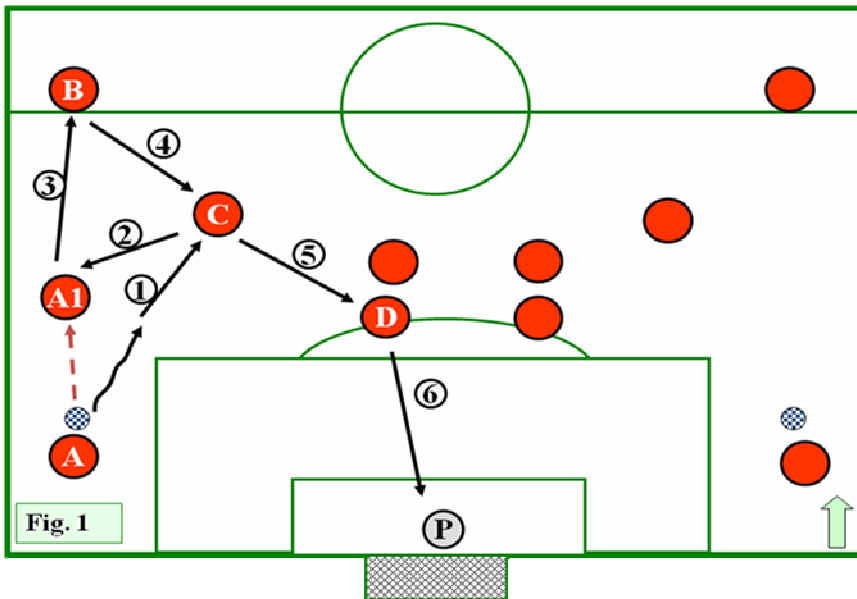
ALLENAMENTO INFANTIL B Giovedì 03 MARZO 2011

ORE 19,00-20,30 N. G. 18+2 PORTIERI

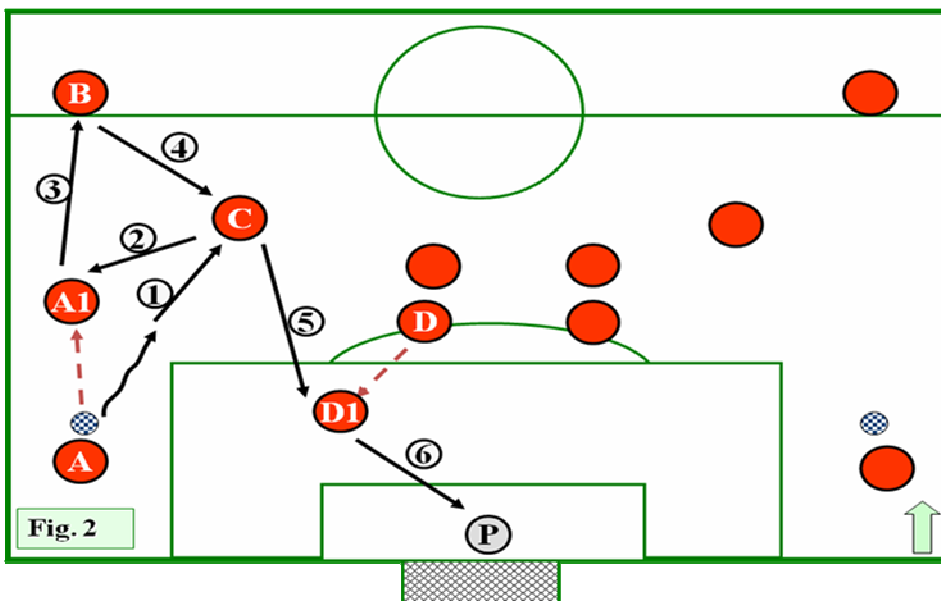
5' RISCALDAMENTO SENZA PALLA

2X12' ES. PER TIRO:

- **A** PORTA PALLA (2MT CIRCA) GIOCA PER **C** CHE RESTITUISCE AD **A**, **A** GIOCA PER **B** CHE CONTROLLA ORIENTATO CON IL SINISTRO, GIOCA PER **C** CHE SI GIRA COL SINISTRO, PASSA A **D** CHE SI ORIENTA CON SINISTRO E TIRA, STESSA COSA DALL'ALTRA PARTE (FIG. 1)

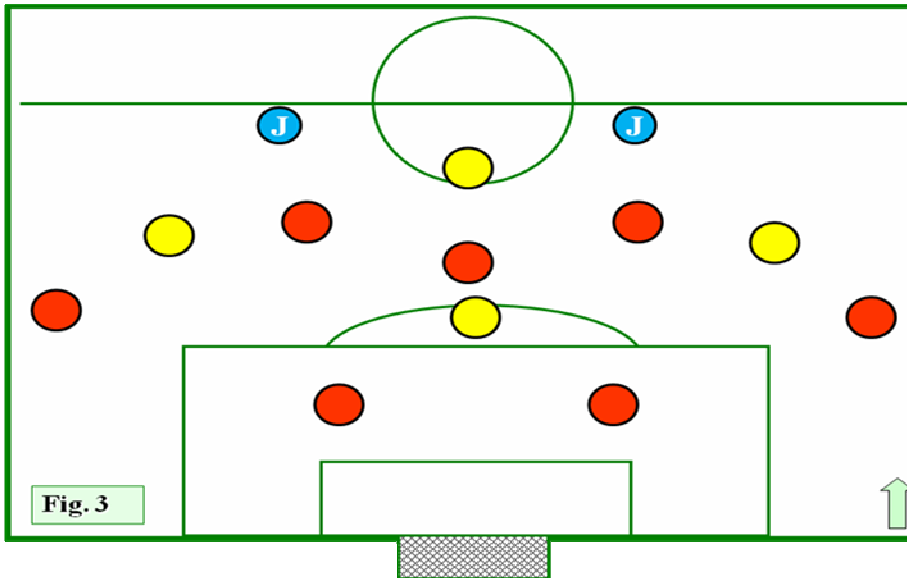


- COME SOPRA SOLAMENTE CHE L'ATTACCANTE **D** INVECE CHE RICEVERE SUI PIEDI, DETTA IL PASSAGGIO IN PROFONDITA' PER IL TIRO (FIG. 2)



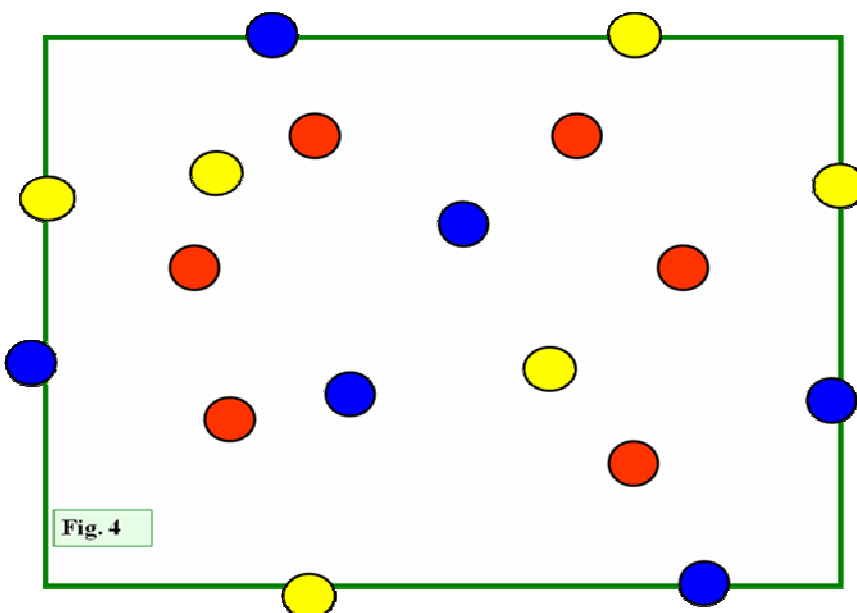
2X12' 7 ROSSI vs 4 GIALLI+2 BLU (FIG. 3):

- I BLU INIZIANO L'AZIONE E STANNO A SOSTEGNO, NON SI INSERISCONO; I GIALLI DEVONO TENERE IL POSSESSO; I ROSSI RICONQUISTARLA E PORTARE LA PALLA AI BLU CON FRASEGGIO
- I BLU LANCIANO I ROSSI CHE CONTROLLANO O RESPINGONO SALENDO CON LA DIFESA ED ANDANDO AD AGGREDIRE

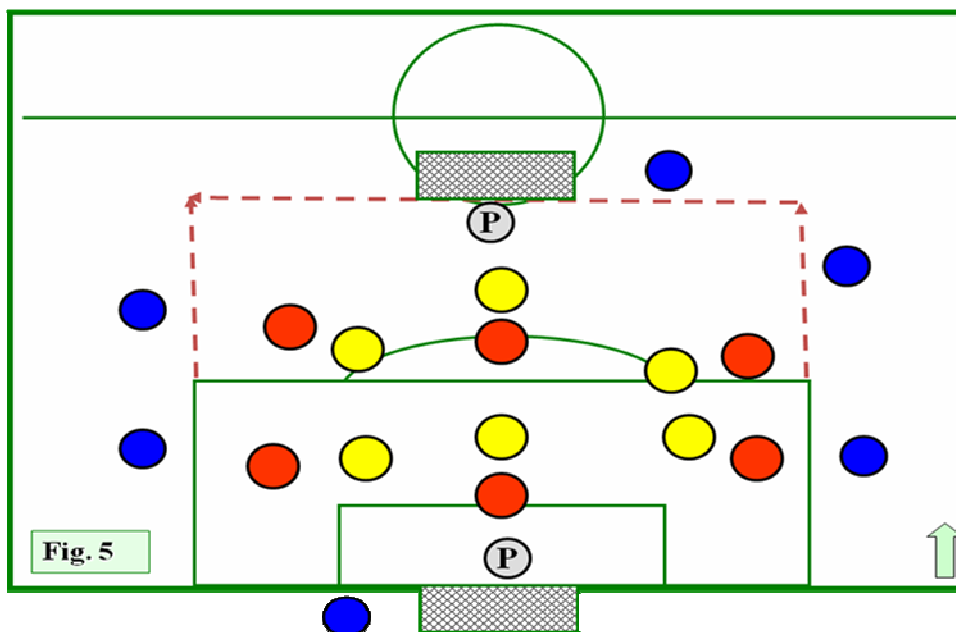


3X6' 6 ROSSI vs 6 VERDI+6 GIALLI IN UNO SPAZIO DI 30X30MT (FIG. 4): I 6 ROSSI DEVONO PRESSARE PER RICONQUISTARE PALLA CHE I GIALLI E BLU DEVONO TENERE A 2 TOCCHI; OGNI 10 PASSAGGI E' UN GOAL.

SE I ROSSI CONQUISTANO PALLA, FANNO GOAL SE RIESCONO AD ESEGUIRE 3 PASSAGGI; I GIALLI E I BLU SIA DENTRO CHE IN SPONDA DEVONO AGGREDIRE IMMEDIATAMENTE PER IMPEDIRE I 3 PASSAGGI. OGNI 6' RUOTANO I COLORI DENTRO



20'PARTITA: 6ROSSI vs 6GIALLI+2P+6 BLU: I 6 BLU FUORI ASPETTANO (FIG. 5)



11.3. Categoria Juvenil B (con sosta nel fine settimana)

ALLENAMENTO JUVENIL B Lunedì 28 FEBBRAIO 2011

ORE 17,30-19,00 N. 20 G + 3 PORTIERI

RISCALDAMENTO 10': MOBILIZZAZIONE GENERALE, PIEGAMENTI ALTERNATI SU UNA GAMBA A COPPIE E SPINTE SU UNA GAMBA, 4 ALLUNGHI META' CAMPO CONSECUTIVI

3 STAZIONI A CIRCUITO DA 7' CON REC. 2' 4 GRUPPI DA 5 GIOCATORI (FIG.1)

1* GRUPPO: A COPPIE 2 PALLE MEDICHE 4/6 SLANCI CON LE BRACCIA+ SPINTE SPALLA CONTRO SPALLA + SCATTO DI 25/30MT RITORNO CORSA LENTA STAZIONE SUCCESSIVA

2* GRUPPO: A COPPIE 2 OSTACOLI FALSATI + SCATTO DI RITORNO SU CINESINO, 2 OSTACOLI + SPRINT DI 25/30MT RITORNO CORSA LENTA STAZIONE SUCCESSIVA

3* COME STAZIONE 1*: A COPPIE, TRAZIONI INTORNO AL PALETTO

4* GRUPPO: A COPPIE 5 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA, SPINTE CON MANI FINO AL CINESINO, SPRINT IN DIAGONALE, TRAZIONI, SPRINT FINO AL CINESINO

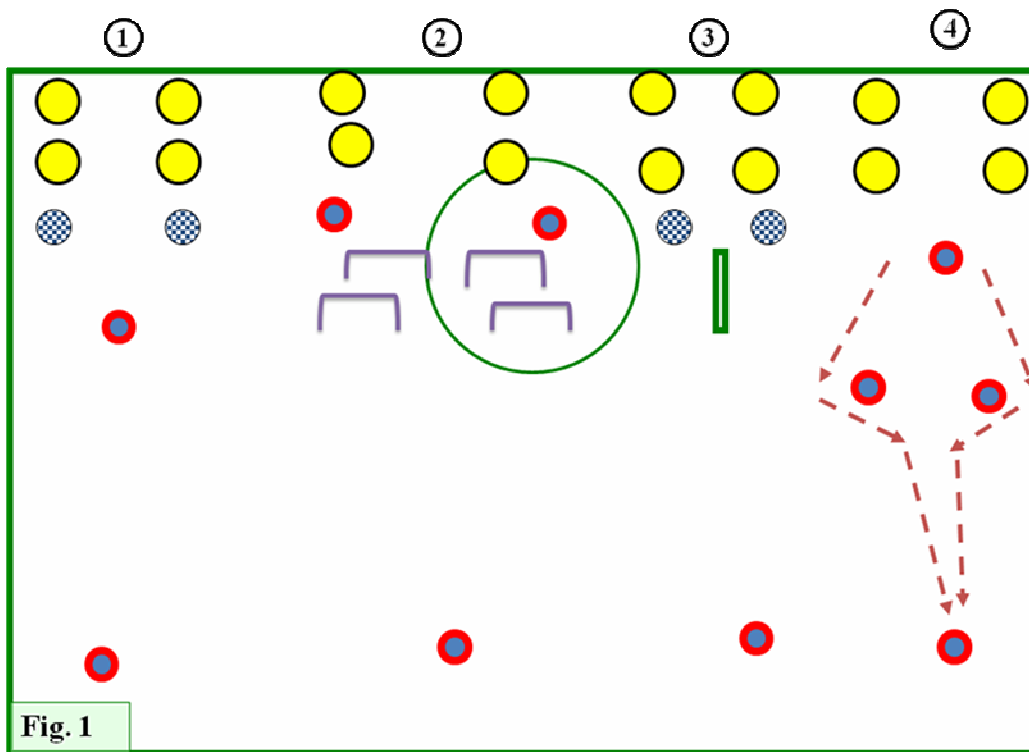


Fig. 1

5' LANCI A COPPIE, ANCHE AL VOLO

2X 10' GIOCO DI POSIZIONE 4 vs 4+ 3 COMODINI SPAZIO CIRCA 20X 15 REC. 2'/3' CON ADDOMINALI A TERRA (FIG. 2)

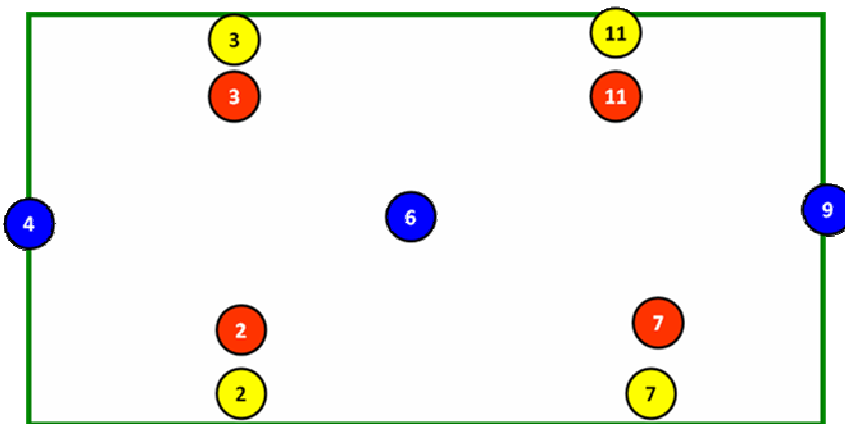
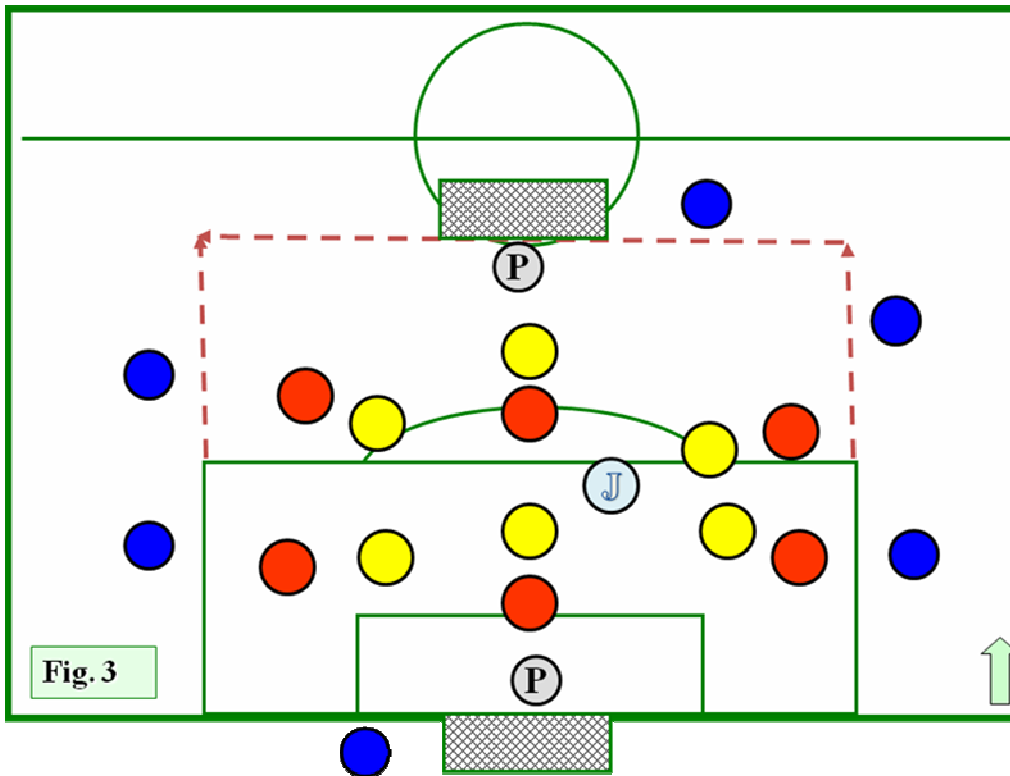


Fig. 2

20' PARTITA 25X 40 (LARGHEZZA AREA) CON PORTE GRANDI 6vs6vs6 + 1 JOLLY, 6 STANNO FUORI GLI ALTRI DENTRO: CHI FA GOL ESCE ED ENTRANO GLI ALTRI A DUE TOCCHI (FIG. 3)



ALLENAMENTO JUVENIL B Martedì 01 MARZO 2011

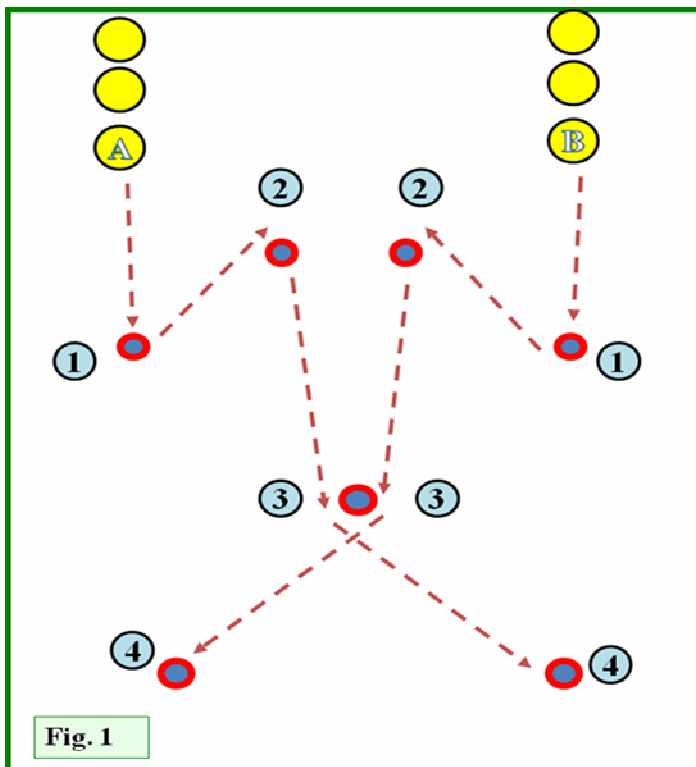
ORE 17,30-19,00 N. 16 G + 2 PORTIERI

5' RISCALDAMENTO SENZA PALLA

3' STRETCHING + SLANCI

4' GIOCO (DIVISI IN 5 GRUPPI , 3 GIOCATORI CON CASACCA IN MANO, DEVE PRENDERE UN GIOCATORE CHE NON E' ABBRACCIATO AD UN ALTRO; CHI E' PRESO PRENDE LA CASACCA E SUA VOLTA DEVE PRENDERE UN ALTRO)

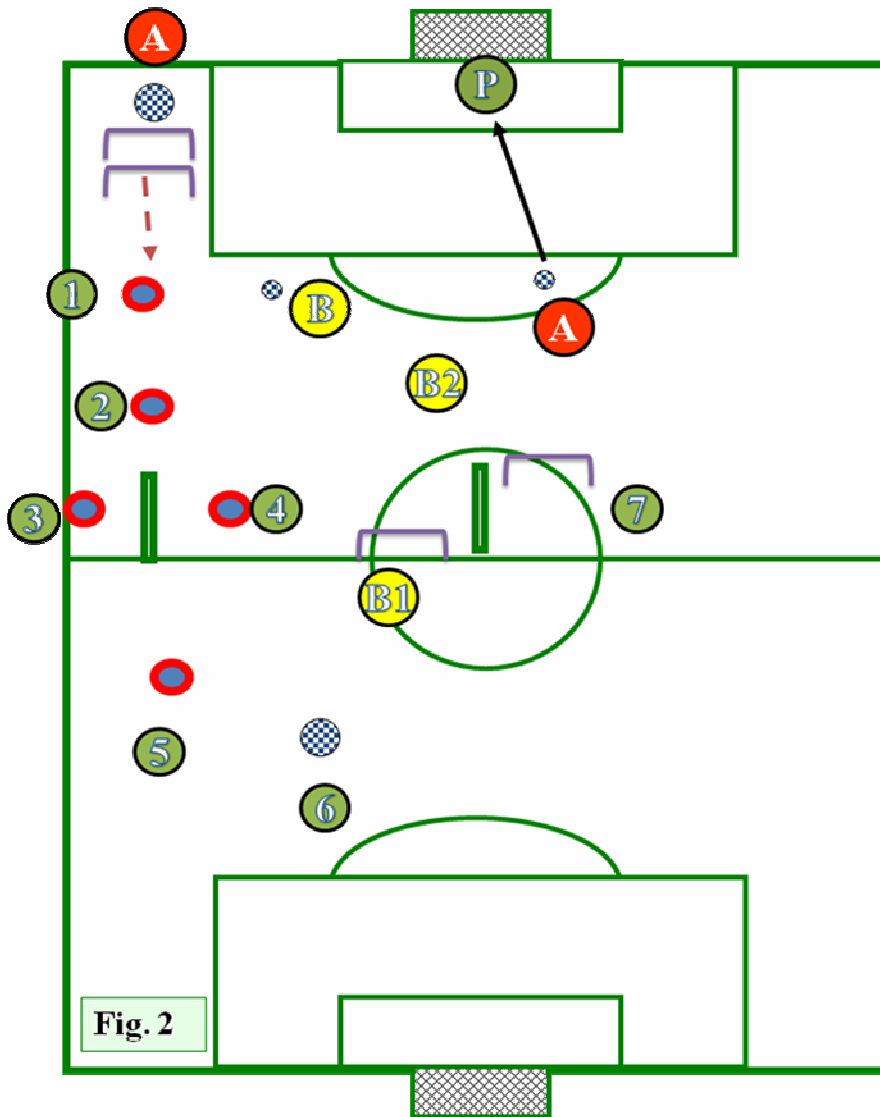
5' **A** E **B** PARTONO CON SKIPP, CALCIATA DIETRO, SLANCI GAMBE, BRACCIA, ARRIVANO A **1** , CORSA ALL'INDIETRO IN DIAGONALE IN **2**, POI FANNO TRAZIONI O CORSA LATERALE + SALTO BATTENDO LE MANI FINO A **3**, SPRINT INCROCIATO FINO A **4**, RITORNANO IN CORSA LENTA E RIPARTONO: IL SECONDO PARTE QUANDO IL PRIMO E' IN **1** . (FIG.1)



5' PASSAGGI, LANCI A COPPIE

2X12' REC. 2' (FIG. 2)

2 GRUPPI DA 8 GIOCATORI (**A** E **B**). **A** INIZIA CON 2 SLANCI CON PALLA MEDICA , SALTA DUE OSTACOLI E SCATTA FINO A 1; SCAMBIA CON **B** (1-2), CORSA LENTA FINO A 2, SPRINT FINO AL PALETTO, CORSA ALL'INDIETRO FINO A 3, SPRINT FINO AL PALETTO, CORSA ALL'INDIETRO FINO A 4, SPRINT FINO A 5, GIRO INTORNO AL CINESINO PASSAGGIO CON **B1** (1-2), CORSA LENTA FINO A 6, 2/4 SLANCI CON PALLA MEDICA, SKIPP RAPIDO IN AVANZAMENTO, PASSAGGIO CON **B1** (1-2), CORSA IN AVANZAMENTO, PASSANDO DAVANTI AL PALETTO PASSAGGIO CON **B2**, GIRO INTORNO AL PALETTO, SALTO DI UNO DEI DUE OSTACOLI, VA A PRENDERE IL PASSAGGIO DA **B2** E VA AL TIRO. DOPO IL TIRO VA A PRENDERE POSIZIONE NEL GRUPPO **B**. DURATA DEL CIRCUITO 45" CIRCA, IL 2° GIOCATORE PARTE DOPO 10 " CIRCA DAL PRIMO

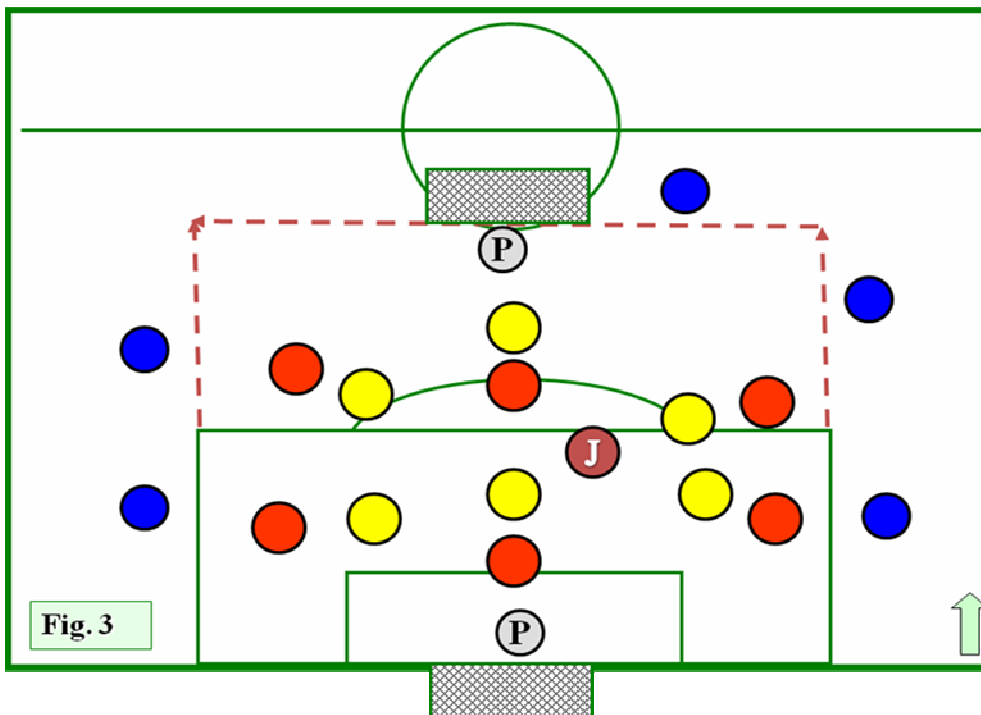


12' IN CERCHIO IN MEZZO AL CAMPO:

- 3X30" POSIZIONE TIPO PIEGAMENTI IN FORMA STATICA A BRACCIA TESE
- 2X30"DS -30"SX POSIZIONE LATERALE STATICA (ADDOMINALE) UNA GAMBA E UN BRACCIO IN APPOGGIO, GLI ALTRI TESI IN ALTO (EQUILIBRIO)
- 2X30"DS -30"SX COME SOPRA CON SLANCIO LATERALE DELLA GAMBA LIBERA, ALTERNATO A SLANCIO IN ALTO

25' 6GIALLIvs6ROSSIvs6BLU (FIG.3). I BLU FUORI PASSIVI NON GIOCANO, UN BLU FA IL JOLLY,; CHI FA GOAL RIMANE, CHI SUBISCE ESCE ; RIMANE SEMPRE UN JOLLY DELLA SQUADRA CHE ESCE.

- 2 TOCCHI
- TOCCHI LIBERI
- CAMBIO CHIAMATO DAL MISTER VERSO LA FINE



ALLENAMENTO JUVENIL B Mercoledì 02 MARZO 2011

ORE 17,30-19,00 N. 14 G + 2 PORTIERI

5' RISCALDAMENTO SENZA PALLA

3' 4 PALLONI PASSAGGI NELLA META' CAMPO

2X10' + 1 X5'

REC. 1' ADDOMINALI

4 ROSSIvs4 GIALLIvs4 BLU + 2 JOLLY (SPAZIO 10MTX10MT (FIG.1)

ROSSI DEVONO FARE 10 PASSAGGI E POI CAMBIO DI GIOCO PER GIALLI; SE I BLU INTERCETTANO I ROSSI VANNO A PRESSARE IN 2, NEL CASO CONTRARIO I 2 BLU FERMI NELLA ZONA INTERMEDIA VANNO A PRESSARE I GIALLI. SI GIOCA SEMPRE UN 5>2

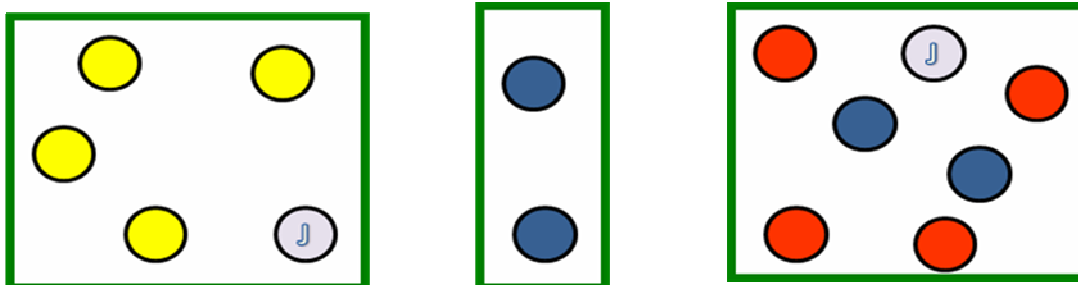


Fig. 1

2X7' REC. 1' (SIA A DX CHE A SX)(FIG.2)

AC, CA, AB, BD1, D1 CROSSA PER **C1** E **B2** CHE SI SONO INSERITI

C DOPO PASSAGGIO AD **A** SCATTA DIETRO IL PALETTO, SALTA OSTACOLO E VA A PRENDERE IL CROSS

B DOPO PASSAGGIO GIRA PALETTO, SALTA OSTACOLO E VA A PRENDERE IL CROSS

D FA SKIPP TRA PALETTI A TERRA, CONTROMOVIMENTO, GIRA DIETRO IL PALETTO E SCATTA IN FASCIA PER RICEVERE DA **B** E CROSSARE. **D** INIZIA I MOVIMENTI QUANDO **A** PASSA A **C**

A VA AL POSTO DI **C** (GIRO IN SENSO ORARIO)

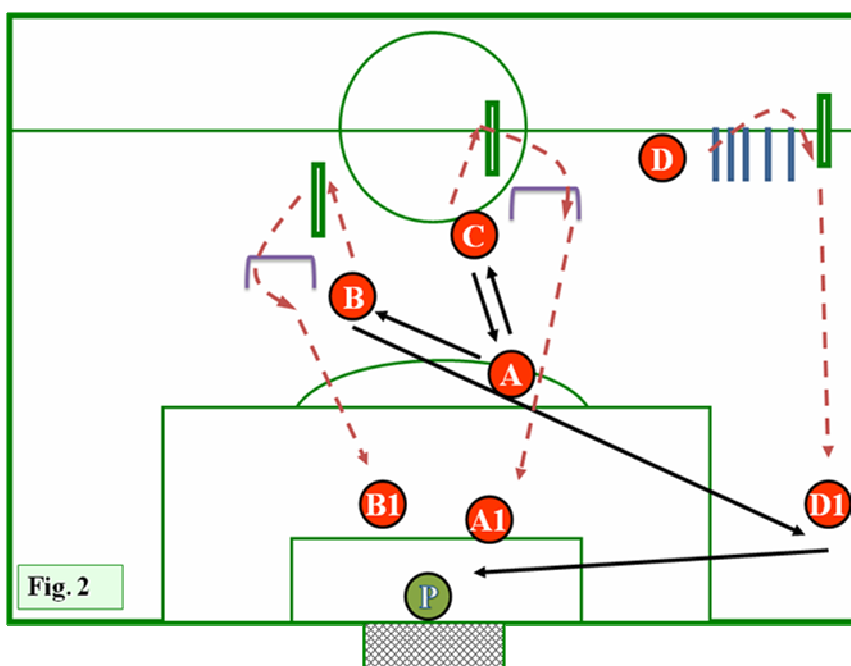


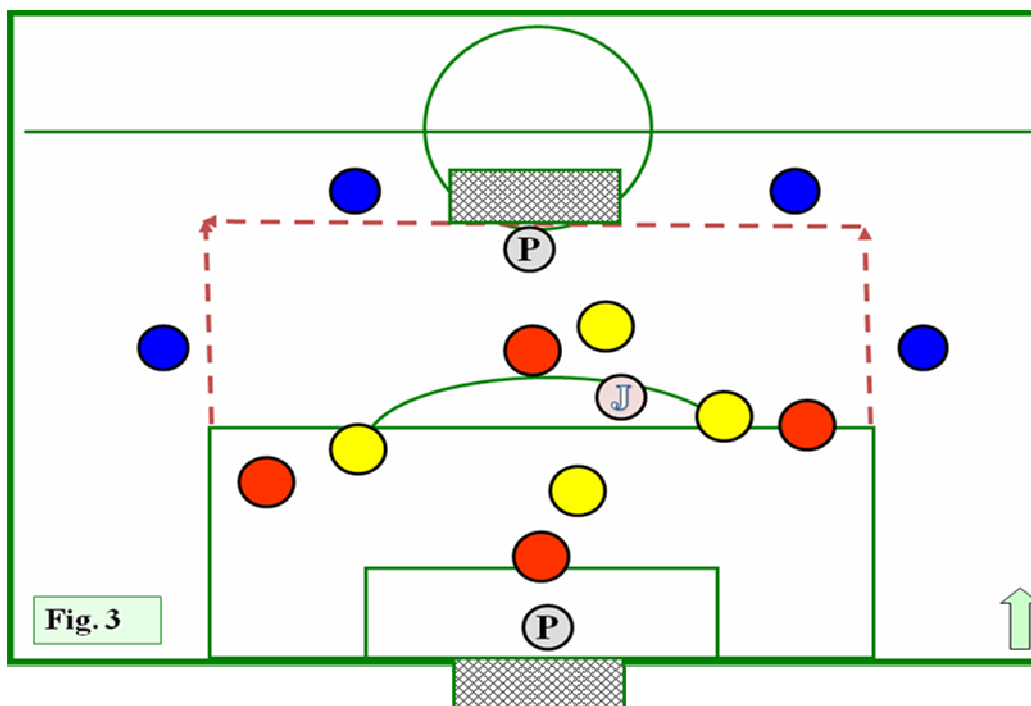
Fig. 2

REC. 4/5'

25' PARTITA 4 ROSSI vs 4 BLU vs 4 GIALLI + 1 JOLLY + 2 PORTIERI (FIG.3)

I BLU SONO FUORI PASSIVI. LA SQUADRA IN POSSESSO STA LARGA CON I DUE ESTERNI, IL CAMBIO E' CHIAMATO DAL MISTER (DOPO 2'-3'), OPPURE QUANDO C'E' IL GOAL.

SE I DIFENSORI BUTTANO LA PALLA, IL PORTIERE INIZIA IL GIOCO CON LE MANI



ALLENAMENTO JUVENIL B Giovedì 03 MARZO 2011

ORE 17,30-19,00 N. 18 G + 2 PORTIERI

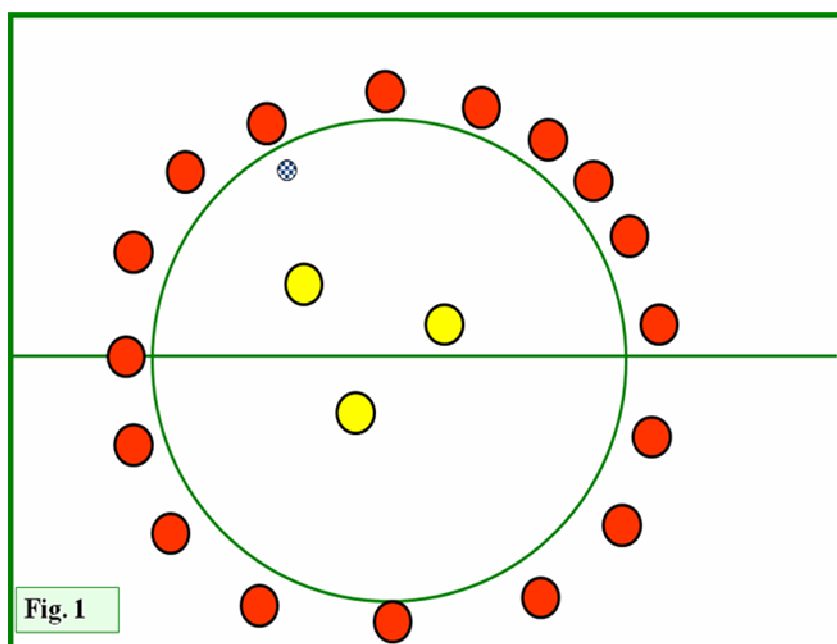
5' RISCALDAMENTO SENZA PALLA

3' STRETCHING

3' 2X (2 ALLUNGI ANDATA E RITORNO A META' CAMPO + STRETCHING)

19'-20' TORELLO SUL CERCHIO DI CENTROCAMPO 3 DENTRO > 17 SUL PERIMETRO DEL CERCHIO (FIG.1)

CHI STA FUORI GIOCA AD UN TOCCO, ENTRANO CHI SBAGLIA IL PASSAGGIO, QUANDO VIENE INTERCETTATO E CHI GLI PASSA LA PALLA



2X12' REC. 2' ADDOMINALI

5 ROSSI vs 5 GIALLI vs 5 VERDI + 2 PORTIERI (FIG.2)

I ROSSI DOPO 14/15 PASSAGGI DEVONO CAMBIARE SUI GIALLI, E' UN 6vs2; SE I BLU INTERCETTANO VANNO I ROSSI A PRESSARE, SEMPRE IN DUE E TRE RIMANGONO IN ATTESA NELLO SPAZIO. I PORTIERI RIMANGONO SEMPRE NON VANNO A PRESSARE, SONO JOLLY.

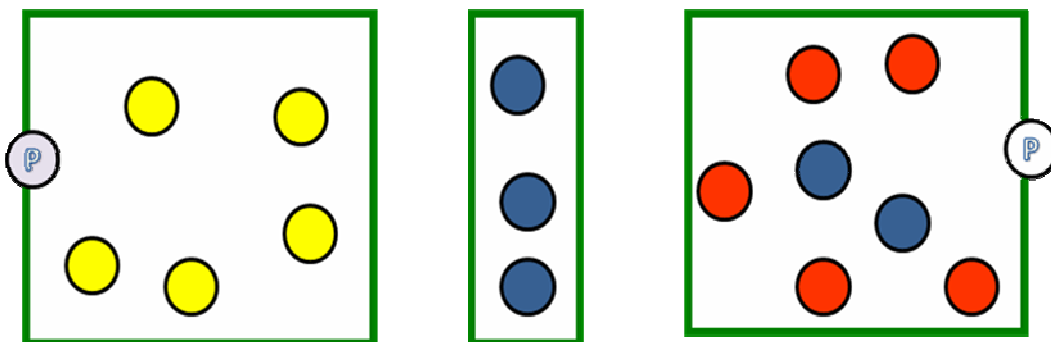


Fig. 2

30' PARTITA 6 ROSSI vs 6 VERDI vs 6 GIALLI + 2 PORTIERI (CAMPO LARGHEZZA AREA FINO A META' CAMPO) (FIG. 3): SIGIOCA 6vs 6 (RIMANGONO FUORI 10', FANNO TORELLO)

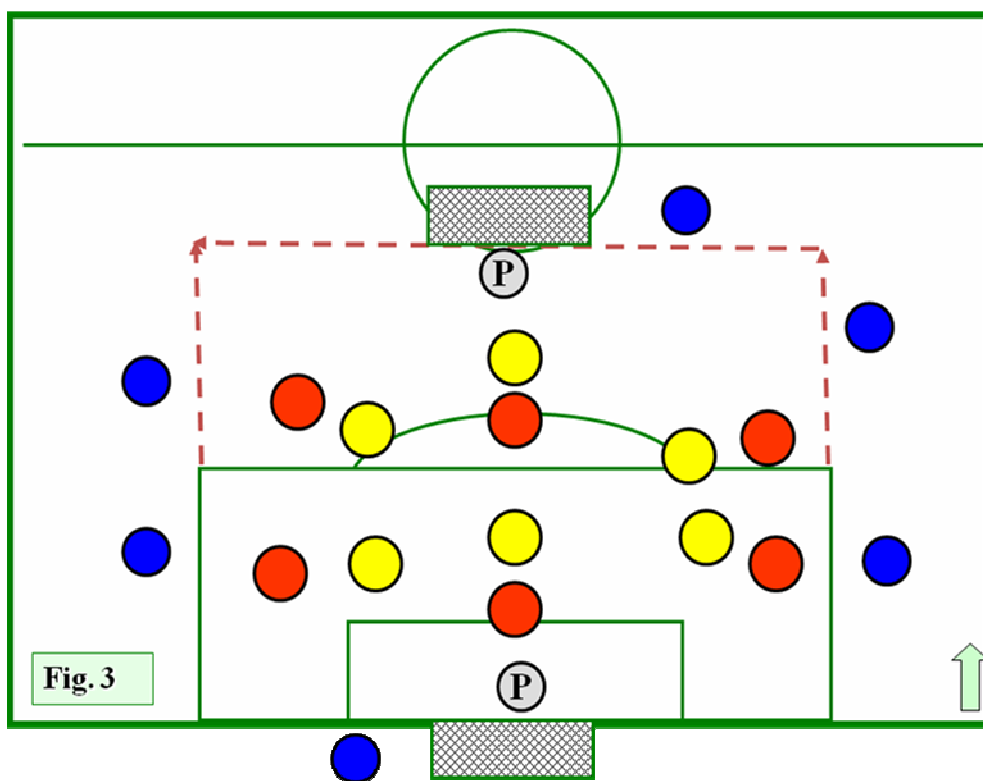


Fig. 3

12. CONCLUSIONI

Ho cercato in questo mio ardito e ambizioso lavoro di dare un'impostazione sistemica e unitaria anche alla struttura stessa di questa tesina, per essere coerente con l'approccio sistemico – complesso del progetto Barcellona. Approccio che durante il mio viaggio affascinante nel pianeta Barça, si è rivelato cardine – ispiratore di tutta la mia ricerca.

Pertanto ho distinto fasi di lavoro in ipotesi, fasi realizzative e fasi conclusive, nelle mie bozze di lavoro cartaceo, soltanto per rendere, spero, più ordinato e chiaro il contenuto, senza mai operare divisioni e separazioni. Ho cercato un filo conduttore, un continuum trasversale che, spero si possa riscontrare e ritrovare lungo tutto il percorso di lettura: l'essenza della loro filosofia di vita e di sport. La vera forza del progetto Barcellona sta infatti nella semplicità, nella chiarezza di idee, nella riscoperta di valori antichi in chiave moderna, attraverso un'etica costante e coerente. In un mondo confuso nei valori dominanti, specializzato all'eccesso, nel quale regna sovrano l'individualismo esasperato, l'apparenza, la visibilità senza un percorso fatto di fatica, competenze e contenuti. In un mondo dove si cerca il risultato veloce e a tutti i costi, dove il fine giustifica i mezzi. Nel Barcellona si riscoprono i valori fondamentali del vivere e dell'essere persona. Quegli stessi valori che mettono le ali all'etica, se perseguiti con coerenza nella pratica quotidiana. Si riscoprono il percorso, l'importanza del processo, la fatica, la volontà e la costanza nel perseguire un obiettivo. Si riscoprono il rispetto della persona in quanto tale, in relazione e in interazione con gli altri, con altruismo e cooperazione all'interno di un contesto. Si riscoprono le regole basilari della convivenza, regole che non tolgono, ma che tutelano tutti coloro che vivono quel contesto. Si riscoprono il piacere di stare insieme e di divertirsi attraverso il gioco. La loro metodologia di lavoro e il modello di gioco sono impregnati di questi significati e di questi contenuti alti, che restituiscono speranza e gioia a chi come me crede ancora nei valori più puri dello sport.

13. BIBLIOGRAFIA

Barça, Revista Oficial FC Barcelona, Octubre 2008, Num. 35, Denominacion de origen, Albert Benaiges

Moreno O. , C. *El Modelo de Juego del F.C. Barcelona*, Presentazione F.C. Barcellona

Pasini A., *Tecnica, radici e calcio totale: l' utopia realizzata del Barça,,* Corriere della Sera, 1 Dicembre 2010

Pulina. C., *Barcellona: il trionfo di uno stile*, da Internet

Puig A., *La fuerza de un sueno*, Plataforma Editorial, Barcellona, 2010

Seirullo P., *Relazione*, 11/06/2009

Viscidi: M., *Giochi di Posizione*, Relazione corso Uefa Pro Licence 2010/2011