

SETTORE TECNICO FIGC COVERCIANO

Corso master Uefa Pro di prima categoria 2012-2013



ASPETTI LEGATI ALLA GESTIONE DI UNA SQUADRA DI GIOVANISSIMI

Candidato: Mark Iuliano

Relatore: Dott.ssa Maria Grazia Rubenni

INTRODUZIONE

Decidere l'argomento da discutere per la tesi del Corso Master Pro è stata per me una scelta spontanea e forse la più semplice e sensata che potessi fare.

Dopo tanti mesi passati a imparare, rielaborare, discutere e personalizzare innumerevoli principi di tattica, tecnica, metodologie di allenamento, medicina, psicologia e comunicazione, il mio pensiero spesso andava ai miei ragazzi, oggi quindicenni, e a come tutti questi "dati" da me metabolizzati potessero essere di aiuto a loro.

Di fondamentale importanza era capire come avrei potuto semplificare il tutto e trasmetterlo loro, sia sul campo da gioco che nella loro testa attraverso la comunicazione, riuscendo a semplificare i tanti termini, spesso molto tecnici e complessi.

Allenare una squadra di "Giovanissimi" (14-15 anni) di una piccola società di Lega Pro è stata un'esperienza, da un lato molto entusiasmante, ma dall'altro difficile e di un'enorme complessità.

Argomento di questa tesi è proprio l'analisi delle problematiche incontrate e l'esposizione delle soluzioni adottate per raggiungere gli obiettivi prefissati da me e dal mio staff durante la stagione.

ASPETTATIVE

L'analisi parte da quelle che sono le aspettative, intendendo sia quelle personali sia quelle che la società aveva nei miei confronti.

Accettare una proposta "al buio" come ho fatto io ha sempre dei lati positivi, soprattutto perché trattandosi della prima esperienza da allenatore c'è quell'entusiasmo della "prima volta" che fa passare in secondo piano le imperfezioni logistiche e strutturali che il più delle volte sono normali per una piccola società calcistica.

La mia prerogativa è stata quella di mettere l'intero bagaglio personale di anni trascorsi da calciatore professionista a disposizione di questi giovani ragazzi che sognano di poter fare i calciatori (non proprio tutti a sentire loro), pensando sia tutto molto semplice.

Avendo lavorato con i più grandi allenatori ho pensato potesse essere facile adattare le varie metodologie di lavoro a me impartite come soggetto passivo (calciatore) e trasmetterle a mia volta alla squadra in qualità di soggetto attivo (allenatore).

"SARA' UN ANNO DIVERTENTE E RELATIVAMENTE FATICOSO!"questo era stato il mio pensiero, ma si è rivelato una mera illusione.

Per quanto riguarda le aspettative del Club, invece, non penso fossero molto alte, al di là di avere un po' di pubblicità in più potendo vantare nel proprio settore giovanile la presenza di un ex calciatore di serie A, il che, a volte, mi ha fatto anche pensare di essere più un peso per loro che un'effettiva risorsa dalla quale poter attingere elementi costruttivi per far crescere lo staff tecnico della società.

LA MIA SQUADRA

Il Primo Impatto

Il primo giorno di ritiro ho conosciuto la mia squadra, 23 ragazzini morfologicamente differenti l'uno dall'altro, appartenenti a diverse nazionalità e accomunati solo dall'età anagrafica.

Inoltre, c'è da tenere conto che nel Nord Italia c'è un'altissima concentrazione di Top Club tra Lombardia, Piemonte, Liguria e Veneto, e capita molto spesso che i talenti più bravi e meglio preparati sotto i vari aspetti calcistici e fisici vengano subito arruolati da questi ultimi.

I giovani con meno qualità sono ingaggiati dalle società minori, tra le quali la mia, e quindi al primo impatto il mio pensiero, come credo quello di altri allenatori della stessa categoria è stato: "Dove sono capitato?" (premetto che a fine anno mi ricrederò pienamente e gioirò per averli conosciuti e allenati).

Il quadro che mi si è presentato davanti è stato quello di avere soggetti molto diversi tra loro, per provenienza, cultura, situazione familiare, morfologia, stato di maturazione fisica e anche abitudine al lavoro in campo.

- Etnie e religioni varie.
- Situazioni familiari particolari
- Altezza varia, dal più piccolo alto 150 centimetri con numero di piede 36, fino ad arrivare al più alto, che misura 188 centimetri con numero di piede 47 che risulta essere il più piccolo di età.
- Provenienza da settori giovanili di società dilettantistiche, quindi meno preparati e non abituati a certi carichi di lavoro.

Obbiettivi annuali per la categoria Giovanissimi

La preparazione è iniziata nel pre-campionato secondo il programma studiato assieme al preparatore atletico. Prevedeva per questa categoria, in prosecuzione della stagione precedente, per la parte atletica oltre alle varie sedute aerobiche e anaerobiche con e senza l'utilizzo della palla, anche l'inserimento dei primi principi di forza a carico naturale.

Per quanto riguardava la parte tecnico-tattica, insieme alle varie esercitazioni semplici di tecnica di base e giochi di posizione, il programma prevedeva l'introduzione dei principi di tattica individuale, collettiva e di reparto e l'apprendimento dei vari moduli di gioco.

Il tutto era abbastanza chiaro e schematico nella mia testa.

	Individuale	Collettivo
Linea generale	Capacità di selezionare la giocata in relazione alla zona di campo	Ampliare l'uso delle comunicazioni verbali: utilizzo di parole chiave.
In Attacco	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità della trasmissione della palla • Utilizzo del piede debole • Colpire di testa da fermo e in elevazione • Aumentare la velocità di esecuzione nei gesti tecnici • Utilizzo della suola • Eseguire passaggi fintando le intenzioni • Eseguire rimesse laterali con precisione sul compagno in movimento • Essere efficaci nell' 1vs1 • Protezioni della palla in generale e spalle alla porta • Giocare di prima intenzione • Effettuare il taglio, blocco, velo, incrocio, spizzata, cortolungo • Percezione della traiettoria • Tempo dell'inserimento • Passaggio in uno spazio • Smarcamento • Contro movimento • Lato debole e zona cieca 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripartire rapidamente alla conquista della palla • Utilizzare il cambio di gioco • Utilizzare il terzo uomo • Creare spazio ai compagni • Utilizzare la superiorità numerica 3vs2 e 2vs1 • Utilizzare efficacemente le situazioni di palla inattiva • Effettuare le contromisure del fuorigioco avversario • Ricerca dell'ampiezza • Ricerca del possesso palla • Come attaccare la porta e come ricevere palla • Palla coperta e palla scoperta • Fase difensiva • Sovrapposizione • Occupazione del campo • Transizione positiva • I tempi di gioco • Giro palla • Movimenti a 2 o 3 punte in ampiezza e profondità • Rimesse laterali • Palle inattive
In Difesa	<ul style="list-style-type: none"> • L'anticipo • Il contrasto • Intercettamento • Marcamento in palle inattive • Presa di posizione • Il colpo di testa • Percezione delle traiettorie • 1vs1 – 1vs2 • Come evitare uno-due 	<ul style="list-style-type: none"> • Reagire rapidamente alla perdita di palla • Difesa a 4 • Uomo-porta-palla • Palla coperta – scoperta, quando salire quando scappare e come • Diagonali, triangoli e linee di copertura • Ritardare l'azione avversaria: 3vs3 – 3vs2 – 2vs2 • Pressione al portatore di palla • Portare il raddoppio della marcatura • Difesa a 3 • Accorciare • Transizione negativa • Fase difensiva delle 2 o 3 punte • Difesa a 5 • Gestione di una sovrapposizione • Palle inattive contro

Dopo poche sedute, tuttavia, il previsto programma, con gli annessi lavori tattici e fisici sopra elencati, è stato, per tutta una serie di motivi, ampiamente rivisto.

Le frasi e le previsioni degli allenatori con cui ho lavorato da calciatore, e dei professori che mi hanno fatto lezione negli ultimi 3 anni nei corsi a Coverciano, mi sono arrivate diritte addosso, e i miei errori di valutazione come comunicatore e allenatore principiante sono venuti a galla in pochissimo tempo.

Tutto può essere riassunto in una delle frasi più famose del mondo calcistico: “Giocare e allenare sono 2 cose diverse!”

Tutte le mie sicurezze e le basi solide sul lavoro da portare avanti sono franate quando ho iniziato a “conoscere” questi ragazzi, le loro storie, la loro provenienza, il loro fisico in continuo cambiamento, il loro pensiero. Ho capito che quello che nella vita quotidiana tra famiglia, scuola, amicizie e relazioni sentimentali gli capitava, poteva cambiare la loro disposizione a venire al campo con voglia di imparare e crescere o, al contrario, arrivare con poca voglia di allenarsi, sentendo questo come un peso, ed allontanandosi da quello che è “il gioco più bello del mondo”.

Tutto questo può risultare confuso, scritto e esternato in questo modo, ma raccontando un po’ il loro mondo forse si capirà il perché ho iniziato e portato avanti un diverso tipo di percorso, composto da allenamenti a volte duri e a volte noiosi, ma che ho ritenuto essere essenziali. Alla lunga, credo che questa sia risultata la scelta più corretta per la crescita mia e dei ragazzi come gruppo e squadra affiatata sia nelle vittorie ma anche nelle sconfitte.

Il loro “mondo”

Vorrei riportare alcuni esempi di situazioni che si sono presentate, che credo siano frequenti, ma sulle quali forse non avevo mai fatto delle reali valutazioni.

Primo caso: dopo due giorni di lavoro un ragazzo egiziano viene verso di me dicendomi che si sente svenire; penso sia normale con più di 30 gradi e durante una preparazione estiva. Gli porto una borraccia d’acqua, ma lui la rifiuta spiegandomi che non può bere durante il giorno perché si trova nel periodo di Ramadan.

Secondo esempio: un ragazzo di nazionalità cambogiana, adottato da una famiglia italiana, non si è potuto allenare per tre mesi perché il padre preferiva andare al bar con gli amici piuttosto che accompagnarlo agli allenamenti.

E poi altre situazioni:

- alcuni ragazzi con cattivo rendimento scolastico non vengono all’allenamento perché devono recuperare i crediti scolastici.
- ragazzi lasciati dalla “fidanzatina”, che entrano in una sorta di “depressione”

- ragazzi provenienti dai sobborghi milanesi che frequentano delle compagnie alquanto discutibili e che percepiscono gli allenamenti come una punizione o costrizione da parte dei loro genitori.

A tutto questo, che riguarda gli aspetti psicologici, si aggiungevano, come già accennato in precedenza, gli aspetti fisici e quelli tecnici.

Sotto l'aspetto fisico, la rapida crescita fisica, che avviene per alcuni in così pochi mesi, li porta a non riconoscere il proprio corpo, a perdere momentaneamente il proprio schema motorio, e questi piedi che prima riuscivano a governare e condurre la palla con facilità ora invece diventano il primo ostacolo nella corretta esecuzione di esercizi tecnici.

Legate a queste fasce di età vi sono inoltre alcune patologie, più che altro da sovraccarico, che possono costringere i ragazzi a lunghi periodi di stop,. Questo è stato il caso di alcuni ragazzi che hanno presentato la Sindrome di Osgood-Schlatter, e per molti mesi hanno dovuto rinunciare agli allenamenti soffrendone molto sia fisicamente sia emotivamente.

La sindrome di Osgood-Schlatter, nota anche come osteocondrosi dell'apofisi tibiale anteriore è una patologia che colpisce soprattutto i ragazzi tra gli 11 e i 15 anni e nel 25 % dei casi risulta essere bilaterale. I soggetti più colpiti sono prevalentemente coloro i quali usano largamente il quadricipite e quindi i giovani calciatori sono particolarmente a rischio. La patologia è dovuta, infatti, alla ripetuta azione traumatica causata dalla trazione del tendine sulla sua inserzione, al livello dell'apofisi tibiale, durante la contrazione del muscolo estensore della gamba. Il conoscere questa patologia e la sua eziopatogenesi ci consente di poter lavorare sotto l'aspetto preventivo, e comunque di poterne riconoscere le fasi iniziali consentendo potendo intervenire opportunamente e con tempismo evitando i lunghi periodi di stop e le eventuali conseguenze rappresentate dalla frammentazione della cartilagine con formazione di una protuberanza a livello dell'osso tibiale con la possibile formazione di calcificazioni tendinee.

Sotto l'aspetto tecnico, tutto si può riassumere con il fatto che molti ragazzi, provenendo da società dilettantistiche, trovavano grandi difficoltà nell'approcciarsi in un metodologia di lavoro tecnico-tattico a loro completamente sconosciuta.

I Genitori

“Un genitore saggio lascia che i figli commettano errori” – Mahatma Gandhi

Argomento molto presente purtroppo è quello dei genitori **invadenti** e **invasivi**. Il comportamento di molti genitori varia nei modi e negli atteggiamenti più disparati a seconda dell'impiego o meno del figlio durante le partite di calcio.

Dalla mia poca esperienza da allenatore ma anche da quella personale ho notato che i genitori nella maggior parte dei casi cercano attraverso i figli di vivere una seconda vita o avere una seconda chance di successo: avere quello a cui hanno dovuto rinunciare loro chi per motivi lavorativi, chi per “incapacità tecniche”.

Molto spesso prendono decisioni o impartiscono lezioni specifiche ai figli che non sono di loro competenza, ma spettano all'allenatore e alla società.

- Invadenti perché li vedi e li senti in tribuna sbraitare, lamentarsi, commentare, litigare durante le partite, e spesso li trovi nella sede sociale a cercare chiarimenti su materiale mancante, posizioni di gioco sbagliate, non valorizzazione dell'enorme talento del figlio e tante altre cose da farmi rimanere stupito ogni volta.
- Invasivo invece è il comportamento peggiore perché va a colpire direttamente il ragazzo sia nel suo “lavoro”, sia nel rapporto personale con l'allenatore e con i compagni di squadra. Gli preparano la partita da fare, gli dicono come comportarsi in campo, a chi passare la palla più frequentemente, tentare soluzioni personali ed essere il più protagonista possibile per farsi notare ed essere sempre il migliore in tutto.

Risultato di tutto ciò spesso è l'annientamento della personalità del ragazzo e dei sacrifici che ha fatto per tanto tempo. La maggior preoccupazione di questi giovani è quella di non disattendere le aspettative del genitore; spesso lo cercano in tribuna con lo sguardo attendendo un cenno di approvazione dopo una giocata o un'azione personale.

Capita inoltre che durante le riunioni pre e post-gara i ragazzi si isolino e si sentano estranei alla squadra, e questo li ferisce più di una pallonata in viso. Molte volte vorrebbero confidare le proprie ansie a un amico o al mister ma la paura dei rimproveri del genitore fa sì che si chiudano ancora di più in se stessi.

In una età così sensibile è un danno che può compromettere pericolosamente il futuro sia calcistico sia di realizzazione in altri campi lavorativi e professionali.

Come intervenire?

Innanzitutto credo sia bene porre le basi per una corretta relazione sin dall'inizio. Fin dai primi allenamenti è bene organizzare un incontro con i genitori dove presentarsi ed esporre gli obiettivi della stagione sia a livello di risultati e di programmazione di lavoro, sia a livello di logistica e di relazioni con il gruppo squadra.

Nella categoria Giovanissimi sono i giocatori a dover essere responsabilizzati, lasciando i genitori in secondo piano. Il Mister dovrebbe mettere subito le cose in chiaro, privilegiando un rapporto con i giocatori e cercando di spingere i ragazzi a colloquiare direttamente con lui in caso di problemi o anche solo per chiedere consigli. Anche le telefonate per assenze, ritardi, malattie è sempre meglio esigerle dal giocatore stesso.

Questo non significa svalutare il contributo dei genitori, né rinunciare all'apporto che questi possono dare alla vita sportiva della società.

Ci sono infatti padri che si rendono disponibili a un ruolo di aiuto nell'organizzazione di trasferte o manifestazioni particolari, così come esistono molte madri coinvolte nella gestione di eventi extra-sportivi o nella cura di divise e del materiale sportivo.

Tutto questo ha un grande valore e stimola nei ragazzi maggior coinvolgimento; anche per la società sportiva e per tutto il team dei tecnici diventa un dovere considerare la famiglia come un'importante risorsa che promuove l'amore per lo sport e il miglior funzionamento della società stessa.

Il rapporto allenatore-genitore dovrebbe essere il più distaccato possibile, all'interno di una logica di collaborazione di rispetto e di dialogo. Questo significa non negare un colloquio con un genitore "oppressivo" o con il "genitore del fenomeno" sopraindicato, ma si traduce nel sapere mettere dei paletti quando questo genitore richiede un'attenzione particolare verso se stesso o verso il figlio rispetto agli altri, nonché quando diventa troppo accomodante e disponibile al fine di ottenere privilegi.

Quando i genitori cercano di instaurare un rapporto troppo amichevole, di solito hanno l'obiettivo di stabilire una relazione alla pari, proprio in un contesto dove gli allenatori devono assolutamente rimarcare la differenziazione di ruoli in funzione delle competenze.

Rispettare la differenziazione dei ruoli pone i genitori nella posizione di non poter interferire, perché l'allenatore è percepito a un altro livello di comunicazione.

Ascolto e confronto

L'insieme dei dati raccolti, sommati assieme, appare come una montagna molto alta da scalare, ma con il passare dei giorni e frequentando quotidianamente questi ragazzi ci si rende conto che il loro reale bisogno, prima di imparare a calciare le punizioni, è l'essere ascoltati".

Hanno molte cose da dire e la loro paura è l'essere giudicati, analizzati ed emarginati dal gruppo.

Ascoltarli in maniera attiva ed empatica sembra essere il metodo migliore per far sì che il ragazzo si senta a suo agio e si apra senza diffidenza. L'ascolto attivo empatico è la capacità di mettersi nei panni dell'altro condividendo i vissuti e la percezione emotiva.

L'ascolto presuppone delle tappe che prevedono:

- Recepire il contenuto
- Comprendere la finalità
- Prestare attenzione al comportamento non verbale
- Avere consapevolezza rispetto al proprio modo di comunicare
- Evitare il giudizio

L'ascolto empatico non richiede uno studio teorico e una comprensione esclusivamente intellettuale; esso non impone una regola, ma mette l'altro nella condizione di esplorarsi per trovare delle risposte o verità a cui sente la necessità di arrivare.

Naturalmente oltre al bisogno di essere ascoltati, questi ragazzi hanno quello del sapere e quindi fanno molte domande. Per farsi capire al meglio bisogna quindi avvicinarsi il più possibile al loro linguaggio.

Bisogna prestare molta attenzione anche al gesticolare perché ogni singolo gesto può essere interpretato positivamente o negativamente dal ragazzo deformando così il significato delle parole.

Riassumendo, le tematiche più interessanti sono:

- La grande voglia di appartenenza
- Capire chi sono e chi diventeranno
- La ricerca di punti di riferimento
- Le loro differenze come etnia, religione e ceto sociale (all'inizio ostacoli, ma alla fine del percorso una forza)
- Il sesso, argomento molto presente nei loro discorsi
- I dibattiti tra di loro, quasi mai con toni pacati (di solito chi alza la voce di più ottiene la ragione)

Molte domande sono riferite alle esperienze che stanno facendo come calciatori, dentro e fuori dal campo, e come il proprio allenatore, una volta ottenuta la loro fiducia, le ha affrontate e superate alla loro età per avere un termine di riferimento e paragone.

Nel mio caso le domande sono state soprattutto di natura calcistica: “Come era questo calciatore?”, “E’ vero che ha fatto questo o quest’altro?”, “Che auto aveva?”, “Quanto guadagnava?” ecc... Talmente importante per loro è conoscere le risposte che si possono usare come premio nel caso ci si impegni negli allenamenti e si seguano le regole di comportamento comune.

Con questo atteggiamento sono riuscito a ottenere un grande risultato: essere riconosciuto come leader e non come capo.

La differenza tra capo e leader

Spesso una persona si trova a comandare qualcosa (pensiamo a una promozione improvvisa, a un giocatore che diventa capitano per l’espulsione di un compagno, ecc...); questa casualità del comando fa subito capire che c’è una grande differenza tra capo e leader.

Sinteticamente la differenza si riassume nella capacità di dirigere bene i propri ragazzi nel prendere decisioni che vengano condivise e accettate positivamente. Se ciò non accade è più corretto parlare di capo-subordinati piuttosto che di rapporto leader-seguaci. In molti posti di lavoro infatti il capo non è affatto un leader.

Le caratteristiche di un leader sono:

- Fiducia nelle proprie capacità e quindi nessun dubbio sugli obiettivi da raggiungere;
- Affidabilità, credibilità e risultati che generano stima e fiducia nei suoi confronti;
- Buone doti psicologiche per comprendere, capire e comunicare con gli altri;
- Moralità pratica, cioè coerenza nel perseguire regole. Un capo mafia può essere un leader perché lui stesso segue delle regole;
- Iniziative motivanti, cioè la capacità di agire realizzando obiettivi che sono fortemente desiderati dai seguaci.

La comunicazione

L’esperienza sportiva deve iniziare bene soprattutto sul piano relazionale e comunicativo, prescindendo dai risultati e valorizzando l’impegno e l’energia profusa al fine di favorire la motivazione, l’apprendimento e l’entusiasmo agonistico.

In questo processo la persona dell’allenatore e il suo stile comunicativo sono molto importanti, perché i ragazzi tengono in gran conto le parole e non le dimenticano facilmente. Per questa ragione un adulto deve essere attento a fare dei commenti sulla prestazione del ragazzo che siano educativi e propositivi senza cadere nel rischio di cercare solo un mero sfogo al nervosismo personale, che non lasci spazio a una risposta o a un tentativo di miglioramento.

Ogni messaggio dell'allenatore, infatti, possiede un aspetto di contenuto, che si riferisce alle informazioni oggettive che vogliamo inviare, e un aspetto di relazione, che definisce il rapporto che esiste tra i comunicanti.

Comunicare in modo efficace significa pensare prima di parlare, esprimere in maniera consapevole i propri sentimenti e pensieri, ipotizzando in anticipo l'impatto emotivo e la reazione del ragazzo rispetto a ogni nostro messaggio.

Comunicare in modo impulsivo e spontaneo significa solo dare sfogo allo stato emotivo di quel momento e liberarsi di un peso: in questo caso l'obbiettivo è solo egoistico e non educativo.

Il ruolo educativo impone di pensare prima al ragazzo, di non ferirlo, e, anche comunicandogli aspetti negativi, trasmettergli senso di accettazione e di predisposizione al dialogo.

IL LAVORO SUL CAMPO

E' fondamentale una programmazione fisica e tecnico-tattica adeguata al materiale umano a disposizione.

Come spiegato precedentemente il procedere con i lavori prefissati e "da manuale" è prematuro. Bisogna principalmente portare all'adattamento e al riconoscimento dei nuovi parametri fisici i ragazzi che si sono sviluppati e sono cambiati in così pochi mesi.

Per ottenere ciò nel corso della stagione abbiamo unito al lavoro atletico di base componenti coordinative basilari e abbastanza semplici per arrivare a esercizi più complessi.

Lavoro atletico

Nella categoria Giovanissimi è importante:

- Stabilire carichi di lavoro adeguati e variabili a seconda degli imprevisti (stato del campo, infortuni, stanchezza post partita, stress scolastico);
- Essere in grado di modificare il lavoro in corsa a seconda della risposta dei ragazzi.

Tutto il lavoro viene gestito dal preparatore atletico, figura "indipendente" rispetto all'allenatore, ancorché integrata con il lavoro dell'allenatore, e importante per dare stimoli nuovi ai ragazzi. In questo caso il ruolo dell'allenatore sul campo sarà quello di "vigilare" sul corretto andamento della seduta.

E' inoltre fondamentale sviluppare il senso di responsabilità nei ragazzi, spiegando loro l'importanza di lavori sì faticosi, ma utili anche ai fini della prevenzione degli infortuni.

Lavoro tecnico-tattico

Ogni esercitazione deve essere proposta in modo semplice e chiaro per far capire lo scopo e il fine dell'esercizio stesso.

La cura dell'intensità avviene attraverso una corretta osservazione, senza interruzione se non per accorgimenti indispensabili. L'importante è non dare soluzioni predefinite alla squadra ma, attraverso il metodo induttivo, attendere che le soluzioni vengano trovate dal singolo, intervenendo solo se si nota una grossa difficoltà al raggiungimento dell'obiettivo finale. In questo modo ai ragazzi rimarrà più impressa ogni singola esercitazione e come superare ogni ostacolo proposto.







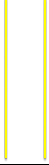






A livello didattico viene data molta importanza al lavoro situazionale: tutte le esercitazioni presentate nei singoli allenamenti riassumevano una molteplicità di momenti di gioco che si incontrano durante le partite di campionato.

A questo punto vorrei esporre un esempio di microciclo settimanale con esempi di esercitazioni.

Esempio di microciclo settimanale

Lunedì	Riposo
Martedì	Discussione post partita Esercitazioni tecniche e coordinative Possessi palla Lavoro aerobico
Mercoledì	Riscaldamento Tattica per reparto - Difesa - Attacco Lavoro di forza - trasformazione Partita finale
Giovedì	Amichevole
Venerdì	Riscaldamento tecnico Lavoro di rapidità Tattica in previsione della gara Palle inattive Partite a tema
Sabato	Riposo
Domenica	Partita

Legenda

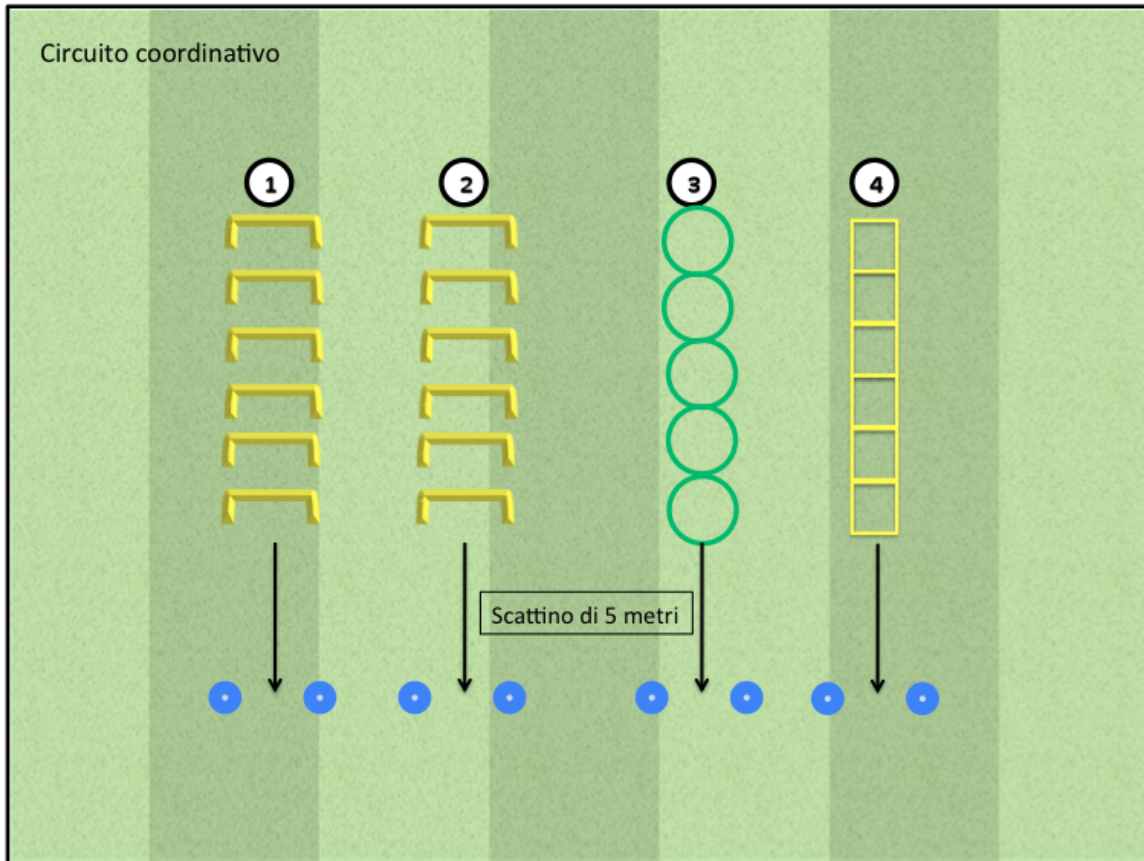
	Giocatori
	Pallone
	Allenatore
	Ostacolini bassi
	Ostacoli alti, utilizzati anche come porticine
	Cerchi
	Paletti
	Cinesini
	Scaletta
	Coni colorati
	Giocatore in movimento senza palla
	Conduzione della palla
	Trasmissione della palla

ESEMPI DI ESERCITAZIONI

Quella che segue è una serie di esercitazioni svolte con la squadra di Giovanissimi.

Esercitazioni coordinative

1.



Primo giro - 5 ripetizioni per ogni esercizio:

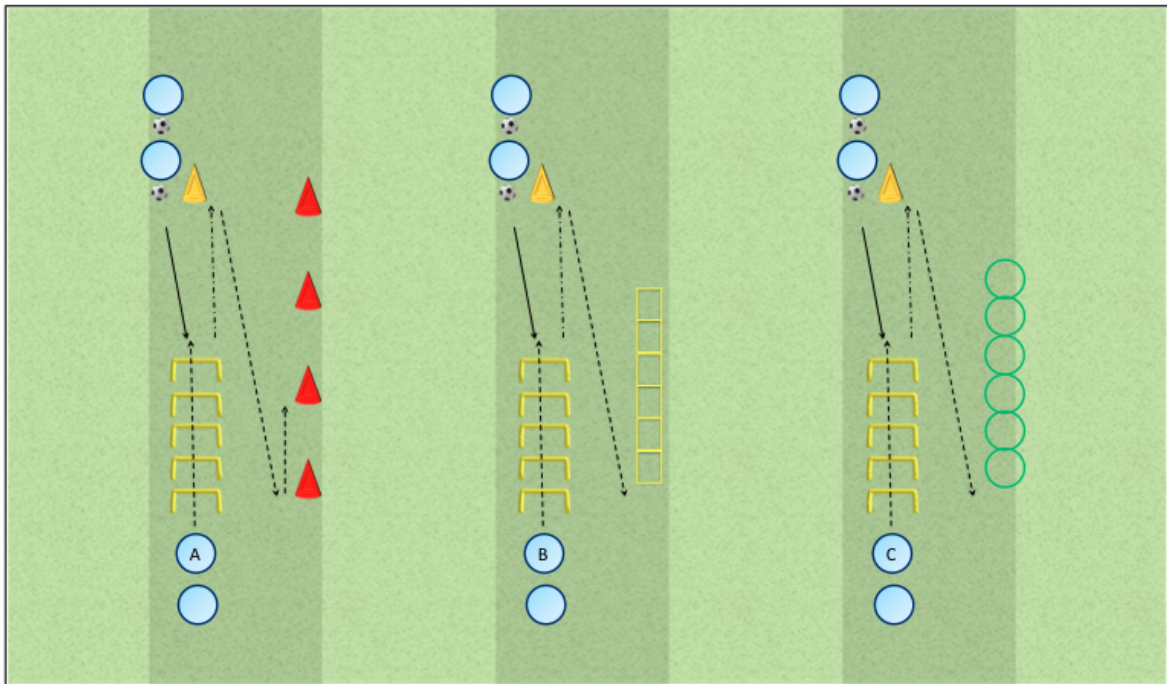
- 1- skip solo gamba sinistra (eseguire dall'esterno degli ostacolini)
- 2- skip solo gamba destra (eseguire dall'esterno degli ostacolini)
- 3- Skip rapido dentro e fuori dai cerchi
- 4- scaletta 2 appoggi per ogni spazio

Secondo giro 5 ripetizioni per ogni esercizio:

- 1 e 2- skip laterale guardandosi in faccia a "specchio"
- 3- Saltelli a piedi uniti
- 4- scaletta, appoggi dentro fuori, metà guardando in un lato metà nell'altro senso

Esercitazioni tecnico-coordinative

1.



Obiettivi: trasmissione-ricezione-coordinazione

Svolgimento: dopo aver eseguito uno skip tra gli ostacolini (3 battute), il giocatore riceverà un pallone dal compagno che si trova al cono di fronte, e dopo aver eseguito uno stop orientato lo condurrà al cono stesso; arrivato al cono dovrà attendere di trasmettere a chi parte successivamente. Chi ha effettuato il primo passaggio invece andrà di corsa a eseguire l'esercizio motorio di riferimento:

- Fila A- eseguire le andature nel seguente ordine: skip alto -calciata dietro-skip alto
- Fila B- alla scaletta curare la coordinazione, effettuare 2 battute per ogni quadrato.
- Fila C- balzi a piedi uniti ai cerchi

Dopo 2-3 minuti far cambiare fila di partenza.

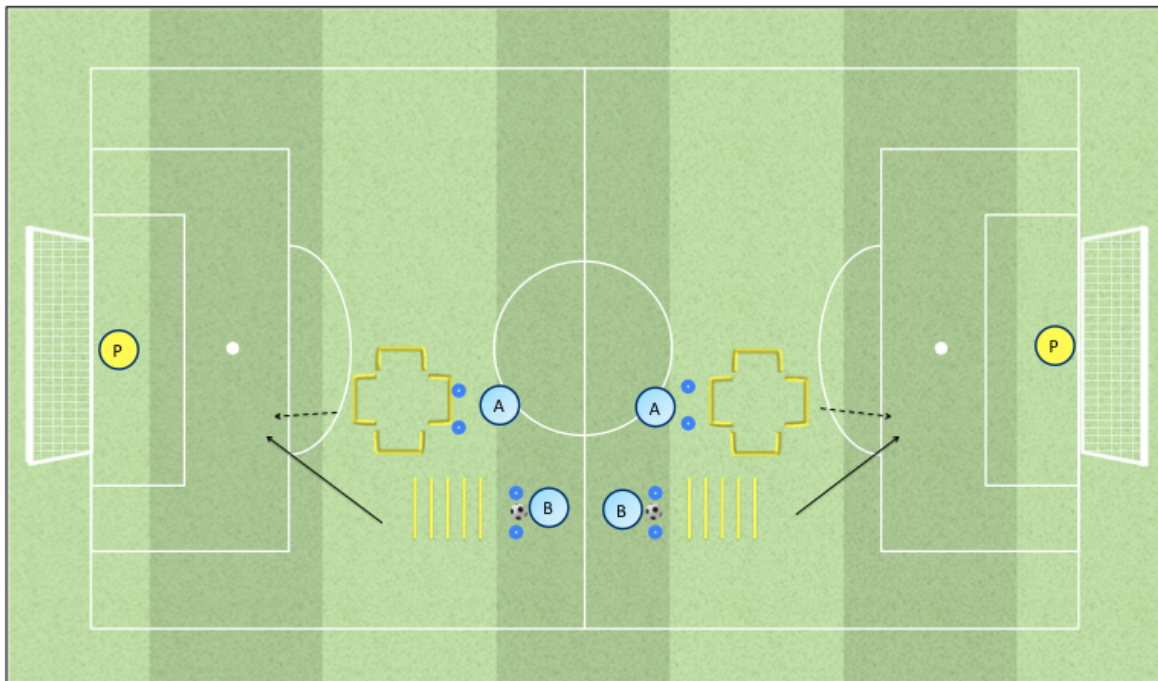
Varianti coordinative:

- Fila A: Cambiare andature, far eseguire dei giri frontali per ogni cono, o eseguire serie di corse avanti – corse indietro;
- Fila B: Vari appoggi: 2 o 3 frontali; appoggi dentro fuori; appoggi dx-sn.
- Fila C: Vari tipo di balzi: monopodalici, bipodalici a piedi uniti; bi podalici dentro fuori.

Varianti tecniche:

- Eseguire trasmissione, ricezione e conduzione con entrambi i piedi.

2.



Obbiettivi: trasmissione della palla; controllo orientato; tiro in porta.

Svolgimento: **A** da il via all'esercizio;

A parte e effettua uno skip in varie direzioni all'interno del quadrato creato da 4 over; la successione è la seguente: 2 appoggi interni, 3 dx, 2 dentro, 3 sn, 2 fuori;

Contemporaneamente **B** effettua uno slalom con il pallone tra i paletti.

A questo punto **B** giocherà un pallone sulla corsa di **A** che dovrà calciare in porta;

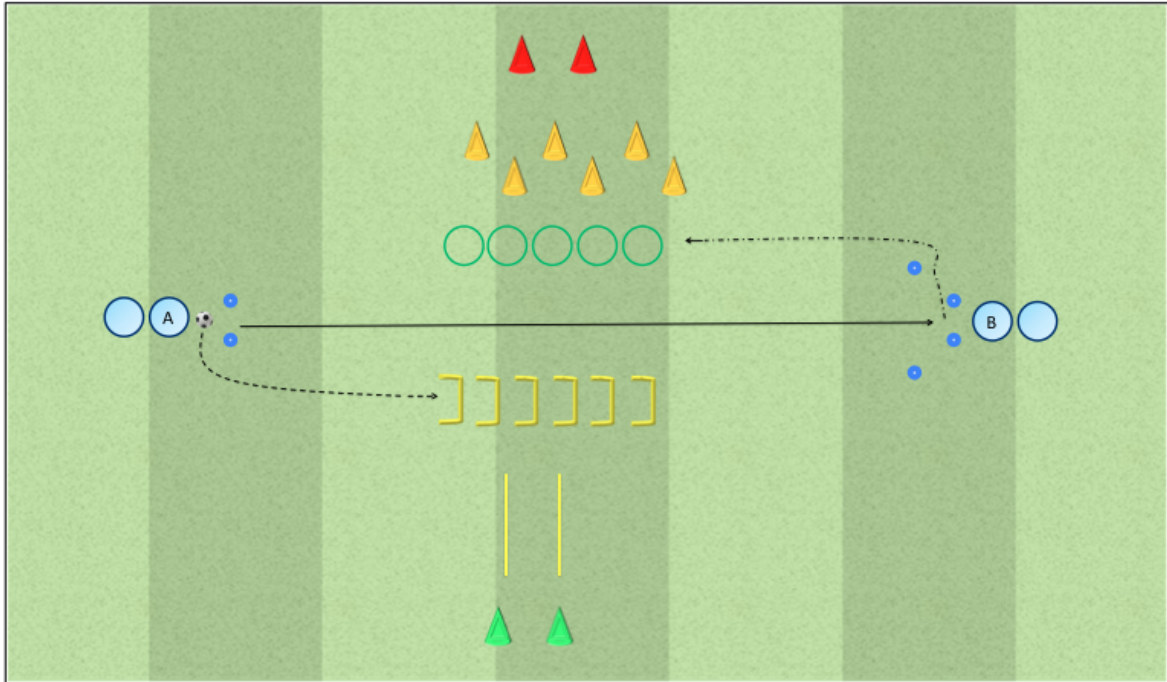
Variare il modo di calcio:

- Tiro di prima intenzione
- Controllo verso l'esterno e tiro in porta
- Faccio passare il pallone tra le gambe e calcio internamente.

Far calciare **A** appena dentro l'area di rigore, non più avanti e curare l'aspetto della difesa della palla.

Per rendere il lavoro più dinamico far svolgere su 2 postazioni su 2 porte differenti con angolo di tiro inverso.

3.



Obbiettivi: trasmissione e ricezione della palla; orientamento spazio temporale e fantasia motoria.

Svolgimento: **A** trasmette la palla a **B** e comanda il movimento; può decidere se andare a destra o a sinistra e **B** si muoverà di conseguenza dalla parte opposta. Gli esercizi da effettuare sono i seguenti e ogni giocatore dovrà andare a occupare la stazione libera evitando attese o scontri:

Tecnici:

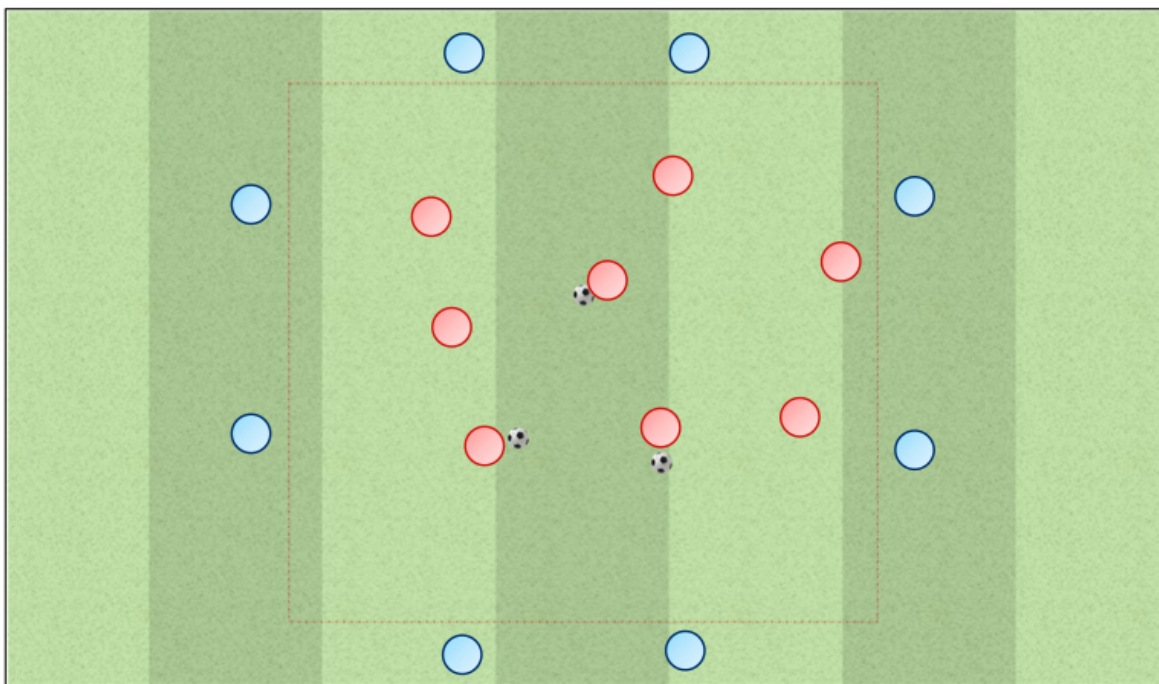
- Coni Rossi: Finta da variare tutte le volte
- Coni gialli: slalom stretto o largo
- Cerchi: palla a dx o a sn e recupero in fondo; conduzione palla fuori e appoggio monopodalico nel cerchio
- Ostacolini: slalom interno piede o esterno
- Paletti: Slalom rapido con cambio di direzione; figura dell'8
- Coni verdi: giro intorno completo in conduzione; doppia finta

Motori:

- Coni rossi: salto a piedi uniti
- Coni gialli: slalom di corsa; slalom corsa laterale
- Cerchi: balzi a piedi uniti; balzi laterali; balzi a un piede
- Ostacolini: skip2 battute frontale o laterale.
- Paletti Slalom con rapido cambio di direzione in mezzo; giro completo frontale per ognuno.
- Coni verdi: Figura dell'8; giro completo su ogni cono girando su se stessi.

Esercitazioni tecniche

1.



Obiettivi: Ricezione e trasmissione; capacità di reazione e spazio temporale.

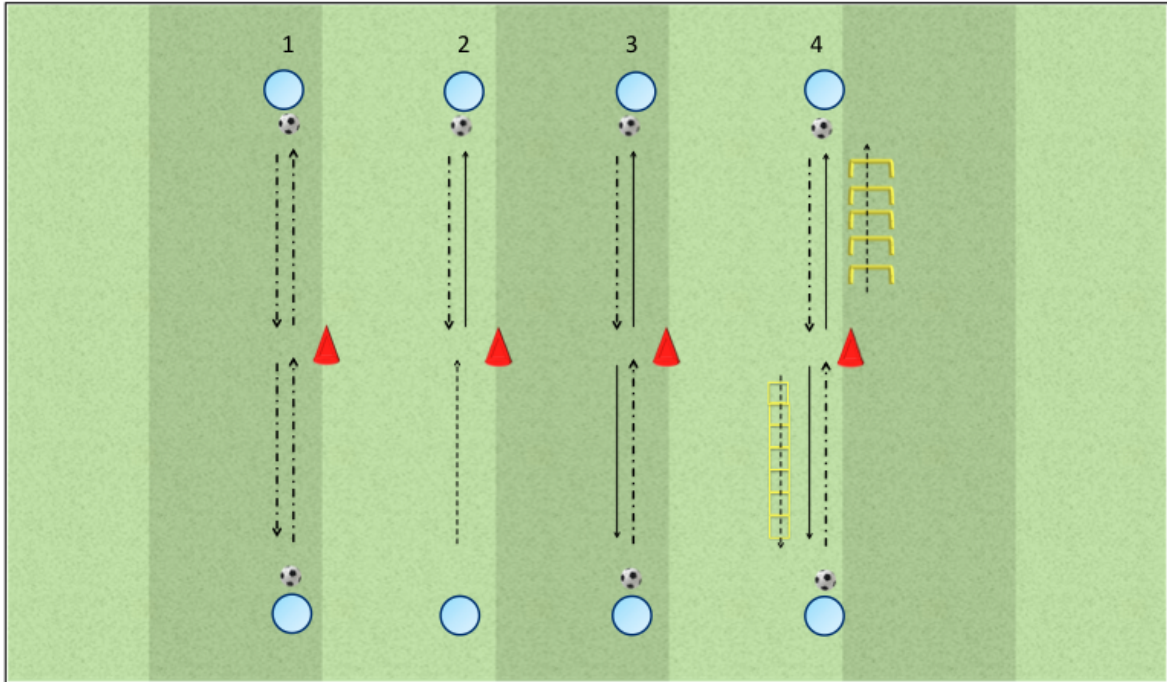
All'interno di un quadrato i giocatori si scambiano il pallone a 2 tocchi tra di loro e con le sponde che sono posizionate lungo i lati del quadrato e che fungono da muro, ovvero a un tocco rimettono il pallone all'interno del quadrato. Chi ha giocato palla alla sponda non può recuperare il pallone ma dovrà prendere un altro pallone.

Una volta preso il meccanismo il pallone non potrà più essere scambiato tra giocatori dello stesso colore ma una volta preso il pallone dal muro, a 2 tocchi bisognerà trasmetterlo ad un altro componente del muro.

Tenendo la stessa disposizione far girare i palloni all'interno del quadrato, nel momento in cui il giocatore decide di trasmettere palla alla sponda, questa controllerà la palla e entrerà all'interno del quadrato, mentre chi ha effettuato il passaggio prenderà il posto della sponda.

i giocatori si passano 2-3 palloni all'interno del quadrato; i giocatori all'esterno del quadrato hanno un pallone in mano che lanceranno all'interno del quadrato verso l'alto nel momento in cui stanno ricevendo la palla trasmessa dall'interno.

2.

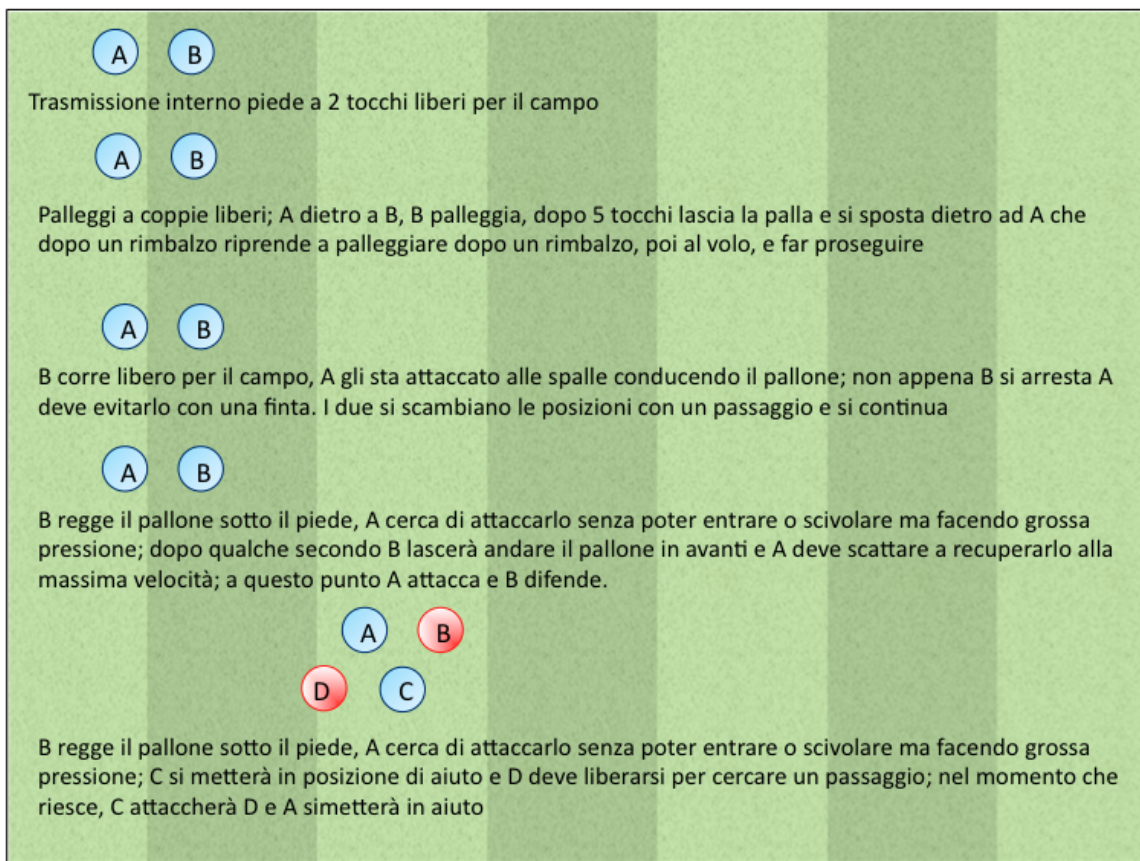


Obiettivi: conduzione e trasmissione della palla;

Ogni esercizio deve essere eseguito per circa 2 minuti. Una volta che l'esecuzione diventa armonica cambiare e passare allo step successivo con la seguente progressione:

- 1- Conduzione contemporanea dalle 2 file, stop al cono, recupero pallone del compagno e conduzione alla fila opposta.
- 2- Conduzione al cono da una fila, stop, trasmissione del pallone di chi arriva in corsa dalla fila opposta.
- 3- Conduzione contemporanea dalle 2 file, stop al cono, trasmissione del pallone del compagno alla fila opposta.
- 4- Conduzione contemporanea dalle 2 file, stop al cono, trasmissione del pallone del compagno alla fila opposta; per tornare in fila eseguire l'esercizio motorio di riferimento.

3.



Trasmissione interno piede a 2 tocchi liberi per il campo

Palleggi a coppie liberi; A dietro a B, B palleggia, dopo 5 tocchi lascia la palla e si sposta dietro ad A che dopo un rimbalzo riprende a palleggiare dopo un rimbalzo, poi al volo, e far proseguire

B corre libero per il campo, A gli sta attaccato alle spalle conducendo il pallone; non appena B si arresta A deve evitarlo con una finta. I due si scambiano le posizioni con un passaggio e si continua

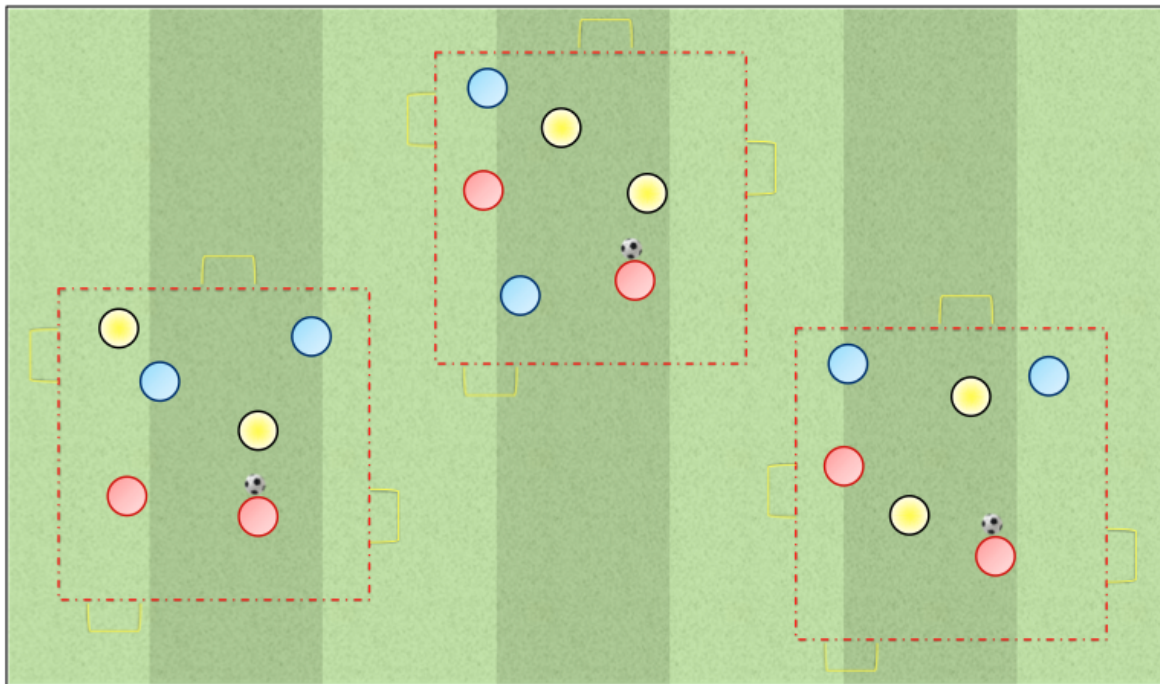
B regge il pallone sotto il piede, A cerca di attaccarlo senza poter entrare o scivolare ma facendo grossa pressione; dopo qualche secondo B lascerà andare il pallone in avanti e A deve scattare a recuperarlo alla massima velocità; a questo punto A attacca e B difende.

B regge il pallone sotto il piede, A cerca di attaccarlo senza poter entrare o scivolare ma facendo grossa pressione; C si metterà in posizione di aiuto e D deve liberarsi per cercare un passaggio; nel momento che riesce, C attaccherà D e A simetterà in aiuto

Soprattutto nel periodo iniziale della stagione, visto la modesta base tecnica e le problematiche fisiche di alcuni componenti del gruppo, mi sono affidato a esercitazioni molto semplici per cercare di omogeneizzare il più possibile i valori della squadra.

Situazioni di gioco

1.



I giocatori vengono divisi in 6 per ogni quadrato; vengono divisi inoltre in 3 coppie di colore diverso.

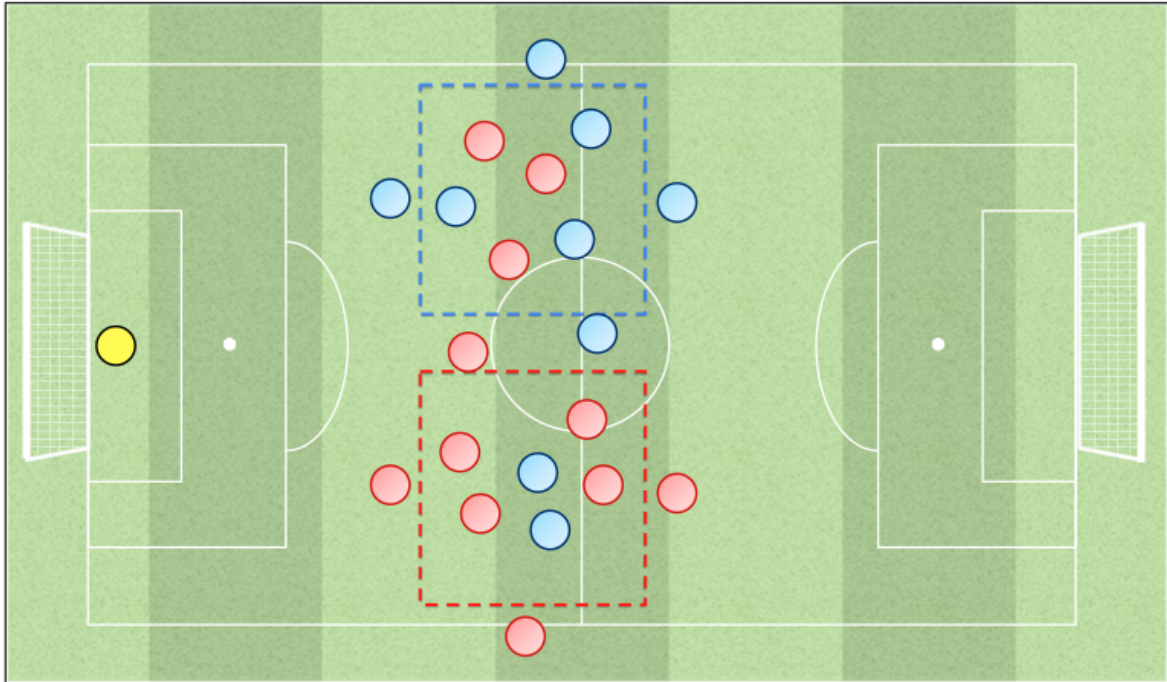
Si effettuano delle serie di 4 vs 2 cambiando ogni 3 minuti gli abbinamenti (es. blu e rossi vs gialli...)

I gol valgono in ognuna delle 4 porticine messe sui lati del quadrato e vanno sommati per ogni colore.

Variante: al segnale dell'allenatore i blu girano in senso orario, i gialli in senso antiorario e i rossi restano, così da mischiare sempre gli abbinamenti.

Dopo qualche serie si vede la coppia che ha fatto nel loro complesso più gol.

2.



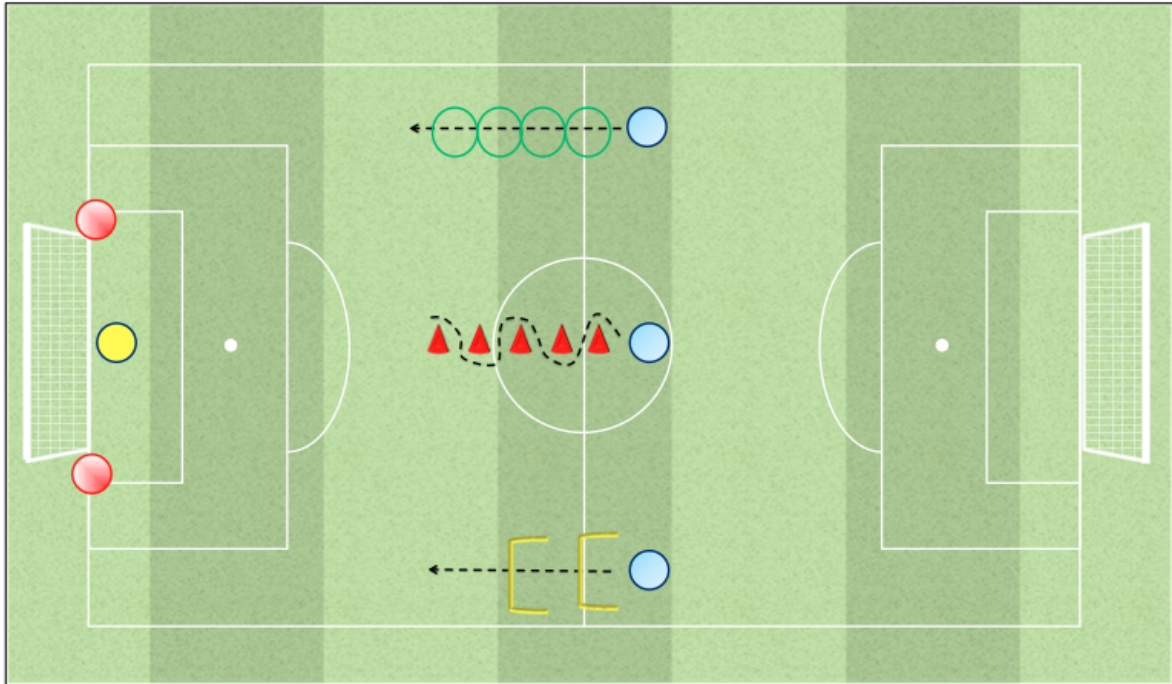
Prima situazione: Il gruppo viene diviso a metà e si giocano situazioni di 3 vs 3 con 4 sponde offensive che giocano solo con chi ha la palla, fungendo da “muro”.

Seconda situazione: 4 vs 2 con 4 sponde, mini serie da 2 minuti e cambio dei difensori.

In tutte le partite c'è l'obbligo di giocare a 2 tocchi e dare sostegno e appoggio. Per la difesa attenzione alla marcatura e copertura.

Dopo qualche serie aggiungere una situazione di attacco alla porta ovvero al segnale dell'allenatore si esce dal quadrato e si attacca la porta col minor numero di passaggi mantenendo i ruoli di partenza.

3.



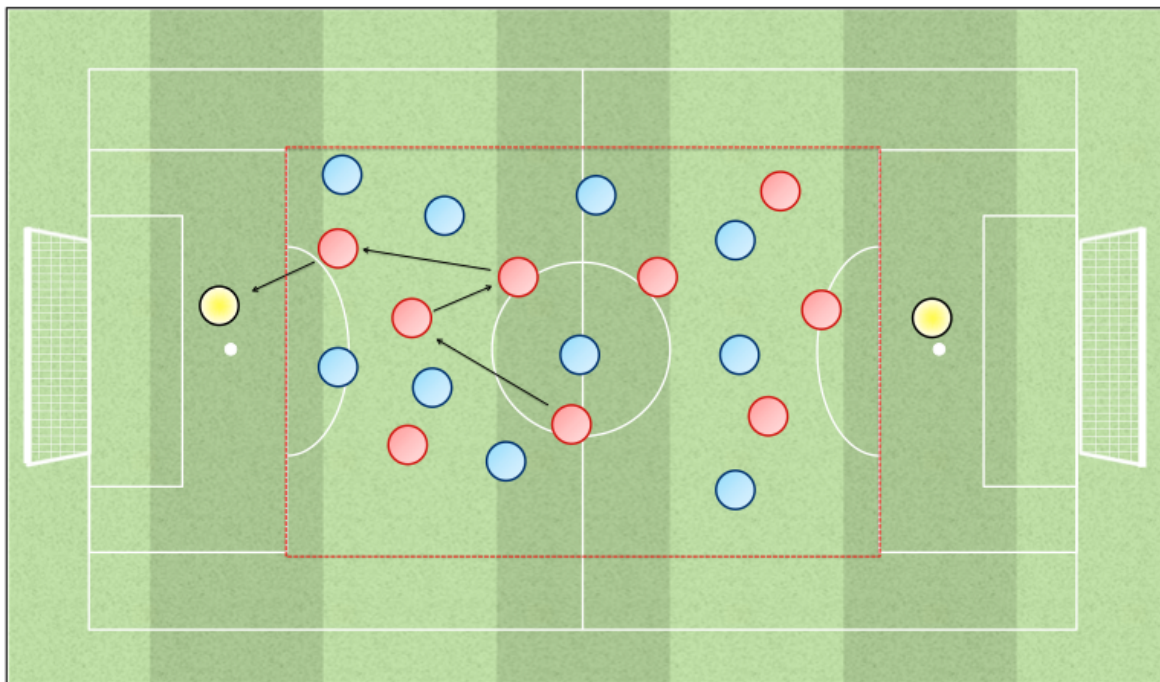
I 3 attaccanti svolgono l'esercizio motorio e una volta finito uno degli attaccanti riceverà palla da uno dei 2 difensori posti sul palo e partirà un 3 vs 2.

Varianti motorie:

- Cerchi: balzi a piedi uniti, monopodalici, skip2 battute, skip dentro-fuori
- Coni: slalom, slalom in skip basso, giro intorno a 2 coni a scelta dei 5
- Ostacoli alti: balzi liberi, passare sotto strisciando

Partite a tema

1 - 2.



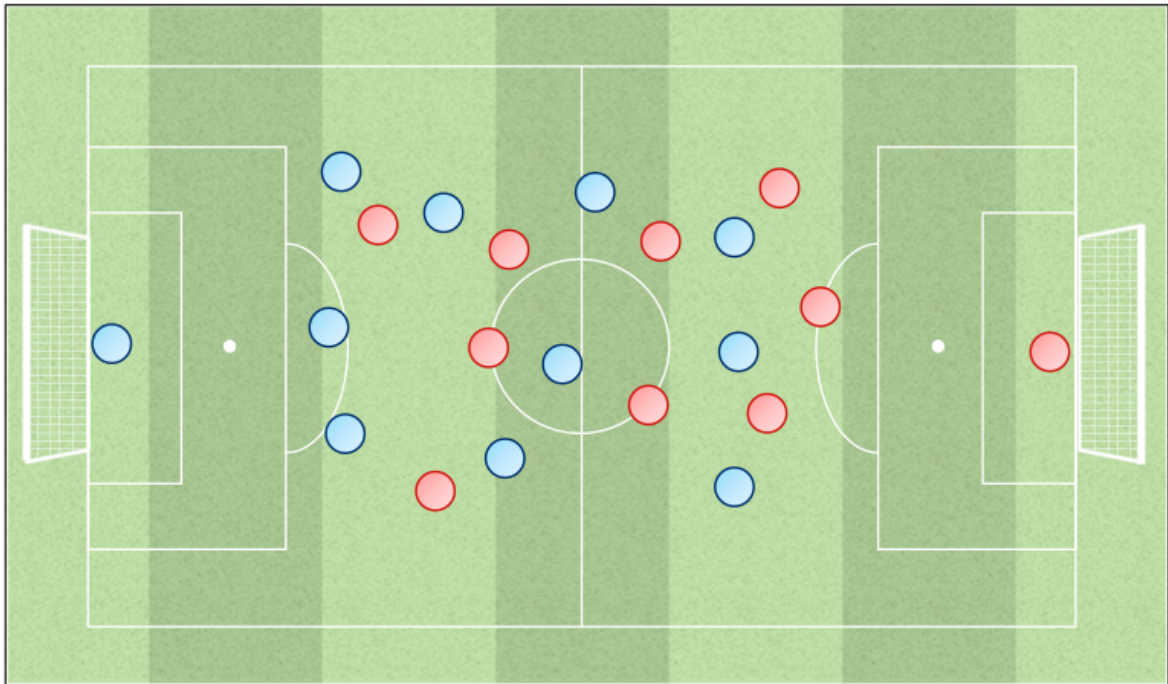
1- In un campo ristretto si dispongono le 2 squadre; l'obiettivo è quello di far pervenire il pallone al proprio portiere tramite un colpo di testa, passandosi il pallone con le mani effettuando obbligatoriamente un passaggio avanti e uno indietro (come in figura). Il portiere quindi non si trova dietro la propria squadra ma davanti e si potrà muovere all'interno dell'area. Il punto vale solo se viene effettuato un colpo di testa e la palla viene presa al volo del portiere.

Varianti:

- eseguire lo stesso esercizio coi piedi.
- obbligo di effettuare al massimo 2 o 3 tocchi.

2- In un campo ristretto si dispongono le 2 squadre; l'obiettivo è quello di far pervenire il pallone al proprio portiere tramite un lancio o passaggio alto; il portiere sta davanti alla propria squadra e non dietro; obbligo di trasmissione a 2 o 3 tocchi. Il punto vale solo se la palla viene presa al volo del portiere.

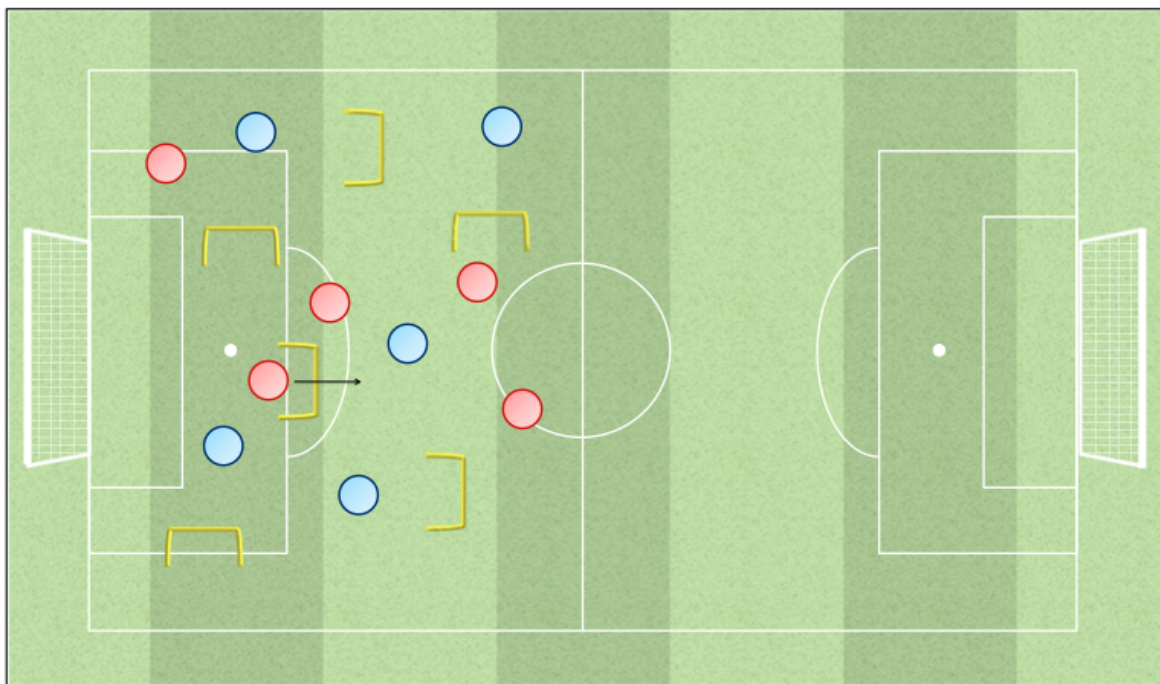
3 - 4.



3- Partita a tema su campo ridotto: obbligo di 2 o 3 tocchi; il gol è valido solo se tutta la propria squadra ha superato la metà campo; se la squadra che difende riesce a rientrare tutta nella propria metà campo il gol vale un punto, se anche un solo componente si trova nella metà campo offensiva il gol vale doppio.

4- Partita a tema su campo ridotto: obbligo di effettuare un passaggio avanti e uno indietro per arrivare al tiro. I passaggi possono essere effettuati anche dagli stessi giocatori e non c'è un obbligo di tocchi.

5.

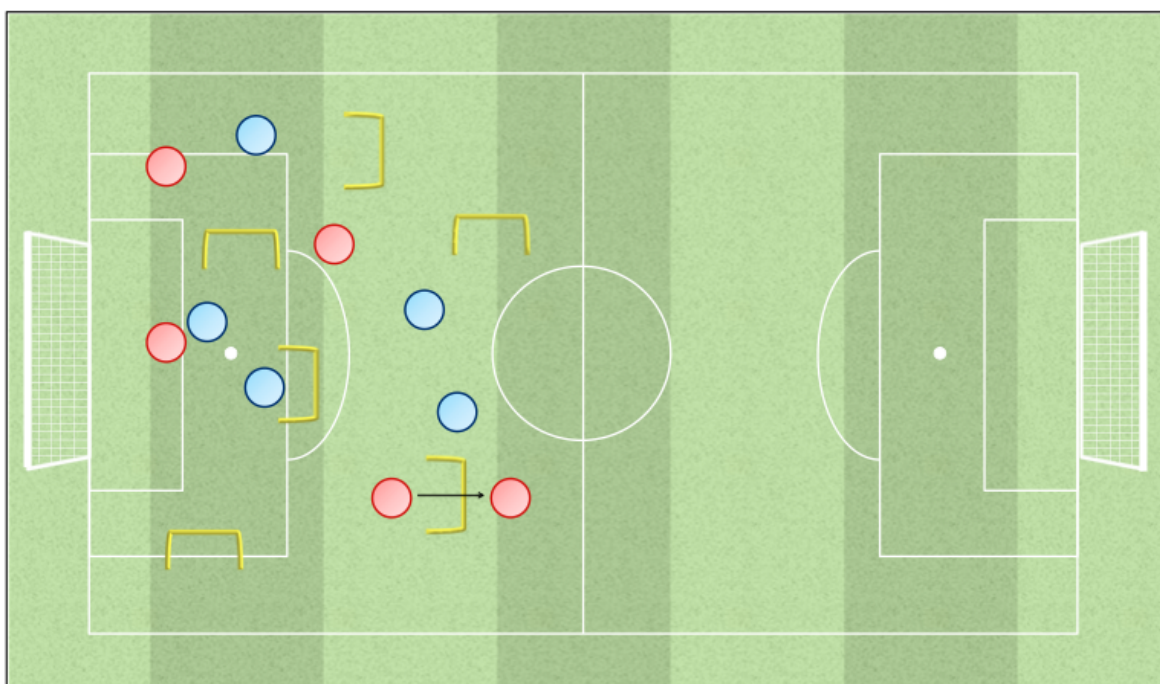


Gruppo diviso in 2 squadre; all'interno si mettono un numero di porticine pari al numero di coppie più una (5 coppie = 6 porticine)

Si gioca un possesso palla con gol valido solo se il giocatore riesce a portare il pallone alla porticina e a farlo passare sotto(esempio rosso).

Variante: si può dare gol solo se i componenti della squadra riescono a trasmettersi il pallone facendolo passare all'interno delle porticine, oppure dare gol doppio se si effettua uno scambio (figura 6)

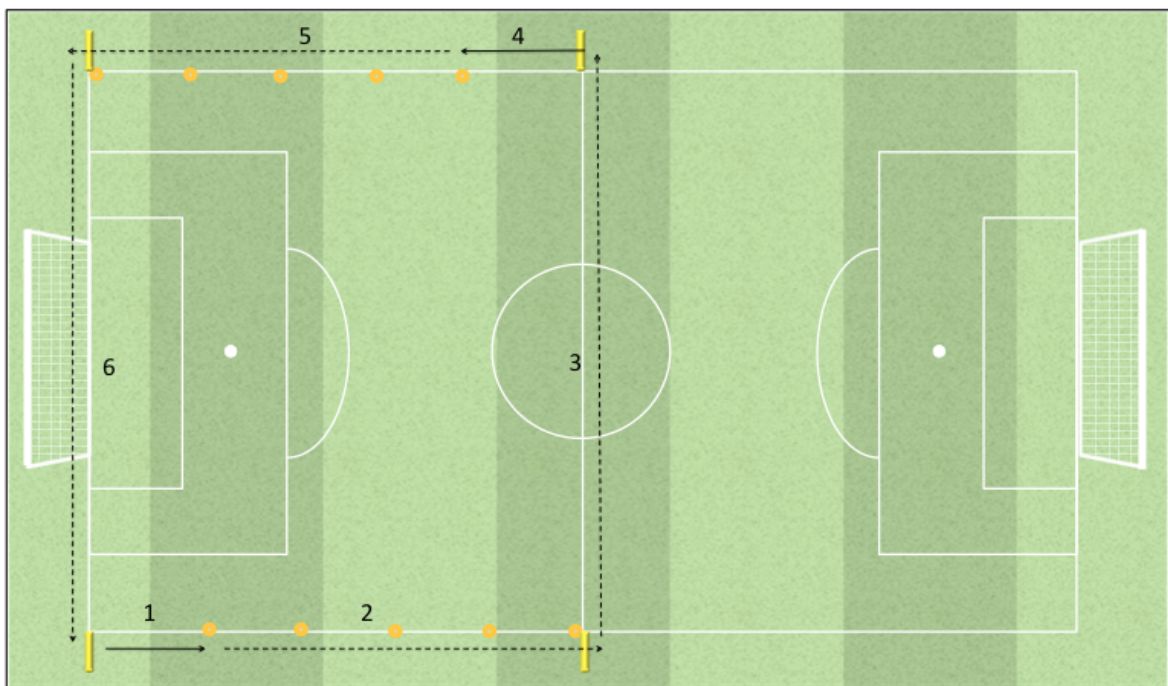
6.



Esercitazioni atletiche

Resistenza:

- Variazioni di ritmo: 45 secondi corsa lenta – 15 secondi al 70-80 % della VAM; 2 ripetizioni da 6 minuti ciascuna con recupero pieno in forma attiva. La parte di corsa lenta può essere svolta anche in conduzione della palla;
- Variazioni di ritmo seguendo questi tempi: 15 secondi corsa lenta – 10 secondi veloce – 5 secondi sprint X 8 volte con 1 minuto di corsa lenta all'inizio e alla fine dell'esercitazione (totale 6 minuti di lavoro)
- A partire da 2 angoli opposti (1 e 4) vengono messi dei cinesini a distanza 10-20-30-40-50 metri. Agli angoli vengono messi dei paletti. Il giocatore dovrà eseguire uno sprint di 10 metri e recupero fino all'angolo opposto in corsa lenta, poi ripeterà sul lato opposto. Finito il giro farà lo stesso per tutti i cinesini per un totale di 5 giri di metà campo completi. E' opportuno dividere il gruppo in 2 e farli partire dagli angoli opposti per non creare un "gruppone". Eseguire 2 serie con recupero di 6 minuti con esercizi di scarico della schiena. (vedi figura)



Forza

Tutti gli esercizi di forza vengono eseguiti a carico naturale e con movimento di trasformazione immediata abbinata.

Circuito 1

- Trascinare un compagno che cerca di stare fermo per 10mt, e scatto per 5 mt. Ripetere 2 volte ciascuno
- Addominali: 3 serie x 15 ripetizioni con 1 minuto di pausa
- Balzi: 5 balzi da posizione di semi squat e scatto di 5 mt. Ripetere 2 volte ciascuno
- Piegamenti sulle braccia: 2 serie per 10 ripetizioni con 1 minuto di pausa
- Con coni posti a 5mt l'uno dall'altro fare 2 cambi di direzioni destra e 2 sinistra. Ripetere facendo cambi di direzione frontali e indietro. Ripetere 2 volte

Circuito 2

- Il giocatore effettua un terzo tempo verso l'alto sull'ostacolino e colpirà la palla di testa data dal compagno di fronte. 3 ripetizioni ognuno.
- Il giocatore effettua 3 affondi per gamba alternati e va dal compagno (in possesso di un pallone) in skip basso e rapido, una volta di fronte ci saranno 4 passaggi rapidi tra i 2 compagni. 3 ripetizioni ognuno.
- il giocatore partendo dal cono rosso dovrà toccare tutti e tre i coni gialli eseguendo dei cambi di direzione, la sequenza è a scelta. Una volta uscito dall'ultimo cono riceve palla dal compagno e calcia in porta. 3 ripetizioni ognuno.
- Addominali: 4 serie da 25 addominali con 1 minuto di pausa tra ogni serie
- Piegamenti sulle braccia: 3 serie da 10 piegamenti con 1 minuto di pausa tra ogni serie.

Circuito 3

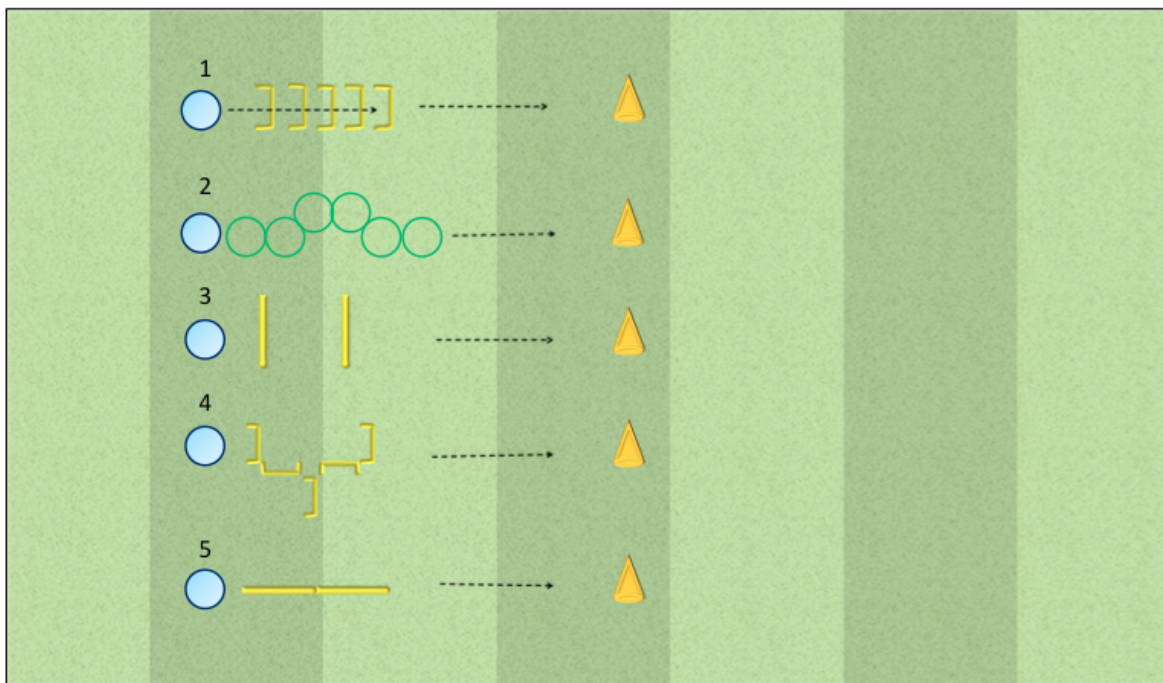
- Riscaldamento: mobilità articolare e saltelli fatti in vari modi.
- Lavoro di isometria per il polpaccio su gradino, 15 secondi spingendo in giù il tallone e contro movimento in punta di piedi, Allo stop girarsi, skip basso per 3 secondi e allungo di 3 metri.
- Appoggiare la schiena alla parete con i piedi alla larghezza delle spalle. Piegare le gambe a una posizione di squat a 90 gradi e tenere le braccia lungo il corpo. Contrarre i muscoli del quadricipite, e mantenere la posizione per 10 secondi, al segnale alzarsi lentamente, eseguire una calciata dietro per 3 secondi e scatto di 3 metri.

Rapidità

A volte ci siamo resi conto che per gli esercizi di rapidità risultava molto più intenso un lavoro a “staffette”, dove si sfidavano 2 o 3 gruppi di lavoro; questo perché essendo ragazzi giovani, la competizione li stimola maggiormente.

In altre situazioni abbiamo lavorato in maniera analitica o a circuito.

- Serie di scatti sui 5 e 10 metri, 5 ripetizioni ciascuno con recupero pieno. Eseguire partenze laterali, frontali e di spalle.
- Skip rapido utilizzando gli ostacolini (2 battute) + scatto di 5 metri.
- Appoggi rapidi utilizzando la scaletta (sia frontali, sia dentro-fuori, sia laterali)
- Circuito come in figura.



- 1- Skip rapido tra gli ostacolini bassi + scatto di 3 metri;
- 2- Skip nei cerchi orientandosi negli spostamenti destra e sinistra + scatto di 3 metri;
- 3- Passi rapidi avanti-indietro ai paletti, prima da destra a sinistra al primo e poi da sinistra a destra al secondo + scatto di 3 metri;
- 4- skip tra gli ostacolini in sequenza: frontale-destra-frontale-sinistra-frontale + scatto di 3 metri;
- 5- Passi rapidi destra-sinistra ai paletti disposti a terra in linea + scatto di 3 metri

Eseguire 3 ripetizioni per ogni esercizio con una pausa di un minuto tra una fila e l'altra.

CONCLUSIONI

Questa enorme mole di lavoro non è da considerarsi la base per avventure future; molti allenatori pensano che allenare nei settori giovanili serva solo da trampolino di lancio per fare esperienza e arrivare alle prime squadre.

Il mio pensiero è che ad allenare i giovani dovrebbero essere i tecnici migliori e più preparati perché si rischia, ed è successo in molti casi, di far del male sia fisicamente sia psicologicamente a ragazzi in età sensibili.

I giovani calciatori non dovrebbero essere utilizzati come mezzo per “arrivare”, ma dovrebbe esserlo l’allenatore per questi calciatori.

L’allenatore inoltre dovrebbe essere colui che trasmette opportunità educative quali:

- Rispettare le regole
- Rispettare gli avversari e i compagni
- Sviluppare l’attenzione
- Considerarsi utili
- Dare il meglio di sé
- Non sentirsi mai arrivati
- Saper accettare i propri limiti e quelli dei propri compagni
- Capire l’importanza dell’umiltà e della generosità.

A livello personale credo di aver raggiunto molti degli obiettivi che sicuramente ritenevo irraggiungibili all’inizio della stagione.

L’anno appena terminato posso paragonarlo a un “salto nel buio”, dove mi sono voluto mettere in gioco sia dal lato umano, sia da quello “professionale”, ritenendolo solo il primo tassello di questa mia “seconda vita” nel mondo del calcio.

Dal lato calcistico, assieme al mio staff e alla mia squadra, ritengo di aver ottenuto degli ottimi risultati sia agonistici che tecnici, ma è dal lato umano che mi sono arrivate le più grandi emozioni e gratificazioni. Il risultato sul campo non è mai stato il nostro “chiodo fisso”; questo è arrivato gradualmente e in maniera crescente di pari passo con il miglioramento della forma fisica e mentale del gruppo (squadra e tecnici), e gli ultimi giorni passati tutti insieme sono stati molto tristi, paragonabili alla fine di una vacanza indimenticabile.

L’ultima considerazione che vorrei fare, ed è quella forse più importante, è che non esistono “scorciatoie”.

Nessuna vittoria è “casuale” a parte qualche risultato domenicale. Lavoro, impegno, abnegazione, studio, conoscenza e un pizzico di fortuna sono le componenti fondamentali che fanno la differenza.

Indice

INTRODUZIONE	2
ASPETTATIVE	3
LA MIA SQUADRA	
Il primo impatto	4
Obbiettivi annuali per la categoria Giovanissimi	4
Il “loro mondo”	6
I genitori	8
Ascolto e confronto	10
La comunicazione	11
IL LAVORO SUL CAMPO	
Lavoro atletico	13
Lavoro tecnico-tattico	13
Esempio di microciclo settimanale	14
Legenda	15
ESEMPI DI ESERCITAZIONI	
Esercitazioni coordinative	16
Esercitazioni tecnico-coordinative	17
Esercitazioni tecniche	20
Situazioni di gioco	23
Partite a tema	26
Esercitazioni atletiche	29
CONCLUSIONI	32