



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

SETTORE TECNICO F.I.G.C.

ALLENARE CON GLI SMALL SIDED GAMES

CORSO ALLENATORE PROFESSIONISTA DI 1a CATEGORIA

UEFA PRO 2015-16

CENTRO TECNICO FEDERALE DI COVERCIANO

**versione ridotta della tesi*

RELATORE

Prof. Ferretto Ferretti

CANDIDATO

Matteo Villa

INDICE

1. L'ALLENAMENTO AEROBICO E ANAEROBICO	pag. 3
2. LA SETTIMANA TIPO - IL MICROCICLO SETTIMANALE	pag. 12
3. LA MIA ESPERIENZA	pag. 21
4. ESERCITAZIONI	pag. 23
5. CONCLUSIONI	pag. 43
6. BIBLIOGRAFIA	pag. 45

L'ALLENAMENTO AEROBICO E ANAEROBICO CON GLI SSG

Nell'organizzazione della programmazione delle diverse esercitazioni con gli SSG nei diversi microcicli, il primo fattore importante, per determinare quale sia il formato di SSG più funzionale, è quello di classificare e individuare le dimensioni del campo dei diversi formati.

	1vs1	2vs2	3vs3	4vs4	5vs5	6vs6	7vs7	8vs8
Piccolo (m)	4 x 12	8 x 16	12 x 20	16 x 24	20 x 28	24 x 32	28 x 36	32 x 40
Medio (m)	5 x 15	10 x 20	15 x 25	20 x 30	25 x 35	30 x 40	35 x 45	40 x 50
Grande (m)	6 x 18	12 x 24	18 x 30	24 x 36	30 x 42	36 x 48	42 x 54	48 x 60

1

Negli SSG, le dimensioni del campo utilizzate e il numero dei calciatori impegnati determinano una diversa intensità di allenamento e di conseguenza un diverso dispendio energetico.

Infatti, gli SSG con numero ridotto di giocatori (1vs1; 2vs2; 3vs3 e 4vs4) consentono di raggiungere un picco di frequenza cardiaca pari al 90% della FCmax.

Queste proposte sviluppano alta intensità e possono essere utilizzate per migliorare sia la VAM (Velocità Aerobica Massima) che le qualità anaerobiche lattacide.

Mentre i formati che utilizzano un maggior numero di calciatori (da 5vs5 fino a 8vs8), raggiungono intensità tra 80% e il 90% della FCmax e sono più indicati per il miglioramento della soglia anaerobica S4.

¹ Dimensioni del campo in metri dei diversi formati di SSG (Rampinini et al, 2007a) dal libro: Small Sided Games Evidenze Scientifiche di Italo Sannicandro e Giacomo Cofano - Edizioni Correre.

Le dimensioni del campo possono variare in base alle regole che inseriamo nell'esercitazione, ad esempio una partita con i portieri avrà un campo di dimensioni superiori rispetto ad un possesso palla.

L'ALLENAMENTO AEROBICO

Se l'obiettivo primario è l'allenamento aerobico a bassa intensità sarà opportuno utilizzare formati di SSG come il 6vs6, 7vs7 e 8vs8 da svolgere su campi di piccole o medie dimensioni con un carico esterno di 4-5 ripetizioni della durata di 10-15 minuti con un recupero di 2-3 minuti e un volume totale di 30-40 minuti.

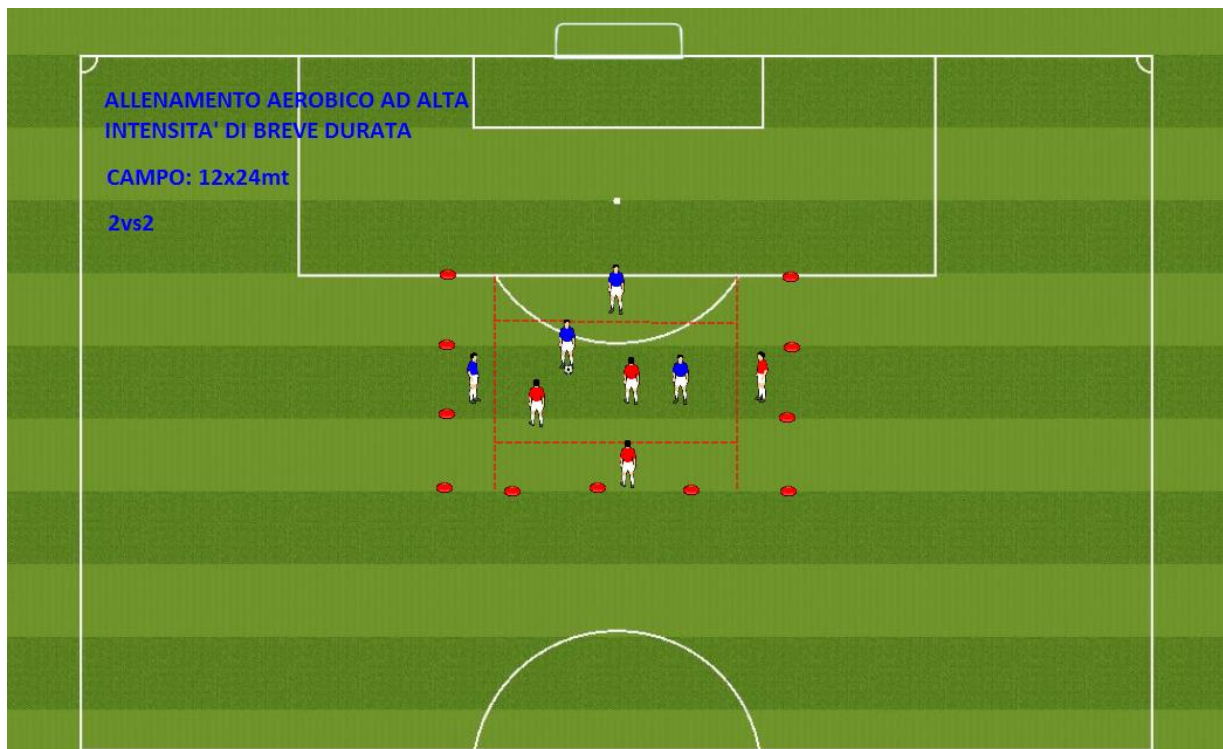
ALLENAMENTO AEROBICO A BASSA INTENSITA':

- Formato: 6vs6, 7vs7, 8vs8
- Numero tocchi libero
- Portieri: si
- Incoraggiamento staff tecnico: no
- Dimensioni campo: piccole o medie
- Ripetizioni: 4-5
- Recupero tra le ripetizioni: 2-3 minuti
- Durata: 10-15 minuti per ripetizione
- Volume Totale del lavoro: 30-40 minuti
- %FC max: 80-85%

Se invece l'obiettivo primario è l'allenamento aerobico ad alta intensità di breve durata si utilizzeranno formati di SSG come il 1vs1, il 2vs2 oppure il 3vs3 da svolgere su campi di grandi dimensioni con un carico esterno di 5-8 ripetizioni della durata di 3-6 minuti con un recupero di 2 minuti e un carico complessivo di 15-30 minuti.

ALLENAMENTO AEROBICO AD ALTA INTENSITA' DI BREVE DURATA:

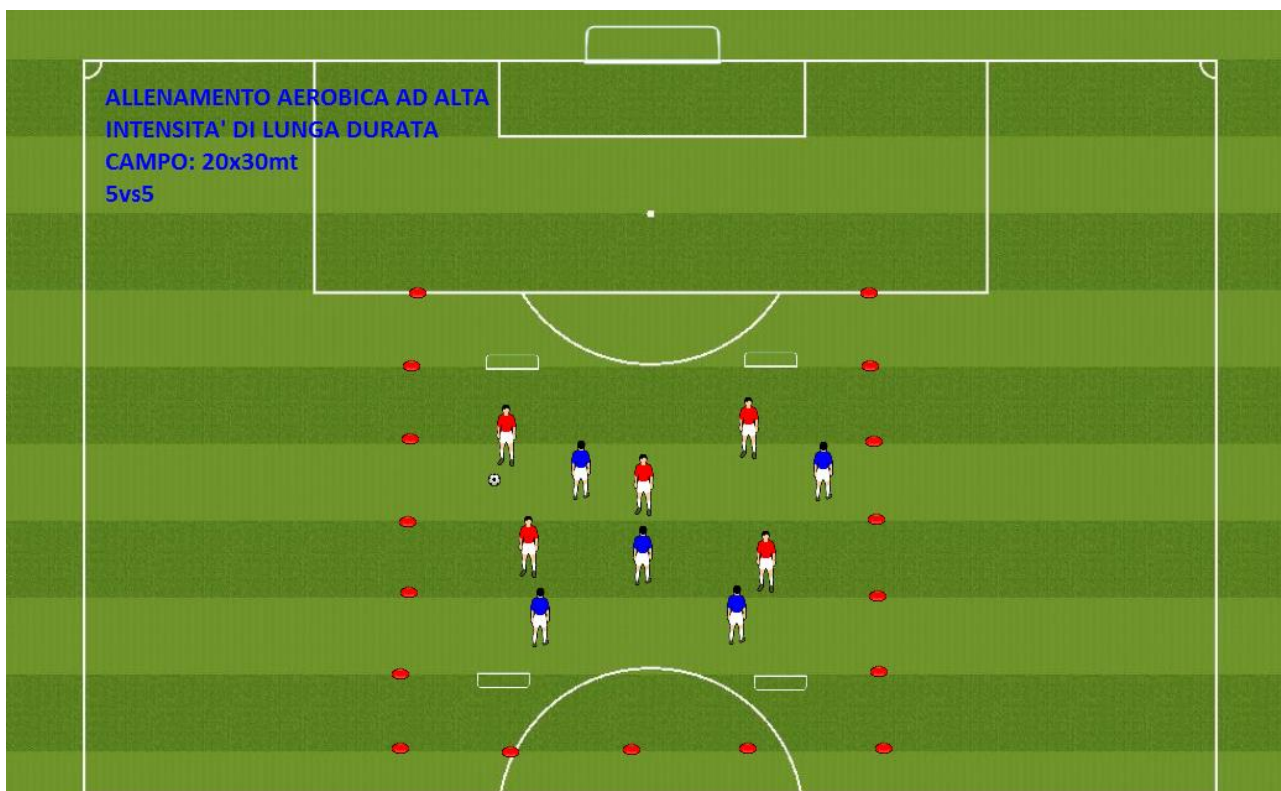
- Formato: 1vs1 - 2vs2 - 3vs3
- Numero tocchi: 1vs1 tocchi libero - 2vs2 e 3vs3 numero tocchi limitato
- Portieri: no
- Incoraggiamento staff tecnico: si
- Dimensioni campo: grandi
- Serie: 1-2
- Ripetizioni: 5-8
- Durata ripetizioni: 3-6 minuti
- Recupero tra le serie: 4 minuti
- Rapporto Recupero/Lavoro ripetizioni: 1:0,5
- Volume Totale del lavoro: 15-30 minuti
- %FC max: 85-95%



Se invece lo scopo principale è l'allenamento aerobico ad alta intensità di lunga durata si utilizzeranno formati di SSG come il 4vs4, 5vs5 e 6vs6 da svolgere su campi di medie dimensioni con un carico esterno di 4-5 ripetizioni della durata di 5-15 minuti con un recupero di 1-2 minuti e un carico complessivo di 30-40 minuti.

ALLENAMENTO AEROBICO AD ALTA INTENSITA' DI LUNGA DURATA:

- Formato: 4vs4 - 5vs5 - 6vs6
- Tocchi: numero tocchi limitato (max. 3 tocchi)
- Portieri: Si
- Incoraggiamento staff tecnico: no
- Dimensioni campo: medie
- Serie: 1-2
- Ripetizioni: 4-5
- Durata ripetizione: 5-15 minuti
- Recupero tra le serie: 4 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 1-2 minuti
- Volume Totale del lavoro: 30-40 minuti
- %FCmax: 85/90%



E' possibile utilizzare gli SSG anche per un allenamento aerobico di recupero seguendo i parametri sotto riportati:

ALLENAMENTO AEROBICO DI RECUPERO:

- Formato SSG: 6vs6, 7vs7, 8vs8
- Tocchi liberi
- Portieri: Si
- Incoraggiamento staff tecnico: no
- Dimensioni campo: Piccolo - Medio
- Durata: 3 serie da 8 minuti
- Recupero: 3 minuti
- %FC max: 65-75%

L'ALLENAMENTO ANAEROBICO

L'allenamento anaerobico ad alta intensità deve avere una durata compresa tra i 30 secondi e i 3 minuti in modo da attivare e quindi portare ad esaurimento il metabolismo lattacido.

Solitamente si effettuano 4-8 ripetizioni per serie con un rapporto lavoro/recupero che può variare da 1:1 a 1:3.

Il numero delle serie deve essere compreso tra 2 e 5 in base al numero di ripetizioni che si svolgono in ciascuna serie con una macropausa tra le serie di 3-5 minuti.

I formati di SSG che possono essere usati per l'allenamento anaerobico sono 1vs1 e 2vs2 svolti su campi di piccole o medie dimensioni, senza l'utilizzo dei portieri, con numero limitato di tocchi e con l'incoraggiamento da parte dello staff tecnico.



Qui di seguito possiamo trovare tutte specifiche per un corretto allenamento anaerobico-lattacido:

ALLENAMENTO ANAEROBICO - RESISTENZA ALLA VELOCITA'

- 85-95% FCmax
- Formato SSG: 1vs1, 2vs2
- Numero tocchi: 1vs1 tocchi libero - 2vs2 numero tocchi limitato
- Portieri: no
- Incoraggiamento staff tecnico: si
- Dimensioni campo: Piccolo - Medio
- Serie: 2-5
- Ripetizioni: 4-8
- Durata ripetizioni: 1-3 minuti
- Recupero tra le serie: 3-5 minuti
- Rapporto Recupero/Lavoro ripetizioni: da 1:1 a 1:3
- Volume totale: 5 - 15 minuti

Le indicazioni sopra descritte fanno capire che i formati di SSG con numero ridotto di giocatori incrementano in maniera significativa la risposta cardiaca, la concentrazione di lattato nel sangue, la percezione dello sforzo e la distanza totale percorsa.

Infatti dall'1vs1 al 3vs3 si raggiungono valori di FC ideali per l'allenamento aerobico ad alta intensità e per l'allenamento lattacido, mentre le esercitazioni con numero

maggior numero di giocatori sono maggiormente indicate per l'allenamento aerobico a bassa intensità.

Per quanto riguarda le dimensioni del campo si evince che, a parità di giocatori coinvolti, i campi con dimensioni ridotte possono essere più appropriati per allenamenti ad alta intensità che permettono il superamento della soglia anaerobica, mentre esercitazioni su campi più grandi, che determinano un aumento della concentrazione di lattato ematico, risultano indicati per allenamenti che hanno come obiettivo il raggiungimento della VAM.

Riassumendo possiamo dire che:

INCREMENTO INTENSITA' VIENE DATO DAI SEGUENTI FATTORI

- Ridotto numero di giocatori
- Campo di grandi dimensioni
- Senza Portieri
- Numero di tocchi limitato
- Incoraggiamento da parte dello staff tecnico

DECREMENTO INTENSITA' VIENE DATO DAI SEGUENTI FATTORI

- Ampio numero di giocatori
- Campo di piccole dimensioni
- Con portieri
- Numero illimitato di tocchi
- Senza incoraggiamento da parte dello staff tecnico

Altri fattori molto importanti che possono modificare il dispendio energetico dei giocatori nelle sedute di allenamento svolte con gli SSG sono:

- la presenza dei portieri: un' esercitazione SENZA la presenza dei portieri produce una maggiore intensità
- il numero di tocchi: la FC e il lattato aumentano quando il numero dei tocchi durante l'esercitazione diminuisce
- l'incoraggiamento da parte dello staff tecnico produce una maggiore intensità dell'esercitazione.

Altre variabili che possono influenzare lo svolgimento degli SSG e possono influire sull'efficacia e sulla qualità dell'allenamento sono:

- il tempo di esecuzione
- il numero delle serie
- il numero delle ripetizioni

LA SETTIMANA TIPO - IL MICROCICLO SETTIMANALE

Gli SSG possono essere utilizzati all'interno di un microciclo settimanale per preparare la partita della domenica.

Se osserviamo la settimana tipo di una squadra italiana con una sola partita in programma alla domenica, vedremo che sarà così composta:

- LUNEDI': RIPOSO
- MARTEDI': RECUPERO PER CHI HA GIOCATO - POTENZA AEROBICA
PER CHI NON HA GIOCATO ALMENO 70 MINUTI
- **MERCOLEDI': POTENZA AEROBICA/FORZA**
- **GIOVEDI': ALLENAMENTO AEROBICO DI MEDIA INTENSITA'**
- **VENERDI': RAPIDITA'**
- SABATO: RIFINITURA
- DOMENICA: PARTITA

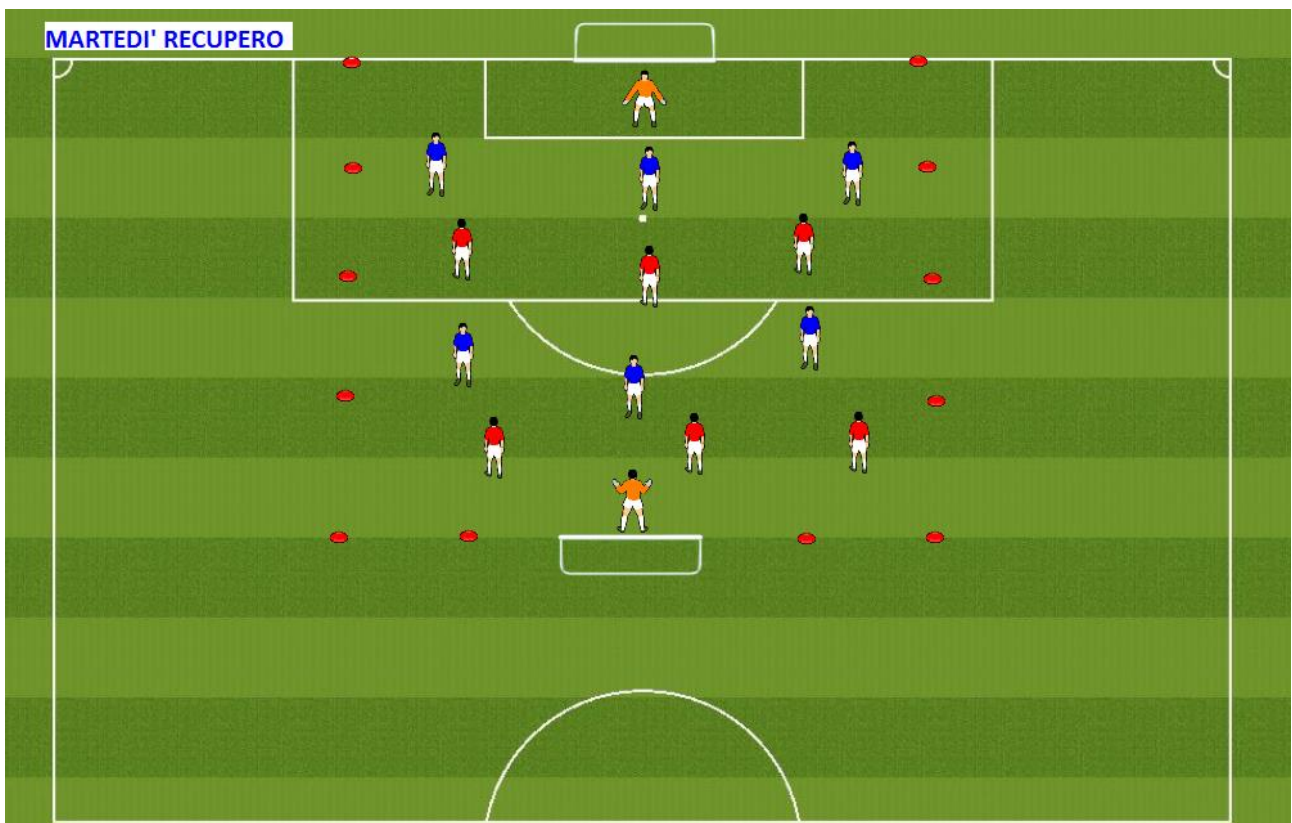
Nella seduta che verrà svolta 5 giorni prima della partita, in questo caso il martedì, l'obiettivo principale per i giocatori che hanno giocato almeno 70 minuti sarà il RECUPERO, mentre per tutti gli altri giocatori l'obiettivo dell'allenamento sarà la POTENZA AEROBICA.

La prima parte dell'allenamento sarà svolta da tutti i componenti della squadra con l'intento di svolgere un'esercitazione a bassa intensità.

I giocatori, dopo essere stati suddivisi in 2 squadre, devono limitarsi a giocare nel proprio ruolo, in modo da evitare di svolgere un numero elevato di corse ad alta intensità, cercando solo di aumentare il tempo di circolazione della palla.

Esempio di esercitazione da svolgere il martedì con obiettivo IL RECUPERO:

- Campo di medie dimensioni: 30 x 35 mt.
- Giocatori: 6 vs 6 + 2 Portieri - 3 Tocchi
- Durata: 3 x 10 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 3 minuti



Terminata questa esercitazione l'allenamento continuerà solo per i giocatori poco utilizzati nella partita della domenica precedente.

In questo caso la finalità dell'esercitazione sarà lo sviluppo della POTENZA AEROBICA.

Esempio di esercitazione da svolgere il martedì con obiettivo POTENZA AEROBICA:

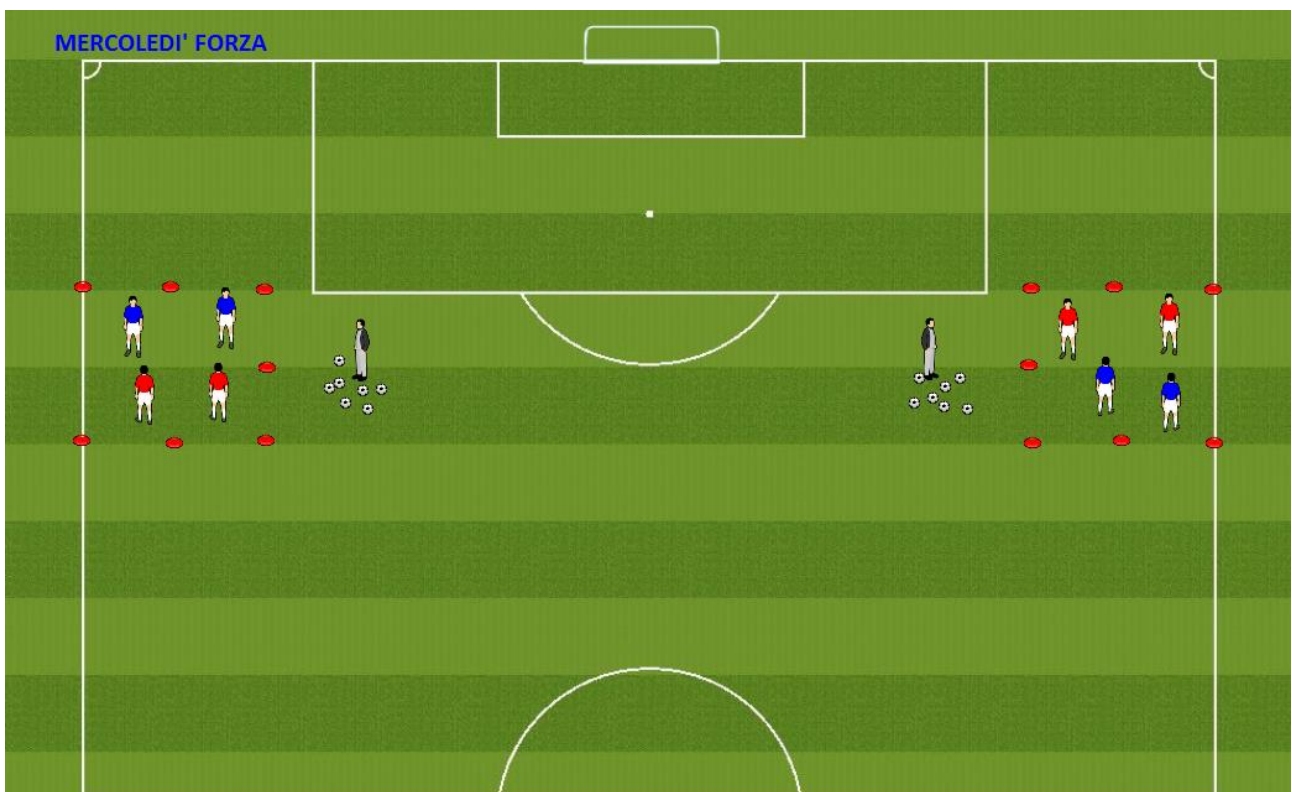
- Campo di grandi dimensioni: 36 x 24 mt.
- Giocatori: 4 vs 4 + 2 Portieri - 3 Tocchi
- Durata: 5 x 4 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 3 minuti
- Quando la palla esce si ricomincia sempre dal portiere



Le caratteristiche generali della seduta di allenamento del quarto giorno prima della partita, il mercoledì, saranno l'allenamento aerobico ad alta intensità e lo sviluppo della forza. E' quindi consigliabile svolgere tipologie di SSG su un campo di dimensioni idonee in base all'obiettivo prescelto, con un numero ridotto di giocatori, per permettere un elevato numero di accelerazioni, decelerazioni, frenate e salti.

Esempio di esercitazione da svolgere il mercoledì con obiettivo FORZA:

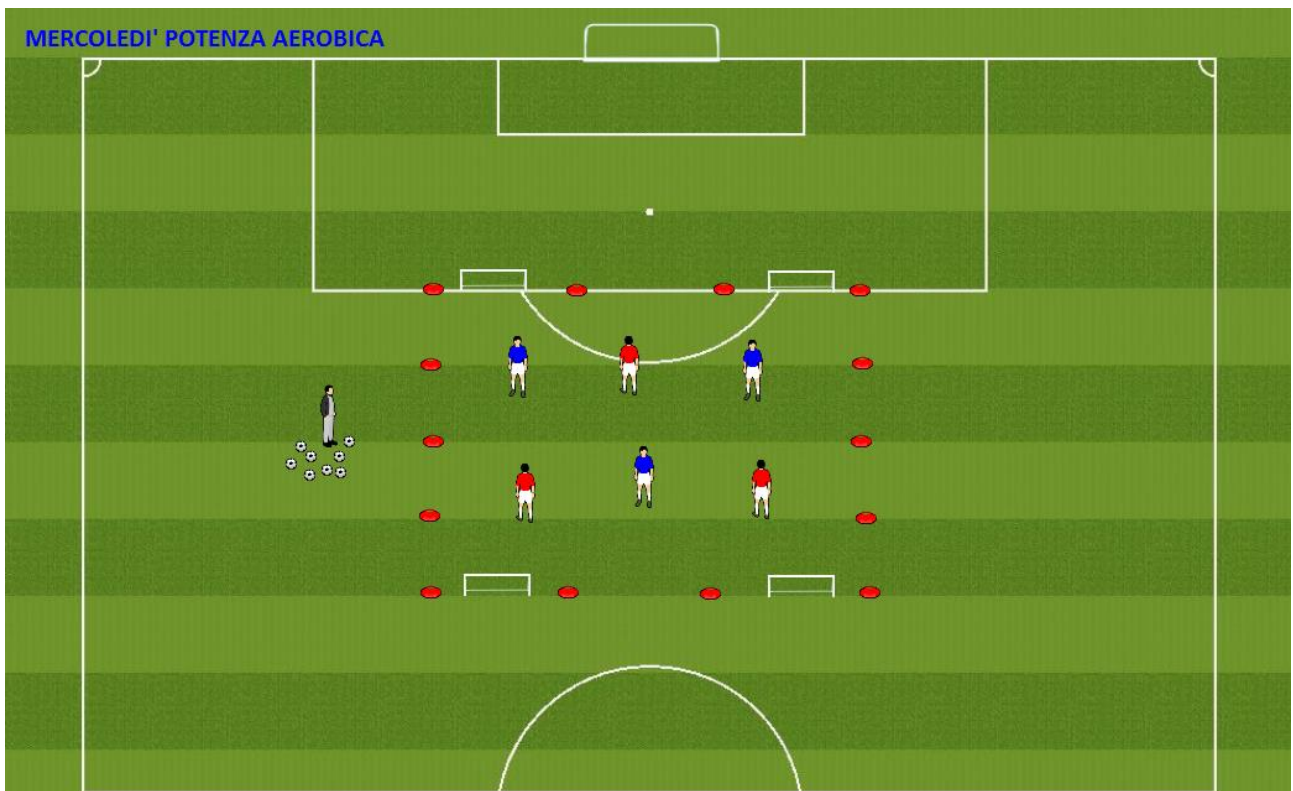
- Campo di piccole dimensioni 5 x 10 mt.
- Giocatori: 2 vs 2 - Tocchi Liberi
- Durata: 4 x 2 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 1 minuto
- L'allenatore deve rimettere in campo il pallone appena esce per tenere alta l'intensità.



Esempio di esercitazione da svolgere il mercoledì con obiettivo POTENZA

AEROBICA:

- Campo di grandi dimensioni 25 x 30 mt.
- Giocatori: 3 vs 3 - 3 Tocchi
- Durata: 5 x 3 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 2 minuti
- L'allenatore deve rimettere in campo il pallone appena esce per tenere alta l'intensità.

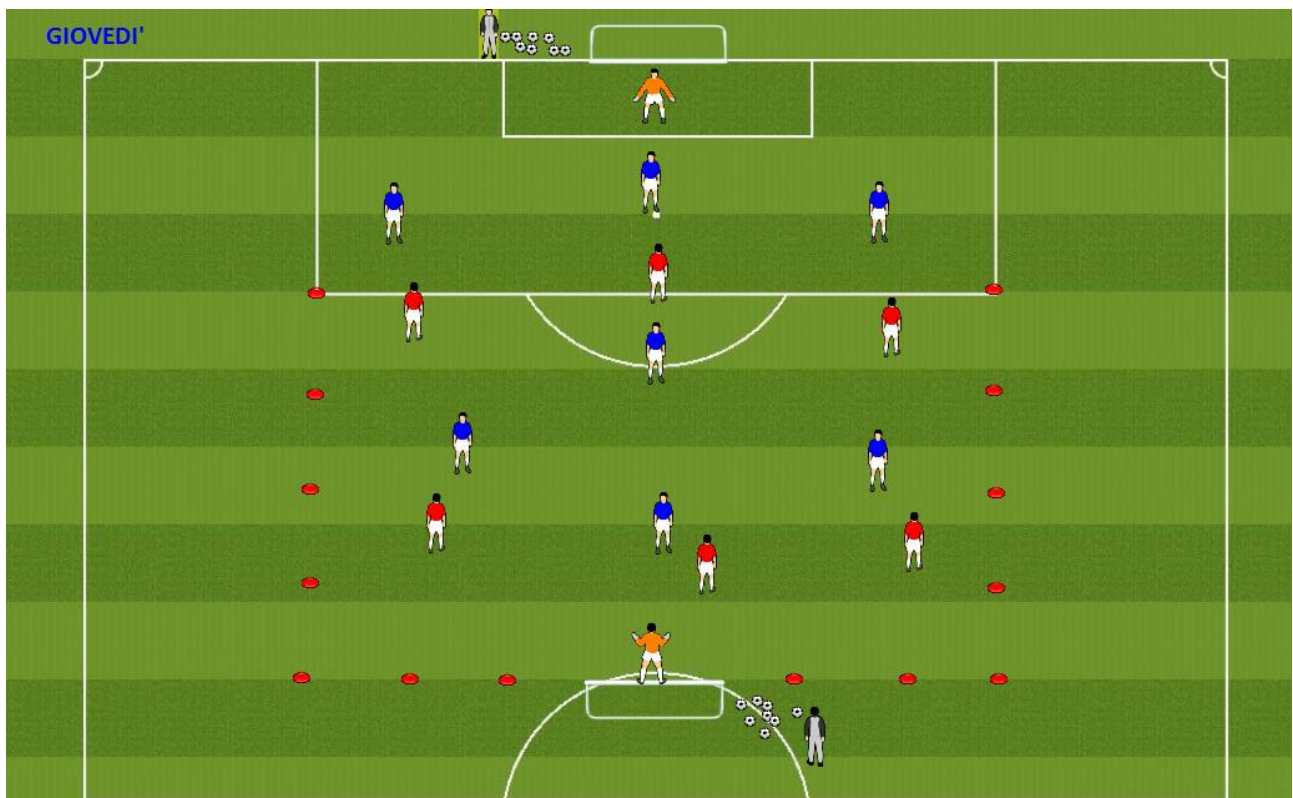


La seduta di allenamento svolta 3 giorni prima della partita, il giovedì, dovrebbe avere come caratteristica un aumento del carico di lavoro con una riduzione dell'intensità.

Quindi utilizzeremo tipologie di SSG su campi di grandi dimensioni con un numero maggiore di giocatori e un tempo di lavoro più lungo rispetto alle esercitazioni del giorno precedente.

Esempio di esercitazione da svolgere il giovedì:

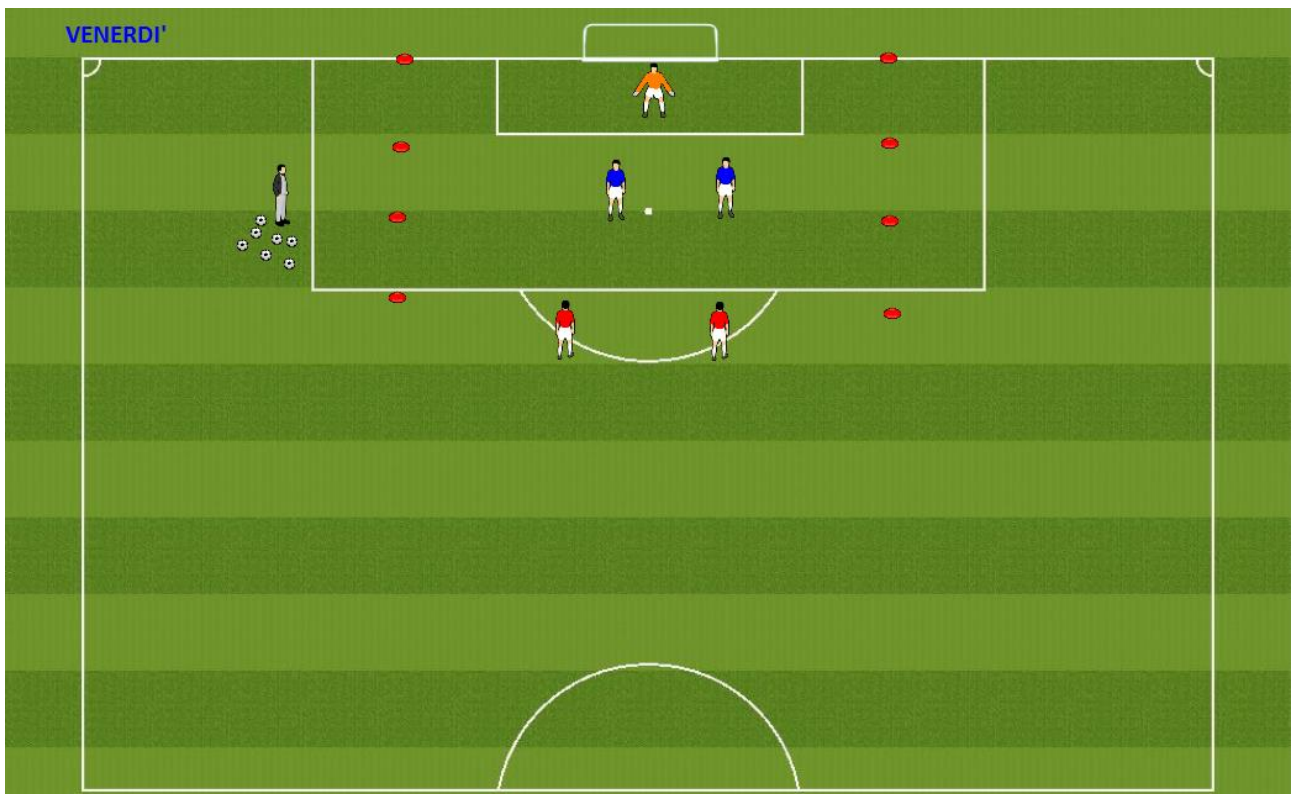
- Campo di grandi dimensioni 40 x 45 mt.
- Giocatori: 7 vs 7 + 2 Portieri - Tocchi Limitati
- Durata: 3 x 6 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 2 minuti
- Tutte le volte che la palla esce si inizia dal portiere



La seduta del venerdì, 2 giorni prima della partita, dovrebbe essere un allenamento quasi di "scarico" con l'obiettivo di un lavoro improntato prevalentemente sulla rapidità. Per questo motivo gli SSG dovrebbero essere effettuati su campi di piccole o medie dimensioni, con un numero ridotto di calciatori e un numero esiguo di ripetizioni per ciascuna serie.

Esempio di esercitazione da svolgere il venerdì:

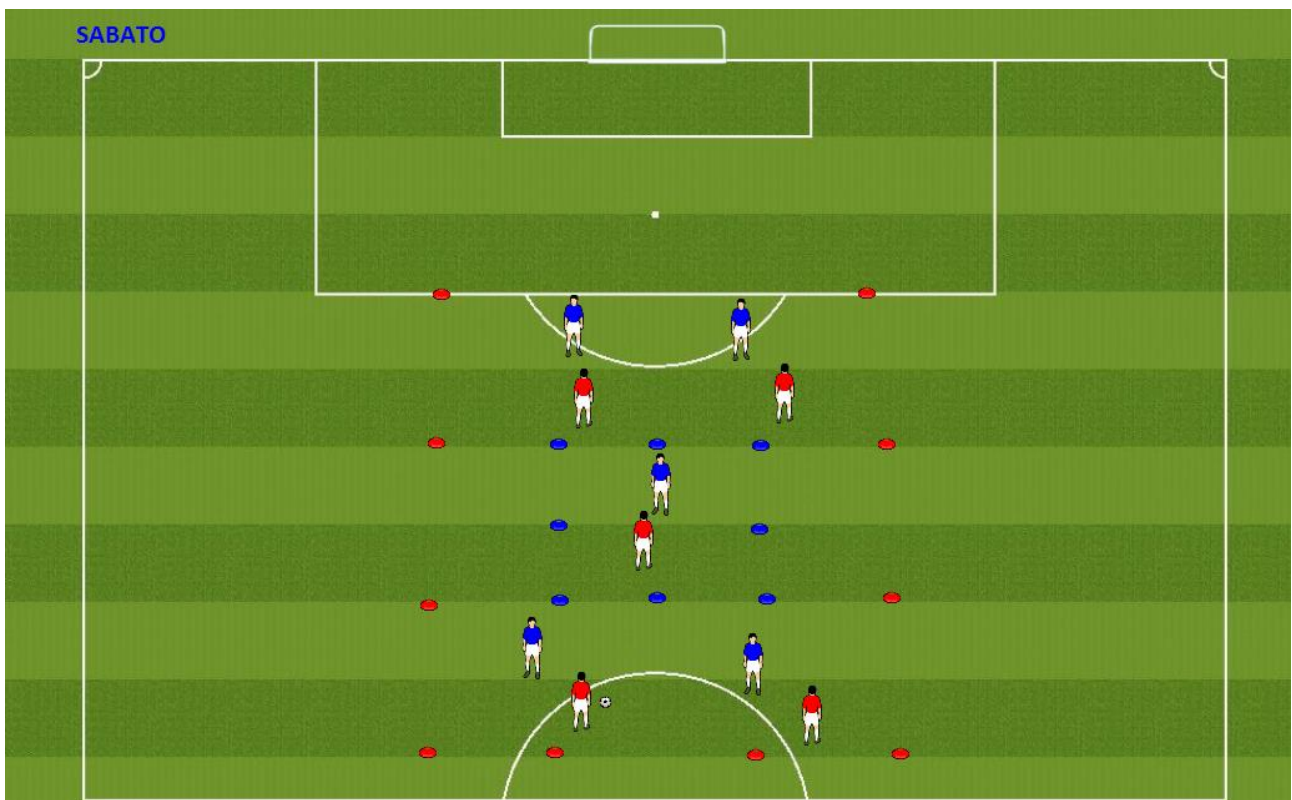
- Campo di medie dimensioni 10 x 15 mt.
- Giocatori: 2 vs 2 + 1 Portieri - Tocchi Liberi
- Durata: 5 x 45 secondi
- Recupero tra le ripetizioni: 1 minuto 30 secondi
- L'allenatore pronta a giocare la palla quando esce



Nella seduta del sabato l'obiettivo principale è il recupero, quindi possono svolgersi esercitazioni in cui i giocatori, dopo essere stati divisi in 2 squadre, devono limitarsi a giocare nel proprio ruolo in modo da evitare un elevato numero di corse aumentando il tempo del possesso palla.

Esempio di esercitazione da svolgere il sabato:

- Campo di medie dimensioni 30 x 25 mt. - Diviso in 3 settori. I giocatori non possono andare in un settore diverso. I giocatori nel quadrato blu giocato a 3 tocchi.
- Giocatori: 5 vs 5 - Tocchi Liberi
- Durata: 2 x 8 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 3 minuti



Nella tabella che segue è sintetizzato come applicare gli SSG nelle diverse sedute settimanali:

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
NUMERO GIOCATORI	RIPOSO	4vs4; 5vs5; 6vs6	2vs2; 3vs3; 4vs4	5vs5; 6vs6; 7vs7	1vs1; 2vs2; 3vs3	4vs4; 5vs5; 6vs6	PARTITA
DIMENSIONI CAMPO		MEDIO	PICCOLO/ GRANDE ²	GRANDE	MEDIO	MEDIO	
RIPETIZIONI		1-8	3-6	4-8	3-5	1-8	
DURATA RIPETIZIONI		6-15 min.	30 sec. - 3 min.	3-6 min.	20 sec. - 2 min.	6-15 min.	
SERIE		1-2	2-4	2-3	3-5	1-2	
RAPPORTO LAV./RECUP.		1:0,2	1:1 1:2	1:0,5 1:1	1:2 1:3	1:0,2	
% FC max		60-75%	80-90%	>90%	=<85%	60-75%	
LATTATO EMATICO		3-6 mmol/L	7-10 mmol/L	6-12 mmol/L	4-6 mmol/L	3-6 mmol/l	

Gli SSG non devono essere considerati solo come una versione ridotta del gioco del calcio, perchè oltre a provocare miglioramenti della condizione fisica possono essere delle specifiche esercitazioni tattiche che consentono di preparare una partita e di migliorare la sincronizzazione tra i compagni di squadra.

² Le dimensioni del campo PICCOLO o GRANDE dipendono dall'obiettivo dell'allenamento

LA MIA ESPERIENZA

Ho iniziato a svolgere l'attività di allenatore nel settore giovanile con la categoria Allievi.

Per ottimizzare il poco tempo a disposizione, 3 allenamenti settimanali, cercavo una metodologia di allenamento che mi permettesse di migliorare **contemporaneamente** gli aspetti condizionali e tecnico-tattici della squadra e, vista anche la giovane età dei calciatori, esercitazioni che riuscissero a divertire e stimolare la squadra.

Avevo sentito parlare di una metodologia basata sugli Small Sided Games, ma avevo una conoscenza limitata e superficiale.

Sapevo che questi "giochi" potevano essere utilizzati per migliorare le qualità tecnico/tattiche e fisiche, ma per farlo con efficacia era necessario conoscere la loro reale valenza, che cambiava in base alle regole proposte, agli spazi e al numero dei giocatori.

La difficoltà più grande è stata capire se con il solo utilizzo degli SSG la squadra sarebbe stata in grado di raggiungere gli obiettivi condizionali prefissati dallo staff tecnico.

Non avendo a disposizione strumenti tecnologici che potessero confermare il raggiungimento della finalità dell'allenamento ho iniziato ad informarmi, a studiare e a provare sul campo questi mezzi di allenamento basati sugli SSG.

Dopo averli proposti per circa 3 mesi, il miglioramento di alcune qualità è stato evidente, in particolare:

- la gestione del possesso palla
- la capacità dei giocatori a risolvere situazioni di gioco sotto pressione
- la maggiore partecipazione all'allenamento grazie al divertimento
- le qualità tecnico/tattiche

Alcune volte però, l'intensità dell'allenamento non era quella desiderata e di conseguenza l'obiettivo condizionale dell'allenamento non veniva completamente raggiunto.

Questo succedeva perchè il gioco veniva interrotto troppe volte in quanto le qualità tecniche dei singoli giocatori non erano sufficienti.

E' stato quindi NECESSARIO INTEGRARE l'allenamento con alcuni lavori A SECCO in modo da ottenere gli obiettivi fisici desiderati.

Ho continuato ad utilizzare gli SSG anche negli anni successivi nelle categorie Juniores e Prima Squadra (Serie D) senza rinunciare, però, al lavoro a secco.

Ritengo che l'allenamento fatto **SOLO** con gli SSG sia utile alle squadre con giocatori dalle qualità tecniche importanti (Serie A, Serie B forse..), e comunque dotate di strumentazione per il controllo del carico (GPS e/o cardiofrequenzimetri). Per tutte le altre categorie e per i settori giovanili invece, gli SSG pur rimanendo un mezzo molto utile per allenare le qualità tecniche e tattiche della squadra, non garantiscono anche un adeguato miglioramento delle capacità condizionali; pertanto diventa necessario integrare queste proposte con lavori a secco mirati.

ESERCITAZIONI

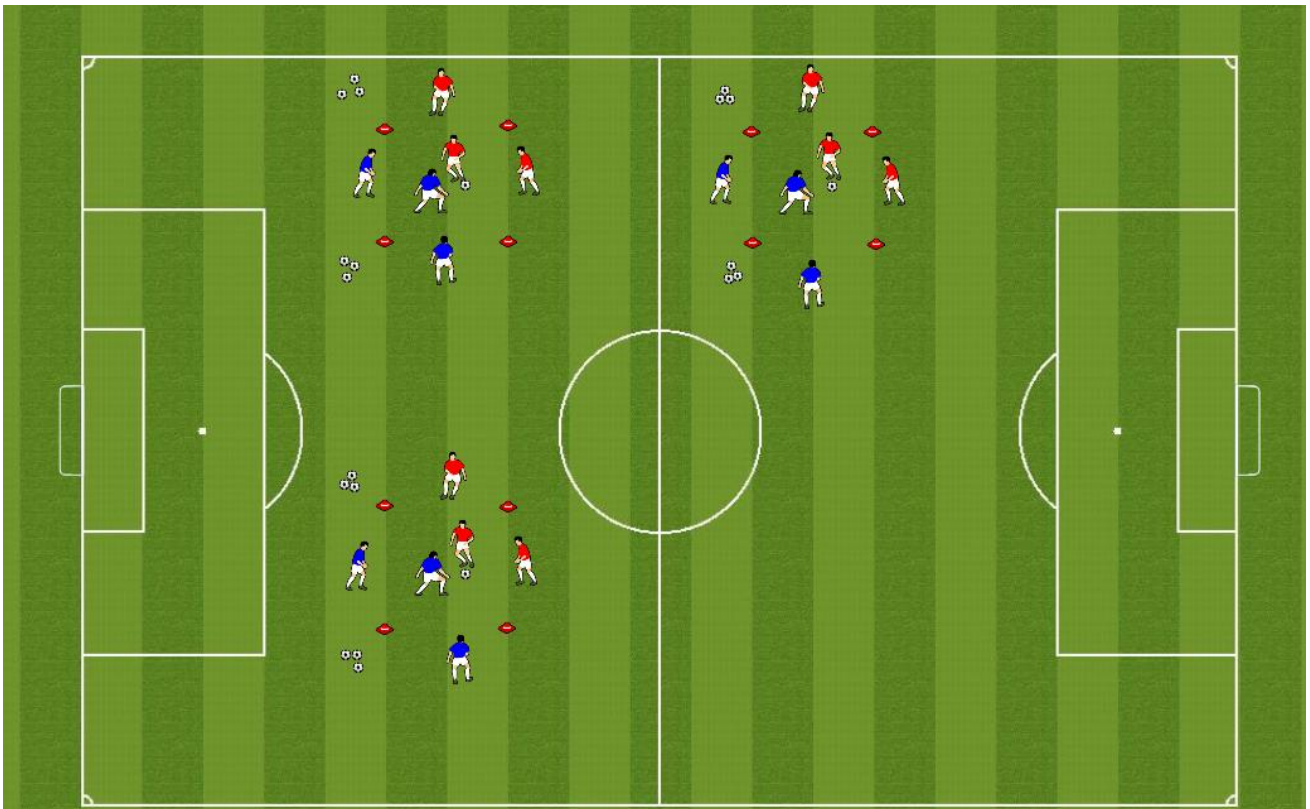
Le esercitazioni qui di seguito proposte sono frutto di studi scientifici leggermente modificate secondo la mia esperienza sul campo.

In tutte le esercitazioni non esistono calci d'angolo o rimesse laterali perchè l'obiettivo principale sarà quello di riprendere il gioco nel più breve tempo possibile, con un pallone rimesso in gioco dal portiere o dall'allenatore, in modo da mantenere sempre un'elevata intensità.



Per ogni singola esercitazione verranno descritte le dimensioni del campo, i tempi di lavoro e di recupero, le modalità di svolgimento e l'obiettivo condizionale che si vuole raggiungere.

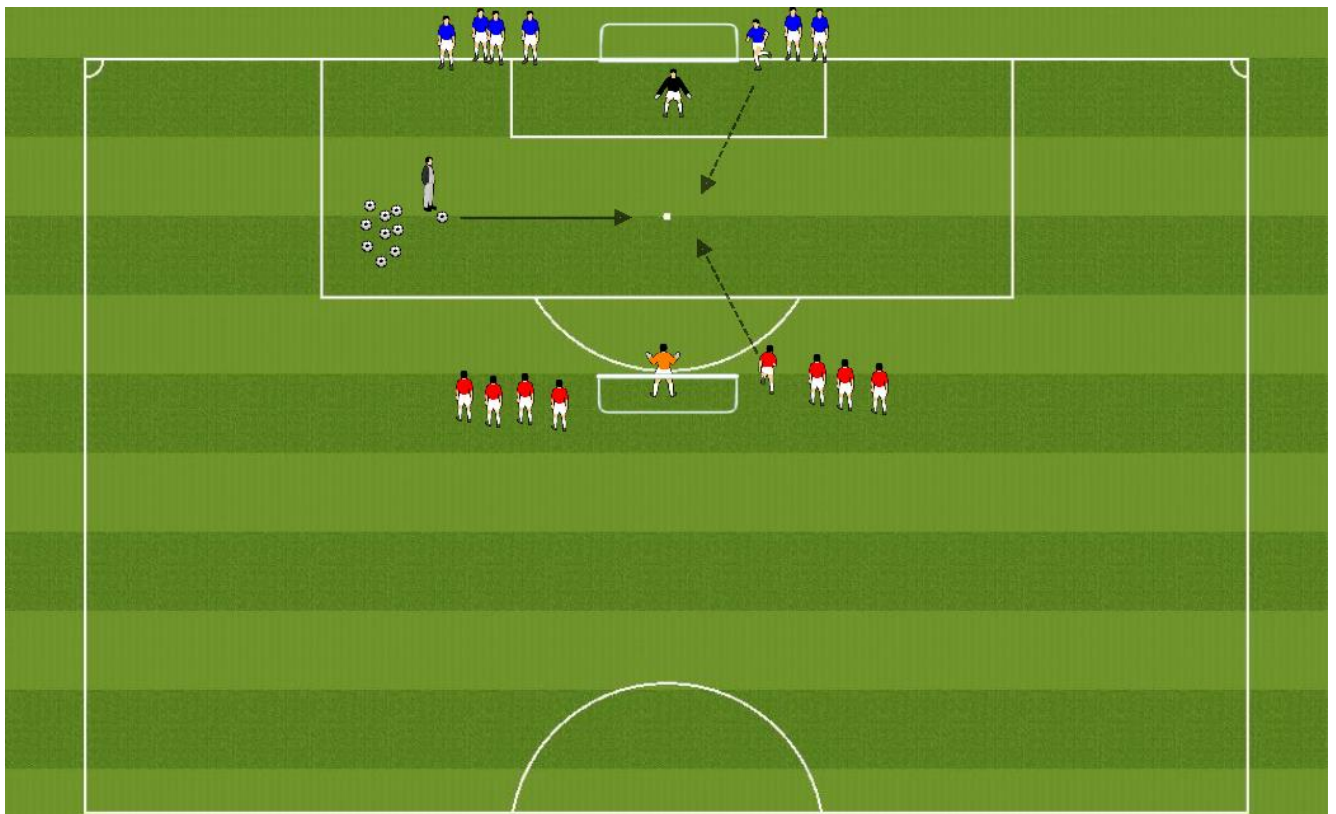
Esercitazione no. 1

- 1vs1 - Possesso palla
- Dimensioni campo: 9x9mt (campo di medie dimensioni)
- Durata adulti: 2x4x1' 30" - Recupero tra le ripetizioni: 1' 30"
- Durata giovani: 2x3x1' - Recupero tra le ripetizioni: 2'
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento Anaerobico Lattacido
- Svolgimento: I giocatori all'esterno possono dare l'appoggio al proprio compagno di squadra e possono giocare solo ad 1 tocco.



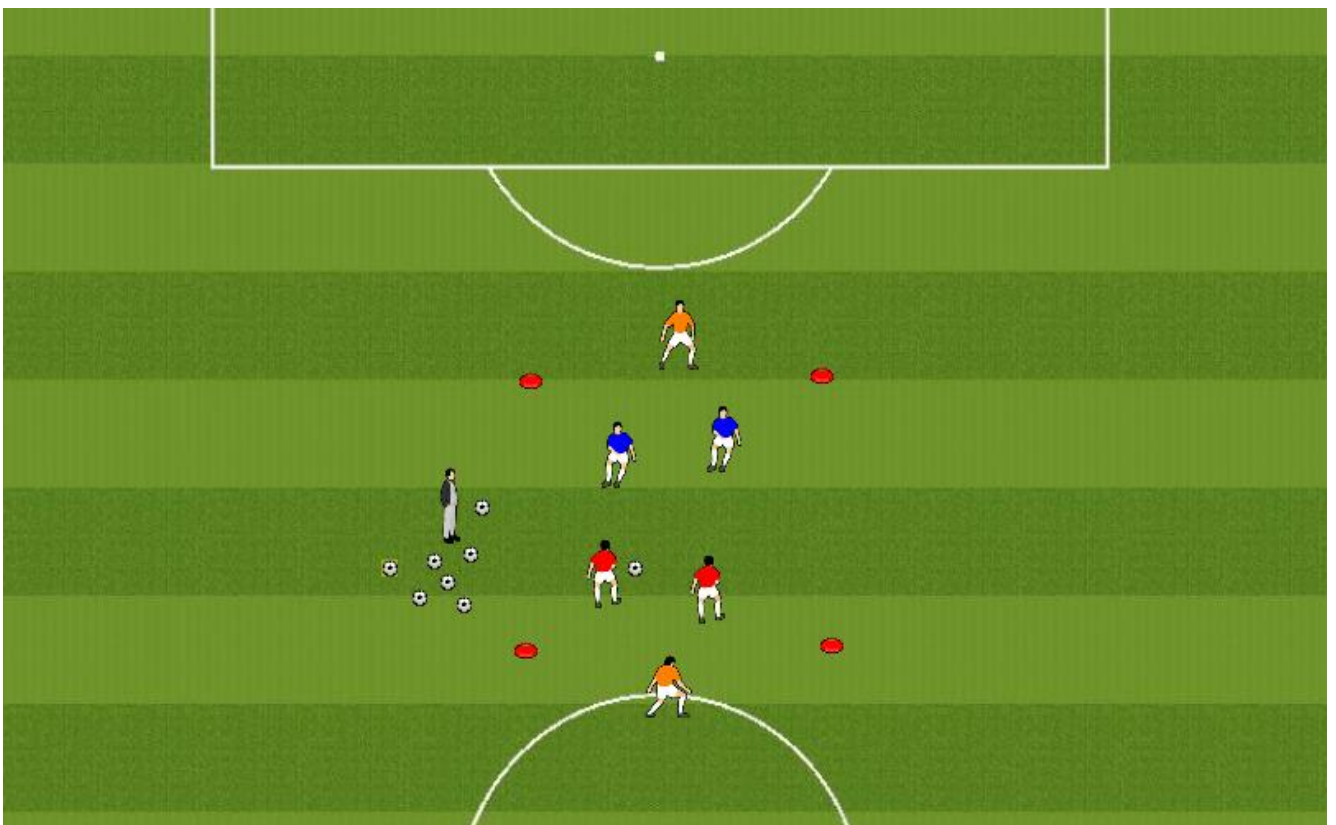
Esercitazione no. 2

- 1vs1 + 2 Portieri
- Dimensioni campo: Come in figura
- Durata : 3x8x15" - Rec. tra le ripetizioni in base al no. giocatori
- Recupero tra serie: 1'
- Obiettivo: Allenamento Anaerobico Lattacido + Forza
- Svolgimento: L'allenatore mette in gioco il pallone. Due giocatori (uno per squadra) effettuano un 1vs1 per 15"-30".
Se il pallone esce viene rimesso in gioco dall'allenatore
- Legenda:  Movimento Palla
 Movimento del giocatore senza palla



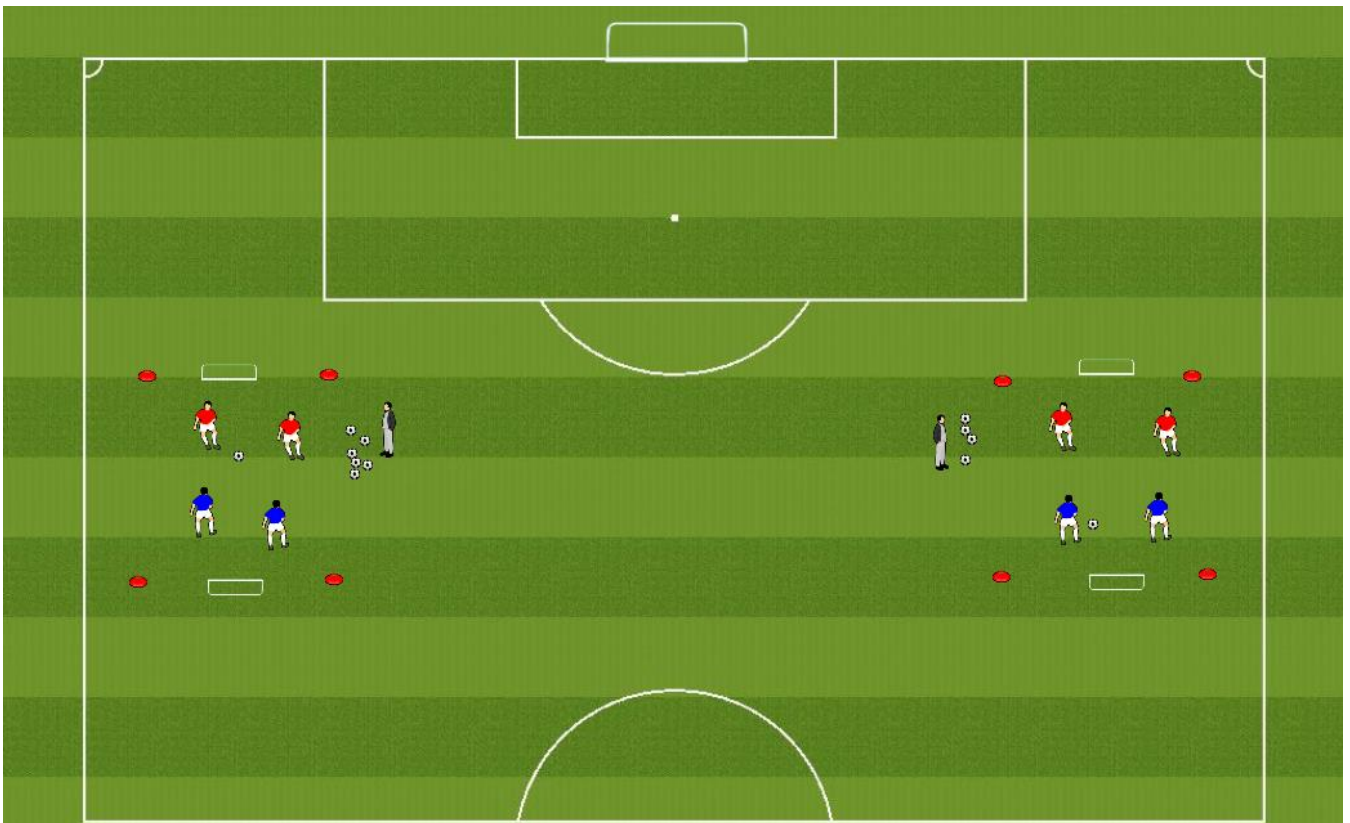
Esercitazione no. 3

- 2vs2 - Possesso palla
- Dimensioni campo: 8x16mt (campo di piccole dimensioni)
- Durata : 3x3x2' - Recupero tra le ripetizioni: 1:1
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento Anaerobico Lattacido + Forza
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Obiettivo trasmettere palla a uno dei 2 jolly posti fuori dal rettangolo. Il jolly può giocare solo ad un tocco e deve restituire la palla al compagno del giocatore dal quale ha ricevuto il passaggio.



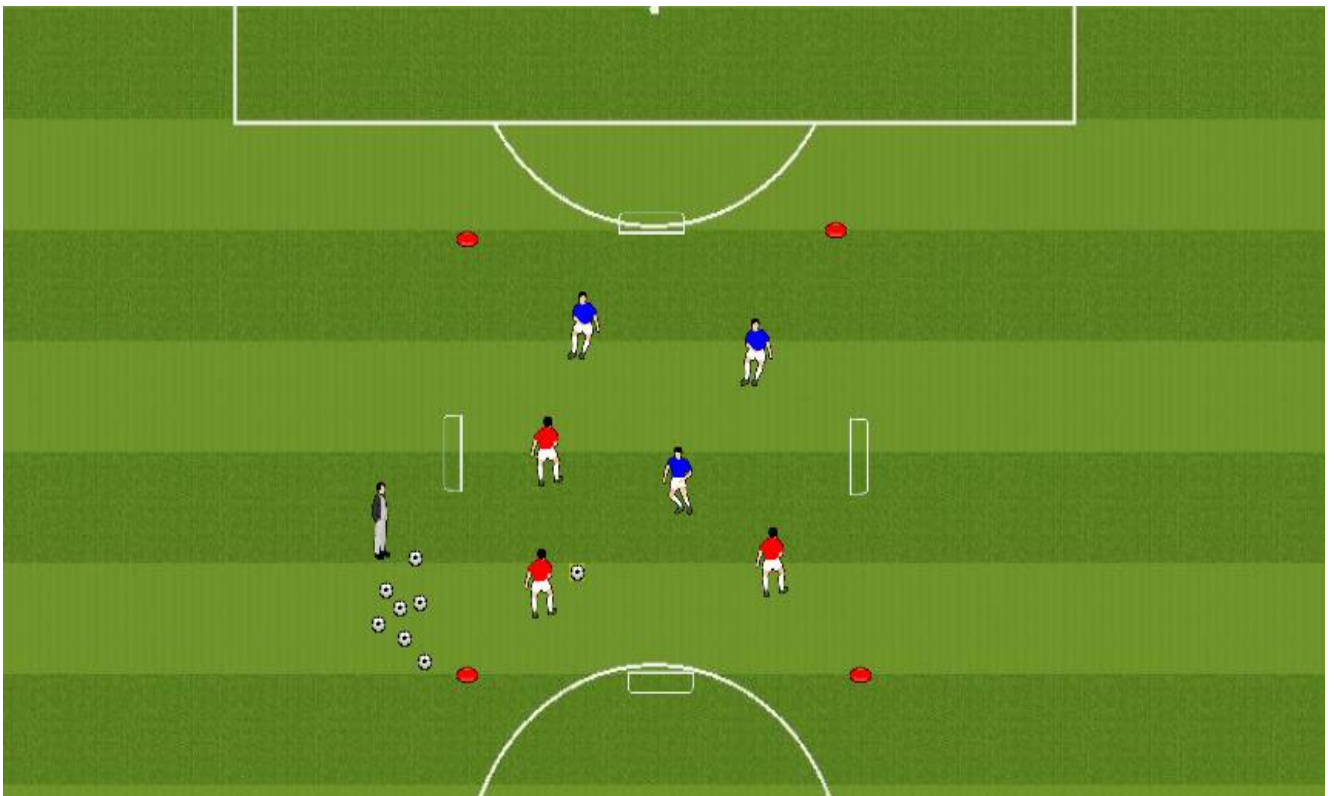
Esercitazione no. 4

- 2vs2 con Porticine
- Dimensioni campo: 10x20mt (campo di medie dimensioni)
- Durata : 2x3x3' - Recupero tra le ripetizioni: 1:1
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento Anaerobico Lattacido + Forza
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Partita 2vs2 con porticine



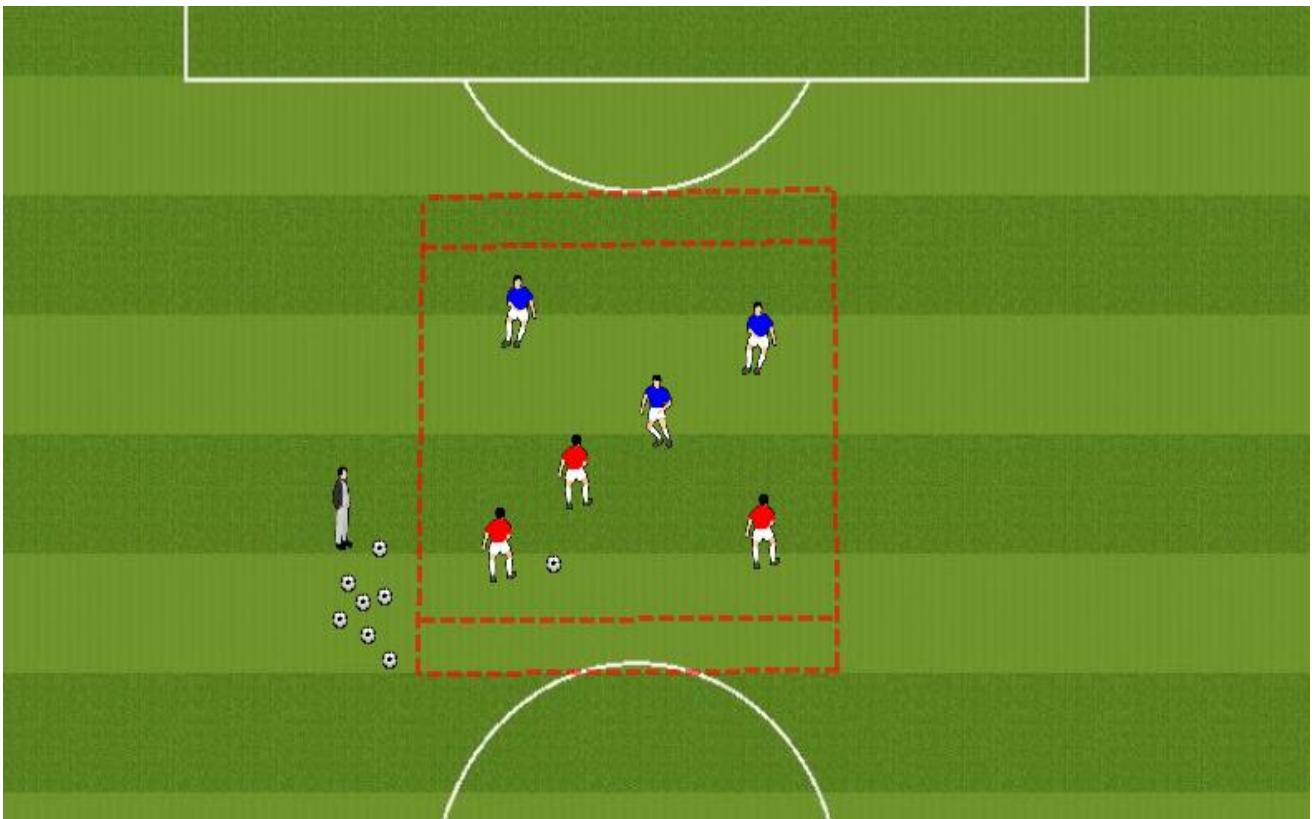
Esercitazione no. 5

- 3vs3 con 4 porticine
- Dimensioni campo: 18x30mt (campo di grandi dimensioni)
- Durata : 2x5x3' - Recupero tra le ripetizioni: 1:0,5
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento Anaerobico Lattacido
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Si può far gol in tutte e 4 le porticine



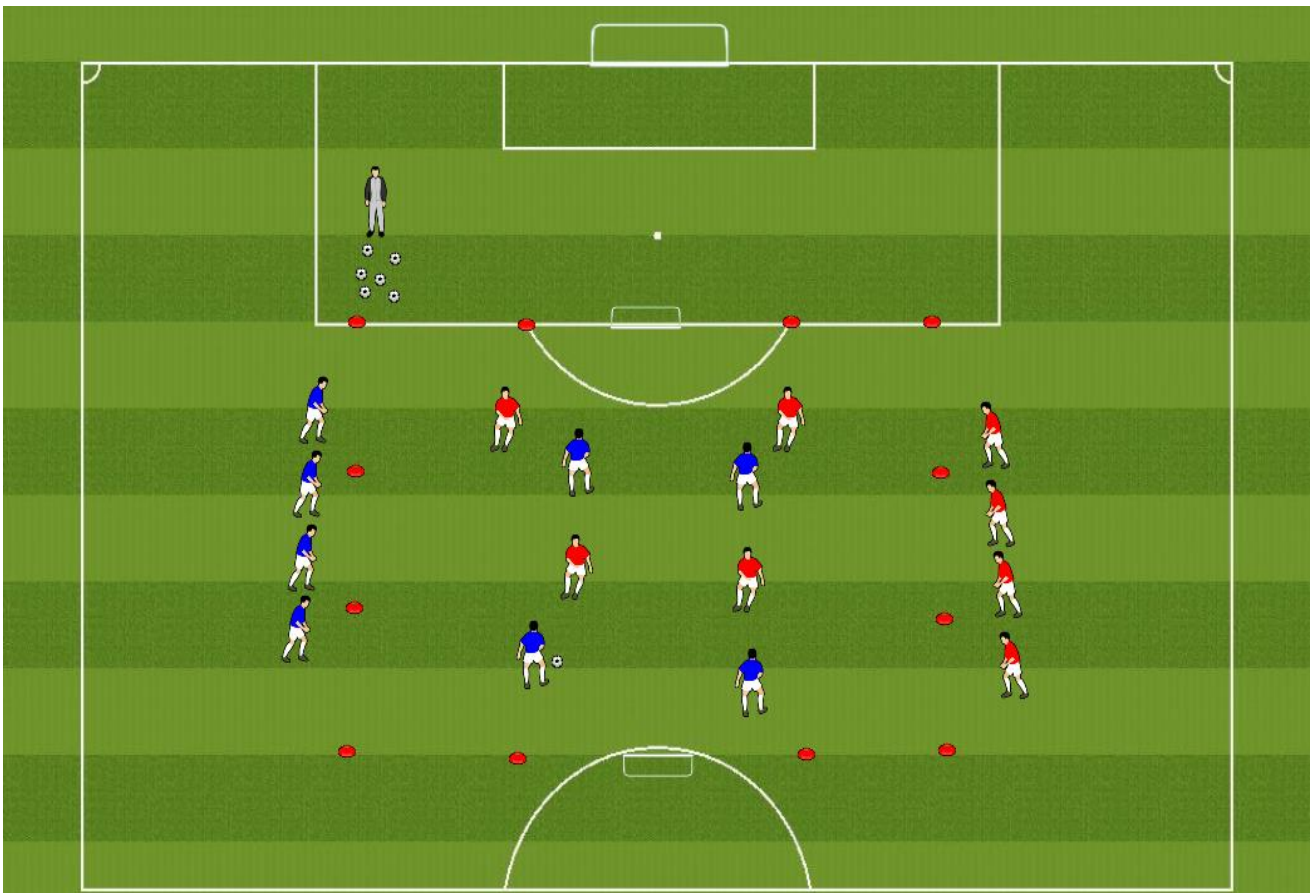
Esercitazione no. 6

- 3vs3 + meta
- Dimensioni campo: 18x30mt (campo di grandi dimensioni)
- Durata : 2x5x3' - Recupero tra le ripetizioni: 1:0,5
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento ad Alta Intensità
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Obiettivo portare il pallone in meta



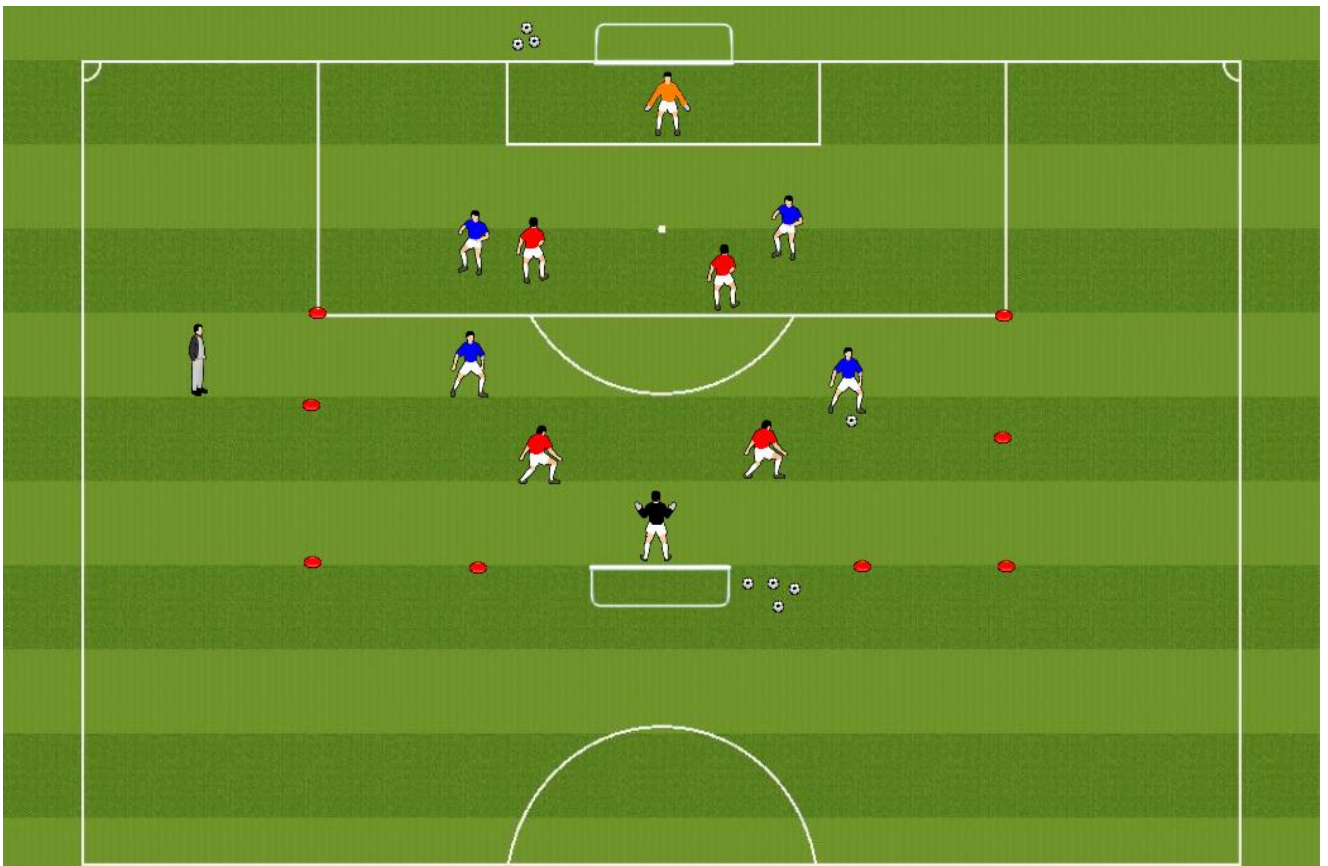
Esercitazione no. 7

- 4vs4 con 2 porticine + 2 squadre da 4 fuori dal rettangolo
- Dimensioni campo: 20x30mt (campo di medie dimensioni)
- Durata : 3x6' - Recupero tra le ripetizioni: 1' 30"
- Obiettivo: Allenamento Alta Intensità
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Partita 4vs4 con 2 porticine. Ogni 2 minuti l'allenatore fischia e si cambiano le squadre in campo.



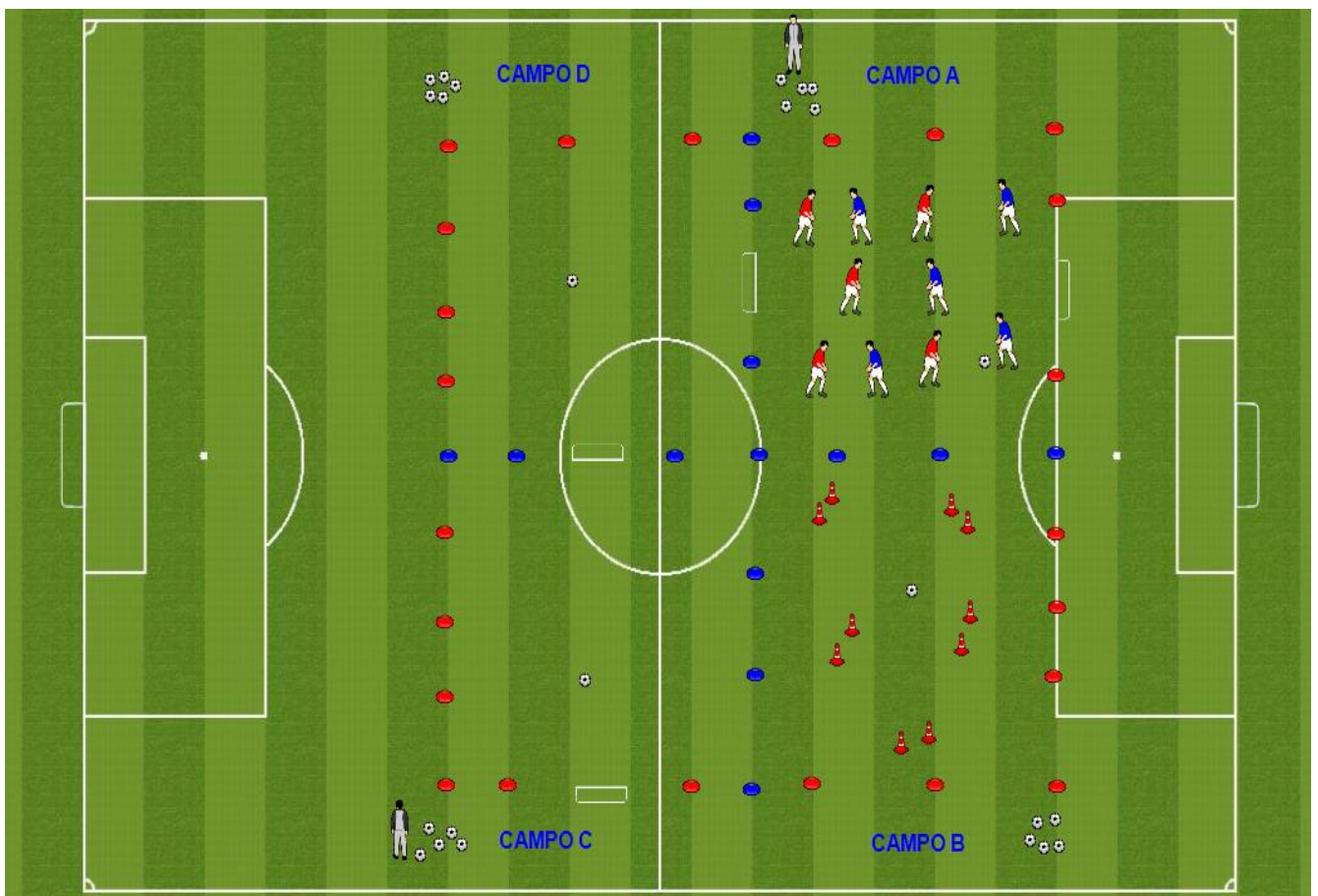
Esercitazione no. 8

- 4vs4 + 2 portieri
- Dimensioni campo: 24x36mt (campo di grandi dimensioni)
- Durata : 2x4x5' - Recupero tra le ripetizioni: 2'
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento ad Alta Intensità
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Partita 4vs4. Si comincia sempre dal portiere



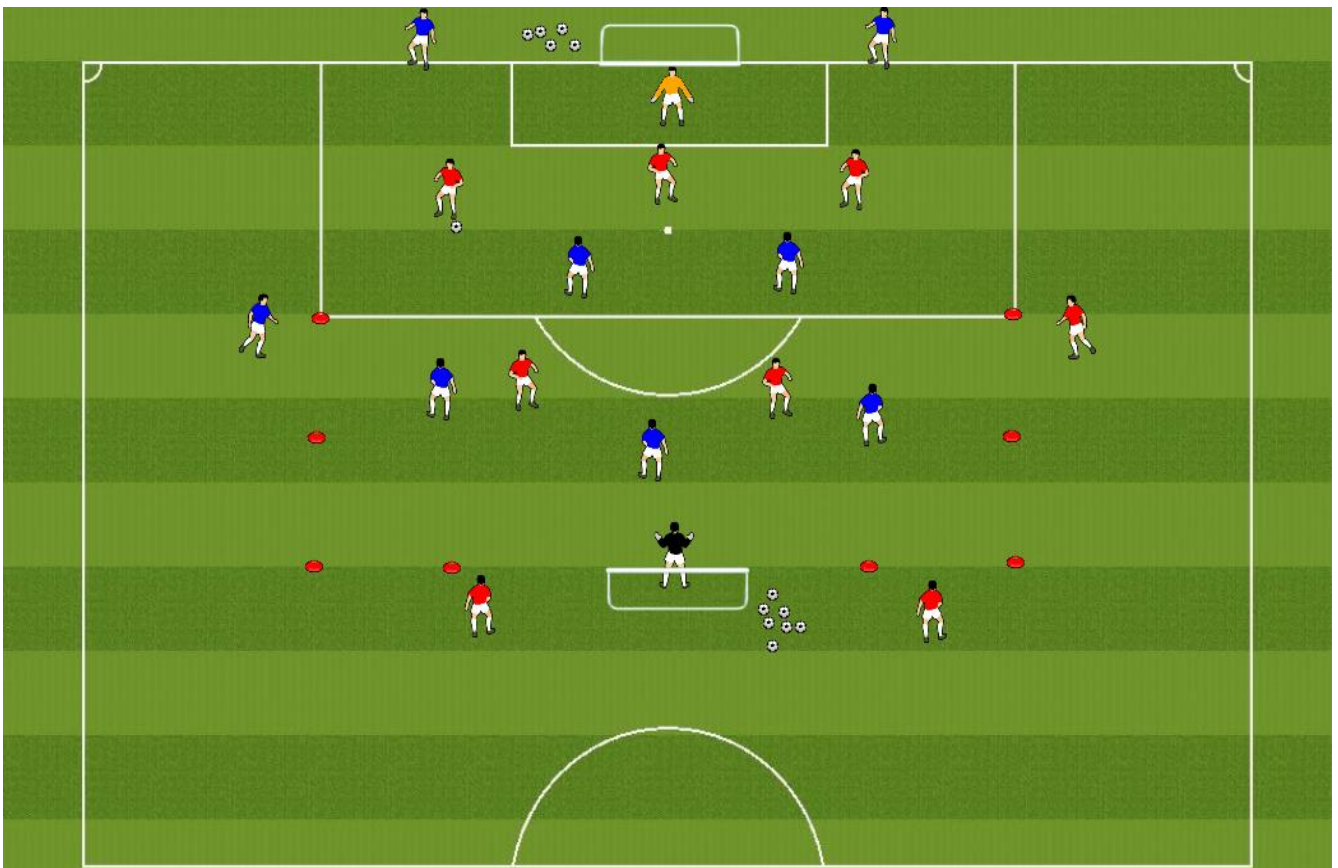
Esercitazione no. 9

- 5vs5
- Dimensioni campo: 50x50mt diviso in 4 campi da 25x25mt
- Durata : 5x6' - Recupero tra le ripetizioni: 2'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico ad Alta Intensità di lunga durata
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento:
Campo A e Campo C: Partitina con porticine
Campo B: Gol valido se la palla passa tra i birilli e viene ricevuta da un compagno.
Campo D: Possesso Palla
Cambio campo di gioco a discrezione allenatore



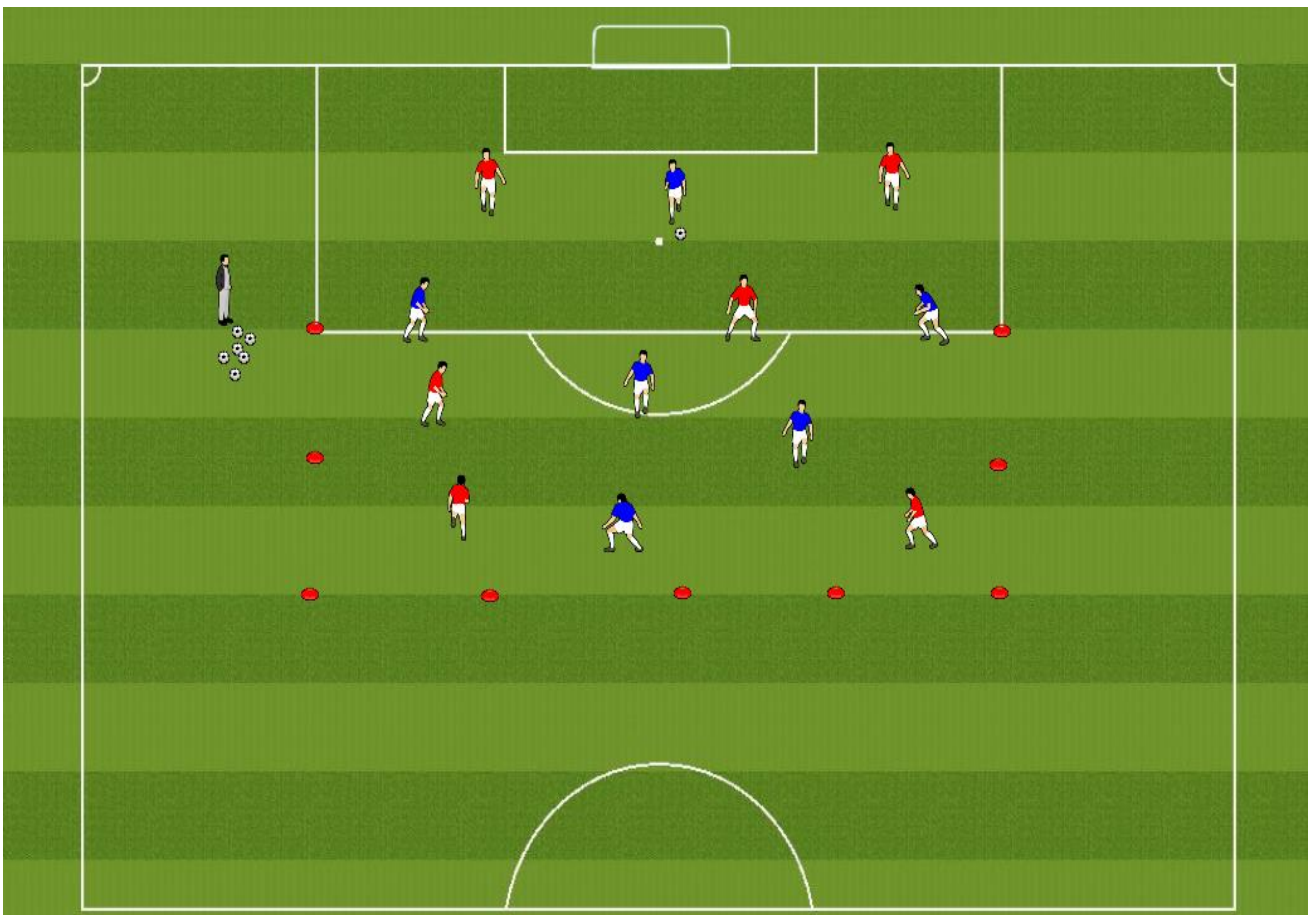
Esercitazione no. 10

- 5vs5 + 2 Portieri + Sponde
- Dimensioni campo: 30x42mt
- Durata : 5x6' - Recupero tra le ripetizioni: 2'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico ad Alta Intensità di lunga
durata
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Partitina normale con sponde



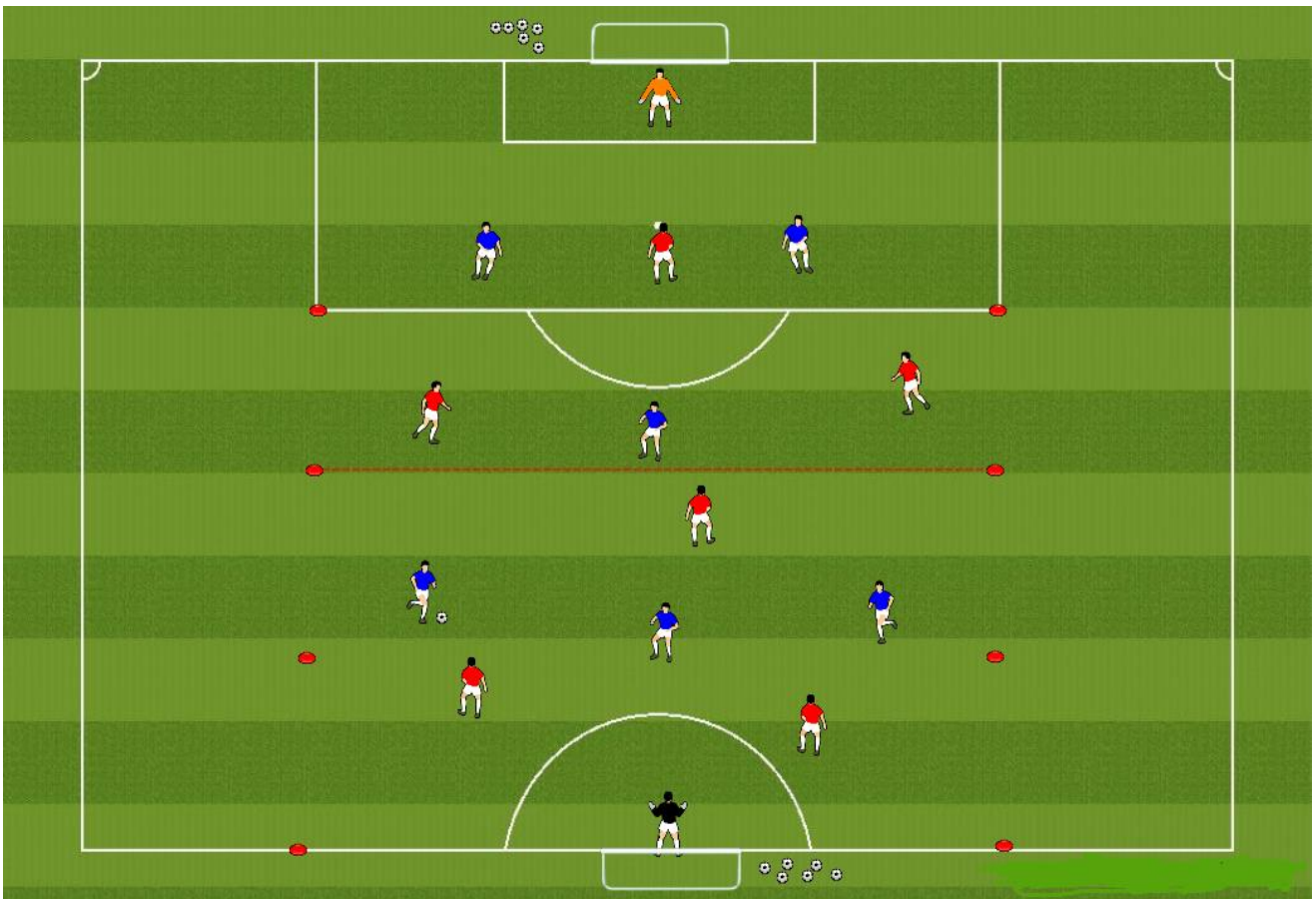
Esercitazione no. 11

- 6vs6 Possesso Palla
- Dimensioni campo: 30x40mt
- Durata : 2x4x5' - Recupero tra le ripetizioni: 2'
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico ad Alta Intensità di lunga durata
- Tocchi: Tocchi Liberi
- Svolgimento: Possesso Palla - 8 Tocchi consecutivi 1 punto -
Marcatura uomo vs uomo



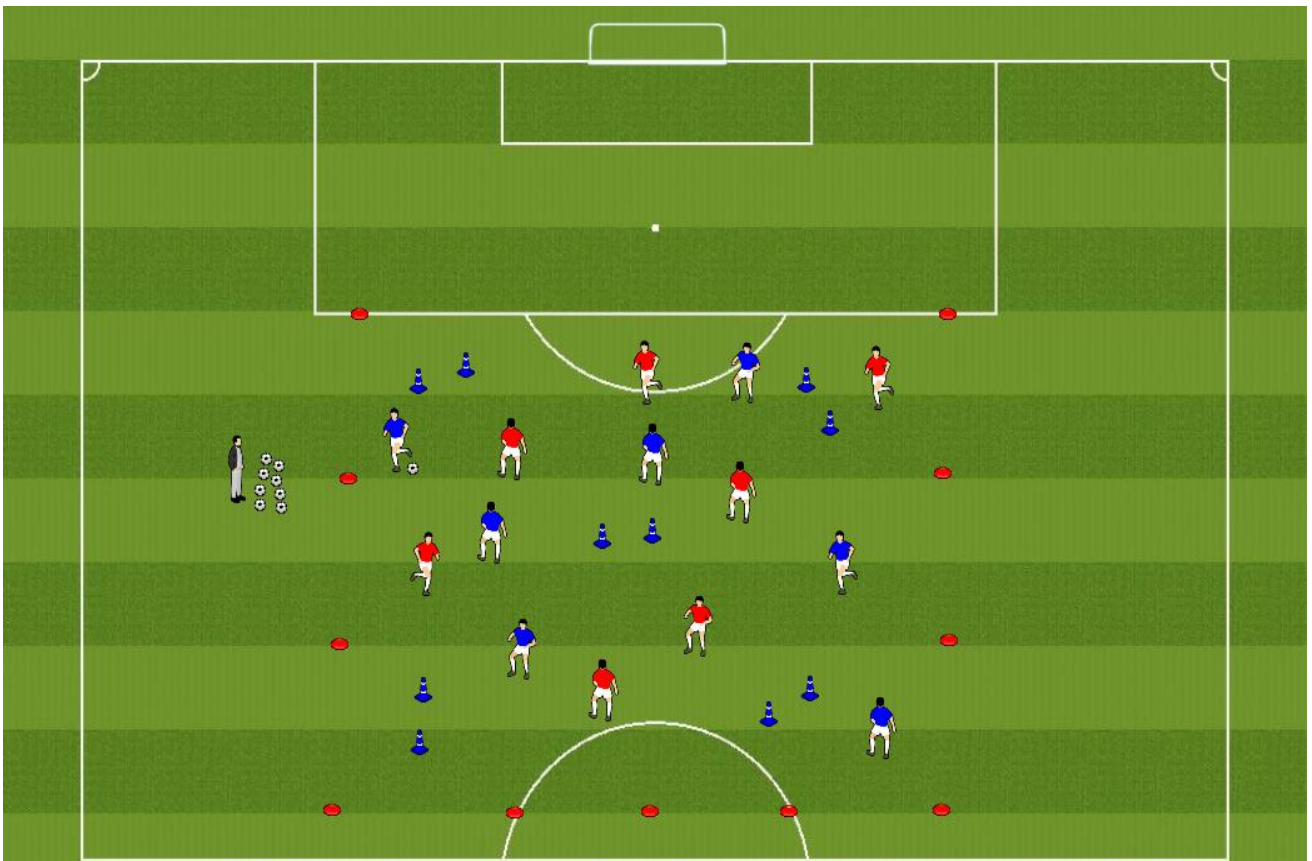
Esercitazione no. 12

- 6vs6 + 2 Portieri
- Dimensioni campo: 40x50mt
- Durata : 2x3x6' - Recupero tra le ripetizioni: 2'
- Recupero tra le serie: 4'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico ad Alta Intensità di lunga durata
- Tocchi: 3 tocchi max.
- Svolgimento: Si comincia sempre dal portiere - Gol valido se tutta la squadra oltre la metà campo



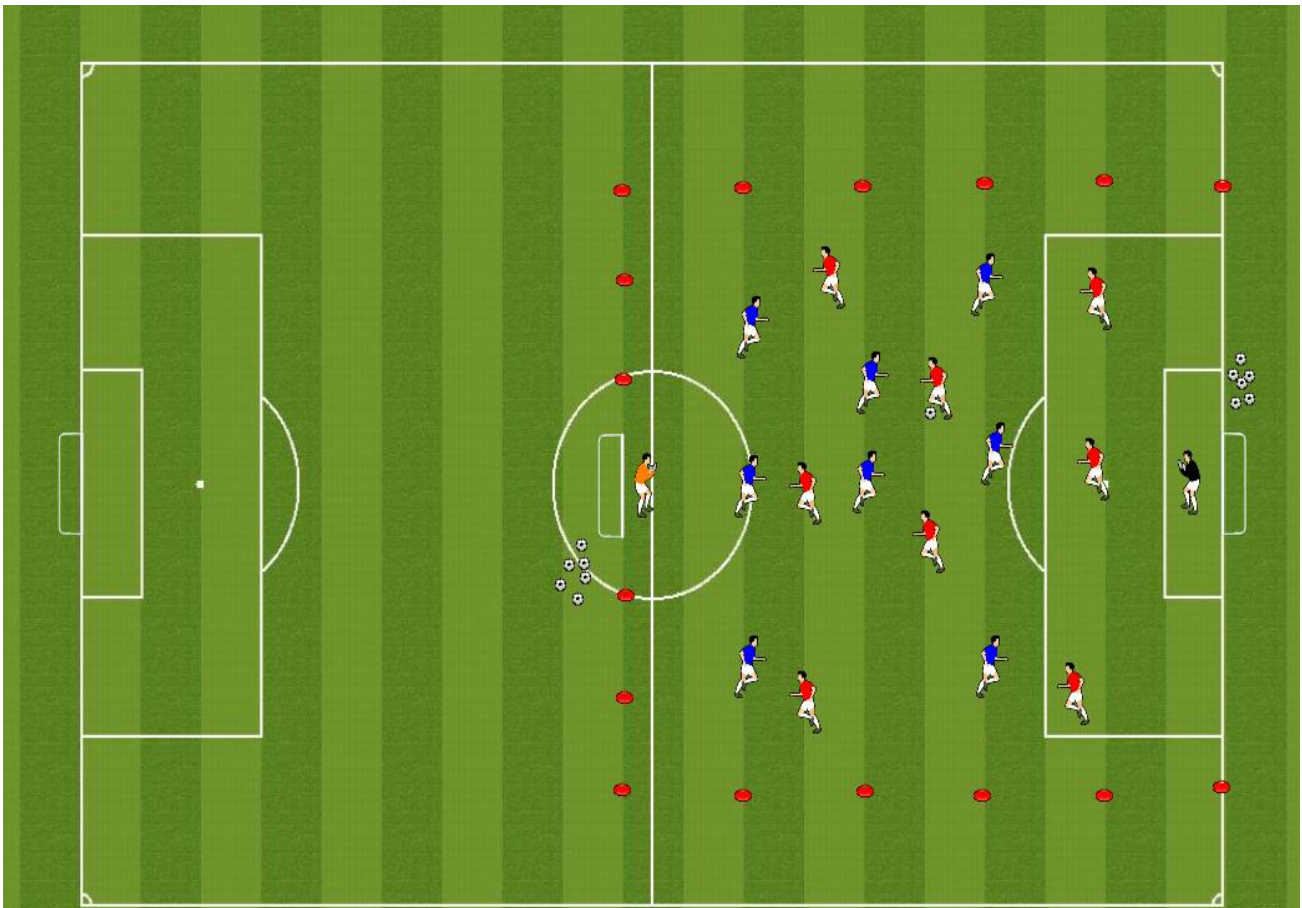
Esercitazione no. 13

- 7vs7 con 5 Porticine
- Dimensioni campo: 36x28mt (campo di piccole dimensioni)
- Durata : 3x8' - Recupero tra le ripetizioni: 3'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico a Bassa Intensità
- Tocchi: Tocchi Liberi
- Svolgimento: Partitina con 5 porticine - Gol valido solo se la palla passa tra i birilli e viene ricevuta da un compagno di squadra



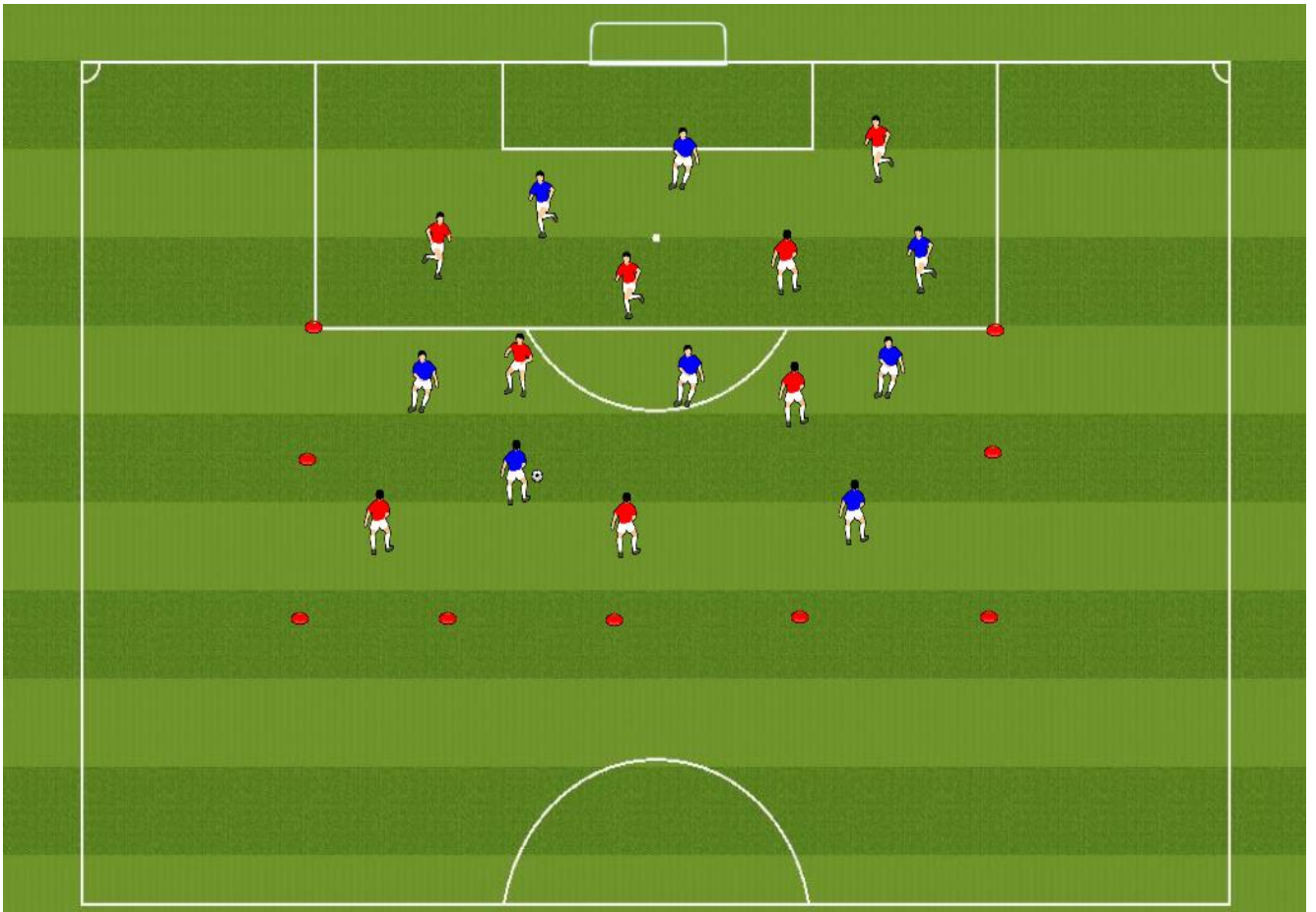
Esercitazione no. 14

- 7vs7 + 2 Portieri
- Dimensioni campo: 45x55mt
- Durata : 3x10' - Recupero tra le ripetizioni: 3'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico a Bassa Intensità
- Tocchi: Tocchi Liberi
- Svolgimento: Partita normale



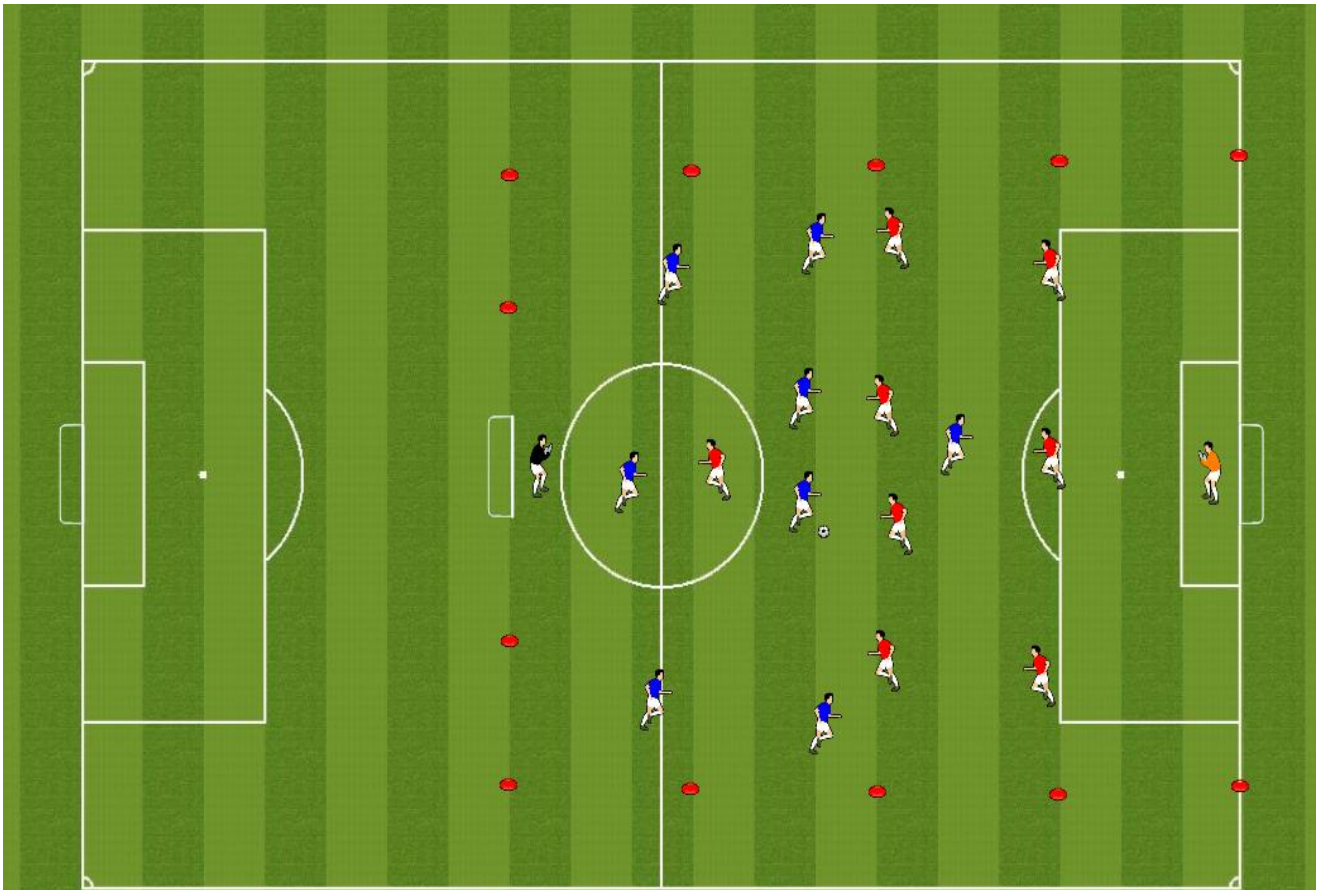
Esercitazione no. 15

- 8vs8 Possesso Palla
- Dimensioni campo: 40x32mt (campo di piccole dimensioni)
- Durata : 3x8' - Recupero tra le ripetizioni: 3'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico a Bassa Intensità
- Tocchi: Tocchi Liberi
- Svolgimento: 8 tocchi consecutivi = 1 gol



Esercitazione no. 16

- 8vs8 + 2 Portieri
- Dimensioni campo: 50x60mt
- Durata : 3x10' - Recupero tra le ripetizioni: 3'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico a Bassa Intensità
- Tocchi: Tocchi Liberi
- Svolgimento: Partita normale



Esercitazione no. 17

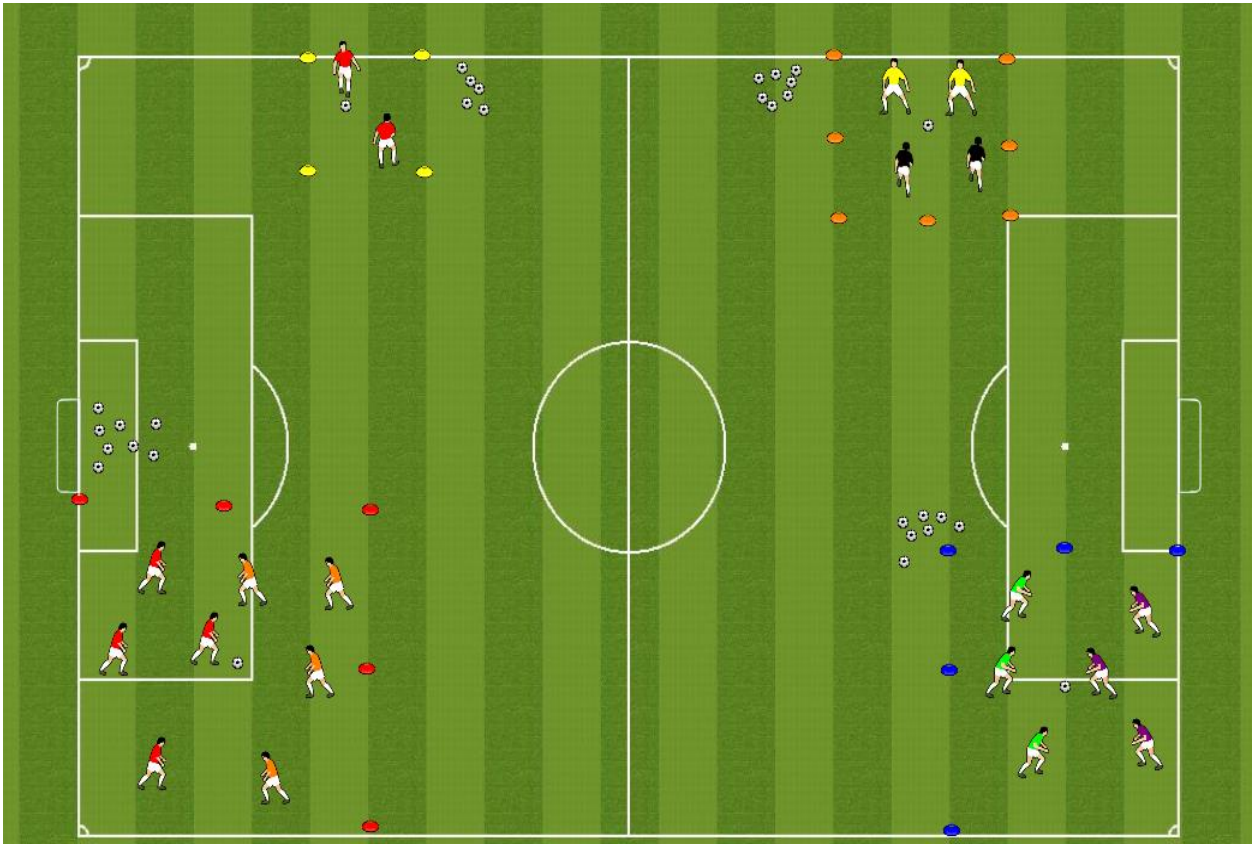
- Esercitazione Mista
- Dimensioni campo:
 - 1vs1 = 7x7mt
 - 2vs2 = 12x12mt
 - 3vs3 = 16x16mt
 - 4vs4 = 20x20mt
- Durata : 10 Ripetizioni da 2 minuti - Recupero: 1'
- Obiettivo: Allenamento Aerobico ad Alta Intensità di breve durata
- Tocchi:
 - 1vs1 Tocchi Liberi
 - 2vs2 - 3vs3 - 4vs4: max. 3 tocchi
- Svolgimento:

RIPETIZIONE	1vs1	2vs2	3vs3	4vs4
1	C1	C2 vs C3	C4 + 1C5 vs 1C5 + C6	C7 + C8 vs C9 + C10
2	C10	C1 vs C2	C3 + 1C4 vs 1C4 + C5	C6 + C7 vs C8 + C9
3	C9	C10 vs C1	C2 + 1C3 vs 1C3 + C4	C5 + C6 vs C7 + C8
4	C8	C9 vs C10	C1 + 1C2 vs 1C2 + C3	C4 + C5 vs C6 + C7
5	C7	C8 vs C9	C10 + 1C1 vs 1C1 + C2	C3 + C4 vs C5 + C6
6	C6	C7 vs C8	C9 + 1C10 vs 1C10 + C1	C2 + C3 vs C4 + C5
7	C5	C6 vs C7	C8 + 1C9 vs 1C9 + C10	C1 + C2 vs C3 + C4
8	C4	C5 vs C6	C7 + 1C8 vs 1C8 + C9	C10 + C1 vs C2 + C3
9	C3	C4 vs C5	C6 + 1C7 vs 1C7 + C8	C9 + C10 vs C1 + C2
10	C2	C3 vs C4	C5 + 1C6 vs 1C6 + C7	C8 + C9 vs C10 + C1

Legenda:
C1=coppia 1 ; C2=coppia 2 ; C3=coppia 3 ; C4=coppia 4 etc.
1C1 = 1 giocatore della coppia 1 ; 1C2 = 1 giocatore della coppia 2 etc.
Nel formato 3vs3 a ogni ripetizione una coppia verrà divisa.

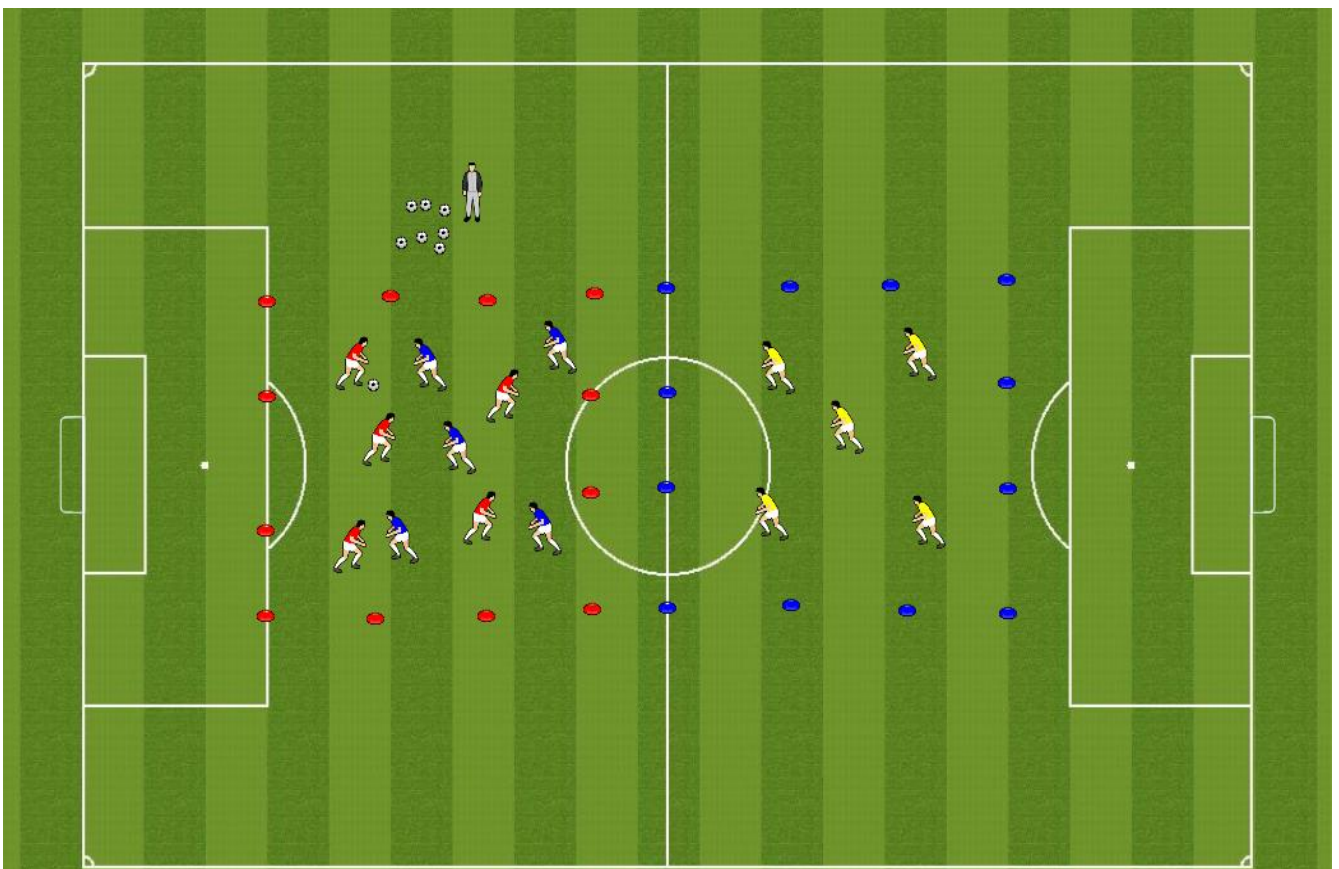
3

³ Tabella ricavata dal libro: Small Sided Games Evidenze scientifiche. Esercitazioni Pratiche di Italo Sannicandro e Giacomo Cofano - Edizioni Correre



Esercitazione no. 18

- 5vs5 a 3 squadre
- Dimensioni campo: 2 rettangoli adiacenti di 20x28mt
- Durata : 4x6'
- Tocchi: max. 3
- Svolgimento: Squadra rossa deve cercare di mantenere il possesso palla. Se i blu conquistano palla giocano immediatamente alla squadra gialla nel rettangolo adiacente. La squadra rossa si sposterà nell'altro rettangolo per contrastare la squadra gialla.



CONCLUSIONI

Questo mio lavoro vuole essere un documento di facile comprensione che possa essere utile a tutti gli allenatori professionisti, non professionisti e anche agli allenatori di settore giovanile.

Infatti gli Small Sided Games rappresentano un'ottima metodologia di allenamento che può essere applicata sia negli adulti sia nei giovani calciatori.

Nei ragazzi poi, dove il tempo non è mai abbastanza e dove il miglioramento tecnico deve essere costante, queste esercitazioni possono essere molto utili e rappresentare un valore aggiunto.

I fondamentali tecnici miglioreranno grazie al fatto che verranno eseguiti sempre in costante presenza e pressione degli avversari.

Infatti allenare la tecnica in spazi ridotti, aumentando l'intensità di gioco, obbligherà i nostri calciatori ad effettuare le giocate in maniera rapida, dovendo decidere in brevissimo tempo quale sia la soluzione migliore da adottare, stimolando così anche l'aspetto cognitivo.

Le esercitazioni proposte sono il risultato dei numerosi studi scientifici presenti in bibliografia sull'argomento associati alla mia personale esperienza sul campo.

E' importante ricordare che gli SSG possiedono un grande potenziale per migliorare le sedute e di conseguenza la qualità dell'allenamento A PATTO CHE siano organizzati in maniera specifica in base al contesto in cui ci si trova, al livello dei giocatori e agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Per questo motivo ogni allenatore dovrà tenere sempre in considerazione le seguenti regole:

- **POCHI GIOCATORI** = **PIU' INTENSITA'**
- **CAMPO DI GRANDE DIMENSIONI** = **PIU' INTENSITA'**
- **INCORAGGIAMENTO STAFF** = **PIU' INTENSITA'**
- **SENZA UTILIZZO PORTIERI** = **PIU' INTENSITA'**
- **TOCCHI LIMITATI** = **PIU' INTENSITA'**
- **MENO TEMPO DI GIOCO** = **PIU' QUALITA'**

Un aspetto fondamentale da tenere presente, già evidenziato nella tesi, è quello che, se con l'utilizzo degli SSG non si dovesse raggiungere il livello di intensità desiderata durante l'allenamento, sarà **NECESSARIO** integrare le varie esercitazioni con alcuni lavori mirati a SECCO.

BIBLIOGRAFIA

- Small-Sided Games - Evidenze Scientifiche. Esercitazioni pratiche di Italo Sannicandro e Giacomo Cofano - Edizioni Correre
- Gli Small Sided Games - I giochi su spazio ridotto con finalità tecnico-tattiche di Raffaele Barra e Alberto Rossetti - Editore www.allenatore.net
- Casamichana D., Castellano J., Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sided soccer games: effects of pitch size, *J sport Sci*, 28(14):1615-1623
- Casamichana D., Suarez-Arrones L., Castellano J., San Roman-Quintana J., Effect of number of touches and exercise duration on the kinematic profile and heart rate response during small-sided games in soccer, *J. Human Kinetics*, 41:113-123, 2014