



Allegato D – SEDUTA DI ALLENAMENTO

Coordinatori Ascoli Calcio 1898 S.p.a.	Ciampichetti / De Vico / Santarelli
Seduta svolta presso la Società	S.S.D. Borghetto (Monte San Vito – AN)
Data e luogo	Venerdì 25 Febbraio 2011
Categoria	Esordienti 1998 (2° anno / 1° Fascia)

Sintesi della seduta : la protezione e difesa della palla

La seduta affronta il fondamentale di tecnica applicata in fase di possesso palla della *difesa o protezione della palla* e alcuni importanti aspetti correlati :

- **Aspetti tecnici** : conduzione della palla con l'esterno del piede e con la pianta del piede , combinati ad azioni di protezione della palla mediante l'uso delle braccia
- **Aspetti coordinativi e motori** : equilibrio monopodalico nella protezione della palla da fermo , combinazione motoria fra guida della palla e utilizzo delle braccia per tenere a debita distanza l'avversario , reazione e rapidità nell'esercizio situazionale "1c1 guida e protezione"
- **Aspetti tattici individuali** : oltre alla protezione della palla in sé , si cercherà di stimolare la scelta fra "passaggio/protezione" in relazione alla situazione di gioco e in particolare al verificarsi delle condizioni di "presenza/assenza di un compagno smarcato" e quindi di una soluzione di passaggio (esercizi del tipo "proteggere o passo")
- **Aspetti tattici collettivi** : a partire da semplici situazioni di collaborazione fra 2 o 3 giocatori in fase di possesso palla , si cercherà di introdurre la differenza fra "sostegno" e "appoggio" , ovvero la scelta di smarcamento dietro al compagno con la palla (sostegno) , se questi è pressato dall'avversario che lo costringe spalle alla porta , o di smarcamento davanti al compagno con la palla (appoggio) , se questi non è direttamente pressato dall'avversario e può voltarsi fronte alla porta. Facendo riferimento a questi due concetti elementari , nella situazione di gioco 3c1 , si proporrà anche un minimo accenno al concetto più complesso di "scaglionamento offensivo" , chiedendo a due attaccanti senza palla di coordinarsi per offrire al portatore di palla sia "il sostegno" che "l'appoggio".

Sintesi degli obiettivi

Obiettivi Motori/Condizionali	<ul style="list-style-type: none">• Equilibrio monopodalico ;• combinazione motoria guida della palla / uso delle braccia per la protezione della palla ;• reazione ;• rapidità
Obiettivi Tecnici	Conduzione della palla
Obiettivi Tattici	<ul style="list-style-type: none">• Difesa e protezione della palla ;• capacità di riconoscere le due condizioni di presenza/assenza di una soluzione di passaggio e conseguente comportamento da tenere (passaggio/protezione) ;• capacità di riconoscere le due situazioni di "compagno spalle alla porta con avversario" "compagno fronte alla porta senza avversario" e associare a ciascuna lo smarcamento adeguato : smarcamento a sostegno o smarcamento in appoggio• scaglionamento offensivo
Durata totale min.	105/110
Numero allievi	18-20
Materiale occorrente	Conetti , Cinesini , due porte



RISCALDAMENTO (FIGURE 1-2) Tempo: 15 min

- **Possesso palla con le mani libero** : si svolge un normale possesso palla con le mani , con punto ottenuto dopo 10 passaggi consecutivi. Unici vincoli : non si può togliere la palla dalle mani degli avversari , il giocatore con la palla può essere affrontato solamente da un avversario alla volta.
- **Possesso palla con le mani "proteggero o passo"**: pur rimanendo le stesse regole del gioco precedente , si introduce un primo elemento di riflessione chiedendo ai ragazzi di focalizzare l'attenzione su questo aspetto : poiché l'avversario non può togliere la palla dalle mani del portatore , questi può tenerne il possesso (anche spostandosi e correndo) finché non individua una soluzione di passaggio. Nell'ottica di far svolgere successivamente l'esercizio coi piedi , è importante far comprendere agli allievi che devono attendere finché un compagno non si smarca in "zona luce".
- **Rubapallonni** : gli allievi di una squadra dispongono di una palla e la conducono liberamente nel quadrato , mentre i giocatori senza palla corrono in ordine sparso ; al fischio dell'istruttore i giocatori senza palla devono cercare di rubarla ad un avversario. Ad ogni esecuzione si invertono i ruoli e si può proporre l'esercizio come gioco di abilità (fra i difensori vince chi recupera per primo la palla , fra gli attaccanti chi la mantiene più a lungo) . L'esercizio serve ad introdurre i concetti di difesa della palla , palla coperta e palla scoperta , utilizzo delle braccia a protezione , guida con il piede più lontano dall'avversario; l'assimilazione di questi concetti permetterà di svolgere il possesso palla "proteggero o passo" con i piedi.
- **Possesso palla con i piedi "proteggero o passo"** : avendo introdotto e spiegato il concetto di protezione della palla , si chiede di applicare lo stesso principio del possesso palla con le mani : difendere la palla finché non c'è una soluzione di passaggio , poi passare. Per semplificare l'esecuzione , anche in questo caso si pone il vincolo che solo un difensore possa aggredire il portatore di palla.

Note : gli step del riscaldamento procedono secondo il metodo **globale-analitico-globale** , ovvero : inizialmente si chiede ai ragazzi di effettuare un normale possesso palla , lasciandoli anche liberi di sbagliare. L'istruttore si limita ad osservare gli errori e poi interviene al termine del primo step facendoli notare e proponendo le correzioni. In particolare sottolineerà che , non avendo posto alcun vincolo sull'esercizio di possesso palla con le mani , i ragazzi non devono avere fretta di liberarsene , ma devono passare la palla solo quando individuano una soluzione di passaggio certa (compagno smarcato in "zona luce" o "corridoio" fra due avversari)

TECNICA ANALITICA E COORDINAZIONE (FIGURE 3-4-5) Tempo: 30 min

- **Guida a coppie e protezione della palla su avversario passivo** : gli allievi si dispongono a coppie ed il primo giocatore di ogni coppia guida la palla (un tocco ad ogni passo) nel percorso individuato dai cinesini ; l'altro giocatore della coppia lo segue a stretto contatto , rappresentando un avversario che lo insegue senza ostacolarlo in forma attiva. A seconda della posizione dell'avversario , il portatore di palla guiderà :
 - **Di esterno destro , tenendo a distanza l'avversario con il braccio sinistro** , quando questi insegue in posizione posteriore-sinistra
 - **Di esterno sinistro , tenendo a distanza l'avversario con il braccio destro** , quando questi insegue in posizione posteriore-destra
 - **Con la pianta del piede destro , tenendo a distanza l'avversario con il braccio sinistro** , quando questi insegue in posizioni posteriore-sinistra
 - **Con la pianta del piede sinistro , tenendo a distanza l'avversario con il braccio destro** , quando questi insegue in posizione posteriore-destra
- **Protezione nel quadrato 1c1** . In un quadrato di 7mt x 7mt due allievi si alternano fra il ruolo di possessore di palla (attaccante) e di difensore che deve recuperarla. Si procede secondo i seguenti step e tutti gli esercizi possono essere posti sotto forma di gara fra coppie (dal fischio dell'istruttore vince l'attaccante della coppia che riesce a mantenere il possesso palla più a lungo) :
 - **Protezione con la sola interposizione del corpo** : senza toccare la palla , l'attaccante deve interporre il proprio corpo fra difensore e palla aiutandosi anche con le braccia aperte per impedirgli di toccarla. L'esercizio , pur difficilmente riscontrabile in situazione di gioco , è molto utile per introdurre il concetto di contatto "dorso dell'attaccante / petto del difensore" e "braccia dell'attaccante / petto del difensore" e , soprattutto per introdurre i concetti di palla coperta e palla scoperta
 - **Protezione senza guidare la palla** : l'attaccante può toccare la palla con la pianta del piede senza spostarla sensibilmente (in sostanza non può spostarsi in conduzione all'interno del quadrato) ; restando in equilibrio monopodalico dovrà riconoscere le due seguenti situazioni e comportarsi di conseguenza :



- Difensore in posizione posteriore sinistra → tocco della palla con la pianta del piede destro e difensore tenuto a distanza col braccio sinistro
- Difensore in posizione posteriore destra → tocco della palla con la pianta del piede sinistro e difensore tenuto a distanza col braccio destro
- Protezione 1c1 libera : al fischio dell'istruttore , l'attaccante dovrà difendere la palla attuando tutti i principi sopra esposti , spostando se necessario la palla in conduzione all'interno del quadrato (sempre ad allontanarsi dal difensore)
- **Protezione e passaggio nel quadrato 1c1+1 sponda (7 minuti)** : negli stessi quadrati utilizzati per l'1c1 , gli allievi vengono raggruppati a terne e giocano un 2c1. Un attaccante difende palla da un difensore e può appoggiarsi ad un altro compagno che si muove sulle sponde esterne del quadrato. Quando l'attaccante perde palla si ruotano i ruoli.

TECNICA SITUAZIONALE (FIGURE 6-7-8) Tempo: 30 min

- **1c1 ad inseguimento** : al segnale dell'istruttore un attaccante con la palla ed un difensore senza palla corrono verso la porta , con l'attaccante che deve coprire la palla dal ritorno del difensore fino al quadrato , dove può concludere ; l'attaccante parte da una situazione di vantaggio di alcuni metri , le modalità di partenza possono essere variate per stimolare al massimo le capacità di reazione e adattamento : partenza al fischio dell'istruttore (frontale , laterale , spalle alla porta) , partenza con palla calciata dall'istruttore , partenza quando l'attaccante muove palla , partenza quando il difensore avvia l'inseguimento.
- **Situazione 2c1 dai e segui : sostegno O appoggio** . Il centrocampista C lancia per l'attaccante A nel quadrato e corre verso di lui per fare un "dai e segui". A è ostacolato dal difensore D alle sue spalle e deve proteggere palla fino all'arrivo a sostegno di C. C ed A giocano un 2c1 contro D con l'obiettivo di entrare in area passando per il lato più avanzato del quadrato. Se riescono ad entrare in area possono concludere indisturbati , se il difensore recupera palla o li obbliga ad uscire dai lati esterni del quadrato l'azione termina. Note : Il centrocampista C deve osservare le azioni di A rispetto a D : se l'attaccante non riesce a voltarsi dovrà restare a sostegno (dietro al compagno) , mentre se A riesce ad eludere la marcatura di D e voltarsi fronte alla porta , andrà a proporsi in appoggio (davanti al compagno).
- **Situazione 3c1 dai e segui : sostegno E appoggio**. L'esercizio è simile al precedente , ma stavolta sono due i centrocampisti C1 e C2 che iniziano l'azione e vanno a sostegno di A. L'obiettivo è il medesimo , ma stavolta C1 e C2 dovranno scaglionarsi in modo che uno dia sostegno all'attaccante (smarcamento dietro ad A) ed uno dia appoggio (smarcamento davanti ad A). A seconda che A riesca a voltarsi fronte alla porta o che resti spalle alla porta , servirà il centrocampista in profondità o con un passaggio diretto oppure con passaggio indiretto tramite il compagno a sostegno.

GIOCO A TEMA (FIGURA 9)

Tempo: 15 min

- **Partita a tema per il "dai e segui" in meta** : il campo di gioco è diviso in tre zone : una zona di gioco e due zone di meta di dimensioni assimilabili a delle aree di rigore , dove stazionano un attaccante ed un difensore per ogni squadra. La conclusione a rete può avvenire solo a seguito di passaggio all'attaccante in area . Il giocatore che ha passato palla può entrare in area in "dai e segui" e giocare un 2c1 contro il difensore.

GIOCO LIBERO (FIGURA 10)

Tempo: 15 min

- Partita libera

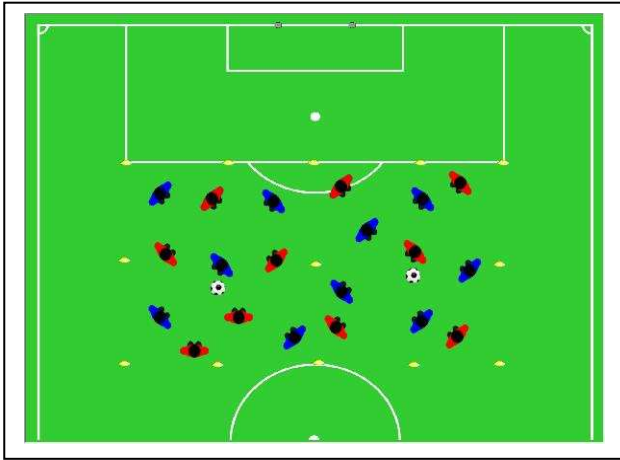


Figura 1 - Riscaldamento Possesso Palla

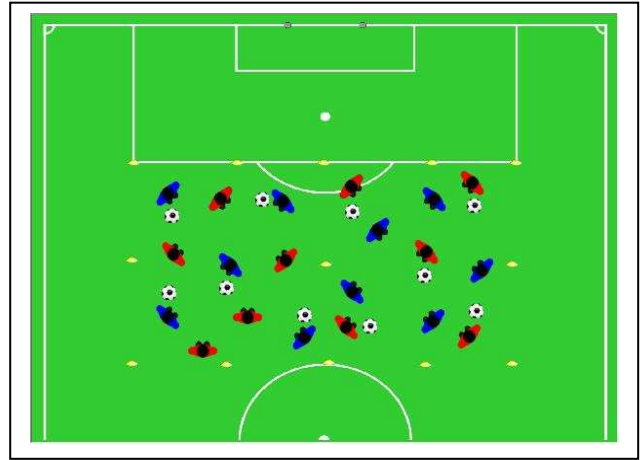


Figura 2 – Riscaldamento rubapalloni

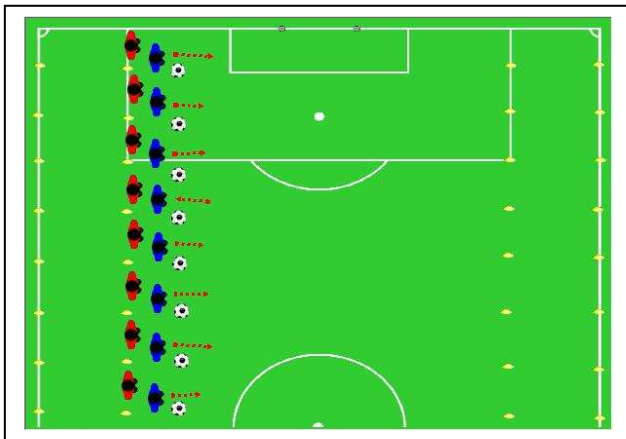


Figura 3 - Esercitazione analitica : guida a coppie

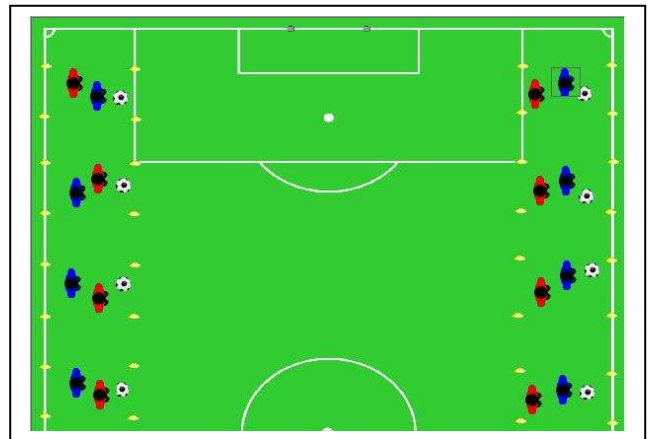


Figura 4 – Protezione della palla 1c1 nei quadrati

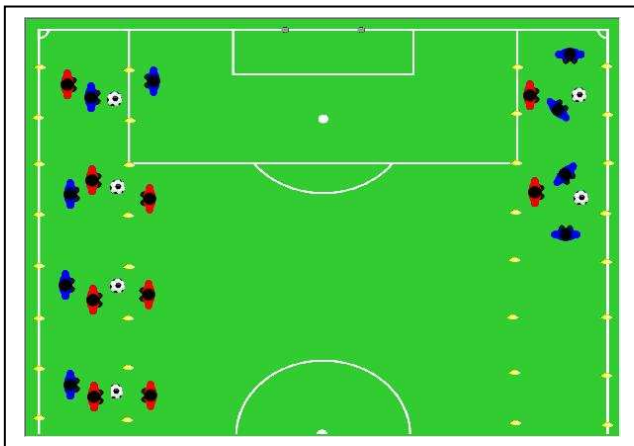


Figura 5 - Protezione della palla 2c1 nei quadrati



Figura 6 : 1c1 ad inseguimento

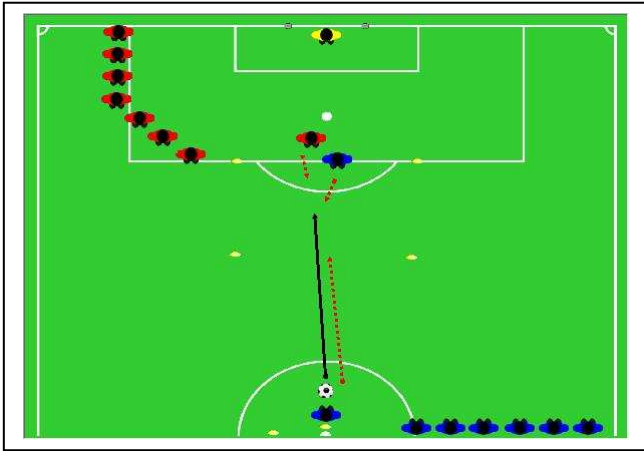


Figura 7 - Situazione 2c1 dai e segui

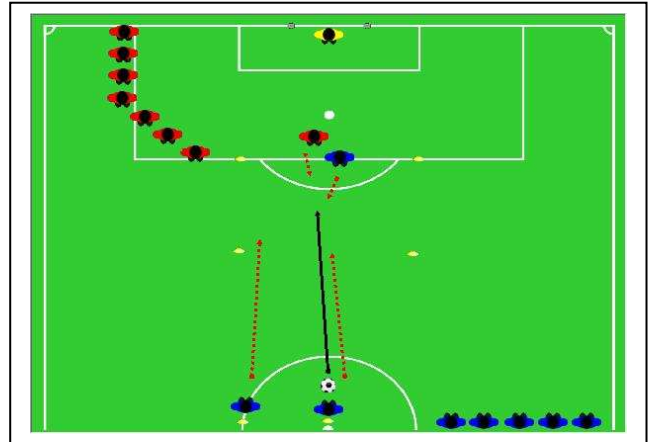


Figura 8 – Situazione 3c1 dai e segui

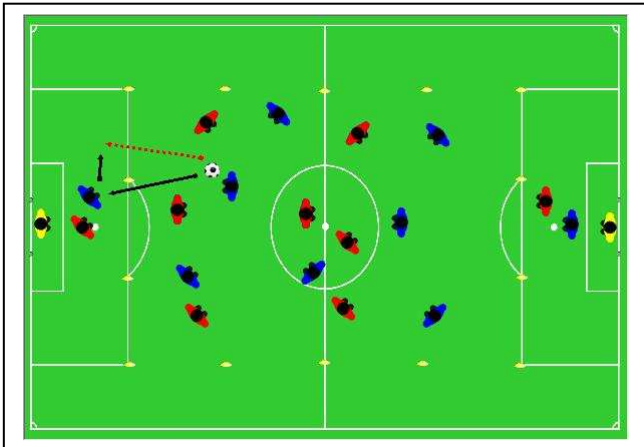


Figura 9 - Partita a tema con dai e segui in meta

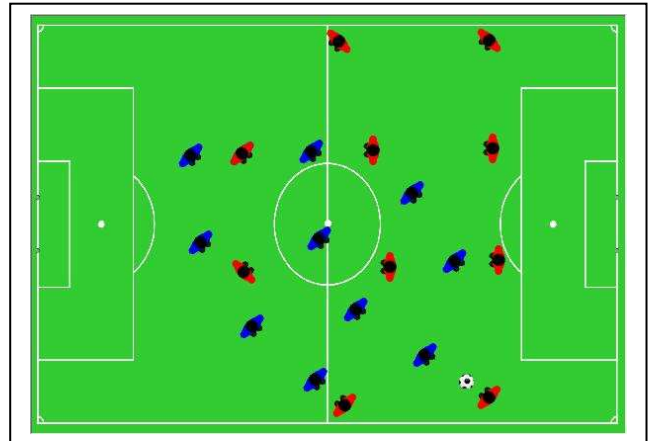


Figura 10 – Partita Libera

Note: _____

