



## [WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

### Scuola Calcio

### Programmazione Attività Scuola Calcio

**INIZIAMO UNA NUOVA STAGIONE. COME ORGANIZZARE IL LAVORO TECNICO, DURANTE IL PRE-CAMPIONATO, CON SQUADRE DELLA SCUOLA CALCIO**

**A cura di Ernesto Marchi**

## [WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT](http://WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT)

---

### **INTRODUZIONE**

Durante il periodo di Pre-Campionato vi è la tendenza ad allenarsi con una frequenza maggiore rispetto al periodo competitivo.

Per questo motivo è lecito insistere su esercizi di **SENSIBILIZZAZIONE CON I PIEDI** utilizzando l'attrezzo-palla (ad esempio effettuando gli esercizi di ball-handling del basket).

Andiamo, quindi, a vedere questi esercizi, meglio denominati come **ESERCIZI PER IL DOMINIO DELLA PALLA**.

### **GLI ESERCIZI**

#### **Esercizi N°1**

**ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE** da fermi, toccando la palla con varie aree anatomiche di contatto del piede (tipo gli esercizi di manipolazione effettuati però con i piedi e con palla a terra); questi esercizi possono essere anche eseguiti con il giovane calciatore in leggero movimento, preferibilmente camminando, ma anche in leggera "corsetta".

#### **Esercizi N°2**

**ESERCIZI DI PALLEGGIO "aereo"**, su vari livelli, anche con possibilità di combinare gli stessi in sequenza dinamica.



## Esercizi N°3

ESERCIZI DI CONDUZIONE DELLA PALLA, sia in forma rettilinea che con cambi di senso e direzione, curando al meglio il ritmo e, in modo progressivamente crescente, la rapidità di esecuzione.

Questi lavori verranno eseguiti preferibilmente nel corso della prima parte del PRE-CAMPIONATO (nelle prime due settimane) in sinergia con il LAVORO TATTICO (“CAPACITA’ DI GIOCO”) sui principi generali della fase difensiva.

Nella seconda parte del PRE-CAMPIONATO (ultime due settimane), ritengo utile inserire sia ESERCIZI PER LA TRASMISSIONE DELLA PALLA ed IL CONTROLLO ORIENTATO, sia ESERCIZI per IL TIRO IN PORTA, in sinergia con il LAVORO TATTICO (“CAPACITA’ DI GIOCO”) sui principi generali della fase offensiva

In presenza di giocatori particolarmente in difficoltà dal punto di vista TECNICO, con livelli di rendimento molto al di sotto di quelli medi della squadra, il periodo PRE-CAMPIONATO rappresenta un momento estremamente favorevole per far svolgere dei LAVORI INTENSIVI DI RECUPERO.

In che modo?

Strutturando degli spazi all’interno delle varie sedute di allenamento, o anche al di fuori delle sedute di allenamento “ordinarie” (ottenibili, per esempio, prima dell’inizio delle sedute di allenamento stesse, facendo arrivare prima al campo i giovani calciatori interessati), per far svolgere degli esercizi tecnici di recupero sia in forma individuale che con piccoli gruppi.

È chiaro che per poter organizzare questi momenti, risulti di primaria importanza la presenza di almeno un collaboratore tecnico che aiuti l’Istruttore principale di riferimento (cosa valida per ciascuna squadra).

Lo scopo principale di questi “lavori intensivi di recupero” sarà quello di provare ad “omogeneizzare” il più possibile i livelli di rendimento tecnico nella loro accezione “globale”.

Il periodo PRE-CAMPIONATO rappresenta, tra le altre cose, un momento di VALUTAZIONE TECNICA INIZIALE di fondamentale importanza, una sorta di “contenitore modulare” che permetta ad ogni Istruttore di prendere visione sia



del quadro globale relativo alla squadra, sia del quadro specifico relativo a tutti i singoli giocatori a sua disposizione.

Questo momento consentirà di poter programmare e modulare il LAVORO TECNICO, da affrontare nel corso della stagione agonistica, calibrandolo sulla base delle reali esigenze dei giovani calciatori a disposizione.◊