

LA STRADA DEI CAMPIONI®

SCHOOL FOR COACH
DIGITAL EDITION
LEVEL 01

I 10 FONDAMENTALI DI TECNICA INDIVIDUALE CHE OGNI CALCIATORE DI QUALSIASI ETÀ, CATEGORIA E LIVELLO TECNICO DEVE DOMINARE PER RISOLVERE QUALSIASI SITUAZIONE DI GIOCO.

CON ESERCIZIARIO PDF E VIDEO ESPLICATIVI
COMPLETO DI PIÙ DI 50 ESERCITAZIONI



MR IVAN ZAULI, MAESTRO DI TECNICA E FONDATORE DELLA SCUOLA
“LA STRADA DEI CAMPIONI”.
CONSULENTE ESTERNO FC JUVENTUS SETTORE GIOVANILE

LA STRADA DEI CAMPIONI

Ciao Mister, benvenuto ne La Strada dei Campioni.

Innanzitutto, ti faccio i miei complimenti per aver scaricato questo documento, all'interno del quale svelerò, una volta per tutte, quelli che secondo me sono i FONDAMENTI TECNICI della Tecnica Individuale che qualsiasi calciatore dovrebbe dominare per poter risolvere con efficacia qualsiasi situazione di gioco e, di conseguenza, affrontare al meglio una gara di Calcio.

Quindi, se sei un Allenatore aperto a nuovi concetti e filosofie di allenamento e ritieni che la Tecnica Individuale sia basilare per la crescita di un calciatore allora questo documento fa al caso tuo.

In questo Documento infatti troverai il mio Sistema di allenamento della Tecnica Individuale applicabile a qualsiasi calciatore di qualsiasi età, categoria, livello e anche se non ha mai toccato un pallone in vita sua!

Non solo, tramite questo sistema di Allenamento potrai:

- Aumentare le capacità dei tuoi calciatori nel gestire il possesso palla individuale e di gruppo
- Portarli TUTTI ad un livello base accettabile
- Minimizzare la disomogeneità del tuo gruppo a livello tecnico
- Avere una pianificazione dei macro-cicli
- Avere una progressione didattica alla potata di tutti

Prima è bene che mi presenti, anche perché potresti dire: "*tu chi sei per dirmi questo?*"



Io mi chiamo **Ivan Zauli**, da ormai 20 anni mi occupo di Tecnica Individuale, sono stato, forse, uno dei primi Maestri di Tecnica negli anni in cui la Tattica e il fisico la facevano da padroni.

Ho Aiutato Migliaia di calciatori, di qualsiasi età e categoria, a migliorare la propria Tecnica Individuale.

Ho avuto l'onore e la fortuna di lavorare (e rubarne i segreti) con molte figure del calcio professionistico, tra cui Mr Gianpaolo e Mr De Paoli.

Oggi, sono Consulente Esterno della Juventus e giro l'Italia Aiutando Allenatori ad Aumentare il tasso tecnico dei loro giocatori tramite la mia Scuola "LA STRADA DEI CAMPIONI".

Prima di approfondire il mio Sistema, vorrei spiegarti alcuni concetti che sono alla base di tutto, in modo che tu possa effettivamente apprenderne il suo reale valore.

Voglio però precisare che questo documento è diretto a chi si predispone ad apprendere e ad applicare dei concetti di allenamento diversi da quello che solitamente viene proposto.

Se vorrai riproporre anche solo l'1% di quello che troverai nelle pagine seguenti, allora avrò raggiunto il mio obiettivo.
Se poi sarai d'accordo con le mie proposte e vorrai approfondirle, allora sarò lieto di conoscerti personalmente in uno dei miei corso sul campo.

Detto questo ti consiglio di leggere attentamente quello che ho da dirti, avrai così la possibilità di apprendere in poco più di 10 minuti quello che io ho appreso dopo 20 anni in giro per l'Europa.

Sei pronto?
Bene, iniziamo.

Venti anni fa ho iniziato ad occuparmi di tecnica individuale, istintivamente la prima cosa che ho fatto è stata quella di far fare ai miei calciatori quello che i miei allenatori facevano fare a me.

40 anni fa la tecnica era palleggio, passaggio, tiro e finiva lì. Non esistevano tutte quelle esercitazioni intermedie tipo 1vs1, 2vs1, 2vs2 ecc…

Queste situazioni per lo più si imparavano per strada.

Ai tempi giocavo ancora, e la prima cosa che mi saltò subito alla mente fu che in serie D arrivavano giovani carenti sotto il punto di vista della tecnica.

Non era certo colpa loro, ma del calcio fisico e imbrigliato del classico 442 che tanto andava di moda.

Questa considerazione mi fece capire che era necessario trovare qualcosa di nuovo, di più specifico.

Quindi la domanda che mi posi fu:

"Qual è il metodo migliore per far si che i giovani apprendano la Tecnica Individuale nella sua Totalità?"

Ma non fu l'unica, altre domande mi frullavano in testa, ad esempio:

"Quali sono le gestualità che un calciatore deve assolutamente avere?"
"Quali quelle che usa più frequentemente in gara?"
"Come faccio a trasferirle anche se ho un gruppo disomogeneo?"
"Qual è il miglior percorso, e anche il più breve, per farle assimilare ai miei ragazzi?"

Così, sono andato un po' in giro a cercare di capire i segreti di altre federazioni come quella Francese e quella Olandese, ma anche dei top club europei.

Anche le esperienze con tantissimi allenatori e società professionistiche, 2 su tutte Brescia e Cesena, mi hanno permesso di studiare a fondo la tecnica.

Quello che ho fatto è stato selezionare tutte le gestualità dei migliori giocatori in circolazione e le ho, da prima, catalogate, poi scomposte e per ognuna di queste ho creato esercizi ed esercitazioni e, cosa fondamentale a mio avviso, le ho racchiuse in un progressione didattica che permetta a tutti, ma proprio a tutti, anche a chi tecnicamente non ha talento o non ha mai giocato a calcio, di apprenderle.

Cosi è nato il mio sistema di lavoro concentrato su un punto focale. Che tra poco ti spiegherò.

Ci sono altri metodi di allenamento della tecnica, dal quale anche io ho preso spunto, ma credo che non siano efficaci come quello de "La Strada dei Campioni". Sai perché?

Perché in base alla mia esperienza chiunque può acquisire la tecnica anche a 40 anni.
Il vero problema sta in chi la insegna, a chi la trasferisce (o almeno ci prova).

Il VERO MOTIVO per cui molti calciatori, soprattutto in età giovanile, non riescono ad assimilare gesti tecnici complessi è che

GLI ISTRUTTORI/ALLENATORI, O NON CONOSCONO LA TECNICA INDIVIDUALE E QUINDI NON HANNO MODO DI INSEGNARLA,

o

LA CONOSCONO (PERCHÉ SONO STATI DEGLI OTTIMI CALCIATORI) MA NON SANNO TRASFERIRLA.

Saper trasferire una competenza (cioè un saper fare e saper FAR fare) è assolutamente una delle caratteristiche che un allenatore, un buon allenatore, deve avere per gestire un gruppo di calciatori.

Ormai tutti gli addetti ai lavori del calcio giovanile e non, sono conformi nell'idea che un allenatore oltre ad avere delle conoscenze (teoria) e delle capacità (saper fare) deve assolutamente avere delle ottime doti di comunicazione per riuscire a TRASFERIRE (saper FAR fare) le proprie conoscenze e capacità ai propri calciatori.

Ti faccio una domanda:

"Come fai a spiegare un gesto ad un ragazzo di 11-12 anni?"
Semplicemente Non puoi!

Puoi spiegargli come fare un esercizio ma non come fare un gesto, quindi quello che puoi fare è: dimostrarglielo!

Per dimostrarglielo devi, però, saperlo fare.

Ecco. Già ti sento…

"Si Ivan, ma io ho giocato ad alti livelli, quindi so dimostrare anche gesti molto complessi!"

Bene! Dico io.

Ma sai come fare a fare in modo che li apprendano anche i meno talentuosi?

Per fare questo devi sapere qual è la progressione didattica più consona al livello del calciatore!

Il metodo de "La strada dei Campioni", diversamente da qualsiasi altro metodo, si propone proprio di risolvere questo problema.

Trasferire all'allenatore le competenze, il saper fare, per dargli modo di saper trasferire a sua volta le sue competenze ai suoi calciatori (saper FAR fare).

La Mission de "La Strada dei Campioni" e di tutti gli allenatori che ne assumono il sistema è:

-Formare Giocatori Indipendenti, Creativi e Fiduciosi nei loro Mezzi, all'interno del gioco di squadra.

In che Modo?
Partendo dalla costruzione delle competenze tecniche di base alla loro applicazione nelle varie situazioni di gioco fino alla loro trasferimento all'interno del gioco squadra durante le partite.

Cosa significa questo?

Significa che compito di un allenatore è quello di TRASFERIRE tutti gli strumenti necessari ai propri calciatori affinché possano risolvere in autonomia qualsiasi situazione di gioco.
Non solo, ma possano anche ricoprire la stragrande maggioranza dei ruoli, a prescindere dal sistema di gioco o dall'allenatore che hanno in quel momento.

Ecco, se riuscirai a formare giocatori così allora avrai tutta la mia stima e potrai definirti un GRANDISSIMO allenatore, a prescindere dai risultati sportivi.

Bene, ora che conosci la filosofia "La Strada dei Campioni", voglio darti un assaggio del lavoro che data la sua semplicità potrai mettere in campo già dal tuo prossimo allenamento.

Se poi vorrai avere il piacere di approfondire il metodo, allora mi farà piacere incontrarti al corso dal vivo sul campo (si esatto, sul campo, con scarpini e pallone tra i piedi).
Bene, detto questo veniamo alla pratica.

Prima di tutto ecco ì 10 fondamentali che ogni calciatore deve DOMINARE SONO:

1. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con Cambi di Senso*
2. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con Cambi di Direzione*
3. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con Arresti e Ripartenze*
4. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con le Finte*
5. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con Ricezione e Dribbling Dorsale*
6. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con Guida e Dribbling Dorsale*
7. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con Ricezione passaggio Radente*
8. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla con Trasmissione passaggio Radente*
9. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per Protezione Palla e Tiro di Mezzo Collo*
10. *Sviluppo dei Gesti Tecnici per il Gioco di Testa*

Sarai d'accordo con me che in questi 10 skills c'è tutta la tecnica individuale necessaria ad un calciatore in qualsiasi situazione di gioco? Ottimo.

Come devi usare questo documento?
Io non conosco il livello dei tuoi calciatori, quindi, non potuto fare delle vere e proprie sedute. Quello che ho fatto è racchiudere i 10 fondamentali in moduli. Ogni modulo ha una progressione didattica per lo specifico fondamentale, sta a te capire da dove iniziare e dove inserire lo specifico esercizio nella tuo metodo di lavoro, quindi, nella tua seduta didattica.

Per facilitarti il lavoro ho appositamente redatto il tutto in tabelle in modo che ogni volta che vorrai riproporre un esercizio non dovrai far altro che stampare la pagina (o le pagine) che ti interessano e portarle al campo.

Inoltre per ogni esercizio, ti ho preparato un video esplicativo che trovi al link in basso ad ogni esercizio. Quindi prima di proporre un esercizio dai un'occhiata al video!

Ora non mi resta che augurarti buon lavoro, nel caso vorrai avere informazioni sulla data del prossimo corso, che attualmente è in programma a Roma il 1 Febbraio puoi tranquillamente rispondere alla mail da dove hai avuto accesso a questo documento, lastradadeicampioni@gmail.com

1° MODULO: Trattamento e Deambulazione con la palla con cambio di velocità

1°Trattamento della palla in fase statica sul posto

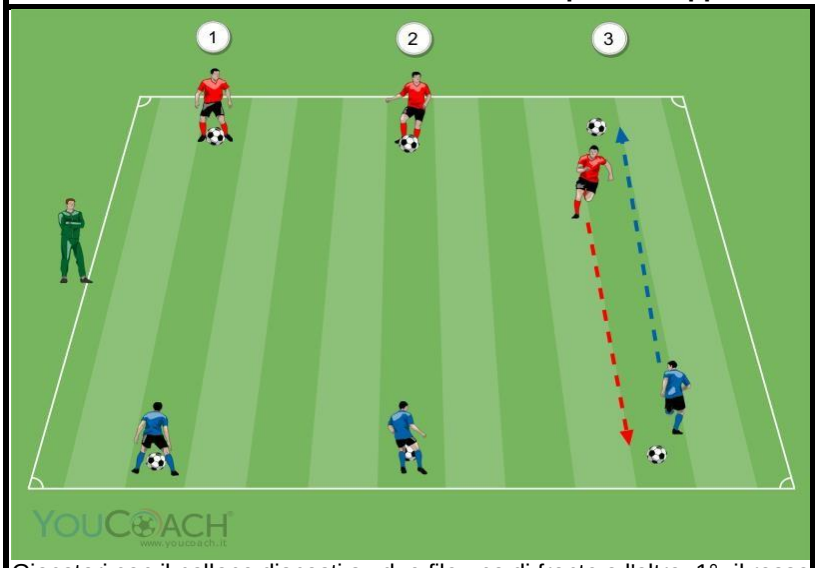


Disposti in cerchio con un pallone a testa per la sensibilizzazione di di tutte le parti del piede con la palla per migliorare la sensibilità piede-palla, la ritmicità dei piedi, la flessibilità e mobilità delle articola zio

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Trattamento della palla a coppie



Giocatori con il pallone disposti su due file una di fronte a l'altra, 1°- il rosso effettua l'esercizio tecnico gestuale il blu lo copia

2°-mentre svolgono l'esercizio il blu chiama il numero che il rosso indica con la mano alzata (x non fargli guardare la palla)

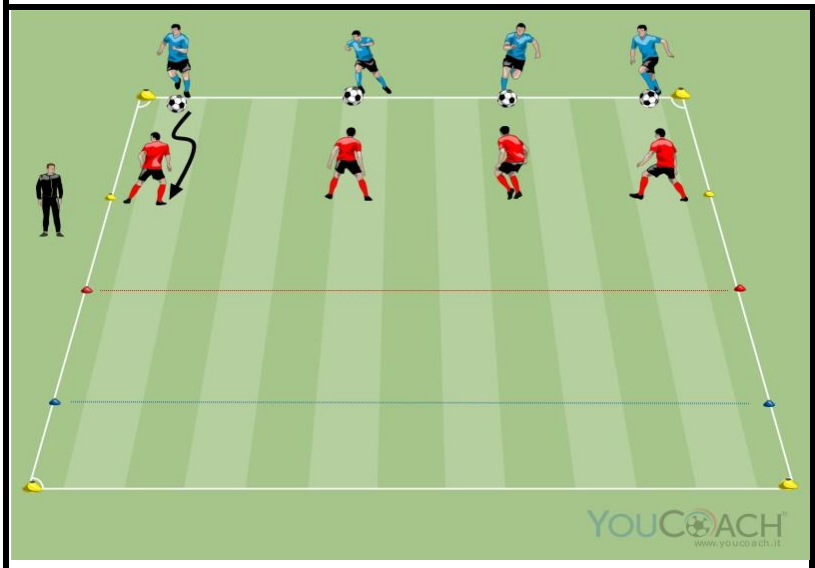
3°-Gara:al segnale del Mister cambiano posizione andando sul pallone del compagno di fronte il punto a chi arriva primovariando le modalità (seduti sul pallone, con ginocchio ,con testa)

Clicca qui per vedere il video

Note:

1° MODULO: Trattamento e Deambulazione con la palla con cambio di velocità

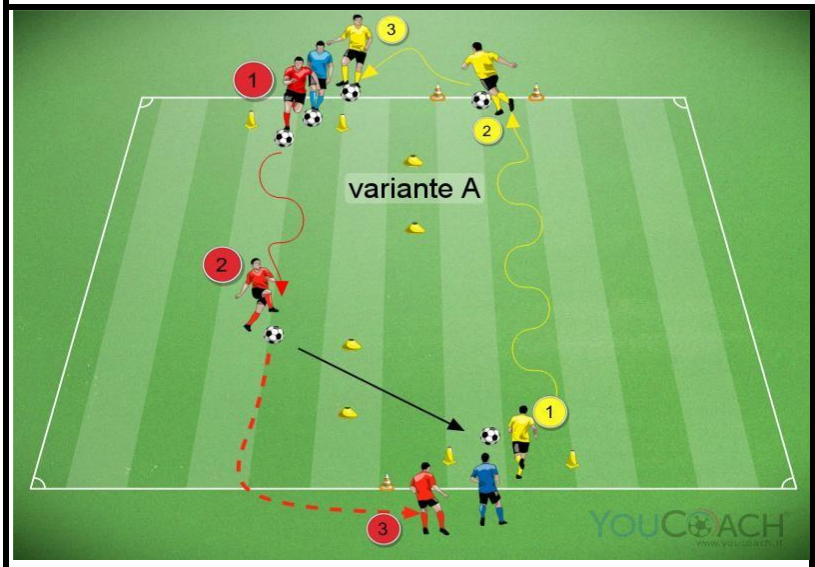
3° Guida della palla in velocità



I giocatori blu devono superare in guida della palla i giocatori rossi che mentre indietreggiano con corsa all'indietro devono ostacolarli mettendosi sulla loro direzione senza pero intervenire nell'intercetto,
3 punti ai blu se riescono prima della linea rossa
2 punti linea blu
1 punto linea di fondo
Clicca qui per vedere il video

Note:

4°Guida della palla con Trasmissione

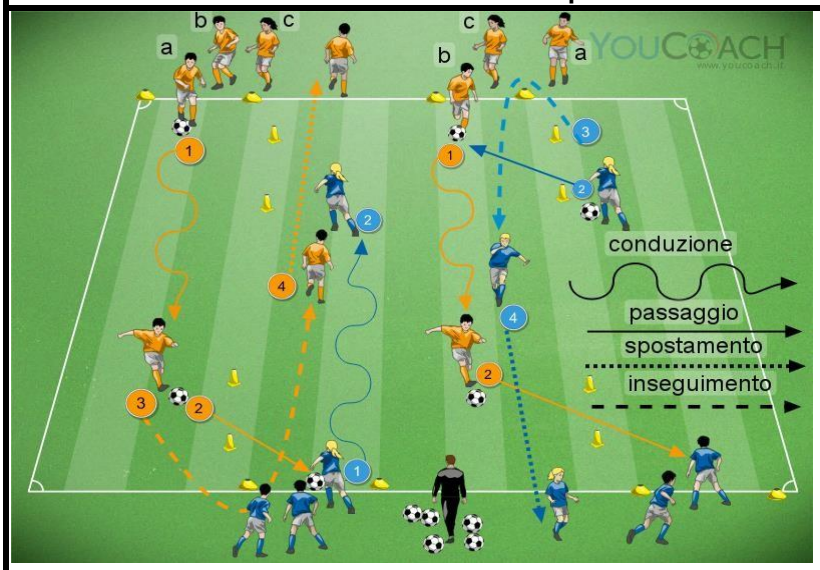


Giocatore rosso in 3 tocchi deve condurre la palla e fare il passaggio al giocatore giallo e va nella porticina in attesa del passaggio del compagno successivo.
Giocatore giallo in 3 tocchi conduce la palla nella parte opposta e va in fila dietro al giocatore blu
VARIANTE A : tutte e due le file effettuano il passaggio al compagno
Clicca qui per vedere il video

Note:

1° MODULO: Trattamento e Deambulazione con la palla con cambio di velocità

5°Guida della palla con Trasmissione sottopressione



Esercitazione sotto forma di gara con formula ciclica dove il giocatore di di colore arancio in guida della palla effettua il passaggio al compagno blu attraverso la porticina e lo rincorre per toccarlo sulla schiena prima che questi faccia il passaggio nella porticina al compagno arancio

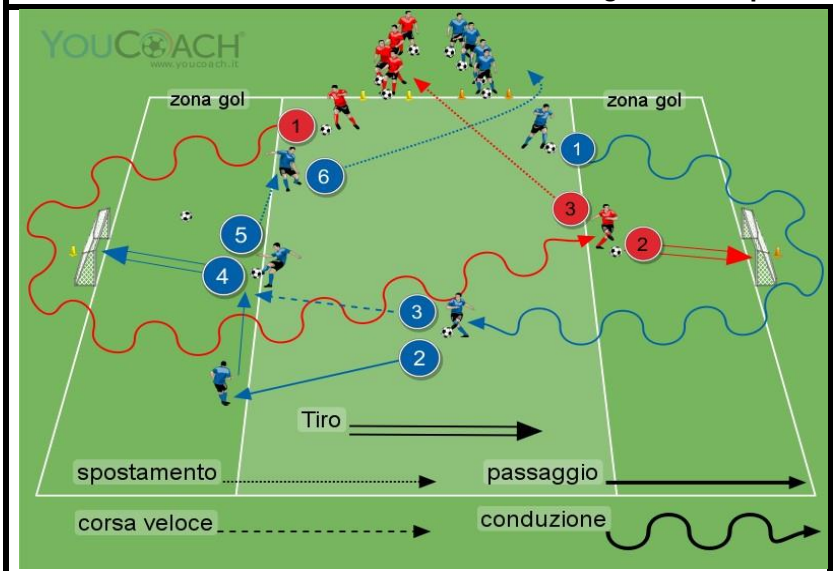
1 punto x toccata sulla schiena

1 punto x passaggio nella porticina

Clicca qui per vedere il video

Note:

6°Gara di guida della palla a squadre



Tutte e due le squadre partono in contemporanea ,poi il giocatore successivo parte quando il compagno a concluso con il tiro

1°step (rosso) :conduzione sino alla zona gol e tiro nella porticina spostamento a rimettersi in fila

2°step (blu)conduzione passaggio al compagno che fa da sponda -tiro e prende il posto della sponda che si sposta a mettersi in fila

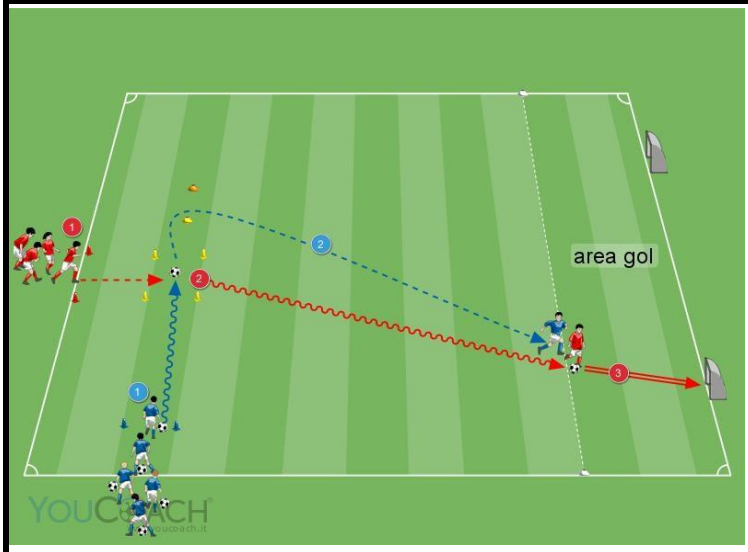
vince la squadra che fa più goal

Clicca qui per vedere il video

Note:

1° MODULO: Trattamento e Deambulazione con la palla con cambio di velocità

7° Guida della palla (fondamentale il 1° tocco)



Il Giocatore blu dopo aver condotto il pallone nel quadrato lo ferma e va ad inseguire il giocatore rosso che in guida deve entrare in area gol per calciare la palla in una delle due portine

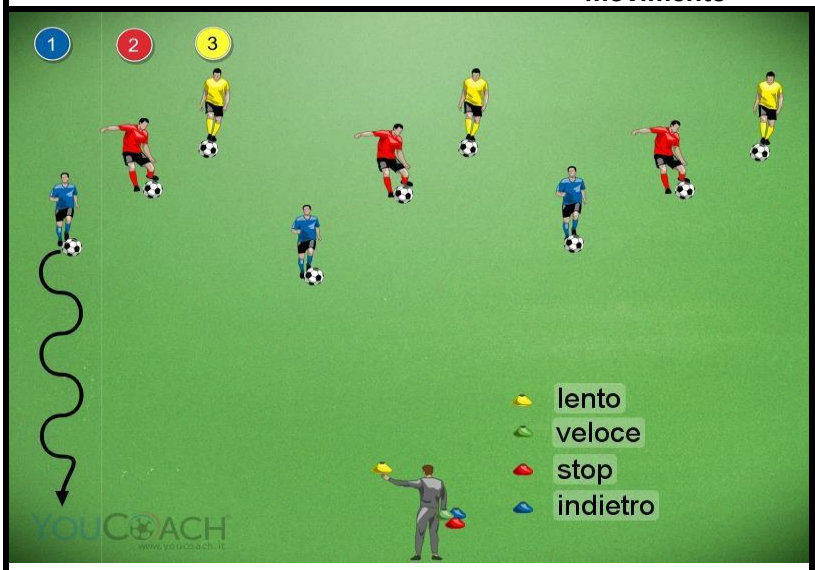
Varianti:aumentare la distanza del cinesino di aggiramento per l'inseguitore giallo 1 metro arancio 2metrise il blu conquista la palla a sua volta può8ùu8 far gol nelle portine

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° MODULO:Sviluppo gesti tecnici x protezione palla con cambi di senso e direzione

1° Trattamento palla in movimento



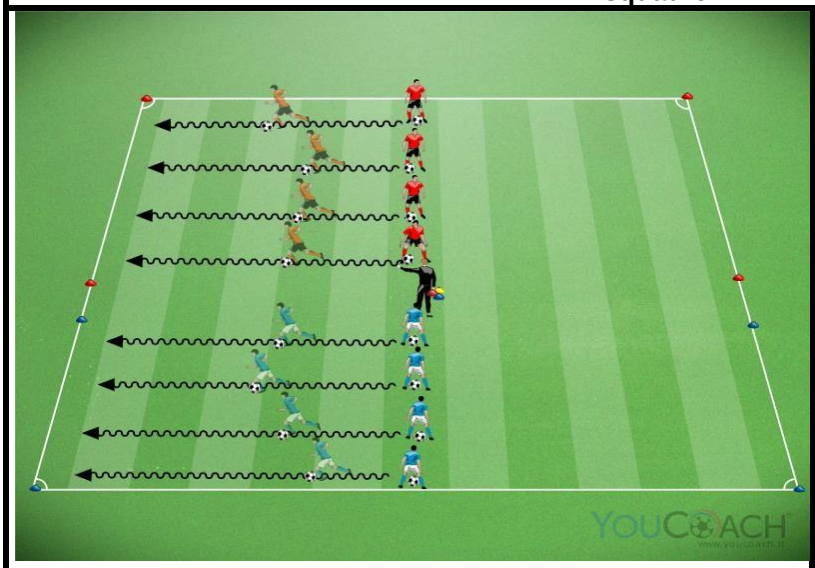
(A) Disposti in linea eseguono esercizi di elasticità articolare, al numero chiamato dal mister si muovono in avanti eseguendo esercizi di deambulazione con la palla

(B) introduzione della psicocinetica: al cinesino di colore differente alzato dal mister corrisponde un comando diverso per abituarli anche ad alzare lo sguardo e non farli guardare solamente la palla

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Dominio palla + gara a squadre



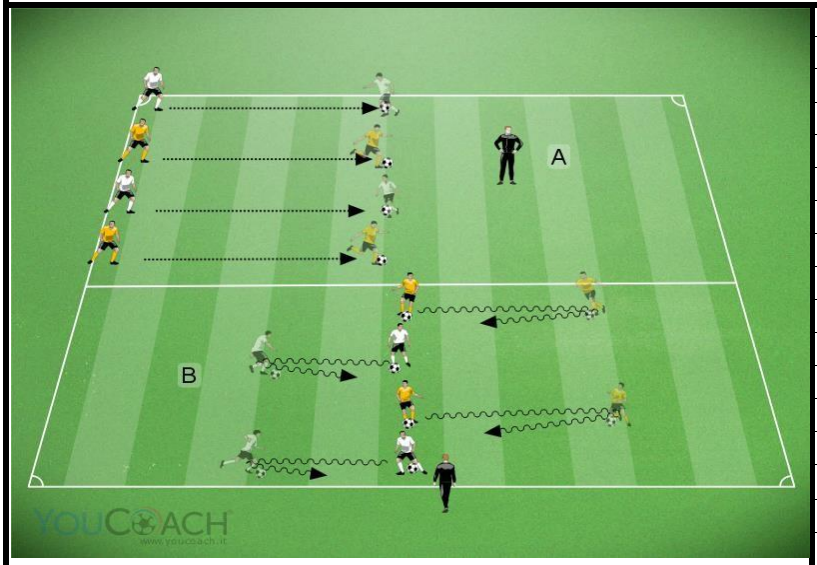
Due squadre disposti su due file gareggiano a chi arriva prima alla meta nella direzione dove indica il mister.
In attesa del comando svolgono lavoro di coordinazione con la palla in forma statica sul posto

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° MODULO:Sviluppo gesti tecnici x protezione palla con cambi di senso e direzione

3° Gesti tecnici x cambio di senso e direzione in forma analitica



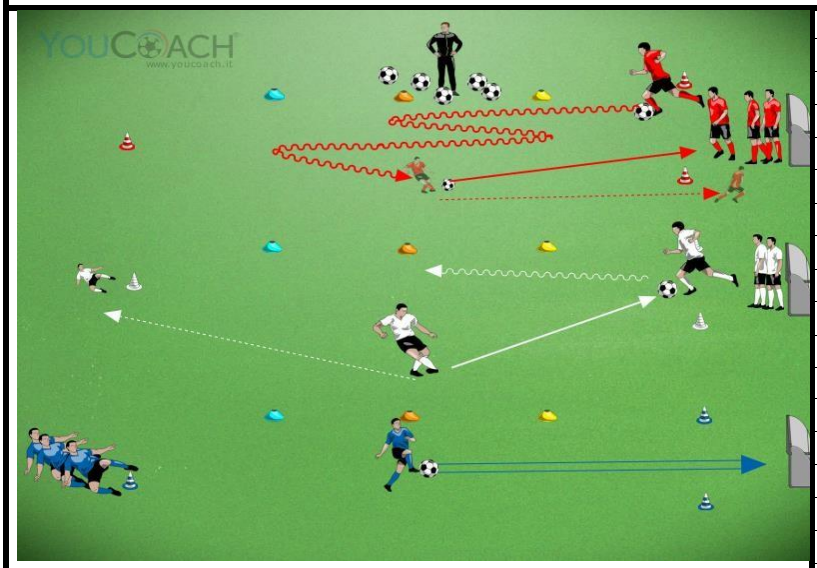
(A) i giocatori provano i gesti tecnici con palla ferma

(B) i giocatori partendo con la palla in conduzione provano i gesti tecnici per cambiare il senso di marcia proteggendo la palla

Clicca qui per vedere il video

Note:

4° Gara a staffetta con cambi di senso



I giocatori partono in guida della palla al cinesino arancio effettuano cambio di senso con esterno ,si dirigono verso il cinesino giallo ed effettuano il cambio si senso con l'interno,poi in guida sino al celeste effettuano cambio con il tacco e passaggio al compagno e va in fila l'ultimo tira nella porticina.

Variante: cambiare il gesto tecnico per i cambi di senso

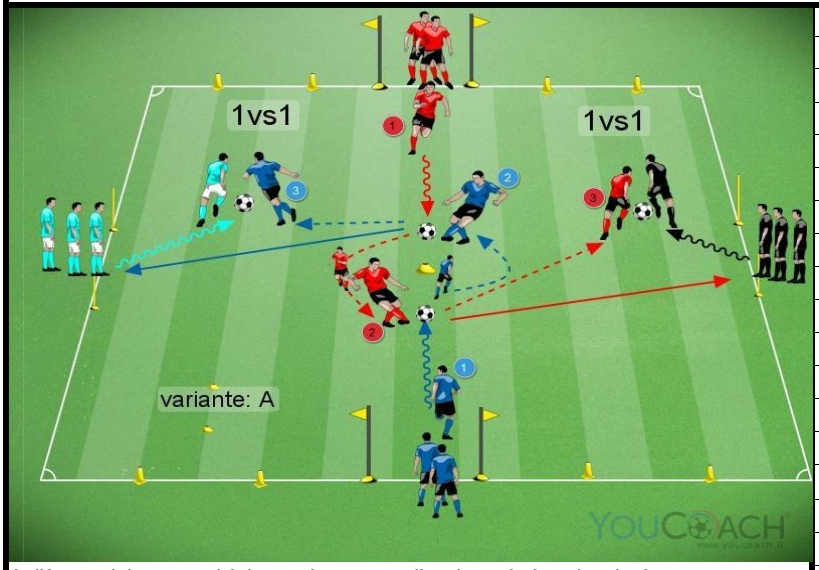
Variante: i giocatori dopo aver passato si siedono in fila a trenino

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° MODULO:Sviluppo gesti tecnici x protezione palla con cambi di senso e direzione

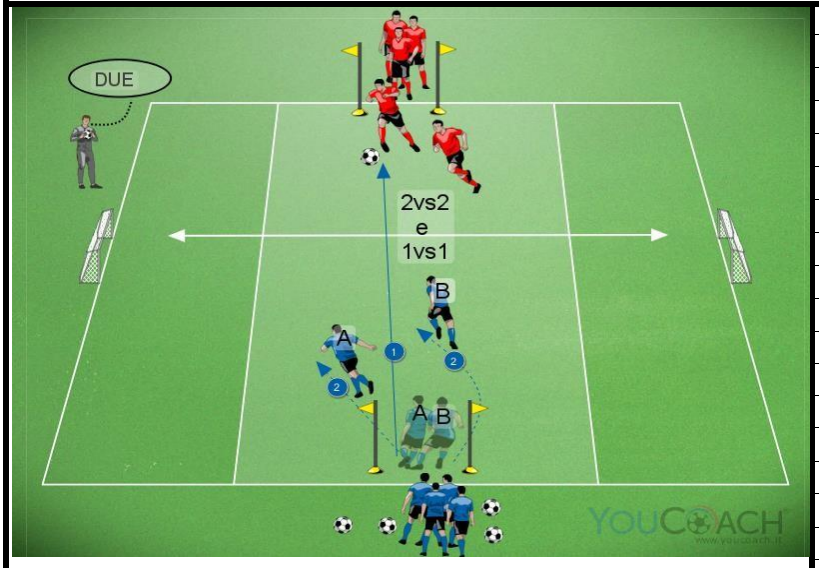
5° Sfida 1vs1 x cambio di senso e direzione



Note:

i difensori (rosso e blu) conducono palla sino al cinesino lo fermano e vanno sul pallone del compagno effettuando il passaggio
per i rispettivi attaccanti (celeste e nero) e vanno in duello x 1vs1 su tutte e due le portine dove si fa punto attraversandole in conduzione se il difensore recupera palla diventa attaccante.
Variante A: per passare la porticina devono prima attraversare i cinesini
Variante B :una volta fatto il punto devono correre a toccare la portina opposta se arriva prima chi a subito il punto lo annulla
Clicca qui per vedere il video

6° Sfida 2vs2 x cambio di senso e direzione

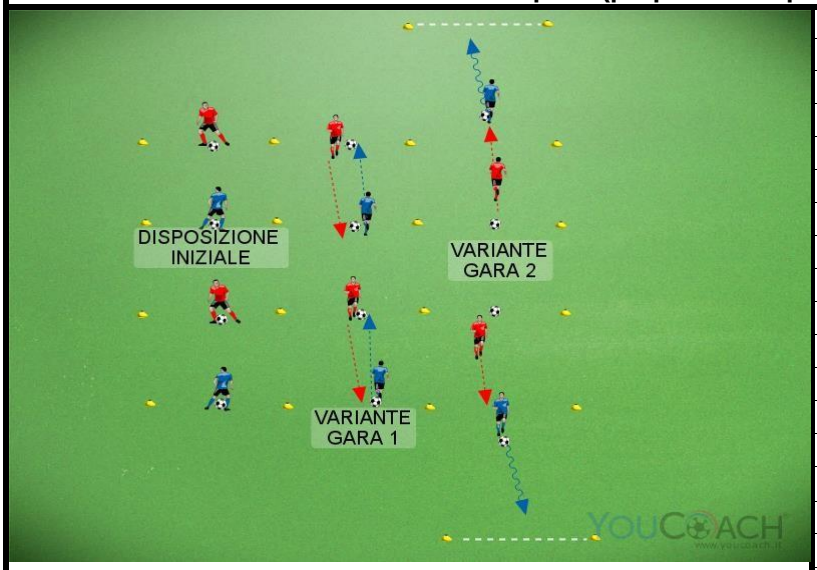


Note:

Al comando del Mister se chiama due i primi due della fila dopo aver effettuato il passaggio vanno in sfida 2vs2 con i primi due della fila opposta, se chiama 1 parte la sfida 1vs1.
non c'e direzionalità si puo far gol in tutte e due le porte, se i difensori conquistano la palla possono far gol.
Clicca qui per vedere il video

3°MODULO:Sviluppo gesti tecnici di arresti e ripartenze in conduzione palla

1° Trattamento palla (propedeutico per arresti e ripartenze)



Note:

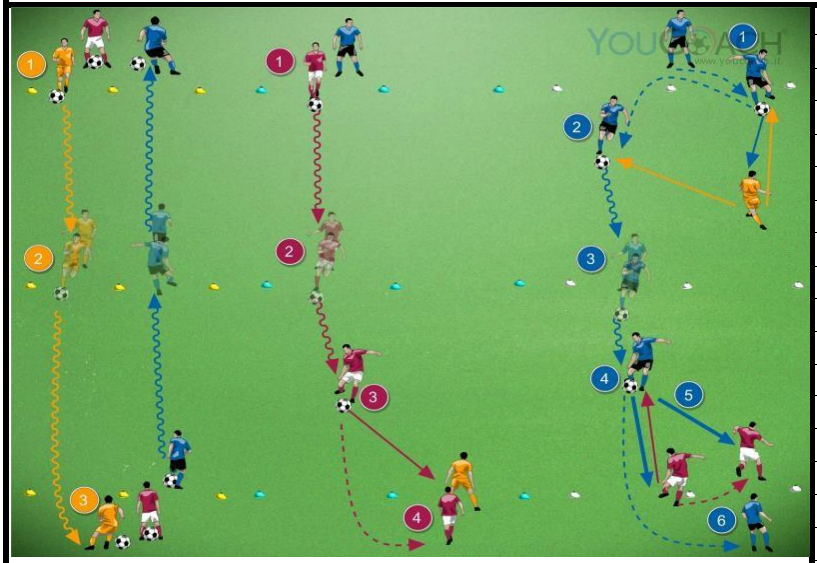
Inizialmente si dispongono a coppie uno di fronte al'altro dove effettuano in forma analitica le gestualità propedeutiche allo stop e ripartenza, lavorando anche per la coordinazione e mobilità articolare

Variante 1: sotto forma di gara al segnale del mister devono cambiare posizione andando sul pallone del compagno

Variante 2 : sempre con gara al segnale del mister il giocatore blu in guida deve arrivare in meta prima che il rosso senza palla lo tocchi Sulla schiena

Clicca qui per vedere il video

2°Guida della palla con arresto e ripartenza + passaggio



Note:

1° Step :Inizialmente tutti i giocatori con il proprio pallone guidano la palla e arrivati nella parte centrale effettuano uno stop con ripartenza

2°Step: si lavora con un solo pallone, dopo aver effettuato lo stop con ripartenza passa la palla al compagno posto nell' altro corridoio.

3 Step: dopo aver effettuato lo stop e ripartenza A aspetta che il compagno si sposta in zona luce dove effettua con lui triangolazione.

Clicca qui per vedere il video

3°MODULO:Sviluppo gesti tecnici di arresti e ripartenze in conduzione palla

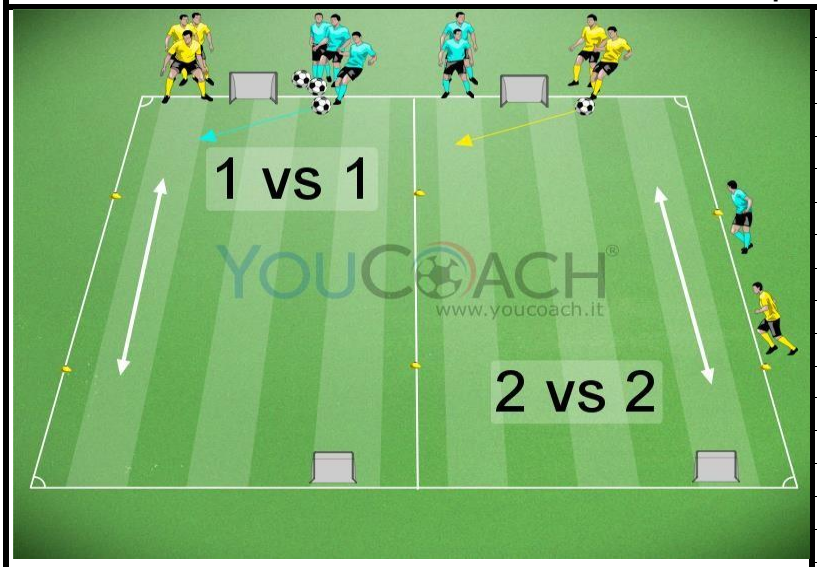
3° Gara di velocità: guida con stop e ripatenza + tiro



Gara di velocità dove i giocatori devono guidare la palla lungo il perimetro di un quadrato ,in corrispondenza del cinesino arancio devono effettuare lo stop e ripartenza ,una volta giunti al punto di partenza devono calciare verso il bersaglio posto al centro
Clicca qui per vedere il video

Note:

4° Duello dal 1vs1 al 2vs2 su 2 porticine trasversali



1vs1: il difensore in questo caso celeste dopo aver passato la palla al giocatore giallo va ad difendere le porte dove non cè direzionalità se conquista palla diventa attaccante.

2vs2 : una volta che il difensore passa la palla al giocatore che attacca i rispettivi compagni posti centralmente al campo entrano per partecipare ad un 2vs2 . I difensori se conquistano la palla e diventano attaccanti.
Clicca qui per vedere il video

Note:

3°MODULO:Sviluppo gesti tecnici di arresti e ripartenze in conduzione palla

5* Sfida 3 vs 3 a due porte



La squadra che subisce il gol viene sostituita da quella che sta fuori dietro le porte che stanno difendendo.
Clicca qui per vedere il video

Note:

6° Sfida 3vs3 + p a tre porte

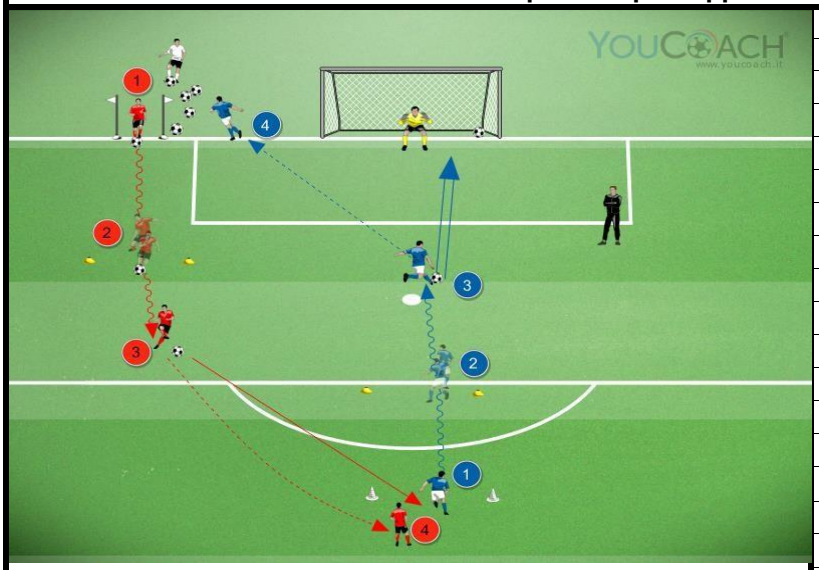


Regole: 1 punto per ogni gol fatto nelle porticine ricavate con i conetti il portiere giocatore posto dietro deve impedirlo, se un compagno scarica al portiere ne prende il posto.
La squadra che subisce il gol viene sostituita da quella che sta fuori.
Clicca qui per vedere il video

Note:

3°MODULO:Sviluppo gesti tecnici di arresti e ripartenze in conduzione palla

7° Tiro in porta dopo doppio arresto e ripartenza



Circuito ciclico dove il giocatore parte dal fondo del campo in guida della palla dove dopo aver effettuato un arresto e ripartenza in corrispondenza di una porta fatta con i cinesini,passa la palla al compagno proseguendo la corsa verso la zona di ricezione.
Il compagno dove aver ricevuto effettua un arresto e ripartenza e tira
Variante: dopo il tiro va in porta e chi stava in porta recupera palla e va in fila
Clicca qui per vedere il video

Note:

Note:

4° MODULO : Sviluppo dei gesti tecnici sulle finte

1° Trattamento palla propedeutico alle finte



In forma analitica si provano i gesti tecnici per le finte per conquistare spazio in avanti, nel superare il giocatore avversario posto frontalmente.
Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Finte in forma analitica con partenza da fermo nel quadrato



Eseguendo tutti i tipi di finte per spostamento laterale

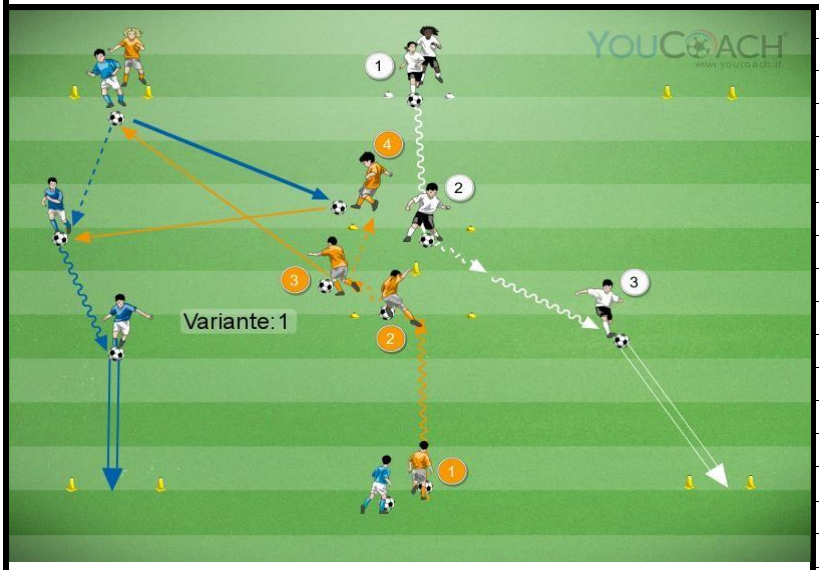
Variante: scegliere un capitano e sarà lui a dare il comando

Clicca qui per vedere il video

Note:

4° MODULO : Sviluppo dei gesti tecnici sulle finte

3° Finte in forma analitica di corsa nel quadrato.



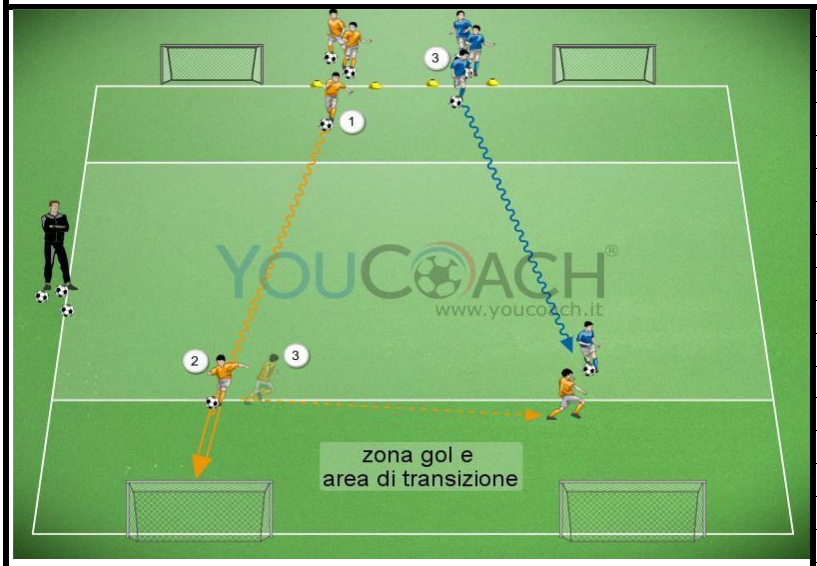
Partenze in contemporanea,entrati nel quadrato si effettua finta sul cono con uscita a sinistra e tiro nella porticina.
Variare l'uscita in modo tale di far lavorare tutti e due i piedi.

Variante:1 dopo l'uscita dal quadrato si effettua triangolazione con un compagno posto sulla porticina che va al tiro nella porticina opposta.

Clicca qui per vedere il video

Note:

4° Finte senza palla poi 1vs1 e 2vs2



1° Step si lavora senza pallone dove il blu attaccante deve superare in corsa dal giocatore arancio senza farsi toccare andando in meta dietro le due porte

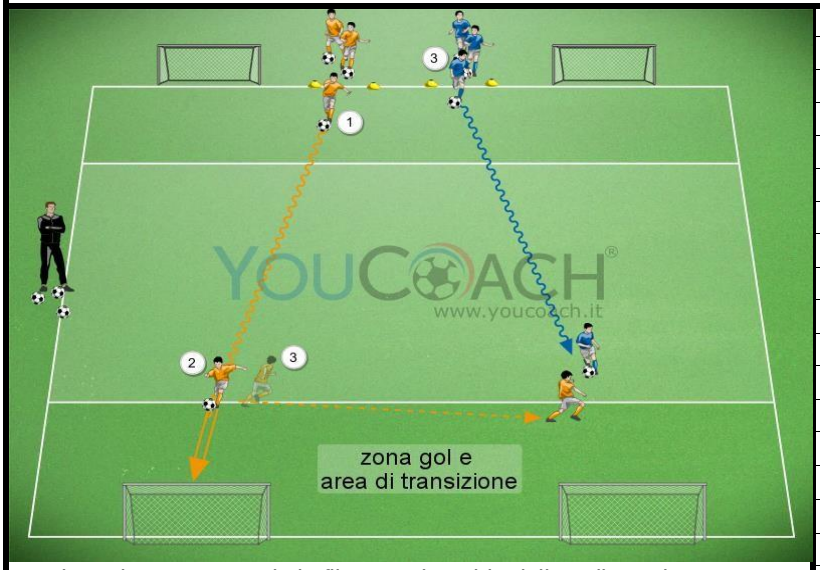
2° Step: al via del mister con partenza dal solito posto chi prima entra in campo riceverà il pallone dal mister per far gol in una delle due porticine,chi difende e conquista palla puo far gol nelle porticine opposte, se il mister chiama due si va in campo in due cosi da formare una sfida 2vs2.

Clicca qui per vedere il video

Note:

4° MODULO : Sviluppo dei gesti tecnici sulle finte

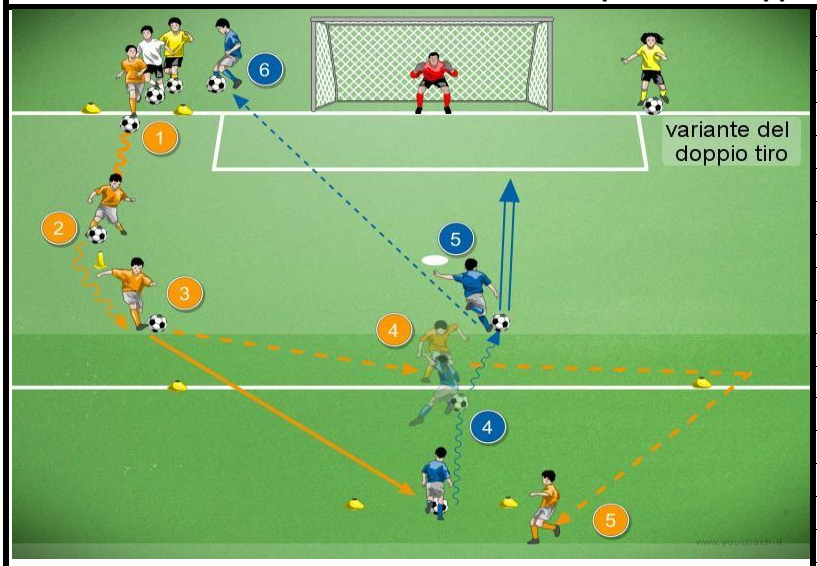
5° Sfida 1vs1 con transizione



IL primo giocatore arancio in fila parte in guida della palla ,arrivato in zona gol tira nella porticina e va subito a difendere su attacco del giocatore blu partito in contemporanea al tiro del giocatore arancio.
Se il giocatore blu fa gol parte il secondo arancio e lui va a difendere se conquista palla può far gol sempre nelle due porte e parte il giocatore avversario.
Clicca qui per vedere il video

Note:

6° Tiro in porta con doppio dribbling



Il gicatore arancio in guida supera il cono con finta a piacere ,passa al compagno blu e va a difendere sulla linea a limite aria , il blu dopo superato il difensore (che difende in forma passiva),va al tiro.

Variante: si aggiunge un ulteriore tiro su passaggio di un compagno posto dall'altra parte dalla porticina di partenza.
Clicca qui per vedere il video

Note:

4° MODULO : Sviluppo dei gesti tecnici sulle finte

7° Partita a tema 3vs3 a tre porte



Partita a tema a 4 squadre composte da 3 giocatori
La squadra che subisce il gol viene sostituita dalla squadra che staziona dietro le porte ,che entra subito con un pallone approfittando della superiorità numerica ,in quanto il giocatore che ha segnato deve uscire dal campo ed andare a girare intorno alla bandierina e rientrare.
Varianti: se si effettuano finte provate prima il gol vale doppio
Clicca qui per vedere il video

Note:

Note:

5° MODULO: Sviluppo gesti tecnici per guida della palla + dribbling dorsale

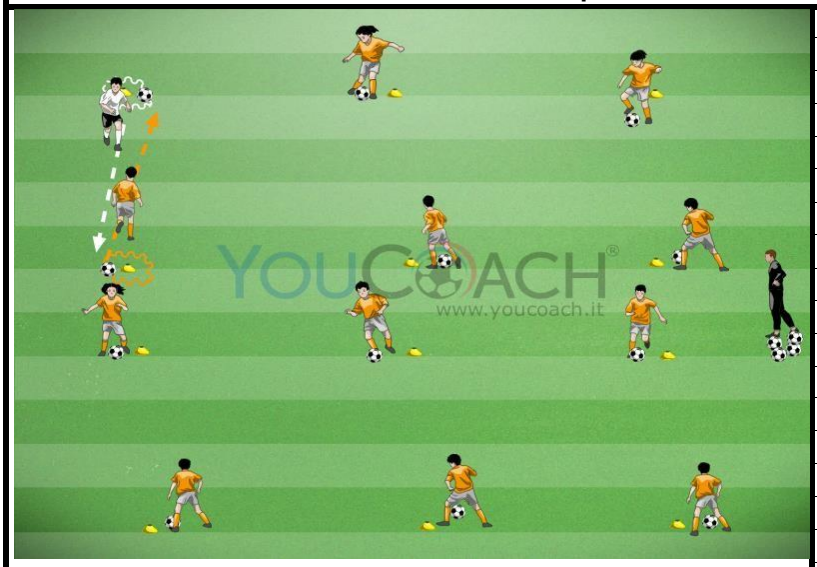
1° Trattamento palla propedeutico alla guida + dribbling dorsale.



Disposti tutti con il pallone provano i vari gesti per il dribbling dorsale (vale a dire con l'avversario posto alle spalle) in forma analitica sul cinesino
Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Trattamento palla sotto forma di gioco a coppie.



Disposti a coppie uno di fronte a l'altro sempre provando sul cinesino i vari movimenti ,ma sotto forma di gara di velocità, al comando del mister devono cambiare la posizione con il compagno.
Clicca qui per vedere il video

Note:

5° MODULO: Sviluppo gesti tecnici per guida della palla + dribbling dorsale

3° Esercizio analitico a circuito chiuso.



Esercizio analitico in forma ciclica a circuito chiuso dove si effettua il trattamento palla propedeutico al dribbilng dorsale ,dove l'allievo deve superare i cinesini variando i tempi (un tocco ,due tocchi) e il piede di partenza (dx-sx).
Clicca qui per vedere il video

Note:

4° Esercizio analitico a circuito chiuso.

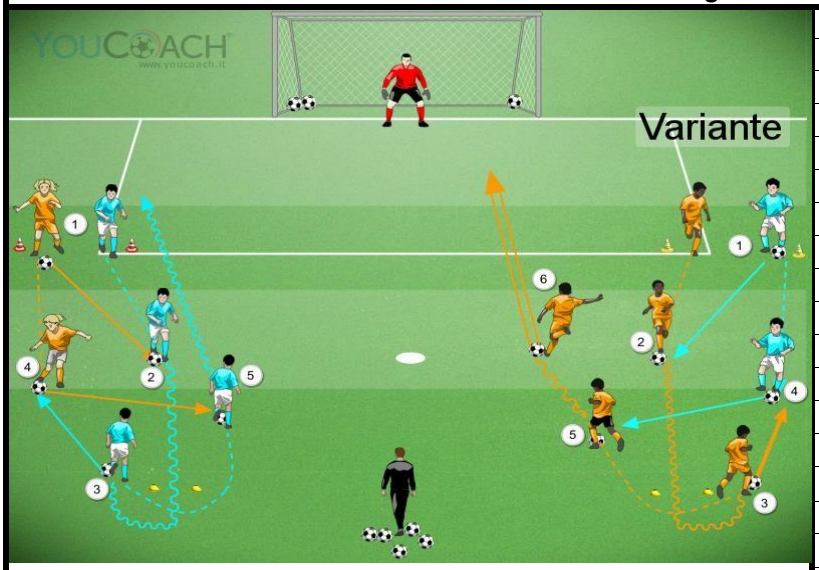


In guida della palla l'allievo entrato nel cancello effettua movimento per superamento avversario posto alle spalle, variando di volta in volta angolo di uscita sia dx che sx. e ritorna in guida nella fila.
Clicca qui per vedere il video

Note:

5° MODULO: Sviluppo gesti tecnici per guida della palla + dribbling dorsale

5° Esercizio analitico + triangolazione con un compagno.



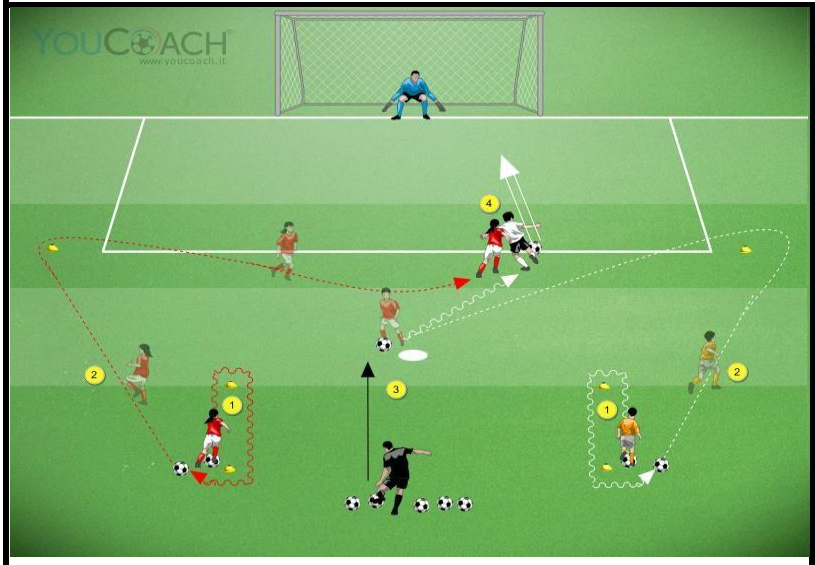
L'allievo su passaggio del compagno effettua il gesto tecnico nella porticina per poi triangolare con lo stesso ,ricevendo la palla dopo aver aggirato la porta come se fosse un avversario per poi tornare in guida al punto di partenza.

Variante: dopo aver ricevuto in triangolazione con un compagno tira in porta

Clicca qui per vedere il video

Note:

6° Gara di velocità del gesto per attaccare nel 1vs1.



Gara di velocità partendo in contemporanea effettuando un doppio dribbling dorsale sui cinesini,fermando il pallone al punto di partenza per andare di corsa ad girare il cinesino posto al limite area ,chi arriva per primo riceve palla dal mister e deve far gol nella porta difesa da un portiere superando il compagno nel 1vs1.

Clicca qui per vedere il video

Note:

5° MODULO: Sviluppo gesti tecnici per guida della palla + dribbling dorsale

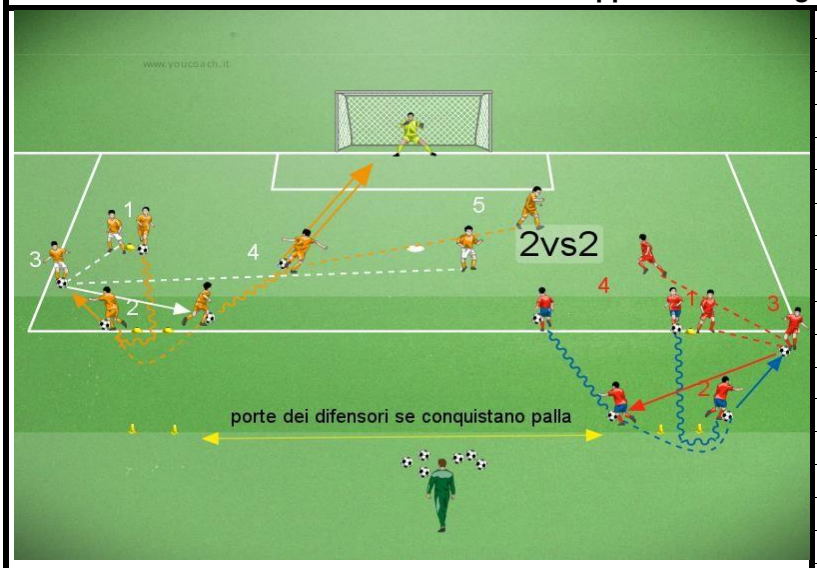
7° Gioco d'applicazione del gesto nel 1vs1.



Con partenza in contemporanea il rosso effettua dribbling dorsale sul cinesino per creare spazio per il tiro e dopo aver tirato va in difesa nel 1vs1 con il giocatore blu che giunge in triangolazione con un compagno dopo aver effettuato gesto tecnico nella porticina.
Se il difensore conquista palla può far punto in meta .
Clicca qui per vedere il video

Note:

8° Gioco d'applicazione del gesto nel 2vs2



Con partenza in contemporanea il rosso effettua dribbling dorsale sul cinesino per creare spazio per il tiro e dopo aver tirato va in difesa nel 1vs1 con il giocatore blu che giunge in triangolazione con un compagno dopo aver effettuato gesto tecnico nella porticina.
Se il difensore conquista palla può far punto in meta .
Clicca qui per vedere il video

Note:

6° MODULO: Sviluppo gesti tecnici per ricezione e dribbling dorsale.

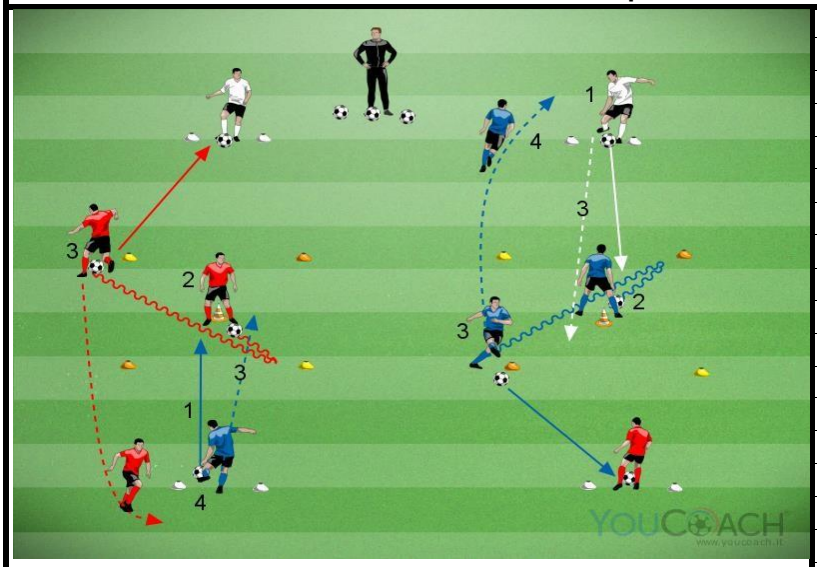
1°Trattamento palla propedeutico alla ricezione e dribbling dorsale



In forma analitica sul posto si prova le varie gesta del dribbling per il superamento dell'avversario che si trova alle spalle dell'attaccante.
Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Esercizio analitico per la ricezione e dribbling dorsale

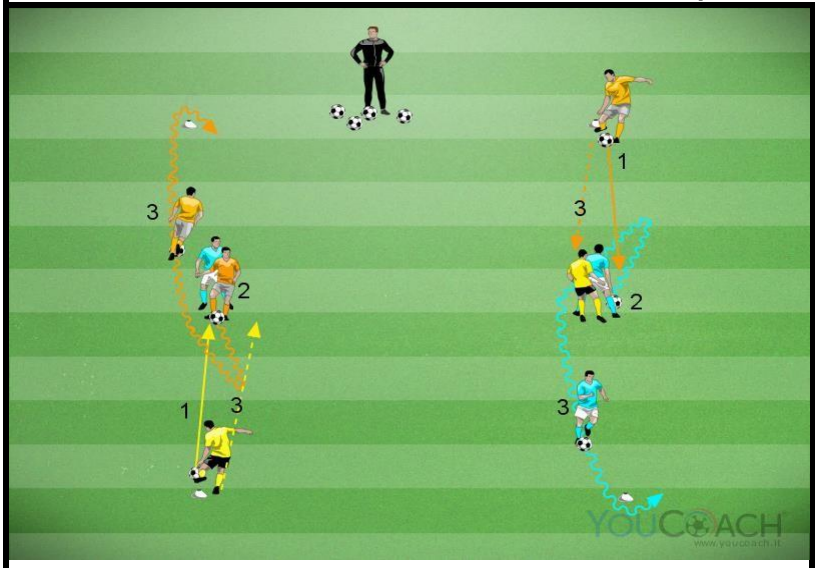


Formando delle stazioni composte da tre giocatori l'attaccante rosso posto davanti al cono(difensore) in un quadrato formato da 4 cinesini riceve palla dal compagno blu effettuando il dribbling in una direzione per uscire poi dalla parte opposta scaricando al compagno bianco e di corsa va al posto del blu che nel frattempo va a ricevere dal bianco nel quadrato.
Variare di volta in volta la direzione di ricezione (giallo-arancio).
Clicca qui per vedere il video

Note:

6° MODULO: Sviluppo gesti tecnici per ricezione e dribbling dorsale.

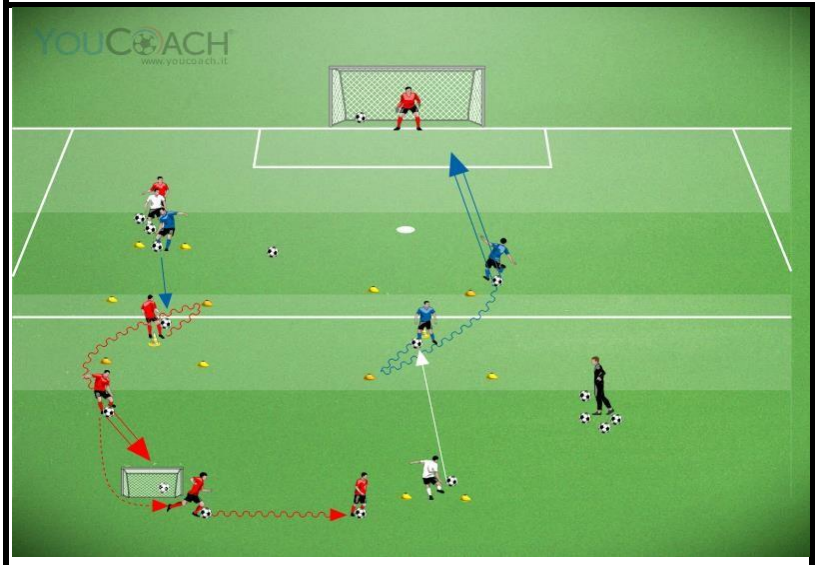
3° Ricezione con difensore alle spalle che difende in forma passiva.



Sempre formando gruppi di tre in questo esercizio si prova la gestualità con un avversario alle spalle che difende in forma passiva.
Clicca qui per vedere il video

Note:

4° Circuito tecnico per la ricezione con tiro finale

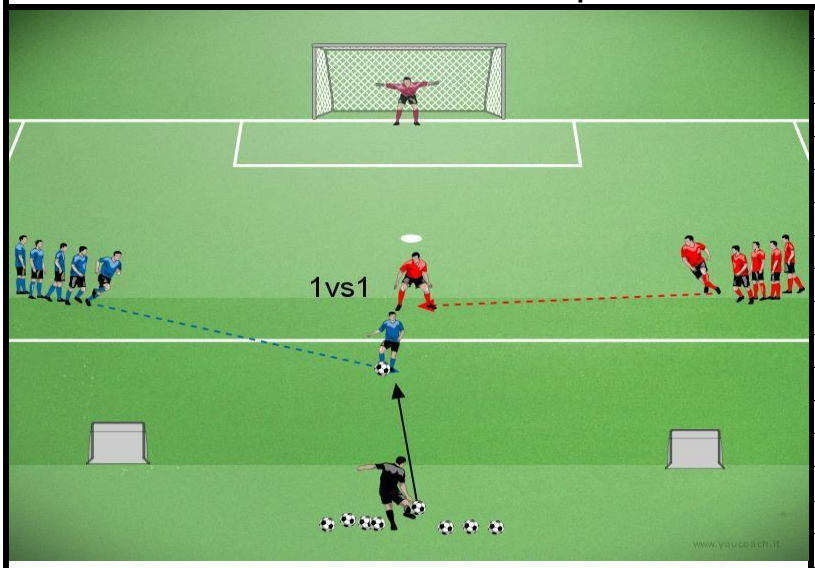


Con questo circuito si ripete per due volte la gestualità nel quadrato abbinandoci il tiro sia di precisione nella porticina che di potenza nella porta grande difesa da un portiere.
Clicca qui per vedere il video

Note:

6° MODULO: Sviluppo gesti tecnici per ricezione e dribbling dorsale.

5° Sfida 1vs1 per la ricezione e dribbling dorsale



Sfida 1vs1 dove l'attaccante (blu) riceve palla dal mister e con il difensore alle spalle deve superarlo per andare al tiro nella porta difesa dal portiere,se il difensore conquista palla può far punto nelle due porticine.
Clicca qui per vedere il video

Note:

Note:

7° MODULO: Sviluppo di ricezione e trasmissione palla radente

1° Esercizio globale di ricezione e trasmissione



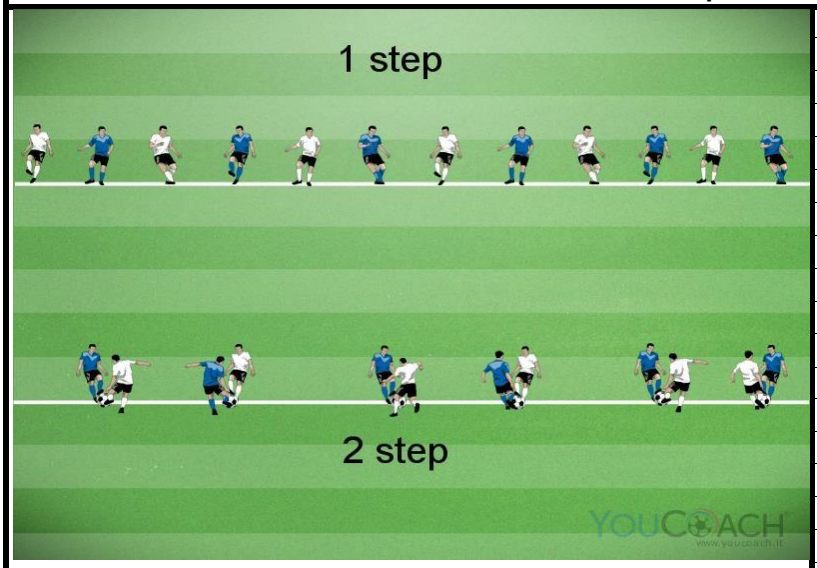
1° Step: i giocatori esterni con il pallone effettuano il trattamento palla sul posto propedeutico alla ricezione ad aprire con interno piede i giocatori interni vanno incontro a chiedergli palla per riceverla e poi effettuare la trasmissione con lo stesso per poi cambiare passando per il centro

2°Step: i giocatori interni si muovono a coppia e ricevuta la palla effettuano triangolazione sempre con lo stesso,per poi cambiare passando sempre per il centro.

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Trasmissione della palla con interno piede



1 Step: lavoro a secco senza palla sulla linea per correggere postura e dinamica movimenti per il passaggio di interno piede

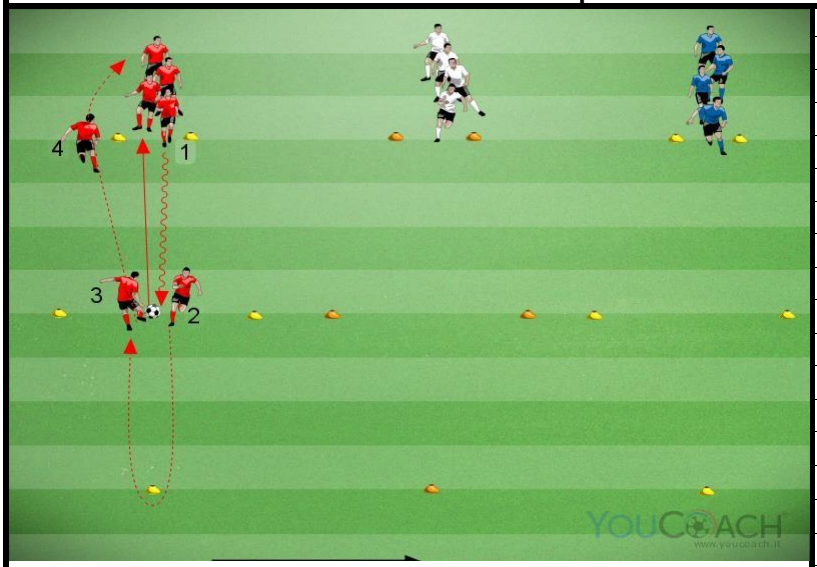
2 Step: A coppie uno con il piede ferma la palla bloccandola con la suola ,mentre il compagno posto di fronte la colpisce con l'interno piede

Clicca qui per vedere il video

Note:

7° MODULO: Sviluppo di ricezione e trasmissione palla radente

3°Trasmissione con pallaferma



Dopo aver condotto la palla si ferma nel punto stabilito e dopo uno spostamento di corsa la si trasmette verso il compagno in fila con l'intero piede per poi proseguire di corsa per mettersi in fila.

Clicca qui per vedere il video

Note:

4° Esercizio base per ricezione trasmissione



Sulla linea si prova a secco la postura per la ricezione e trasmissione della palla a tre tempi.

1° Step: trasmissione a tre tempi (la fermo- preparo- trasmetto)

2* Step: si trasmette la palla con movimento di andargli incontro per colpirla davanti la linea dei cinesini

3°Step: il blu trasmette palla in diagonale mentre il rosso la trasmette dritta al compagno

Clicca qui per vedere il video

Note:

7° MODULO: Sviluppo di ricezione e trasmissione palla radente

5° Ricezione orientata con interno piede.



Note:

Su linea si prova a secco senza palla il gesto di ammortizzare la palla

Step1: il rosso girato di spalle una volta girato riceve palla dal blu ammortizzando la palla e la trasmette al compagno blu

Step 2: il rosso trasmette la pala al blu che con l'interno piede orienta il pallone e aggirando il cinesino va a trasmettere la palla

Step 3 :Indietreggiando per acquisire spazio riceve orientando la palla con l'interno piede per poi trasmetterla al compagno

Variante: prima ricezione ad aprire poi ricezione a chiudere

Clicca qui per vedere il video

6° Ricezione orientata con esterno piede



Note:

Su linea si prova gestualità della ricezione con esterno piede

Step1: il bianco orienta con l'esterno piede la palla per poi trasmetterla aggirando il cinesino sia a dx che sx

Step 2: indietreggiando per acquisire spazio riceve palla orientandola con l' esterrno piede a dx e sx e la trasmette al compagno

Step3: con partenza defilata e di spalle va a ricevere la palla prima che oltrepassi la linea dei cinesini con esterno piede

Clicca qui per vedere il video

7° MODULO: Sviluppo di ricezione e trasmissione palla radente

7° Ricezioneorientatanelquadrato

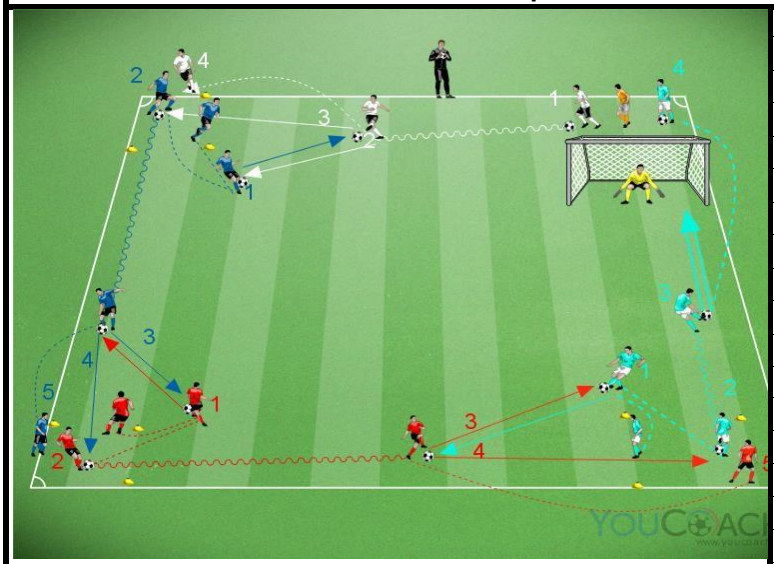


Note:

Sempre a coppie l'esercizio si sviluppa in un quadrato per facilitare la postura nel ricevere la palla orientandola su indicazione del server che prima di passare la palla chiama un colore (arancio o giallo) che corrispondono i cinesini disposti a formare il quadrato.

Clicca qui per vedere il video

8° Circuito per ricezione orientata con tiro in porta.



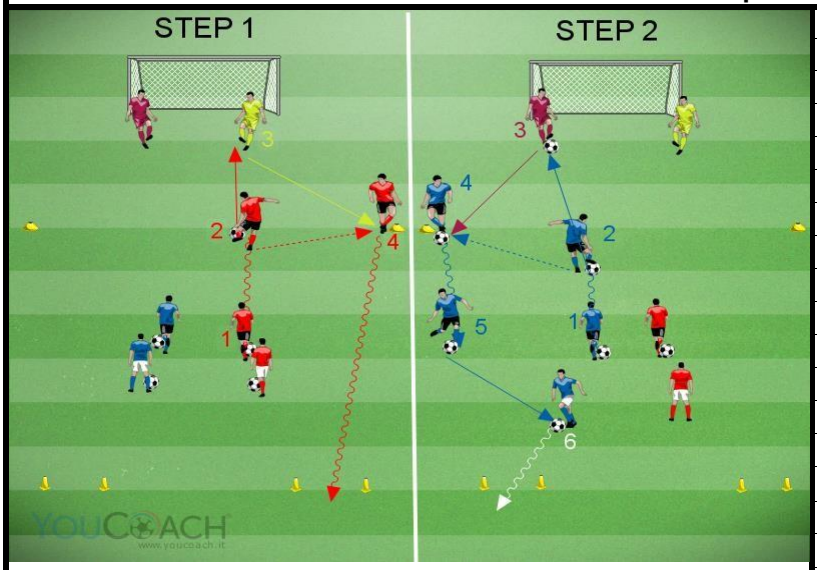
Note:

Il circuito e per eseguire correttamente le posture nella ricezione della palla sia a chiudere che ad aprire per poi terminare con un tiro finale.

Clicca qui per vedere il video

8° MODULO: Giochi d'applicazione per ricezione e trasmissione palla radente

1° Trasmissione e ricezione del difensore in prossimità della sua porta (es.analitica)

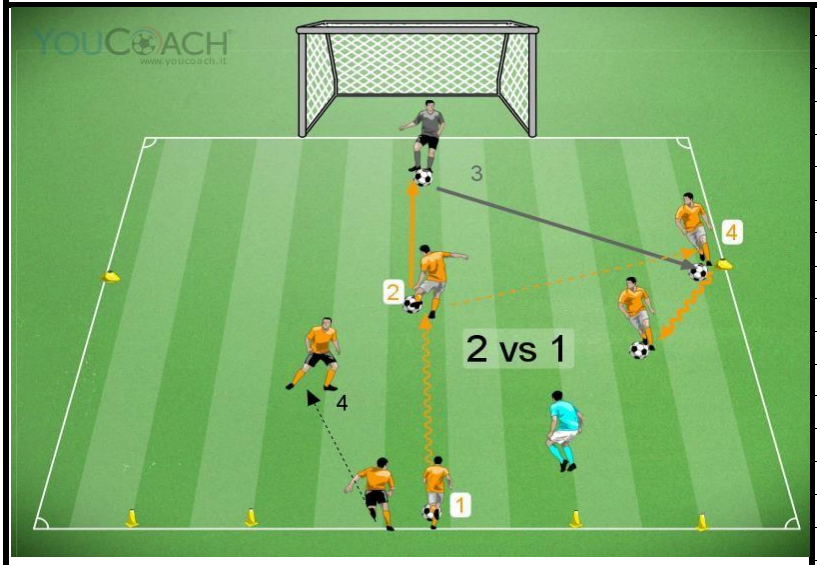


Step 1: esercizio in forma analitica dove si applica una situazione di un difensore che scarica al proprio portiere per poi posizionarsi in modo corretto per la ricezione e costruzione della manovra da dietro.

Step 2 : come il primo con passaggio al compagno posto più avanti per analizzare anche postura su ricezione di un centrocampista.
Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Trasmissione e ricezione del difensore in prossimità della sua porta (situazione 2vs1)



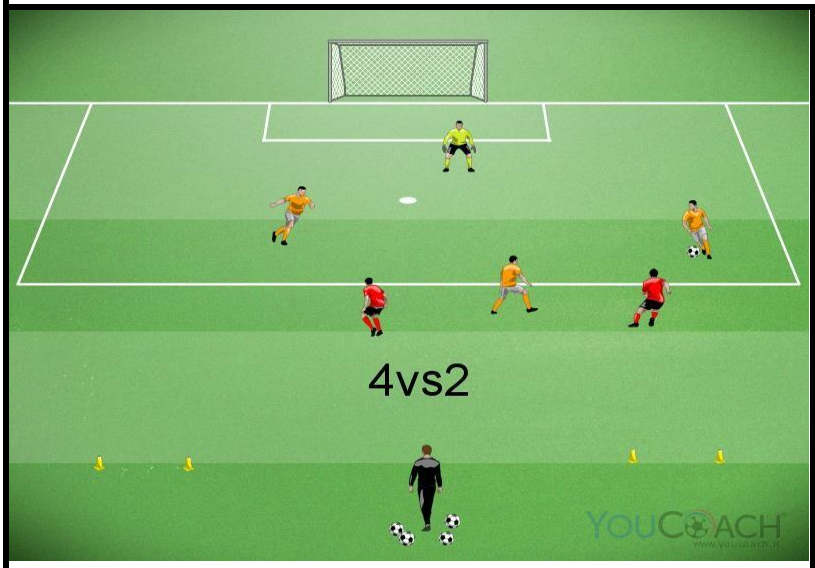
Sotto forma di situazione in questo caso 2vs1 dove il difensore dopo aver ricevuto ha la collaborazione di un compagno .

Clicca qui per vedere il video

Note:

8° MODULO: Giochi d'applicazione per ricezione e trasmissione palla radente

3°Trasmissione e ricezione in situazione di 4 vs 2



Il difensore passa la palla al portiere e con i compagni instaura un confronto con gli avversari 4vs2, dove devono in conduzione portare palla nelle porticine.

Clicca qui per vedere il video

Note:

4°Trasmissione e ricezione in situazione di 5 vs 3



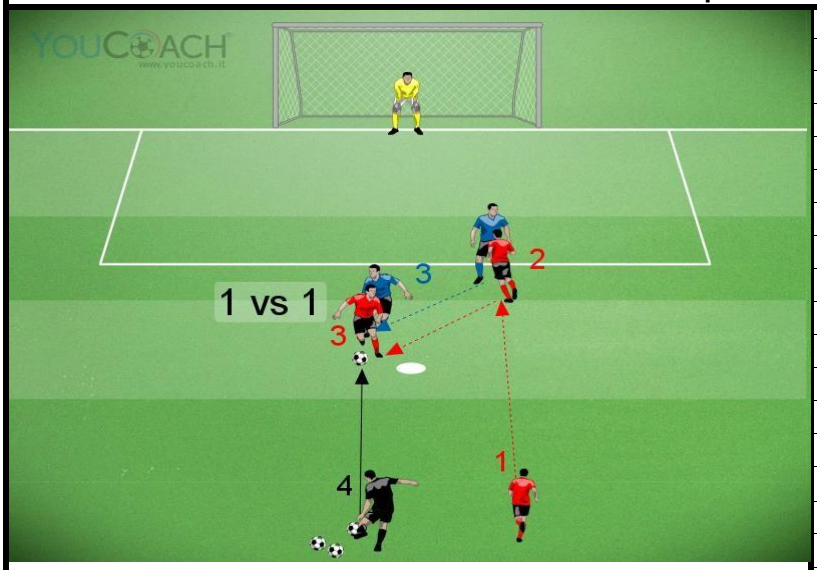
Situazione di 5vs3

Clicca qui per vedere il video

Note:

8° MODULO: Giochi d'applicazione per ricezione e trasmissione palla radente

5* Ricezione attaccante in prossimità porta avversaria



L'attaccante si dirige verso il difensore di fronte lo tocca e viene a ricevere palla da un compagno o dal mister con il difensore che lo segue.

Varianti 1: L'attaccante riceve palla con il difensore che rimane in difesa della porta e lo aspetta.

Variante2: decide il difensore se pressarlo o aspettarlo a limite. dell 'area di rigore

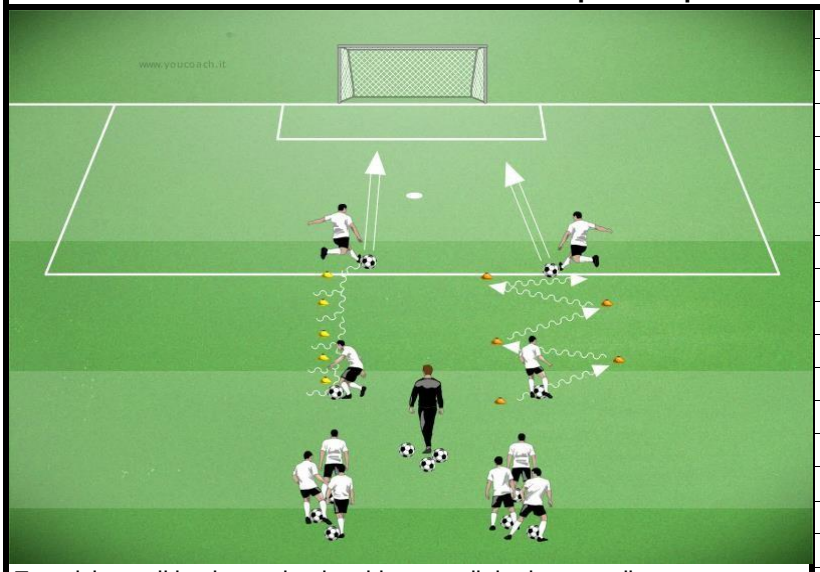
Clicca qui per vedere il video

Note:

Note:

9° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il tiro in porta di mezzo collo

1° Tiro in porta dopo dominio della palla

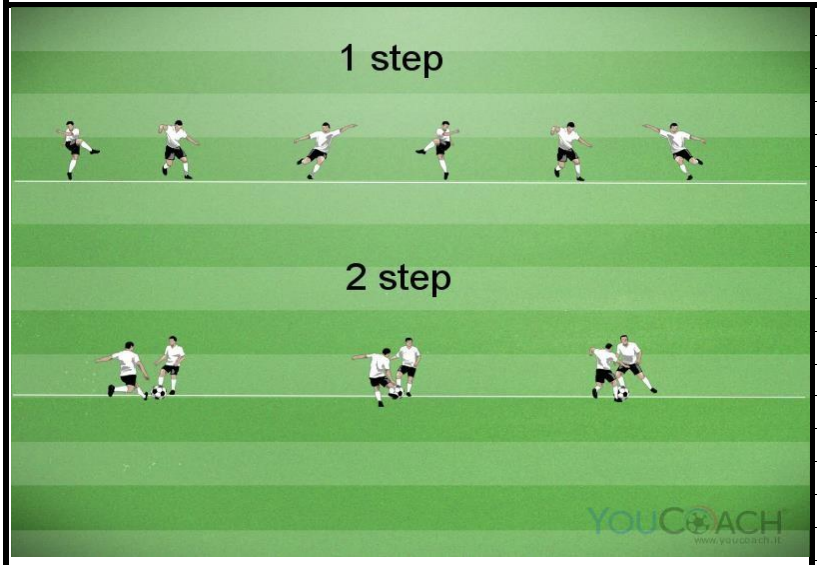


Esercizio analitico in un circuito chiuso per il tiro in porta di mezzo collo dopo aver svolto dominio della palla.

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Biomeccanica del gesto per il tiro di mezzo collo



1° Step: si prova il gesto tecnico del calciare senza la palla per provare e correggere la postura del corpo.

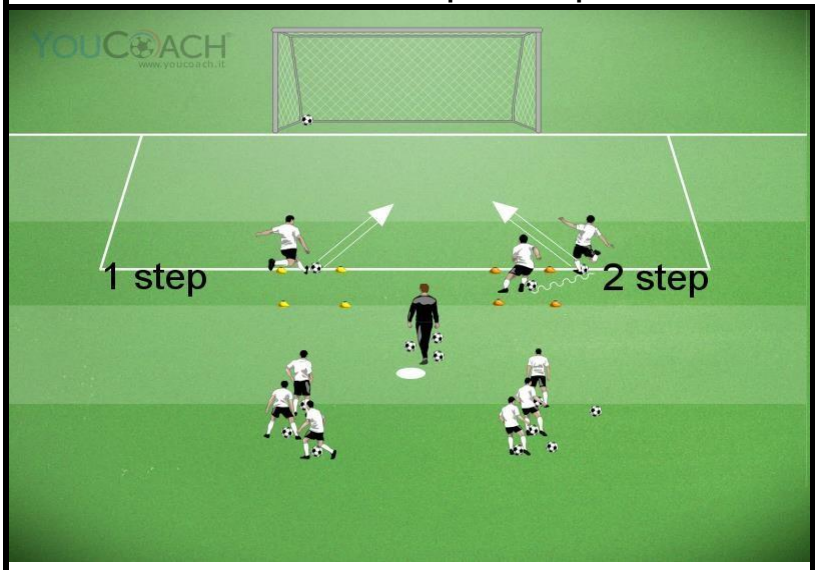
2° Step: lavoro a coppie dove uno tiene la palla mentre l'altro calcia per evidenziare il punto di impatto del piede sulla palla.

Clicca qui per vedere il video

Note:

9° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il tiro in porta di mezzo collo

3° Tiro in porta con partenza da fermo con palla nel quadrato

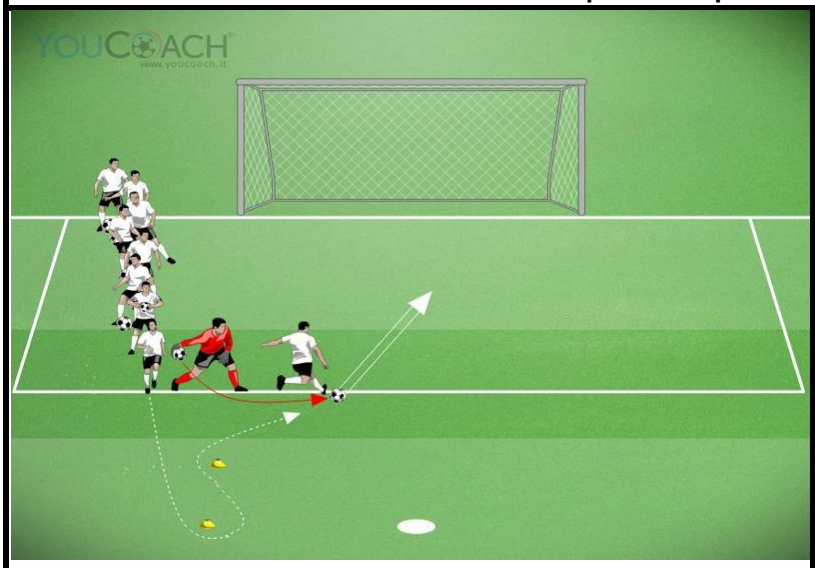


Note:

1° Step: si calcia la palla posta nel quadrato direttamente in porta facendo attenzione il punto dell'impatto piede-palla in 1 tempo.

2°Step: si calcia in tre tempi sposto-posizione -tiro.
Clicca qui per vedere il video

4° Tiro in porta con palla in movimento

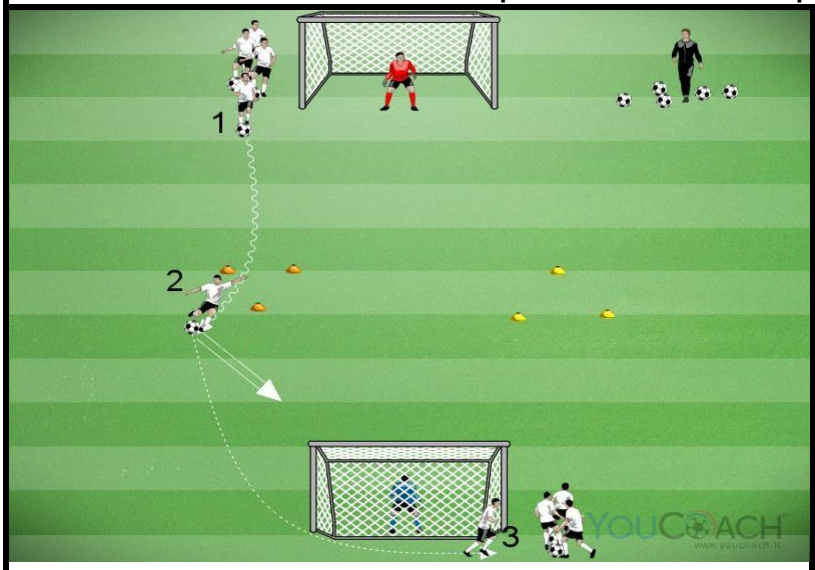


Note:

tutti i calciatori con un pallone dove un volta consegnato al portiere o mister vanno di corsa a effettuare uno slalom tra i cinesini per poi calciare la palla di prima intenzione passatagli dal portiere.
Le partenze di tutti sono in successione.
Clicca qui per vedere il video

9° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il tiro in porta di mezzo collo

5° Tiro in porta di mezzo collo dopo guida della palla



Con partenze contrapposte dopo guida della palla fino al triangolo ricavato con i cinesini, effettuano il tiro in porta di mezzo collo.

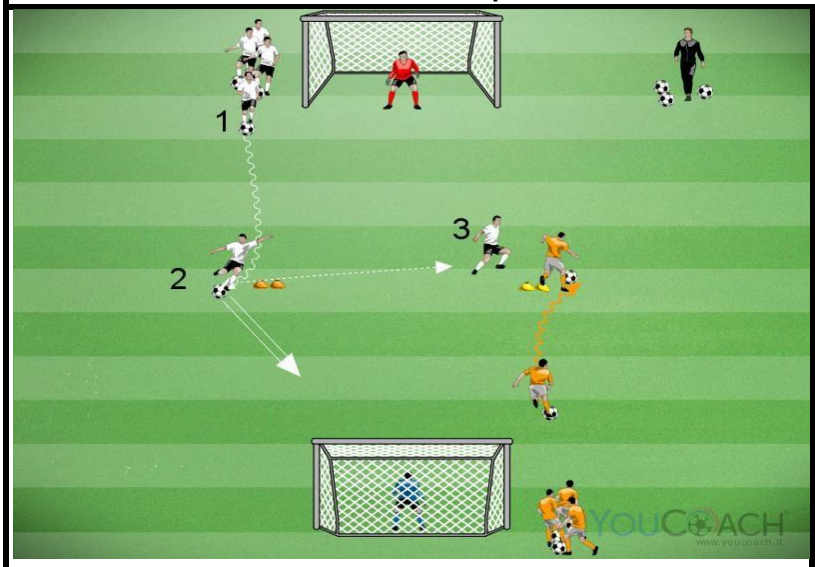
Varianti A: in prossimità dei cinesini si possono provare finte per il superamento avversario posto di fronte.

B: dopo il tiro va a chiudere il triangolo con il compagno della fila contrapposta che fa la stessa cosa.

Clicca qui per vedere il video

Note:

6°Tiro in porta di mezzo collo + transizione difensiva



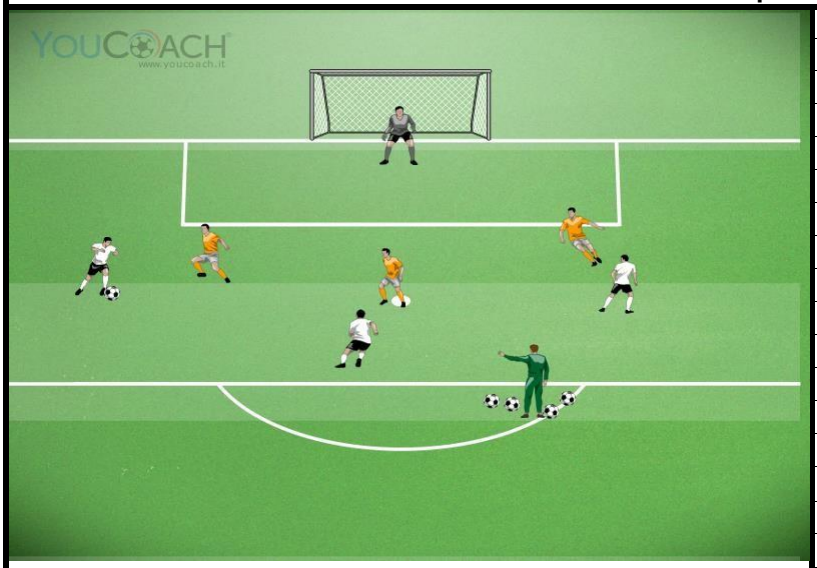
Dopo aver tirato, va in chiusura sul compagno partito dalla parte opposta.

Clicca qui per vedere il video

Note:

9° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il tiro in porta di mezzo collo

7° Partita 3vs3 a una porta



Si gioca in area una partita 3vs3 con l'obbligo di calciare entro 3 passaggi, se i difensori recuperano palla, diventano attaccanti.

Clicca qui per vedere il video

Note:

8° Partita 6vs6 a quattro porte



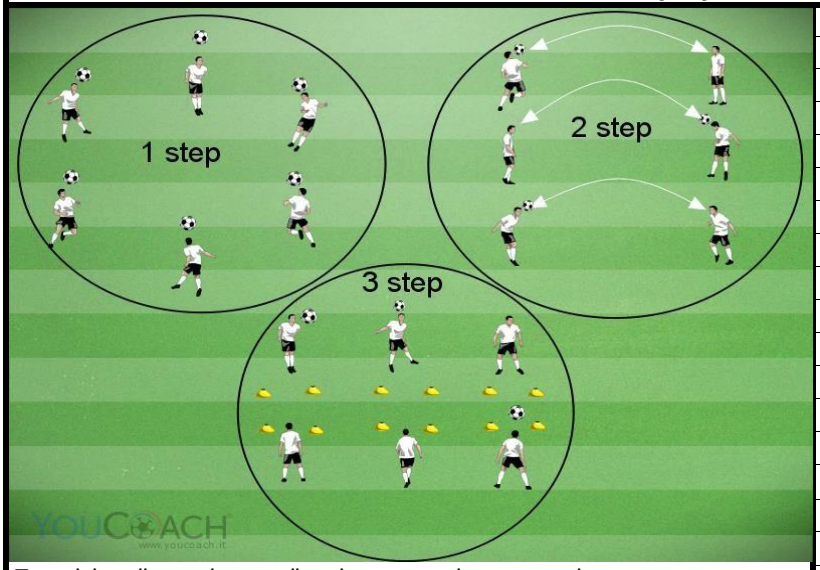
Le due squadre composte di 6 giocatori devono attaccare 2 porte difese dai portieri e difendere 2 porte.

Clicca qui per vedere il video

Note:

10° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il colpo di testa.

1° Esercizio analitico propedeutico al colpo di testa



Esercizio utile per la coordinazione e movimento per la corretta esecuzione del colpo di testa.

1° Step: singolarmente si prova a colpire la palla con la fronte, poi si abbina il palleggio piede -coscia- testa.

2° Step: si lavora in coppia con un solo pallone.

3° Step: con l'aiuto di un quadrato formato da cinesini per abituarli a schiacciare la palla, si varia anche la posizione di partenza da. seduti-in ginocchio e in piedi

Clicca qui per vedere il video

Note:

2° Colpo di testa frontale con avversario



Questa sfida oltre ad allenare il colpo di testa abitua i giocatori al contrasto aereo.

Al via del mister i giocatori devono andare verso la palla lanciata dal mister posto frontalmente per colpirla di testa.

Varianti 1: le modalità di partenza da seduti-in ginocchio-in piedi

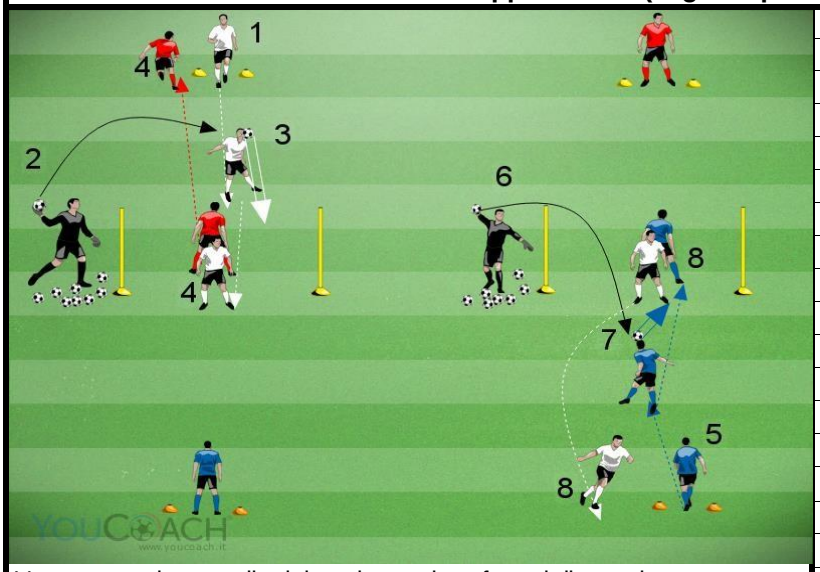
B il lancio della palla (corta -lunga di contro balzo) da parte del Mister.

Clicca qui per vedere il video

Note:

10° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il colpo di testa.

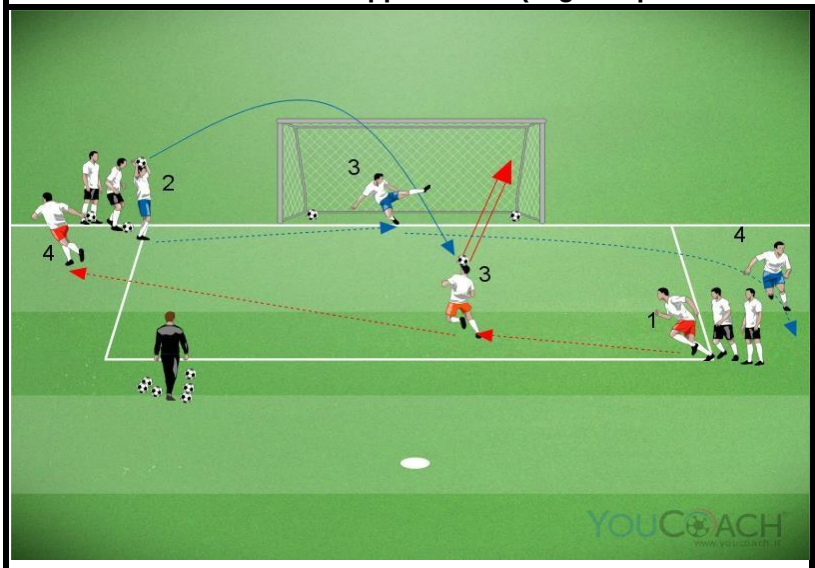
3* Gioco d'applicazione (segno e paro con il colpo di testa)



L'attaccante riceve palla dal portiere e deve far gol di testa in una porta costituita da due aste difesa da un altro giocatore che deve parare senza utilizzare le braccia, di seguito va nella porta a parare il colpo di testa di un compagno che viene dalla fila di fronte, e va a prendere.
il suo posto.
1 punto per ogni gol e parata
2°punti se la parate è effettuata con la testa.
Clicca qui per vedere il video

Note:

4* Gioco d'applicazione (segno e paro con il colpo di testa) su rimessa laterale

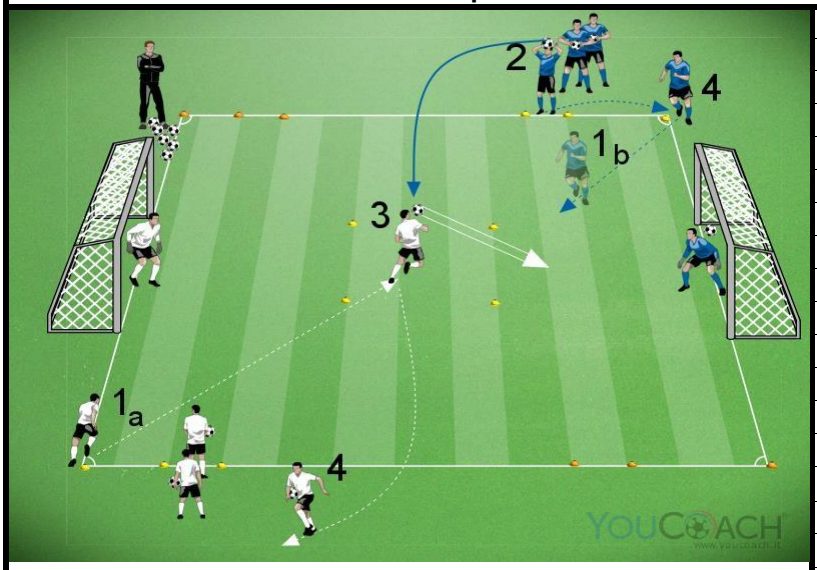


Il difensore dopo aver effettuato la rimessa laterale per l'attaccante va a difendere la porta dal colpo di testa dell'attaccante simulando cosi un salvataggio, finita l'azione, si cambia la fila di partenza. 1° punto x il gol di testa
2* punti x il salvataggio
3° punti x il salvataggio di testa
Clicca qui per vedere il video

Note:

10° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il colpo di testa.

5° Colpo di testa con torsione su rimessa laterale



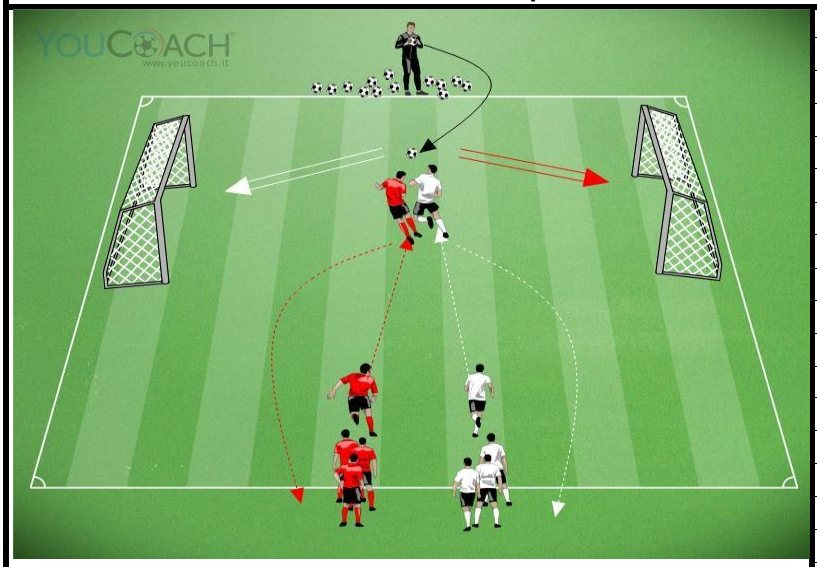
L'attaccante deve far gol in una porta difesa da un portiere colpendo la alla con testa su rimessa laterale, il giocatore che ha effettuato la
rimessa laterale va a sua volta a segnare di testa nella porta avversaria sempre su rimessa laterale.

Variante: cambiare il punto di partenza e di battuta del fallo laterale (cinesino arancio) per allenare la torsione sia a dx che sx.

Clicca qui per vedere il video

Note:

6°Colpo di testa laterale con avversario



i giocatori devono far gol nelle porte senza portiere su rimessa del mister,che varia di volta in volta le modalità.
Variare la porta per la segnatura in modo che i giocatori facciano sia la torsione a dx sia a sx.

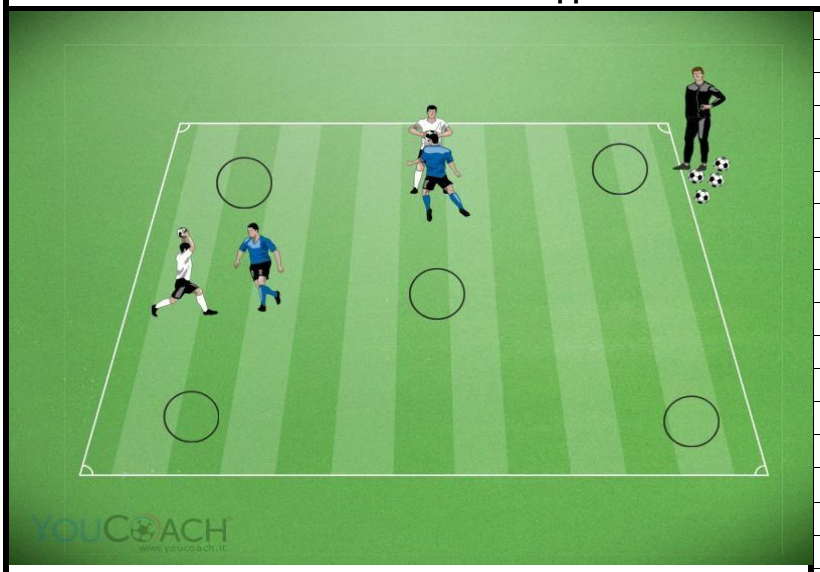
Clicca qui per vedere il video

Note:

LA STRADA DEI CAMPIONI

10° MODULO: Sviluppo dei gesti tecnici per il colpo di testa.

7° Gioco d'applicazione solo con le mani e testa



La squadra composta da due giocatori deve far punto mandando la palla nel cerchio con la testa giocandola solamente con le mani,la palla affinché non sia conquistata dagli avversari può essere giocata cambiando il cerchio per il punto che non deve essere lo stesso.

Clicca qui per vedere il video

Note:

8° Partita 3vs3+ portiere con le mani e il gol di testa



Partita giocata con le mani,si fa gol con la testa
1 punto per ogni passaggio effettuato con la testa
3 punti per ogni gol di testa.

Clicca qui per vedere il video

Note: