

UNA PROPOSTA DI SEDUTA D'ALLENAMENTO CON POSSESSI PALLA E PARTITELLE A TEMA

(parte seconda)

di Simone Benecchi

Quello che andrò a dettagliare non è nulla da me inventato, ma solo una progressione di esercitazioni conosciute che con il tempo ho fatto mie e quindi adattate con alcune varianti; che se fatte nella stessa seduta potranno essere molto utili e con il tempo porteranno i loro frutti. Sarà una seduta d'allenamento che può risultare parecchio utile all'organizzazione generale di squadra. Andrò a mettere in progressione quattro esercizi finalizzati alla partita vera e propria, partendo prima con un 10 contro 10 senza portieri, per poi inserirli nelle ultime due esercitazioni. Oltre ad allenare le capacità tecniche individuali e le situazioni di gioco di ogni nostro singolo giocatore andremo a sviluppare anche la tattica del nostro collettivo; sollecitando soprattutto la fase di possesso palla, la fase di non possesso palla e la fase di transizione. Sviluppando così inconsciamente anche l'idea di pressione, pressing e ripartenza. Senza dimenticare di avere con queste esercitazioni dal punto di vista organico un incremento della potenza aerobica notevole. Una seduta di questo genere inoltre deve essere svolta con un ritmo sempre alto, prediligendo la palla a terra e i tocchi limitati (2/3 tocchi a discrezione) e con tempi morti tra un'esercitazione e l'altra ridotti all'osso. Questo tipo di seduta la sviluppo sia per la prima squadra che per la categoria esordienti; in questo modo i grandi ma soprattutto i piccoli calciatori possono lavorare sulla loro autostima toccando svariate volte il pallone in un solo allenamento.

FASE DI RISCALDAMENTO (circa 30 minuti):

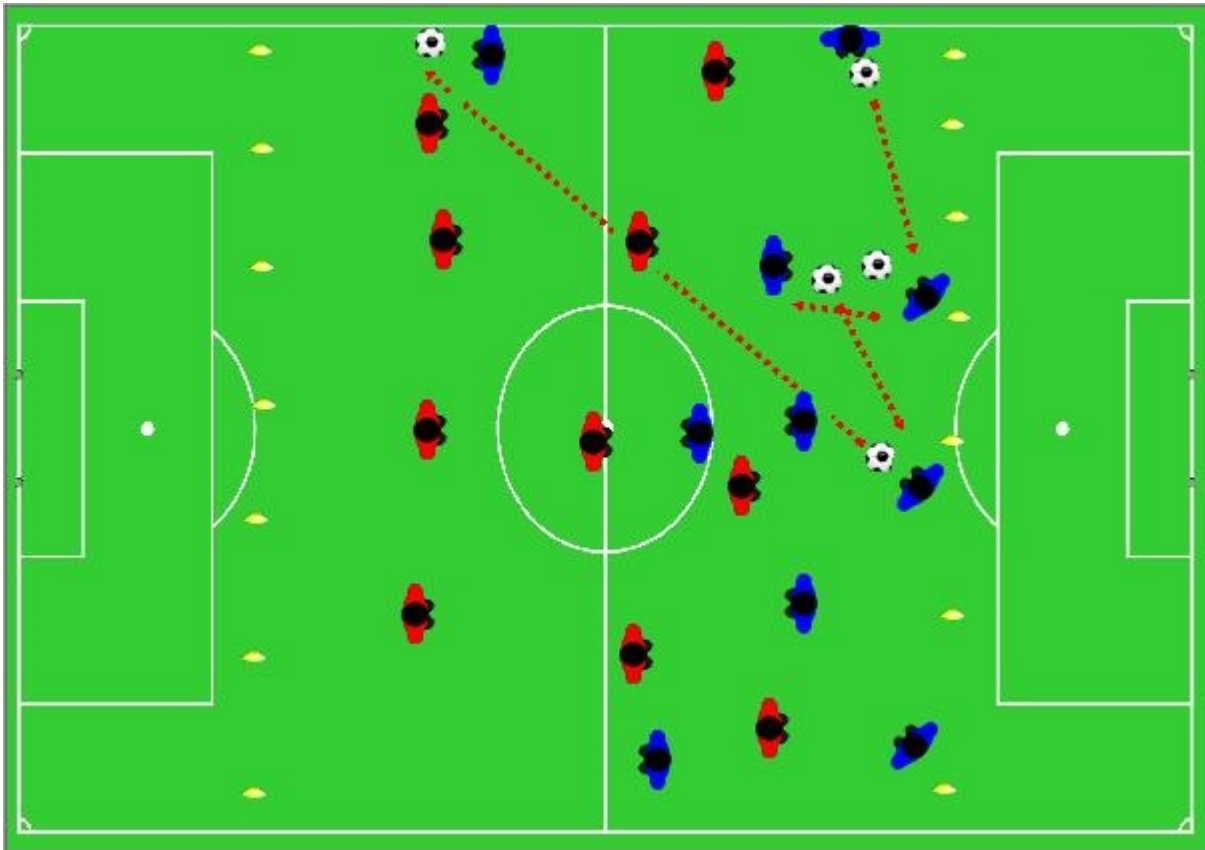
Riscaldamento tecnico con pallone da svolgere in una metà campo: palleggio, conduzione palla, conduzione palla con scambio palla con il compagno, esercizi a coppie. Breve recupero con stretching e mobilizzazione articolare dell'anca. Possesso palla con le mani a due squadre con portieri, gol valido di testa o al volo. Breve recupero con stretching e alcune andature.

FASE CENTRALE DI POSSESSI PALLA E PARTITELLE A TEMA (circa 60 minuti):

Possesso palla 1 (giro palla difensivo e attacco laterale):

Esercitazione da 12 minuti, 3 minuti di recupero a fine esercizio. In un campo suddiviso come in figura, si affrontano due squadre attivamente in un 10 contro 10, entrambe con il modulo utilizzato dall'allenatore (in questo caso il 4-3-3), le due squadre difendono e attaccano sempre nella stessa direzione di come sono posti in campo, ogni giocatore ha a disposizione 2 massimo 3 tocchi, il ritmo richiesto è sempre alto sia in fase di possesso che di non possesso, senza tempi morti perché i palloni usciti saranno calciati dentro

dall'allenatore. La squadra in fase di possesso deve giocare palla fra i difensori, facendo così un giro palla difensivo veloce, una volta riuscito il giro palla difensivo la squadra in fase di possesso cerca l'appoggio su un centrocampista centrale che ridà palla al difensore e quest'ultimo decide poi se rigiocare palla a un centrocampista o cercare il cambio gioco sull'esterno d'attacco o il lancio sul proprio esterno d'attacco. Allo stesso tempo la squadra in fase di non possesso deve cercare un pressing collettivo cercando così la conquista del possesso, la squadra che conquista palla deve ritornare a dare palla ai difensori iniziando di nuovo un giro palla tra i difensori e così via.

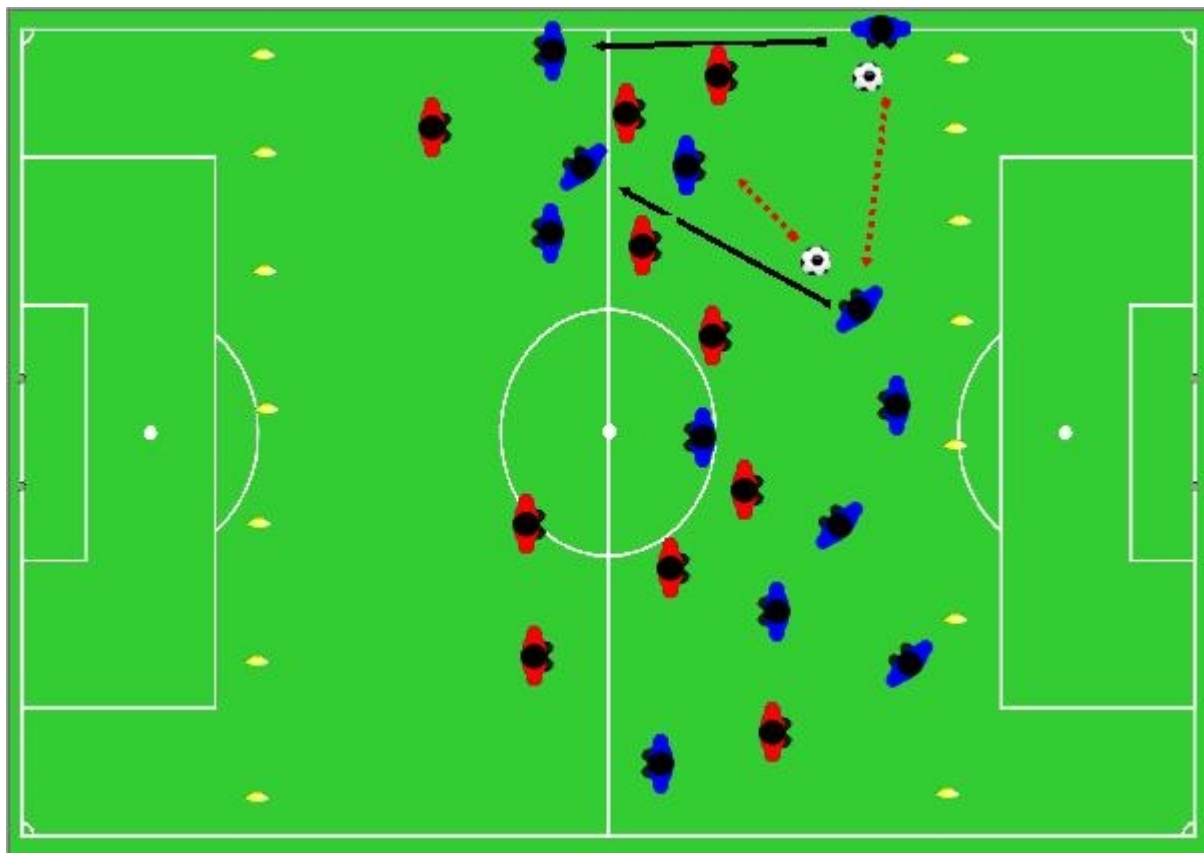


Possesso palla 2 (gioco e sprint) :

Esercitazione da 12 minuti, 3 minuti di recupero a fine esercizio. In un campo suddiviso come in figura, si affrontano due squadre attivamente in un 10 contro 10, i giocatori sono posti nel campo in ordine sparso, ogni giocatore ha a disposizione 2 massimo 3 tocchi, il ritmo richiesto è sempre alto sia in fase di possesso che di non possesso, senza tempi morti perché i palloni usciti saranno calciati dentro dall'allenatore.

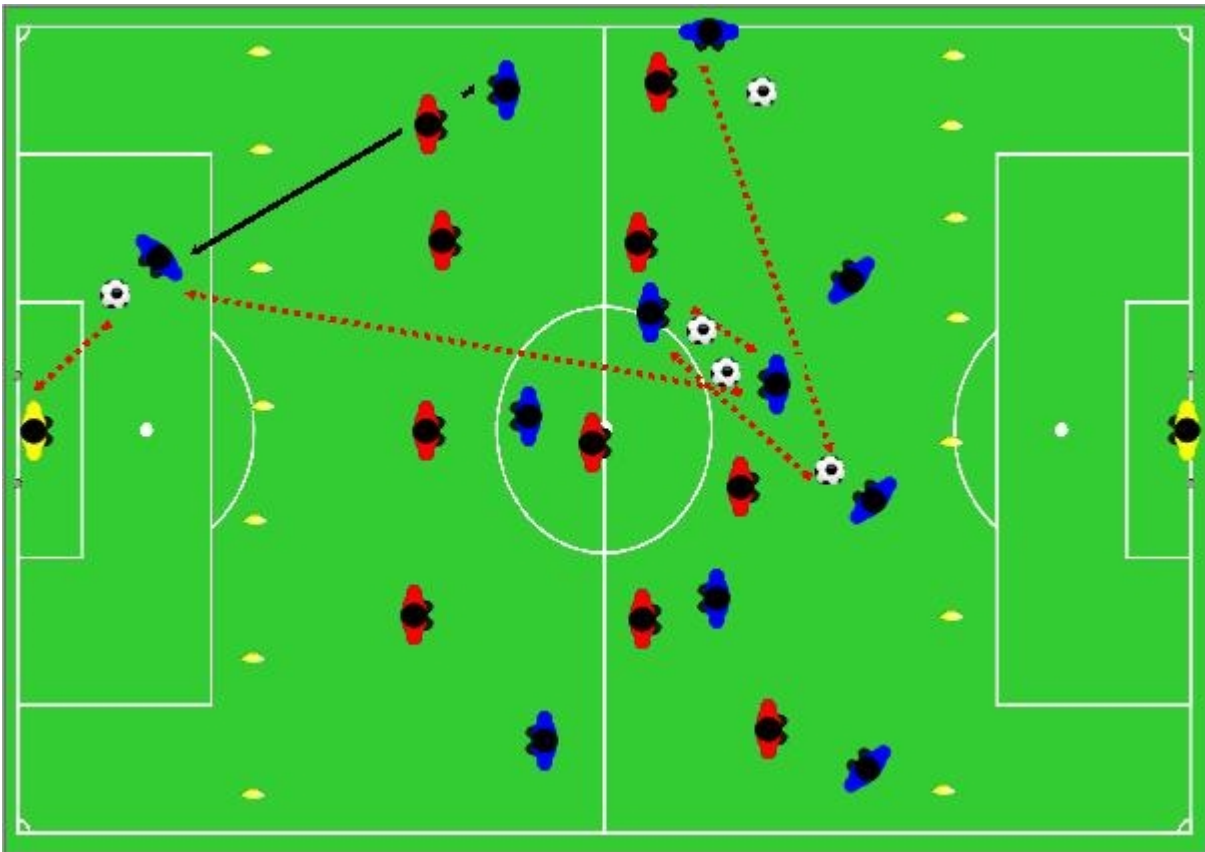
Le due squadre cercano un possesso palla (fase di possesso) e una conquista della stessa (fase di non possesso) continuo, quando un giocatore è in possesso deve passare palla al compagno più vicino con un passaggio rasoterra deciso e preciso al corpo del compagno, il calciatore dopo aver passato palla deve fare uno sprint intenso e deciso di una decina di metri, per poi rientrare nel possesso con i compagni. Con questo sprint improvviso il

calciatore crea uno smarcamento improvviso dove può eventualmente essere di nuovo servito.



Possesso palla 3 (gioco per segnare):

Esercitazione da 12 minuti, 3 minuti di recupero a fine esercizio. In un campo suddiviso come in figura, si affrontano due squadre attivamente in un 10 contro 10 + 2 portieri, entrambe con il modulo utilizzato dall'allenatore (in questo caso il 4-3-3), le due squadre difendono e attaccano sempre nella stessa direzione di come sono posti in campo, ogni giocatore ha a disposizione 3 tocchi nella propria metà campo e tocchi liberi nella metà campo avversaria, il ritmo richiesto è sempre molto alto sia in fase di possesso che di non possesso, senza tempi morti perché i palloni usciti saranno calciati dentro dall'allenatore. La squadra in possesso di palla può essere mandata oltre la linea difensiva avversaria dei cinesini con un lancio se il compagno detta il movimento oltre la linea dei cinesini, il compagno deve ricevere il lancio partendo al momento giusto con il corretto inserimento e poi cercare di segnare al portiere avversario, una volta entrato oltre la linea difensiva non può essere contrastato dagli avversari, il gol vale se chi ha fatto l'inserimento stoppa la palla poi tira in porta con massimo 3 tocchi. La squadra in fase di non possesso deve pressare per conquistare il possesso della sfera.



Possesso palla 4 (attacco le corsie esterne):

Esercitazione da 12 minuti, 3 minuti di recupero a fine esercizio. In un campo suddiviso come in figura, si affrontano due squadre attivamente in un 10 contro 10 + 2 portieri, entrambe con il modulo utilizzato dall'allenatore (in questo caso il 4-3-3), le due squadre difendono e attaccano sempre nella stessa direzione di come sono posti in campo, ogni giocatore ha a disposizione 2 tocchi nella zona di difesa delimitata dai cinesini, 3 tocchi all'interno della parte centrale campo e tocchi liberi ma più veloci possibili nelle corsie esterne, il ritmo richiesto è sempre molto alto sia in fase di possesso che di non possesso, senza tempi morti perché i palloni usciti saranno calciati dentro dall'allenatore.

La squadra in fase di possesso deve cercare di allargare il gioco sulle corsie esterne, mandando al cross uno degli esterni di difesa o di attacco, una volta entrato oltre la linea difensiva può essere contrastato dagli avversari. La squadra in fase di non possesso deve pressare per conquistare il possesso della sfera stando stretta e corta nella zona centrale del campo e nella zona difensiva, non possono però entrare nella corsia esterna attaccata dagli avversari.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

SIMONE BENECCHI

- *Allenatore UEFA B, Dottore in scienze delle attività motorie e sportive.*
- *Allenatore dell'ACD SALA BAGANZA di seconda categoria e esordienti 2002.*