idea calcio

Allenare con gli Small Sided Games

100 proposte pratiche della scuola calcio agli adulti

DI **DIEGO FRANZOSO**

www.ideacalcio.net

www.ideacalcio.net

Idea Calcio di Diego Franzoso
P.I. 01565780291
sales@ideacalcio.net

INDICE

4. ***Introduzione***

Esercitazioni

12. *I grandi classici*
20. *A partire dalla scuola calcio*
38. *Su due campi contemporaneamente*
46. *Utilizzo dell'ampiezza*
64. *Occupazione*
80. *Occupazione e penetrazione*
94. *Con finalità prettamente condizionali*
104. *Allenare i principi di gioco utilizzando il gioco*

Gli small sided games sono esercitazioni tecnico-tattiche presentate per lo più sotto forma di **partite opportunamente modificate** dagli allenatori (o preparatori atletici) in base all'obiettivo specifico.

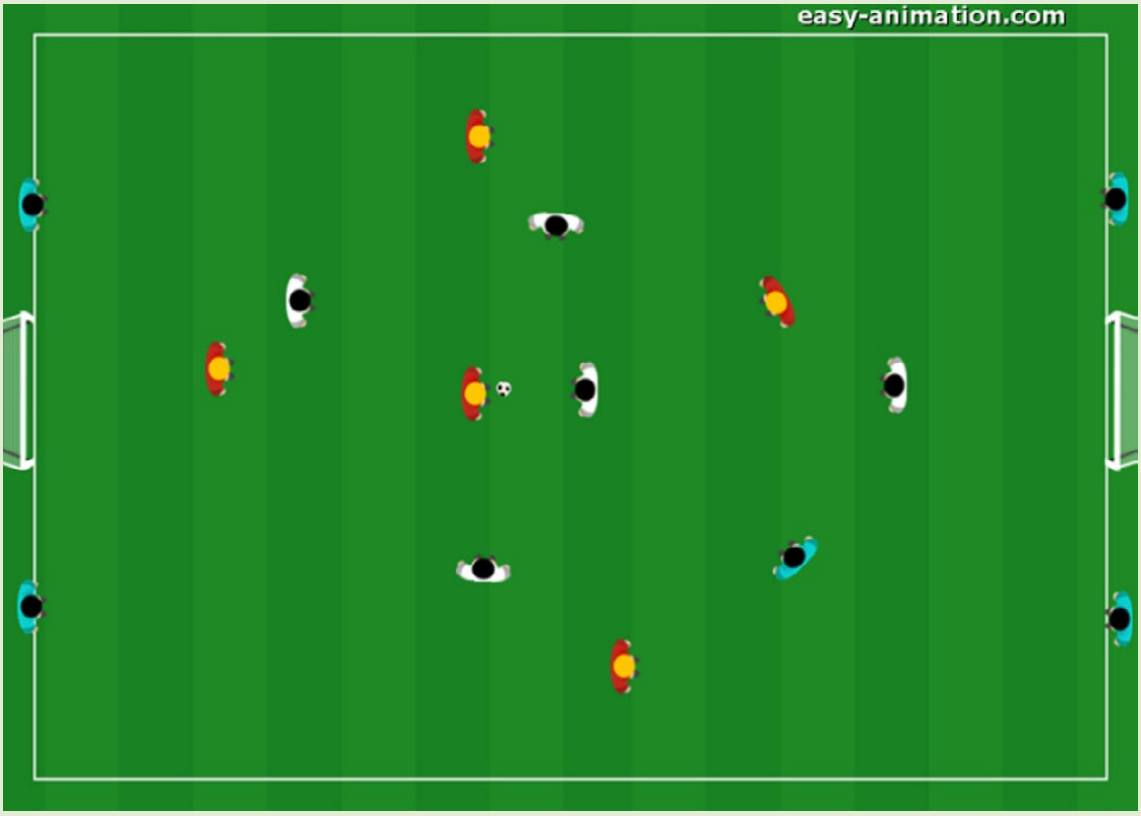
Le finalità di questi mezzi operativi possono essere differenti, a seconda che chi li strutturi sia un allenatore o un preparatore fisico. Come vedremo nelle 100 proposte operative, gli scopi possono riguardare maggiormente le strutture tecnico-tattica, mentale o fisica, anche se ovviamente sarà impossibile scindere l'una dalle altre (non ve ne è neppure motivo, se non quello di una più facile catalogazione).

Per quanto riguarda proprio la struttura condizionale, c'è da dire che spesso queste esercitazioni vengono ideate proprio per il **miglioramento delle qualità fisiche dell'atleta**, permettendo, rispetto alle tradizionali partite 11v11, di ottenere valori simili o addirittura superiori nella frequenza cardiaca (FC), nella concentrazione di lattata ematico e nella distanza percorsa.

Le risposte fisiologiche dei parametri del carico interno, nei giovani calciatori così come nei calciatori adulti, possono essere prodotte in maniera diversa tra i differenti formati di SSG (small sided games), anche e soprattutto, in base alle specifiche variabili che possono influenzare gli stessi.

I Grandi Classici

Ricerca della profondità



Formiamo 3 squadre. Disponiamone 2 nel mezzo mentre la terza all'esterno come sponde in profondità ai lati delle porticine
L'esercitazione può essere proposta con o senza i portieri; nel primo caso diventa ancor più intensa visto che le ridotte dimensioni del campo porteranno a molte possibili conclusioni a rete e di conseguenza dovrà esserci sempre pressione sul portatore.
Dentro disputiamo una partita con le sponde che giocano sempre con la squadra in possesso e obbligatoriamente a 1 tocco. Le sponde non possono segnare. Possibilità di giocare anche con le sponde a sostegno (con quelle alle nostre spalle)

Per le rotazioni possiamo avere diverse varianti:
- ogni 2'30" cambio squadra sponda e andiamo sempre a rotazione.
- ogni 2' cambiamo la squadra sponda e chi vince resta in campo. In caso di parità resta in campo la squadra che è dentro da più tempo.
- ogni 3' cambio squadra sponda ma col Golden gol in caso di gol su sponda per un terzo giocatore. In pratica possiamo far sì che se avviene un gol su passaggio della sponda per un terzo uomo, la squadra vince ed elimina all'istante l'altra squadra.
- Possiamo anche assegnare punteggi differenti per i gol. 1punto gol diretto; 2punti gol di prima su passaggio della sponda; 3punti gol di prima su passaggio della sponda ad un terzo uomo

Tenere numerosi palloni sulle linee di fondo campo. Quando i palloni cominciano a scarseggiare mandare una sponda a recuperarli e si gioca momentaneamente con una sponda in meno
Nel caso si svolga l'esercitazione coi portieri, sollecitare questi affinché rimettano velocemente in gioco palla quando questa esce sul fondo o in caso di gol. Richiediamo alle sponde di essere attive e reattive

Il programma che ho utilizzato per rappresentare graficamente le mie esercitazioni è Easy Animation.

È un programma davvero semplice da utilizzare e che offre innumerevoli possibilità illustrative. Permette inoltre di rendere animate, attraverso dei video, le proprie idee e di renderle quindi dinamiche.

La nuova versione di Easy Animation la potete acquistare a questo link-> http://www.en.easy-animation.com/

Il presente ebook e' tutelato dalla normativa internazionale, europea ed italiana sul diritto d'autore.

Tutti i diritti morali e di sfruttamento economico dell'opera sono riservati in via esclusiva all'autore.

Conseguentemente non e' consentito alcun utilizzo se non per uso strettamente personale.

L'autore declina qualsiasi responsabilità per usi impropri o illeciti del proprio ebook.

DESIGN BY misurauno

Allenare con gli Small Sided Games

100 proposte pratiche della scuola calcio agli adulti

Idea Calcio di Diego Franzoso
P.I. 01565780291
sales@ideacalcio.net

www.ideacalcio.net