

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

IL RUOLO DELL'ALLENATORE NEL CALCIO GIOVANILE:

OBIETTIVI E METODOLOGIA

Relatore: Prof. Maurizio Sartori

Laureando: Giacomo Alvise Costantini

N° di matricola: 1224230

Anno Accademico 2021-2022

Indice

1. Introduzione: essere allenatore	3
2. La struttura del calcio giovanile in Italia	4
2.1 Organizzazione e categorie: dall'U18 all'U14	4
2.2 Le differenze tra il calcio professionistico e dilettantistico: addetti ai lavori, strutture, strumenti e conseguenze metodologiche.	6
3. Le competenze dell'allenatore	10
3.1 Le sfere di competenza dell'allenatore, dalla relazione con la squadra alle conoscenze tecniche del gioco.	10
3.2 Il vice allenatore, una figura di supporto	19
4. La formazione di un giovane calciatore	21
4.1 Lo sviluppo pedagogico del giovane calciatore	21
4.2 Le sfere di competenza del calciatore	24
4.3 Le richieste pratiche nelle diverse fasi del gioco si adattano agli obiettivi specifici.	30
5. L'allenamento in età giovanile: dalla pre-season alla "routine" settimanale	40
5.1 Obiettivi e metodologia dell'allenamento	40
5.2 Diverse considerazioni a inizio stagione e sviluppi sul campo.	43
6. La mia stagione 2022-2023	46
6.1 Rosa a disposizione	46
6.2 Considerazioni nelle prime 5 settimane	48
6.3 Sviluppi metodologici	52
Conclusioni	55
Bibliografia	57

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE: ESSERE ALLENATORE

Per definizione con la parola allenamento, nello sport, si intende l'attività metodica di preparazione fisica, psicologica, tecnica e tattica alla disputa di una gara, allo scopo di ottenere il massimo rendimento, con aumento della forza muscolare, della resistenza alla fatica e della destrezza, o per conservare lo stato di forma.

È chiaro quindi che la figura dell'allenatore, incaricato di programmare e sottoporre con le dovute correzioni la seduta ai suoi atleti, ha l'obbligo di considerare la seduta e i suoi atleti a 360 gradi esaltando non solo l'esecuzione tecnica dell'esercitazione, ma anche la sfera psicologica, condizionale, emotiva e tattica dell'atleta stesso.

In particolare nelle prossime pagine, si parlerà di quali obiettivi si pone un allenatore di calcio giovanile, e in che modo questi dovrebbero essere raggiunti.

Non tutti nascono allenatori, qualcuno lo diventa, altri ancora cercano di "continuare" la carriera all'interno dello sport che hanno praticato da anni, per qualcuno invece è un "fuoco" che si accende in un qualsiasi momento della vita e che forse non si spegnerà mai più.

CAPITOLO 2

LA STRUTTURA DEL CALCIO GIOVANILE IN ITALIA

2.1 ORGANIZZAZIONE E CATEGORIE: DALL'U18 ALL'U14

Il Settore Giovanile e Scolastico è la struttura della Federazione che, a livello capillare, promuove, sviluppa, regola e monitora le attività giovanili di carattere sportivo e formativo di ogni provincia del Paese.

Istituito inizialmente come Lega Giovanile nel 1947, voluta con decisione dall'allora Presidente della Federcalcio, Ottorino Barassi, ha il compito di divulgare tra i giovani il gioco del calcio, assicurando loro un'attività organizzata esclusivamente tra coetanei e, quindi, più produttiva. Dopo i primi 11 anni di intensa attività, nel corso dei quali viene varato un importante piano di istruzione tecnica di base, con l'organizzazione di corsi specializzati per allenatori, la creazione dei N.A.G.C. (Nuclei Addestramento Giovani Calciatori) e l'istituzione del Premio di Preparazione, la Lega Giovanile entra a far parte dei Settori Tecnici della Federazione, assumendo la denominazione di Settore Giovanile. Un passaggio che in primis, per motivazioni tecniche e fisiologiche, fissa i limiti di età per i giovani calciatori a diciotto anni e contestualmente determina la nascita della cosiddetta Coppa Primavera per Rappresentative. Un torneo per le formazioni in rappresentanza delle diverse zone del territorio italiano, che diventerà il più importante Torneo organizzato dalla F.I.G.C.

Nel 1973 viene fondato a Roma il Centro Calcio Federale, che diventerà presto un punto di riferimento di rilievo per l'Attività di Base; viene abbassato il limite per l'età pre-agonistica a 8 anni e pertanto l'attività del Settore viene ristrutturata in quattro categorie: Pulcini (8-11 anni), Esordienti (11-13), Giovanissimi (13-15) ed Allievi (15-17) e nel 1976 il calcio viene inserito per la prima volta nei programmi sportivi previsti dal Ministero della Pubblica Istruzione, a cui farà seguito l'istituzione della Commissione per l'attività scolastica. A questa fanno capo i 100 Delegati Regionali e Provinciali dell'Attività Scolastica, con il compito di promuovere il calcio nel mondo scolastico. Da un punto di vista agonistico, invece, si svolge il primo Campionato Nazionale Allievi Professionisti, destinato a diventare la più importante vetrina dei giovani talenti del calcio italiano.

Nello stesso anno, il CONI, con l'abolizione dei NAGC, istituisce i CAS (Centri di Avviamento allo Sport), che interessano tutte le discipline sportive ed emana precise disposizioni relative agli aspetti tecnici, agonistici ed organizzativi. Per quanto riguarda il calcio, in collaborazione con il Settore Tecnico, vengono organizzati dei corsi specialistici per preparatori giovanili, al fine di fornire alle società elementi preparati ed idonei a svolgere il delicato compito della preparazione dei giovani calciatori,

favorendo la nascita dei Responsabili Tecnici Regionali e Provinciali anche per l'Attività di Base.

E' il preludio al successivo rafforzamento del Settore che nel 1987, stringe i legami con il Ministero dell'istruzione, con gli ISEF e con gli Uffici Provinciali dei Coordinatori dell'Educazione Fisica e Sportiva, e affianca in via definitiva la denominazione di Scolastico a quella di Giovanile, dimostrando l'ampiezza della propria azioni, sia in ambito sportivo che didattico, sociale e culturale. Per ciò che attiene la parte sportiva vera e propria, nascono la Coppa Nazionale Giovanissimi per rappresentative regionali, che affianca la tradizionale Coppa Primavera, destinata agli Allievi e il Trofeo "Sei Bravo a... Scuola di Calcio", che coinvolge i Pulcini in una serie di "giochi a confronto" di notevole valenza tecnico-didattica, destinati a prendere gradualmente il posto della cultura della sola partita.

Con lo sviluppo dei Centri Federali Territoriali, il Settore Giovanile è ritornato ad avere un ruolo fondamentale nella formazione dei giovani calciatori. Uno sforzo di carattere tecnico e di enorme portata organizzativa che ha già condotto sul territorio una rinnovata e avanzata metodologia di allenamento propria delle nostre Nazionali e del nostro Settore Tecnico. Una formazione qualificata e certificata che si rivolge in primis ai tecnici delle società dilettantistiche oltre che naturalmente ai giovani calciatori del territorio. Ma anche una formazione culturale necessaria alla educazione dei giovani di oggi attraverso workshop dedicati sulle tematiche della tutela della salute, dell'etica e della psicologia dello sport in cui sono coinvolte direttamente anche le stesse famiglie.

Il Settore Giovanile e Scolastico ha quindi ripreso a pieno regime la propria missione statutaria consistente nel promuovere, disciplinare ed organizzare l'attività dei giovani calciatori perseguendo finalità tecniche, didattiche e sociali. A tal fine si è intervenuti direttamente nell'attività agonistica riformando i Campionati Giovanili delle Categorie Under 16, nonché Under 15 e Under 17 delle categorie professionistiche e portando a 6 i campionati nazionali gestiti direttamente dalla Federazione. ¹

Qui di seguito riporto i minuti di gioco, in base alle diverse categorie di settore giovanile.

- Giovanissimi U14 e U15: 35 minuti per tempo
- Allievi U16: 40 minuti per tempo
- Allievi U17: 45 minuti per tempo
- U18: 45 minuti per tempo

¹ <https://www.figc.it/it/giovani/sgs/composizione-settore-giovanile-e-scolastico/storia/>

2.2 DIFFERENZE TRA IL CALCIO PROFESSIONISTICO E DILETTANTISTICO: ADDETTI AI LAVORI, STRUTTURE, STRUMENTI E CONSEGUENZE METODOLOGICHE

Spiegate le diverse categorie di gioco, ecco elencate le figure che gravitano attorno al settore giovanile e che lavorano all'interno di una squadra professionistica:

- Direttore sportivo
- Responsabile tecnico
- Allenatore
- Vice allenatore
- Preparatore fisico
- Match analyst
- Fisioterapista
- Mental coach

Questo è l'esempio di una realtà professionistica (serie C) come il L.R. Vicenza.² Ma come quest'ultima, tante altre dispongono di queste figure, talvolta anche 2 per ruolo.

Nel settore giovanile, il Direttore sportivo e il Responsabile tecnico sono due figure che si completano vicendevolmente nella comunicazione tra società e genitori e tra società e allenatori. Inoltre il primo si occupa generalmente del lato organizzativo per quanto riguarda partite, amichevoli, e aspetto logistico dell'organizzazione della stagione; mentre invece il responsabile tecnico è la figura che si occupa di dare una direzione al progetto tecnico, ovvero garantire e verificare che gli allenatori lavorino seguendo determinate linee guida decise e pensate dalla dirigenza. Che si tratti di principi di gioco o di determinate proposte d'allenamento, il direttore tecnico interviene laddove lo ritiene necessario e doveroso per far crescere allenatore, staff e giocatori dal punto di vista tecnico del gioco. L'allenatore poi è affiancato da un collaboratore o allenatore in seconda. Il preparatore fisico si occupa dell'aspetto condizionale e completa il lavoro che i giocatori compiono sul campo con o senza palla, ovvero cerca di raggiungere determinati range fisici stabiliti insieme al mister con esercitazioni che prevedono o meno l'utilizzo del pallone.

Il match analyst invece si occupa dell'analisi delle partite della propria squadra e di quelle che si andranno ad affrontare il weekend successivo: generalmente l'analisi della gara della propria squadra va fatta il martedì (ipotizzando la gara la domenica come fanno le 4 categorie agonistiche) mentre quella degli avversari che si andranno ad affrontare si fa il giovedì.³ Infine vi è sempre un fisioterapista che segue la squadra in

² Confronto aperto con L.Simeoni, oggi direttore tecnico del settore giovanile L.R.Vicenza

³ SICS, società di alta formazione per match analyst professionisti e dilettanti

partita e almeno 2 allenamenti su 4 durante la settimana e il mental coach che offre supporto al mister e ai ragazzi che dimostrano qualche difficoltà soprattutto dal punto di vista motivazionale. La figura del mental coach non è ancora una figura così diffusa nel calcio giovanile professionistico ma sono molte le società che cercano di far crescere in maniera importante il giovane calciatore anche dal punto di vista psicologico per affrontare al meglio allenamenti e partita. Dalle parole del direttore tecnico del settore giovanile del L.R.Vicenza “l’obiettivo per il futuro qui a Vicenza, sarebbe riuscire a fare in modo che il viceallenatore fosse lui stesso il mental coach della squadra”.

Nelle realtà dilettantistiche invece le figure che gravitano attorno alle squadre di settore giovanile sono le seguenti:

- Direttore sportivo
- Allenatore
- Preparatore fisico

Sono chiaramente meno numerose di quelle che lavorano all’interno dei professionisti, è chiaro però che i dilettanti dispongono di risorse economiche e appeal molto inferiori, pertanto “ci si arrangia” con il minimo indispensabile, ovvero con il direttore sportivo che si occupa di allestire la rosa, di trovare l’allenatore e di relazionarsi con i genitori laddove ce ne fosse la necessità e con l’allenatore che invece ha il compito di allenare e seguire i 18-20 ragazzi che ha a disposizione. In alcune realtà più fortunate poi, è presente un preparatore fisico che in genere lavora con le 4 squadre agonistiche (U17, U16, U15, U14)

Le Strutture di cui dispongono le società professionistiche sono in genere ampie e numerose, ovvero nelle 4 sedute settimanali le 4 categorie agonistiche dispongono di un campo di dimensioni da gioco o mezzo campo (50x60) sul quale poter sviluppare la seduta d’allenamento. Hanno poi una palestra, nella quale svolgono lavori di prevenzione e di forza, e una sala video dove possono analizzare le partite proprie e degli avversari. Diverso è invece per i dilettanti, i quali spesso devono far fronte a spese di affitto dei campi che talvolta richiedono uno sforzo economico importante che le vede costrette a comprimere all’interno della stessa giornata o campo più allenamenti e squadre, e di conseguenza restringono gli spazi di gioco a disposizione per la seduta d’allenamento.

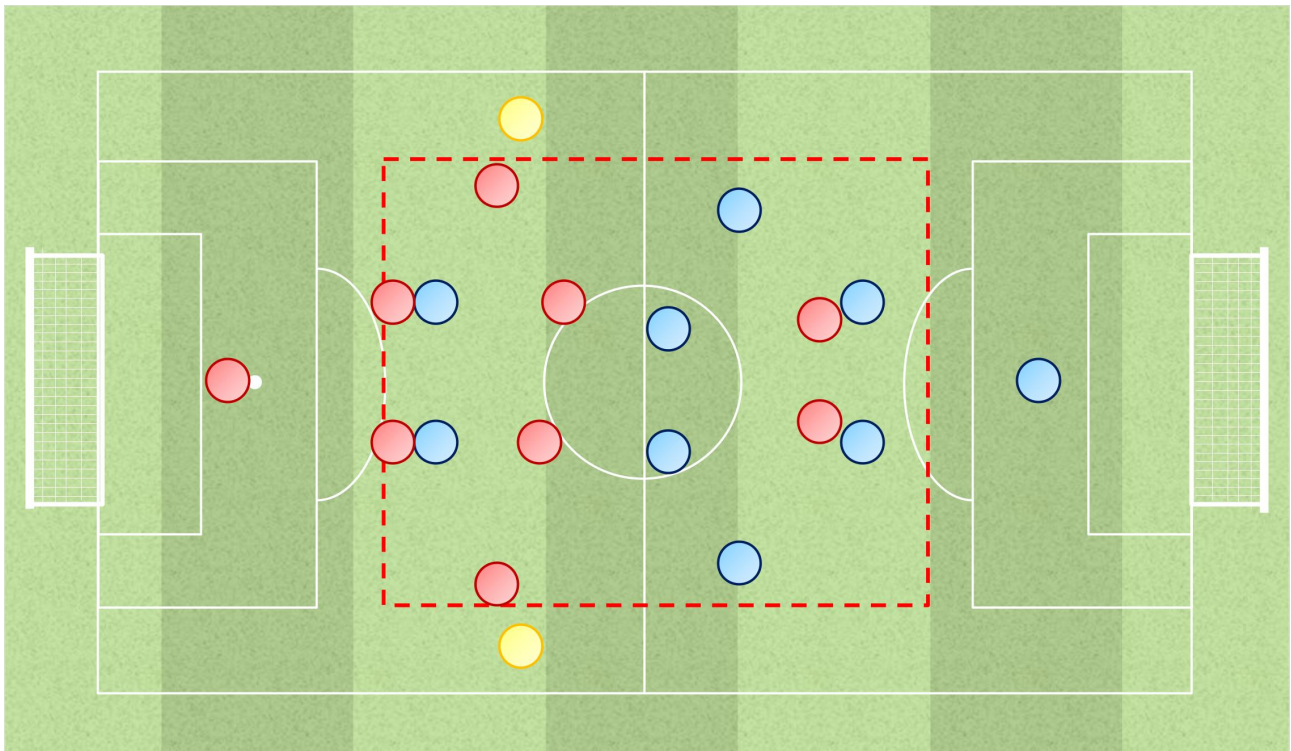
E gli strumenti di lavoro dell’allenatore? Cinesini, conetti, porticine, palloni, casacche, paletti, speed ladder. Queste sono solo alcune delle principali cose che ogni allenatore vorrebbe avere a disposizione, ma in realtà dilettantistiche non sempre è scontato, questo perché dal punto di vista economico non godono di un portafoglio di cui invece dispongono sempre (o quasi) le società professionistiche. A tal proposito quindi, è doveroso fare una considerazione: alla luce di quanto detto è chiaro che avendo a

disposizione più collaboratori, migliori strutture e migliori strumenti di lavoro, si può proporre un certo tipo di calcio. Al contrario invece, l'abilità dell'allenatore in altri contesti è proprio quella di insegnare il miglior calcio con quanto poco a disposizione, ad esempio considerando il fatto che spesso si trova da solo a gestire un gruppo di 20 ragazzi.

Spesso e volentieri quando nascono confronti con allenatori di squadre professionistiche dal punto di vista pratico sono bravissimi, ma poi nasce la domanda dell'allenatore dilettante "mi alleno in metà campo, non ho spazio", "ho 2 portieri, come faccio", "ho 1 ora e mezza, non riesco" ed è qui che emergono tutte quelle differenze elencate poco fa che poi dal punto di vista pratico ci costringono a lavorare in modo differente nonostante una buona formazione. Ma quale può essere la soluzione? Lavorare per concetti, anche se in spazi e modi diversi, e cercare di farli applicare poi in campo.⁴

Di seguito l'esempio di una esercitazione proposta nei corsi di formazione e da me riadattata per l'utilizzo di spazi e risorse ridotti.

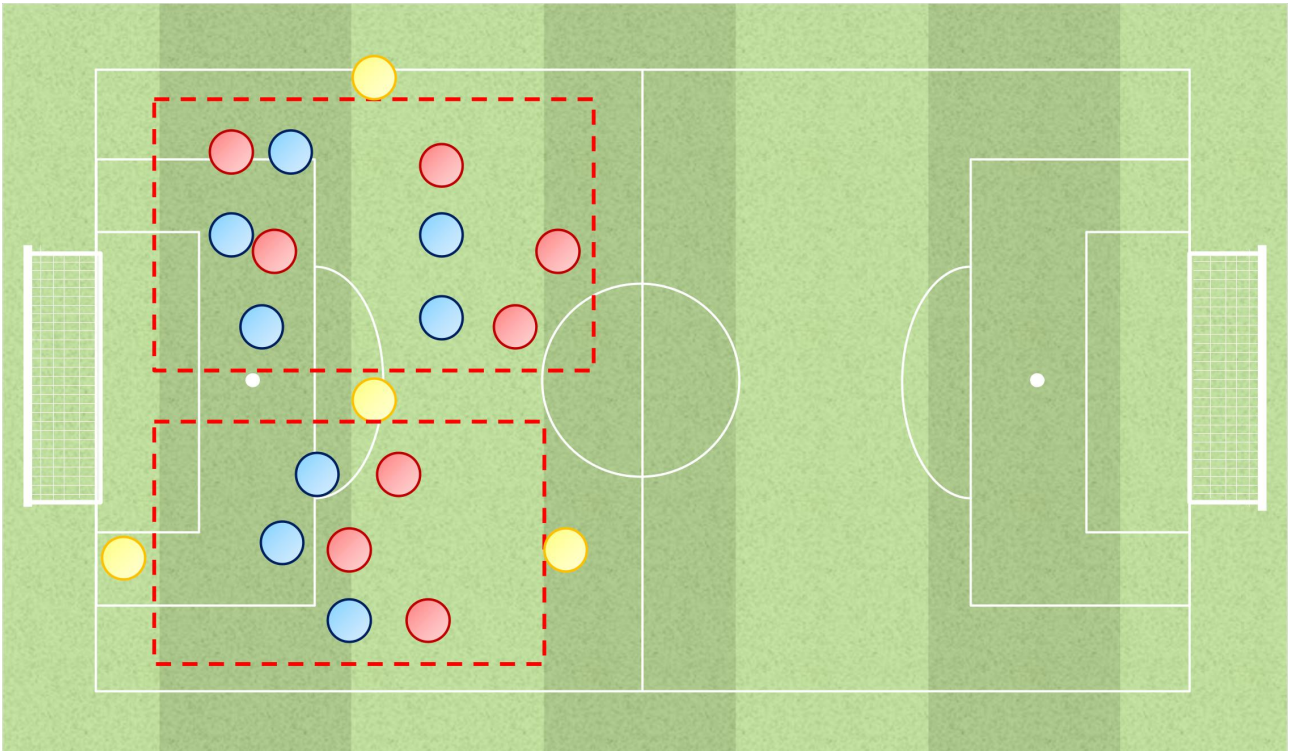
ATTACCO ALLA PROFONDITA' 8vs8 + P + 2C IN AMPIEZZA



Come si può notare, l'esercitazione si svolge in uno spazio di 30mt x 70mt, coinvolgendo tutti i 20 giocatori presenti in rosa.

⁴ Marcelo Bielsa Storia Aneddoti Metodologia Evoluzione tattica, C.Pizzigoni – D.Giovino

Proposta riadattata:



Un'esercitazione molto simile, proposta a basso numero di giocatori, con lo scopo di trasmettere lo stesso concetto. Lo spazio di gioco è 40x40, un'esercitazione prevede 2 "comodini" gialli in ampiezza che giocano con entrambe le squadre in fase di possesso del pallone mentre i giocatori all'interno hanno lo scopo di fare meta (oltrepassare quindi la linea di fondo). L'altra esercitazione invece, sempre a numero ridotto, è un 3vs3 con 2 "comodini gialli" sulla verticale, pertanto il giocatore si abituerà a ricercare il passaggio in verticale per trovare sostegno dal "comodino" che stanza oltre la linea e non può subire il pressing avversario.

Il concetto alla base è il medesimo, ovvero attaccare la profondità garantendo sempre ampiezza al gioco, ma è stato chiaramente rivisto a causa degli spazi di gioco che può avere a disposizione un mister piuttosto che un altro.

CAPITOLO 3

LE COMPETENZE DELL'ALLENATORE

3.1 LE SFERE DI COMPETENZA DELL'ALLENATORE: DALLA RELAZIONE CON LA SQUADRA ALLE COMPETENZE TECNICHE DEL GIOCO

Come già detto in precedenza, essere allenatore significa curare a 360 gradi tutti gli aspetti del gioco.

Ecco le 4 sfere di competenza indicate dalla FIGC di cui un bravo allenatore dovrebbe disporre:

- a) **Competenza tecnica:** mi piace chiamarla conoscenza del gioco. Credo sia indispensabile per un allenatore conoscere le fasi del gioco, individuare la migliore posizione che ognuno dei giocatori può ricoprire in campo, riconoscere determinate situazioni di gioco ed eventuali contromosse ma soprattutto individuare gli aspetti di cui necessita di più la squadra su cui andare a lavorare per migliorare singolarmente ogni giocatore. Mi riferisco alla strategia di gara, a determinati tatticismi cui obbligatoriamente andrà incontro nel corso della stagione, e a richieste tecniche determinate dal ruolo ricoperto in campo dai giocatori. A tal proposito bisognerebbe considerare aspetti di tecnica a e tattica individuale, collettiva, situazioni di reparto e strategie di squadra. La tecnica individuale si basa sui 7 gesti conosciuti sin dalle prime fasi di gioco di un giovane calciatore: saper condurre, saper ricevere, saper calciare, saper dribblare, saper contrastare, saper effettuare una rimessa laterale, saper effettuare un colpo di testa. Vi sono poi principi di tattica individuale che interessano la fase offensiva e altri che interessano la fase difensiva.

Principi di tattica individuale in fase offensiva:

- Smarcamento: è il movimento che il giocatore compie per eludere il marcamento dell'avversario, per andare in uno spazio libero raggiungibile da un passaggio. Esso può essere semplice (unidirezionale), composto (bidirezionale, ovvero con contro-movimento) oppure combinato (corsa a perdere per liberare uno spazio per un inserimento di un compagno).
- Controllo e difesa della palla
- Passaggio: è l'atto di trasmissione della palla ad un compagno. Permette il collegamento tra due giocatori e lo sviluppo del gioco offensivo collettivo. Si identificano tre tipologie di passaggio: appoggiato (non supera il difensore), passante (supera il difensore sul lato cieco, il quale può ancora intervenire sul

- pallone) e filtrante (quando il passaggio supera il difensore alle spalle e quest'ultimo non ha più il tempo per recuperare).
- Finta e dribbling: la finta prima di ricevere viene intesa come il movimento del giocatore finalizzato al controllo sul posto o orientato, per trarre in inganno il difensore avversario. Per dribbling invece si intende il superamento dell'avversario palla al piede.
 - Tiro in porta.

Principi di tattica individuale in fase difensiva:

- Presa di posizione
- Marcamento (ricerca del duello con il diretto avversario).
- Contrasto (frontale, laterale, dorsale o scivolato).
- Intercetto (quando non vi è una marcatura diretta dell'avversario).
- Difesa della porta

Principi di tattica collettiva in fase offensiva:

- Scaglionamento.
- Profondità.
- Ampiezza.
- Mobilità.
- Imprevedibilità.

Principi collettivi tattica offensiva (SPAMI)



56

Principi di tattica collettiva in fase offensiva:

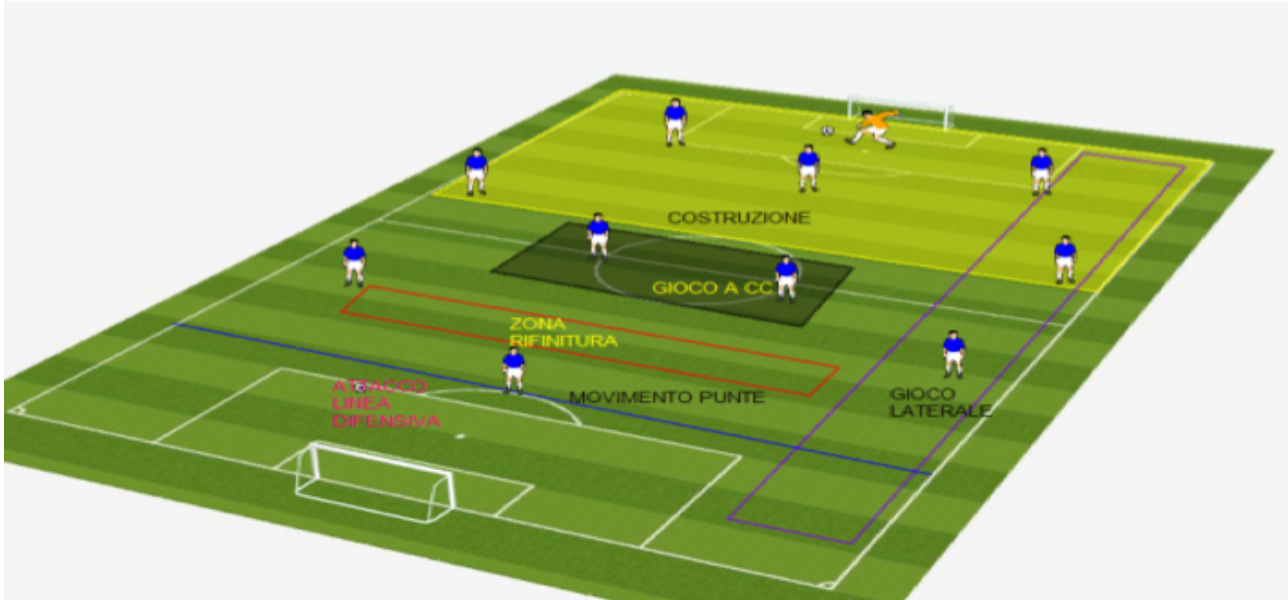
- Scaglionamento.
- Azione ritardatrice.
- Controllo e limitazione degli spazi.
- Concentrazione in zona palla.
- Equilibrio.

⁵ SICS, società di alta formazione per match analyst professionisti e dilettanti

⁶ Corso allenatori Uefa C, docente R.Baroni

Ritengo necessario approfondire ancora qualche aspetto del gioco. Innanzitutto le 4 fasi che distinguiamo durante l'analisi di una partita: la fase offensiva, la fase difensiva, la transizione negativa e la transizione positiva. A partire da ciò poi, gli analisti, suddividono il campo in diverse zone, all'interno delle quali si va a creare il gioco e rendono il lavoro degli analisti più semplice ed oggettivo.

Il campo si divide nella zona di COSTRUZIONE, GIOCO A CENTROCAMPO, GIOCO LATERALE, RIFINITURA, ATTACCO ALLA LINEA DIFENSIVA.



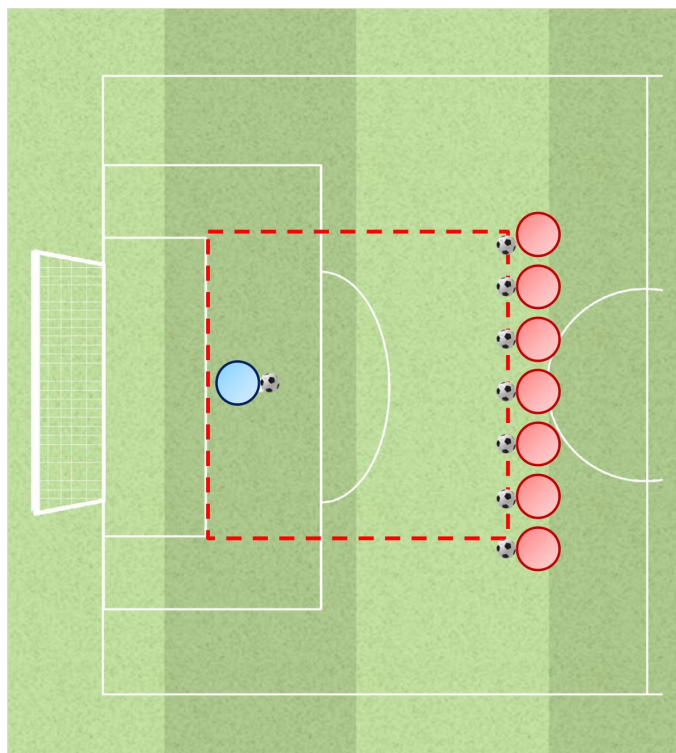
Sulla base di queste nozioni del gioco, si possono cercare di infondere e sviluppare principi e richieste specifiche ai giocatori di cui si dispone.

Altro riferimento importante va fatto riguardo alla contrapposizione dei moduli, intesa come strategia per andare 1vs1 in tutte le zone del campo.

b) Competenza metodologica: sapere quali mezzi pratici sono più utili per il conseguimento di un obiettivo o principio di gioco. Probabilmente la più complessa, si tratta della scelta che ogni singolo allenamento il mister è costretto a fare al fine di trasmettere la sua idea di calcio ai giocatori. Mi riferisco a esercizi analitici, esercitazioni situazionali, giochi polivalenti, small sided games, possesi palla, giochi di posizione, possesi di posizione, partite a tema, partite libere. Tutte queste modalità di allenamento si differenziano ed hanno un elevato indice di efficacia, inteso come rapporto tra tempo di applicazione e risultato ottenuto in base al concetto che si vuole trasmettere. Essi producono apprendimento, trasferibilità dell'apprendimento al contesto partita, esperienze di successo e soprattutto ricreano le situazioni della partita.⁷

⁷ Confronto aperto con A.Pasini, capo area prep.fisica Atalanta BC

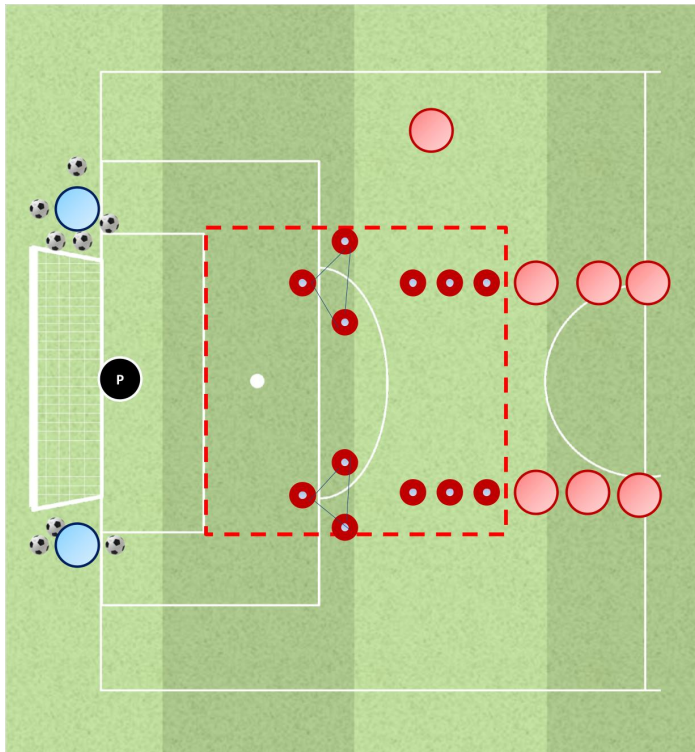
Ecco alcune esemplificazioni pratiche



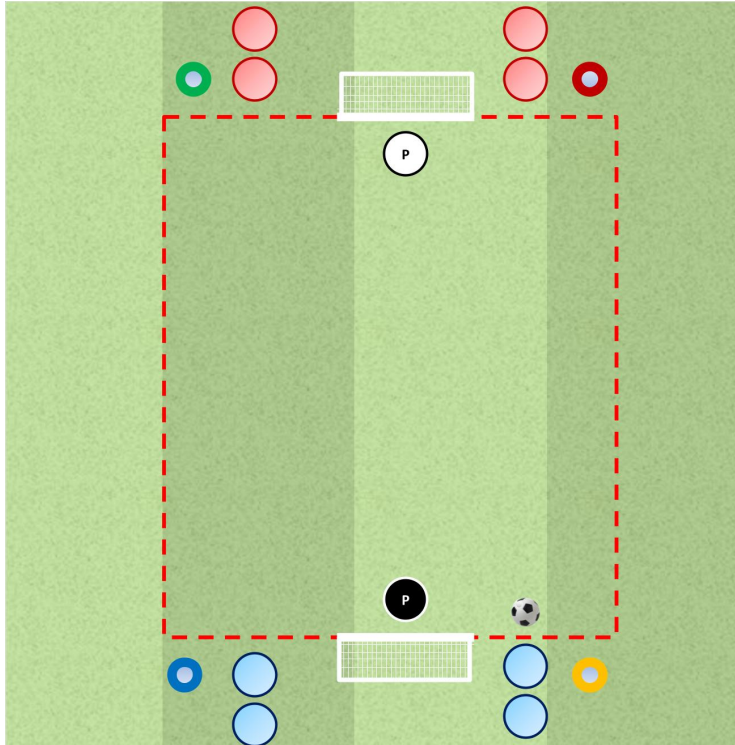
MEZZO D'ALLENAMENTO: Gioco polivalente

ESERCIZIO: Gioco dello sparviero

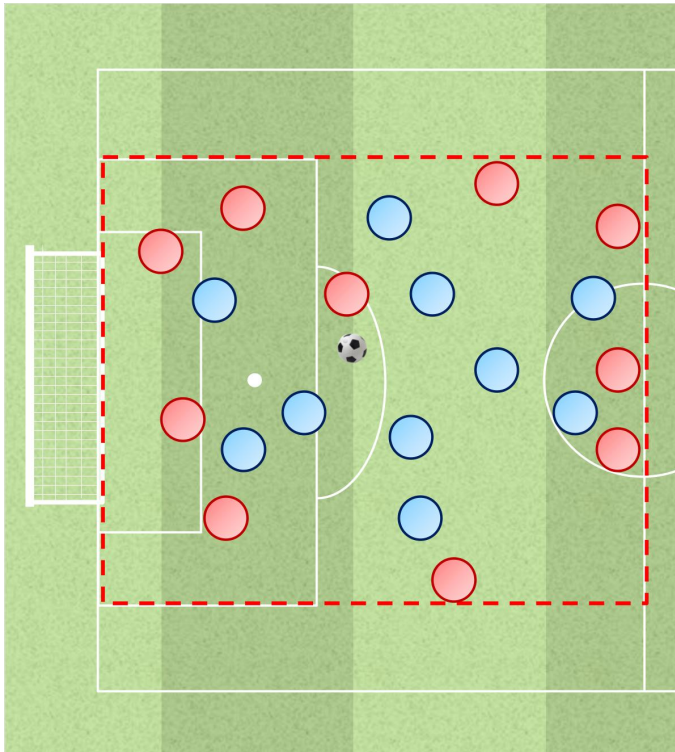
OBIETTIVO: Simulare la conduzione del pallone, strategia e collaborazione con i compagni



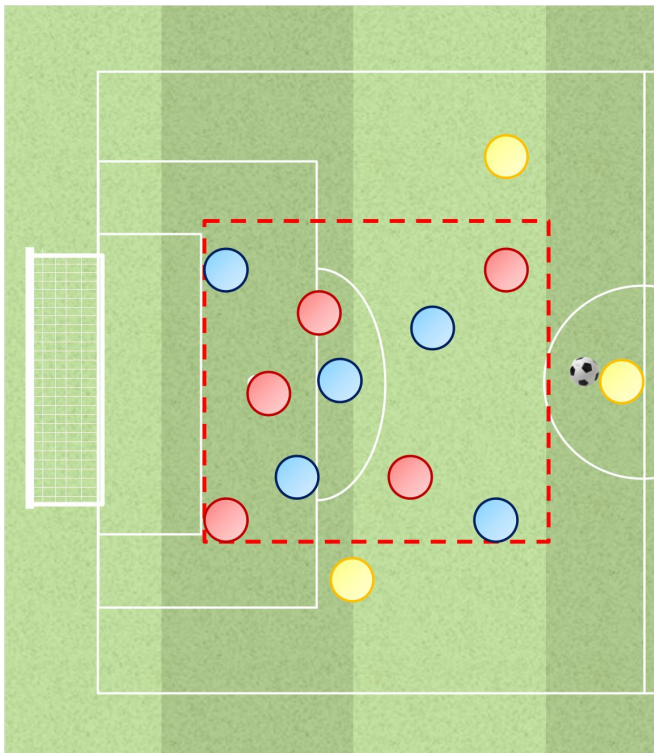
MEZZO D'ALLENAMENTO: Esercizio con palla
 ESERCIZIO: passaggio, conduzione, finta e tiro



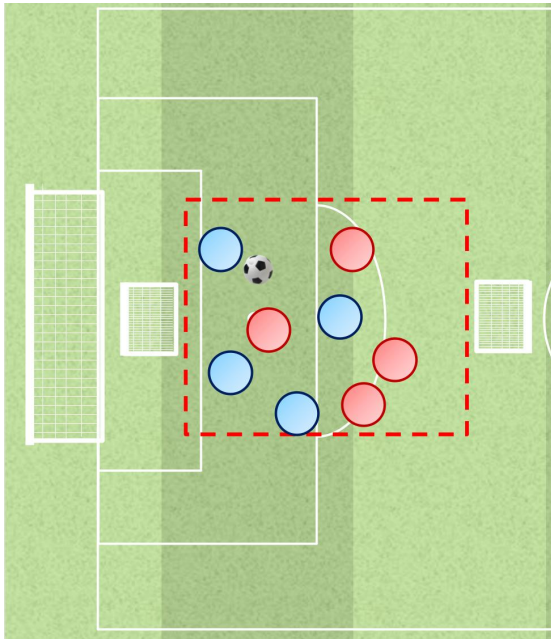
MEZZO D'ALLENAMENTO: Situazione di gioco
 ESERCIZIO: Dall' 1vs1 al 2vs2



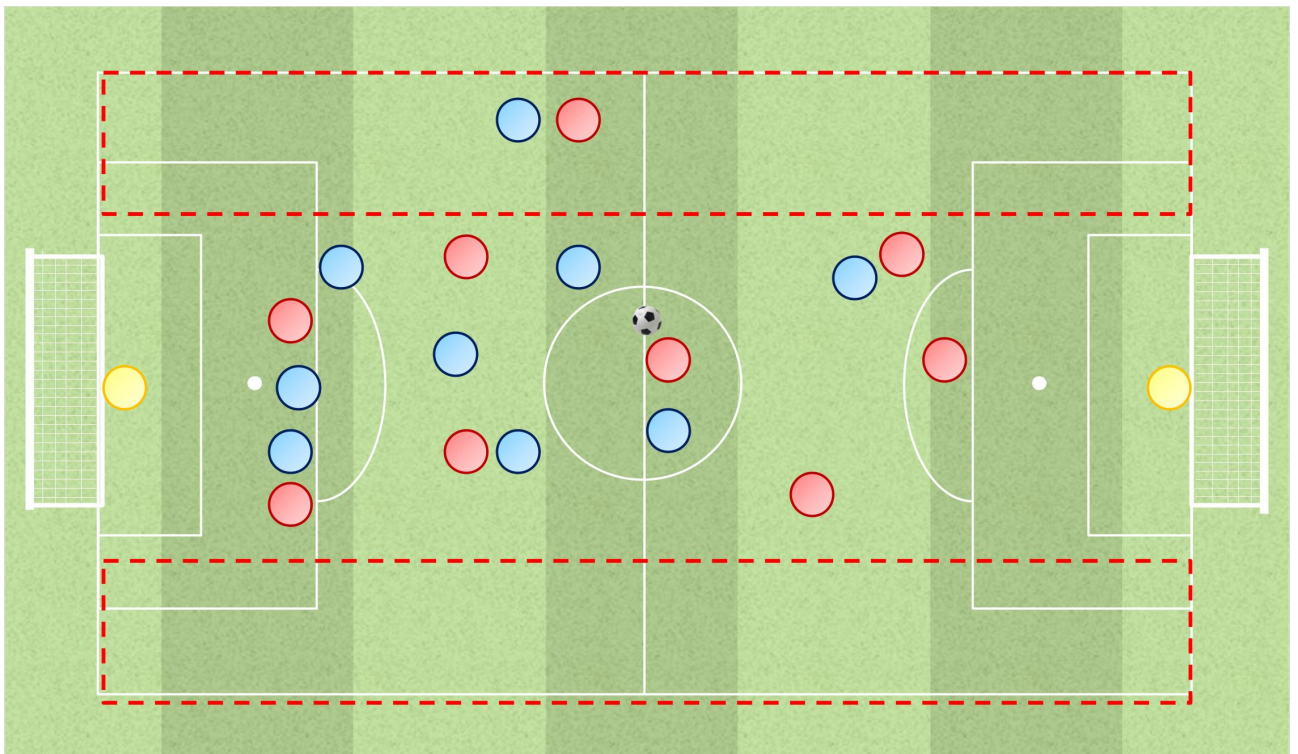
MEZZO D'ALLENAMENTO: Possesso palla
 ESERCIZIO: Possesso palla a 2 tocchi, obiettivo 10 PSG 1 punto



MEZZO D'ALLENAMENTO: Gioco di posizione
 ESERCITAZIONE: 5vs5 + 3C, obiettivo meta



MEZZO D'ALLENAMENTO: Small sided game
 ESERCITAZIONE: 4vs4



MEZZO D'ALLENAMENTO: Partita a tema
 ESERCITAZIONE: Partita libera, gol valido solo se proveniente da cross o traversone dalle zone laterali del campo

- c) **Competenza socio-relazionale:** saper trattare tutti i giocatori allo stesso modo, con autorevolezza, credibilità e coerenza.⁸ Entrano in gioco le competenze socio-relazionali quando è il momento di condividere un momento con la squadra all'interno ma soprattutto all'esterno del campo di gioco e quando si cerca di imprimere un concetto di gioco. È infatti corretto che un allenatore proponga dei principi di gioco, e non provi ad imporre le proprie idee con eccessiva esigenza, altrimenti si rischia che non tutti i ragazzi riescano a seguirlo (soprattutto in età pre-puberale e adolescenziale).⁹
- d) **Competenza organizzativa:** si nota molto nella conduzione dell'allenamento. È la capacità di condurre la seduta sempre nella stessa maniera, efficace, con poche pause e con l'utilizzo intelligente del materiale a disposizione. Rimando all'esempio precedente, in cui il mister deve sempre tenere conto degli spazi in cui lavora e organizzare di conseguenza la seduta.

⁸ Metodo Conte, A. Alciato

⁹ Jurgen Klopp scatenate l'inferno, R. Honingstein

3.2 IL VICE ALLENATORE, UNA FIGURA DI SUPPORTO

Come già anticipato, all'interno dello Staff tecnico vi è il vice allenatore. Presente sempre nelle società professionistiche, raramente nelle società dilettanti. È un allenatore di fatto, in grado di sostituire in toto il mister e avanzare le stesse richieste tecnico-tattiche del suo collega con la differenza che talvolta è un po' più vicino allo spogliatoio ed è in grado quindi di fare da tramite tra giocatori e mister. Il mister non sempre riesce a instaurare un buon dialogo con tutti gli elementi della rosa, ecco che in aiuto al lavoro socio-relazionale del mister deve esserci il vice allenatore. Il concetto di team è valido anche per l'allenatore e i suoi collaboratori, che devono essere i primi a valorizzare e a puntare su questa concezione della loro attività. L'ottenimento dei risultati in uno sport di squadra, infatti, non può prescindere dall'ottimizzazione delle dinamiche di gruppo.

E' molto più frequente trovarsi in disaccordo sulla gestione psicologica del gruppo o di un calciatore, piuttosto che su quello tecnico e tattico. Questo avviene perché le sfumature nei rapporti personali sono infinite, così come le difficoltà che insorgono durante una stagione. Individuare la parola giusta da pronunciare in un colloquio individuale, oppure il provvedimento disciplinare da prendere in seguito a un comportamento sbagliato, oppure ancora l'atteggiamento da tenere nei confronti di un giocatore alle prese con difficoltà relative alla sfera privata, richiede una conoscenza approfondita della vita di spogliatoio e una comunanza di idee con l'allenatore in prima. Soltanto così lo staff trasmetterà un messaggio di solidità rassicurante.

Senza la capacità di dire o non dire la cosa giusta al momento giusto, e anche all'interlocutore giusto, si rischia di mandare all'aria il lavoro di mesi e mettere a repentaglio la propria credibilità, oltre a quella dell'allenatore in prima. E considerando quanto oggi sia difficile guadagnarsi l'autorevolezza necessaria per guidare una squadra di calcio, è facilmente intuibile l'importanza di avere sempre sotto controllo le cose da fare e le parole da spendere. E' questo il concetto principale che caratterizza il compito del vice allenatore, anche più della conoscenza tecnica e tattica. Poi c'è la sensibilità verso la sfera interiore dei calciatori, la capacità di mettersi nei panni dei ragazzi, un obiettivo da conquistarsi giorno dopo giorno senza oltrepassare il limite della confidenzialità e conservando l'autorità che impone il ruolo dell'allenatore. Un vice deve dosare nel modo giusto rimproveri e gratificazioni, tenendo presente che l'obiettivo da preservare sempre, in ogni circostanza, è la credibilità del tecnico in prima.¹⁰

Come afferma il professor Accame, il linguaggio consente di capire molte cose riguardo le relazioni interpersonali che ci sono dentro uno spogliatoio. Mi riferisco al linguaggio verbale, ovviamente, ma anche a quello corporeo. La prima considerazione è che il linguaggio utilizzato dall'allenatore in prima nei confronti del suo vice, offre a

¹⁰ L'allenatore in seconda: rapporti con l'allenatore in prima, compiti specifici, interazione con le altre componenti di una società di calcio professionistica, M.Palazzi 2010-2011

chi osserva una descrizione importante del rapporto esistente. Una personalità brusca ed eccessivamente diretta, delegittima il suo secondo. Al contrario, un vice allenatore esuberante all'eccesso può ingenerare nella squadra il dubbio che l'allenatore in prima non abbia la personalità e le conoscenze per gestire al meglio la situazione o che soffra la vivacità del collaboratore.

I rinforzi psicologici verso i giocatori passano soprattutto dall'allenatore in seconda, da qui la volontà da parte di molte società professionistiche, di voler trovare nella figura del vice allenatore anche un ottimo mental coach.¹¹ Al contrario sarebbero costrette ad investire su 2 figure differenti, così facendo invece una figura dello staff, coprirebbe sostanzialmente 2 ruoli. E direi che il vice allenatore, dal momento in cui deve sapersi relazionare in maniera profonda con i giocatori, dev'essere necessariamente anche un buono psicologo e mental coach, così da poter gestire eventuali problemi interni, della vita privata dei giocatori, dello spogliatoio e trovare il modo corretto di stimolare e motivare i giocatori, rispetto alle richieste tecniche del mister. In un certo senso quindi diviene una figura di sostegno, anche e soprattutto in relazione del fatto che può alleggerire notevolmente il lavoro del mister, così da essere una figura complementare, non soltanto di secondo piano.

Dal punto di vista tecnico invece, il vice allenatore trova spazio nella programmazione della stagione e degli allenamenti poiché è il mister a coinvolgerlo nelle esercitazioni in campo, sta a lui poi cercare di creare il giusto confronto ed eventualmente fornire spunti importanti per la progressione tecnica della squadra oppure assecondare la parola e il lavoro del mister.¹² Dal punto di vista personale, sono per la prima versione, un vice allenatore che mette dubbi, domande e cerca di implementare quanto si sta facendo all'interno del gruppo, sia a livello tecnico che condizionale può solamente migliorare l'operato dello staff e di tutta la squadra, lavorando sempre all'interno di determinati "binari" stabiliti ad inizio stagione.

“Se stravolgi un'idea di gioco hai già perso, se dimostri di non credere più in quello che stavi proponendo, di non avere fiducia nel percorso che stavi intraprendendo insieme al gruppo, ai loro occhi non sei più credibile. Mai lasciare il progetto iniziale, qualsiasi spogliatoio ti abbandona.” Cit. Vincenzo Italiano.¹³

¹¹ J.Klopp scatenate l'inferno, R.Honigstein

¹² Metodo Conte, A.Alciano

¹³ Pep Guardiola Storia Aneddoti Metodologia Evoluzione tattica, C.Pizzigoni - M.Acevedo

CAPITOLO 4

LA FORMAZIONE DI UN GIOVANE CALCIATORE

4.1 LO SVILUPPO PEDAGOGICO DEL GIOVANE CALCIATORE

L'allenatore, a qualunque livello sia chiamato ad operare e con qualunque fascia di età si rapporti, è innanzitutto un educatore. Ovviamente, con il termine educatore non faccio riferimento all'accezione più banale di "insegnante di un comportamento educato e rispettoso delle regole", quanto a quella - più ampia e complessa - che riguarda anche l'aspetto pedagogico. Nella sua accezione banale, la valenza educativa dello sport è stata accolta come occasione di socialità e convivenza. In realtà, la valenza educativa dello sport può costituire un supporto significativo della crescita integrale della persona. L'allenatore infatti, deve essere in primo luogo persona formata e consapevole del fatto che lo sport costituisce un evento simbolico in un'accezione molto ampia.¹⁴

Anche la formazione degli allenatori è spesso caratterizzata da un grande equivoco: si pensa che la formazione debba essere quella tattico tecnica. In realtà, formazione significa presa di coscienza (e poi acquisizione) non solo dei fattori tecnici, fisici e motori specifici, ma anche di quelli psicologici, sociali, ambientali, etici, antropologici.¹⁵

E la crescita del giocatore, passa anche e soprattutto attraverso la crescita dell'attitudine, del carattere e della personalità della persona e dell'uomo, prima che del calciatore. L'attenzione doverosa alle particolari esigenze psicofisiche e lo stile, il metodo e l'obiettivo didattico devono, quindi, essere ponderate in base alle caratteristiche dei soggetti da educare, cosa che sottende competenze pedagogiche ed educative in relazione all'età, alle tappe evolutive e alle caratteristiche psicomotorie degli atleti affidati. Tutto questo sottende una lunghissima formazione, per l'allenatore, accompagnata dall'esperienza sul campo, che diventa davvero competenza.

Ricordo le parole di un Responsabile di Settore Giovanile professionistico, che dichiara i seguenti obiettivi: - obiettivo principale: formare calciatori per la prima squadra; - obiettivi secondari: formare giocatori che, se non funzionali alla prima squadra, possono essere utili al club per il raggiungimento di altri obiettivi (riferendosi palesemente ad eventuali introiti provenienti dalle cessioni di giocatori ad altre società); portare più giocatori possibili dalla pre-agonistica alla Primavera.

Ma al centro vi è l'atleta, la persona in questione o gli interessi della società? È abbastanza chiaro come sia necessario prima di tutto curare l'aspetto pedagogico del

¹⁴ Niente teste di cazzo, J.Kerr

¹⁵ Carlo Ancelotti il leader calmo, C.Brady e M.Forde

calciatore, per poterlo accompagnare anche nel miglioramento e sviluppo tecnico e tattico del gioco, mettendo in primo piano la persona, e poi il calciatore. Pena il fallimento di tutti i buoni propositi.

È un percorso che nasce nel e con il gioco, e tale dev'essere sino al termine della crescita del ragazzo, godendo di creatività e fantasia che alimentano il gioco e la passione per esso.

Il lavoro dell'allenatore è complesso e, come detto, richiama egli ad una formazione continua ed instancabile, necessaria a comprendere tutte le potenzialità dello sport, ma anche i pericoli sottesi ad una formazione (dell'allenatore) approssimativa, se non insufficiente. Perché la realtà è che lo sport mette in luce ogni faccia del dado, e il ragazzo deve poter sperimentare che il successo non è assicurato, e che per SAPER vincere, prima di tutto bisogna saper perdere e talvolta emergono delle fragilità che bisogna imparare a gestire. Perché domani non sarà una sconfitta in un campo di pallone a non darci pace nel tragitto di ritorno dal campo a casa, bensì una delusione lavorativa o di rapporti umani, e l'allenatore è prima di ogni cosa, un educatore. E saper gestire tutto questo (con i giovani o con gli adulti, spesso giovani di ieri, a loro volta alle prese con fragilità profonde) non è cosa scontata né semplice.

Eppure, l'educatore formato sa riconoscere che dietro al drop out si cela spesso un fallimento educativo.¹⁶

I ragazzi devono sapere che l'allenatore è sempre lì, pronto ad aiutarli a trovare la giusta soluzione ad ogni problema, ma l'allenatore non gioca la partita. L'allenatore non è neanche colui che dirige il gioco come in un video-gioco, in allenamento come in gara: l'allenatore è un istruttore che spiega, osserva, corregge e rispiega, e ciò vale a tutte le età.¹⁷ E l'istruzione ha ad oggetto la capacità di percepire, analizzare, rielaborare i problemi che si presentano in gioco, per poi compiere delle scelte ed eseguirle nella maniera più efficace possibile. All'esito di questo processo cognitivo, il giocatore avrà compiuto un'esperienza che resterà nel suo bagaglio di conoscenze e che potrà condividere, soprattutto in caso di errore o di esito sfavorevole, con i compagni o con l'allenatore stesso, per proseguire nel suo cammino di comprensione del gioco.

Pedagogia direttiva o attiva?

Nella prima, l'allievo viene sollevato totalmente o parzialmente dal fornire interpretazioni personali del problema. È l'insegnante che decide per lui, attraverso una procedura deduttiva: l'allievo esegue l'ordine.

La pedagogia attiva invece, prevede che l'allievo venga coinvolto nell'elaborare una propria idea a proposito del problema da risolvere, e si procede per prove, domande e tentativi. È basata su una dimensione più creativa dell'allievo, permette una migliore trasformazione e un proficuo collegamento verso apprendimenti successivi. Questo procedimento è sicuramente più adatto ad abilità sportive di tipo "open skills", mediato da una procedura induttiva: l'allenatore pone delle domande e mette dei dubbi ai propri giocatori.¹⁸

¹⁶ La partita di calcio come sistema complesso, G.Agostini

¹⁷ La partita di calcio come sistema complesso, G.Agostini

¹⁸ Corso allenatori Uefa C, docente R.Baroni

Ritengo che sia responsabilità “formativa” quella di trasmettere ai propri atleti il concetto di assumersi le responsabilità nell’approccio alle problematiche che via via il gioco presenta. Capacità (o, forse meglio, disponibilità) che, com’è intuitivo, può dare un senso significativo e qualificante a sfide ben più difficili ed importanti che la persona inevitabilmente si troverà ad affrontare nel suo percorso di vita.

4.2 LE SFERE DI COMPETENZA DEL CALCIATORE

Pur sapendo che il calciatore rappresenta un'entità unica ed indivisibile, per didattica e per precisione si fa una separazione analitica in 4 grandi aree:

Le 4 aree calciatore



Tecnica:

Sensibilità

Abilità del piede destro

Abilità del piede sinistro

Passaggio breve

Passaggio lungo (lancio, cambio gioco..)

Cross

Tiro

Dribbling (1 contro 1 offensivo)

Contrasto (1 contro 1 difensivo)

Progressione con la palla

Primo controllo (stop – controllo orientato)

Gioco di testa ¹⁹

Tattica:

- Partecipazione alla fase offensiva
- Smarcamento
- Scelte di gioco (intelligenza situazionale)

¹⁹ Coach Andrea Biffi, seminario “il duello nell’U9 e U10” 2019

- Rifinitura
- Senso del goal
- Creatività / fantasia
- Transizioni offensive
- Partecipazione alla fase difensiva
- Pressione individuale
- Capacità e tipo di recupero palla: 1. Contrasto (1 contro 1 difensivo) 2. Anticipo

3. Intercettamento

- Difesa della porta
- Transizioni difensive

Fisica

- Altezza
- Peso
- Struttura
- Forza
- Resistenza
- Velocità (progressione 50 m.) • Scatto (10-15 m.)
- Resistenza alla velocità
- Rapidità
- Agilità
- Coordinazione
- Elevazione

Psicologica

- Gioca con la squadra e per la squadra
- Gioca a tuttocampo-tuttotempo
- Leadership
- Agonismo
- Concentrazione
- Motivazione
- Fair play (disciplina) • Spirito di sacrificio • Intraprendenza
- Cultura del lavoro • Vita privata

La valutazione di un calciatore è un processo di raccolta dati rispetto a:

-i risultati raggiunti dagli allievi

-le procedure dell'insegnamento messe in atto dall'allenatore

Vanno evidenziati gli obiettivi intermedi per i quali è di fondamentale importanza verificarne il raggiungimento. La procedura per la valutazione prevede: osservazione, video, test, griglia di valutazione. Come si struttura la valutazione? Attraverso la TIPSA: Tecnica, Intelligenza, Personalità, Speed (velocità) e Apprendimento. ²⁰²¹

TECNICA

	PUNTI	0	2	4	6	8	10
1	Mantiene il pallone a propria disposizione con un primo controllo						
2	Valuta correttamente le traiettorie aeree e indirizza la palla nella direzione desiderata						
3	Trasmette la palla con forza, il pallone viene colpito con vigore e non spinto						
4	Domina la palla in conduzione, la padroneggia e non la insegue						
5	Tira in porta con forza, la parabola è tesa, la palla non rotola né rimbalza						
6	Differenzia la trasmissione a seconda del tipo di passaggio, forte sulla figura, dosato nello spazio						
7	Abbina rapidamente gestualità tecniche						
8	Manifesta equilibrio di efficacia nelle gestualità tecniche tra arto dominante e non dominante						
9	Supera l'avversario in dribbling						
10	Utilizza molte superfici del suo corpo per entrare in contatto col pallone, ha numerose soluzioni tecniche a disposizione.						
TOTALE							

²⁰ Corso allenatore Uefa C, docente R.Baroni

²¹ SICS, società di alta formazione per Match analyst professionisti e dilettanti

INTELLIGENZA

	PUNTI	0	2	4	6	8	10
1	Sa adattarsi alle situazioni di gioco in ogni zona del campo						
2	Riconosce e cerca con continuità la zona luce permettendo di creare linee di passaggio pulite						
3	Riconosce e gestisce i tempi di gioco in fase di possesso, sa quando tenere o trasmettere la palla						
4	Riceve il pallone orientandolo ed orientandosi nella direzione di gioco desiderata						
5	È attivo mantenendo continuità di gioco anche lontano dall'azione						
6	Mantiene il possesso della palla nei duelli con gli avversari difendendola sia in conduzione sia in protezione						
7	Riconosce i tempi di inserimento in fase offensiva e di attacco alla porta						
8	Riconosce i tempi di intervento sull'avversario, temporeggia, accorcia o aggredisce evitando di farsi superare						
9	Anticipa le situazioni: intercetta le trasmissioni, conquista rimpalli e seconde palle, va in anticipo sull'avversario.						
10	Fa gol						
TOTALE							

PERSONALITA'

	PUNTI	0	2	4	6	8	10
1	Richiesta giocate significative (dribbling, tiro, passaggio, filtrante ecc.)						
2	Comunica con i compagni indicando marcature, opzioni e soluzioni di gioco						
3	Gestisce l'errore, sia proprio che del compagno, ricercando soluzione ai problemi						
4	Condiziona positivamente l'ambiente circostante, sprona, trascina, è riferimento per i propri compagni						
5	Si assume responsabilità in campo, è sicuro di sé, in seguito ad un suo errore gioca con la stessa efficacia						
6	Manifesta coraggio nel contrasto con l'avversario, nel gioco aereo, nel contatto con il terreno e con la palla						
7	Attacca palla e spazi in avanti con atteggiamento di fiducia e di sicurezza sia in fase di possesso che non possesso						

8	Evita scorciatoie o alibi, accetta e rispetta le regole delle attività proposte						
9	Dimostra altruismo nei confronti dei compagni, si mette a disposizione della squadra						
10	Da il massimo anche in condizioni di affaticamento e risultato negativo, è disposto al sacrificio senza ridiparmarsi						
TOTALE							

SPEED (VELOCITA')

	PUNTI	0	2	4	6	8	10
1	Presenta una frequenza di passo elevata						
2	Manifesta una spinta considerevole in fase di accelerazione						
3	Esprime un'importante potenza nello stacco da terra elevandosi in altezza nel colpo di testa						
4	Mantiene, ricerca, ristabilisce l'equilibrio del proprio corpo in base al contatto con pallone ed avversario						
5	Evidenzia un'ampio range di movimento articolare, è in grado di effettuare gesti ampi						
6	Effettua arresti, ripartenze, cambi di senso e direzione in tempi molto brevi						
7	È efficiente nei gesti tecnici senza palla						
8	Si allena con continuità, senza presentare l'insorgere di infortuni muscolari, distorsivi o di altro tipo						
9	Manifesta un'elevata resistenza allo sforzo, dà l'impressione di non fare fatica nonostante un'attività prolungata						
10	È in grado di realizzare gestualità acrobatiche						
TOTALE							

APPRENDIMENTO

	PUNTI	0	2	4	6	8	10
1	Ricerca la vittoria in ogni sfida, è competitivo						
2	Si diverte, in campo è positivo e felice						
3	Manifesta fantasia e creatività, trova soluzioni alternative ai problemi posti						
4	Si adatta velocemente a contesti variabili, modifica rapidamente comportamenti, atteggiamenti e scelte						
5	Manifesta autonomia di comportamento anche nei momenti liberi della seduta, denota motivazione intrinseca						
6	Comprende rapidamente i compiti assegnati						
7	Dimostra solido legame tra le proprie sensazioni motorie e il linguaggio correttivo dell'allenatore						
8	Persiste, anche in caso di difficoltà, nella ricerca della migliore soluzione (resilienza)						
9	È attento alle correzioni rivolte ai compagni						
10	Riconosce nei compagni le soluzioni adeguate e le utilizza per migliorarsi						
TOTALE							

4.3 LE RICHIESTE PRATICHE NELLE DIVERSE FASI DEL GIOCO SI ADATTANO AGLI OBIETTIVI SPECIFICI

“Il calcio come metafora di vita”. Quante volte ci è capitato di aver sentito pronunciare questa frase... e io, ci credo fortemente.

Nel calcio, come nella vita, è questione di obiettivi. Purtroppo però, nel calcio, l'allenatore non è sempre solo. La figura dell'allenatore, come detto in precedenza, anche nel settore giovanile si interfaccia con uno staff (qualora ce lo avesse a disposizione), con il presidente della società, con i dirigenti organizzativi, ma soprattutto con il responsabile tecnico o direttore sportivo. In quanto figure di riferimento per quanto riguarda il progetto tecnico della società, bisogna attenersi a quanto dicono e agli obiettivi che pongono. Ma sono questi, raggiungibili attraverso la rosa di cui noi allenatori disponiamo? Possiamo proporre un certo tipo di calcio in relazione all'obiettivo posto dalla società? Possiamo formare il giovane calciatore a 360° sotto tutti i punti di vista e soprattutto TOLLERARE da parte sua un rallentamento nel percorso di crescita? Possiamo “aspettare” un giocatore?

Queste sono tutte domande, a mio avviso, che un allenatore di settore giovanile oggi, purtroppo, si vede costretto a porsi di fronte alla voracità del sistema, che è pure in grado di toglierti dalle mani la possibilità di lavorare con una squadra con la quale per “x” motivi, non sta andando bene. Perché la verità, è che il 90% di chi ci sta sopra, vuole solo vincere e si arriva pure a sentire dire “il mister degli allievi è stato esonerato”.

Dunque, a partire dagli obiettivi e dalla qualità dei giocatori, si inizia la partita di scacchi. L'allenatore deve prendere delle decisioni forti. Che tipo di calcio posso fare per vincere e per migliorare individualmente ogni singolo giocatore per cercare di ottenere risultati di squadra importanti? Ma prima ancora, schemi o principi di gioco?

Credo di poter affermare con la complicità di tutti gli allenatori di settore giovanile che ci sono alcune cose, che vanno allenate costantemente, in qualsiasi categoria e a qualsiasi età del settore giovanile, a prescindere da ogni cosa. E quindi cosa cambia poi di squadra in squadra? Dove si vede la mano dell'allenatore?

Nelle scelte. Ad ogni obiettivo, corrisponde una scelta. Scelte tattiche, strategiche, metodologiche, emotive. L'allenatore ha il termometro della situazione, e deve essere in grado di capire quali giocatori ha davanti per metterli nelle migliori condizioni di esprimersi.

Innanzitutto ci vuole ottima conoscenza della 4 fasi del gioco: quando si ha la palla, quando non si ha la palla, quando la si riconquista e quando non la si riconquista. E vorrei sdoganare la moda che si è venuta a creare negli ultimi anni per la quale si dice che una squadra gioca molto bene perché “muove” bene il pallone. Ma bisogna fare bene tutte le fasi del gioco, non solamente una.²²

E in secondo luogo, sono convinto che quando l’obiettivo è la crescita del giocatore, e al contempo la vittoria di una partita o di un campionato, sia molto difficile miscelare le due cose, rischiando di perdere di vista l’una o l’altra. Qui entra in gioco però l’etica sportiva, e io metto davanti la persona, le emotività che la contraddistinguono, il ragazzo con tutte le sue fragilità.

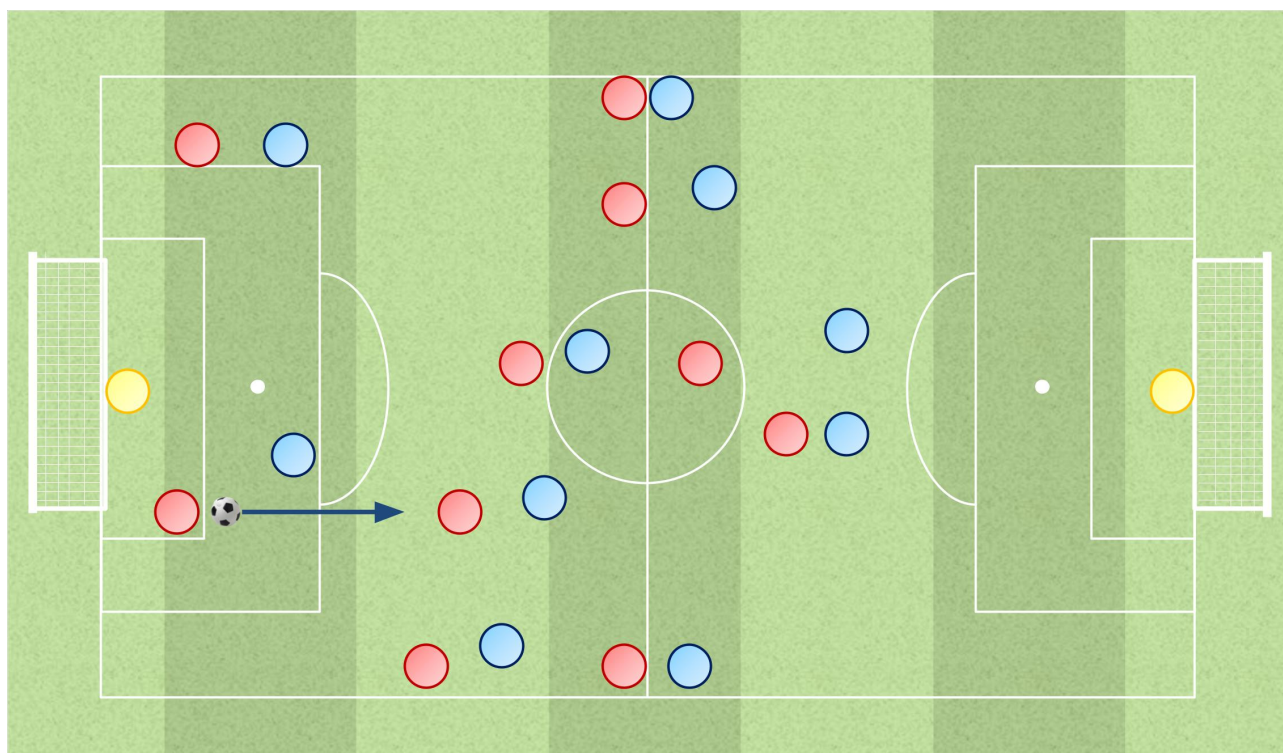
Fatta la prima considerazione e posti gli obiettivi quindi, che tipo di gioco proponiamo? Cerchiamo di andare per gradi, immaginando di dividere il campo per zone e fasi del gioco, ricordandoci che è uno sport di situazione, pertanto l’allenatore deve essere in grado di allenare il giocatore ad ogni eventuale situazione che gli si presenti in campo, non dimenticando i riferimenti che differenziano una situazione di gioco dall’altra: pallone, compagni, avversari e porta.

In fase offensiva possiamo dividere il campo per zone, per ognuna delle quali va scelto e condiviso un principio di gioco piuttosto che una codifica o uno schema vero e proprio:

-costruzione: vanno scelti e valutati i tempi e le modalità di gioco, la qualità del passaggio, la ricerca del possesso di palla non fine a sè stesso, ma finalizzato alla ricerca della verticalità (quindi con un passaggio chiave in grado di saltare una o più linee di pressione), la capacità di scegliere la soluzione più efficace.²³

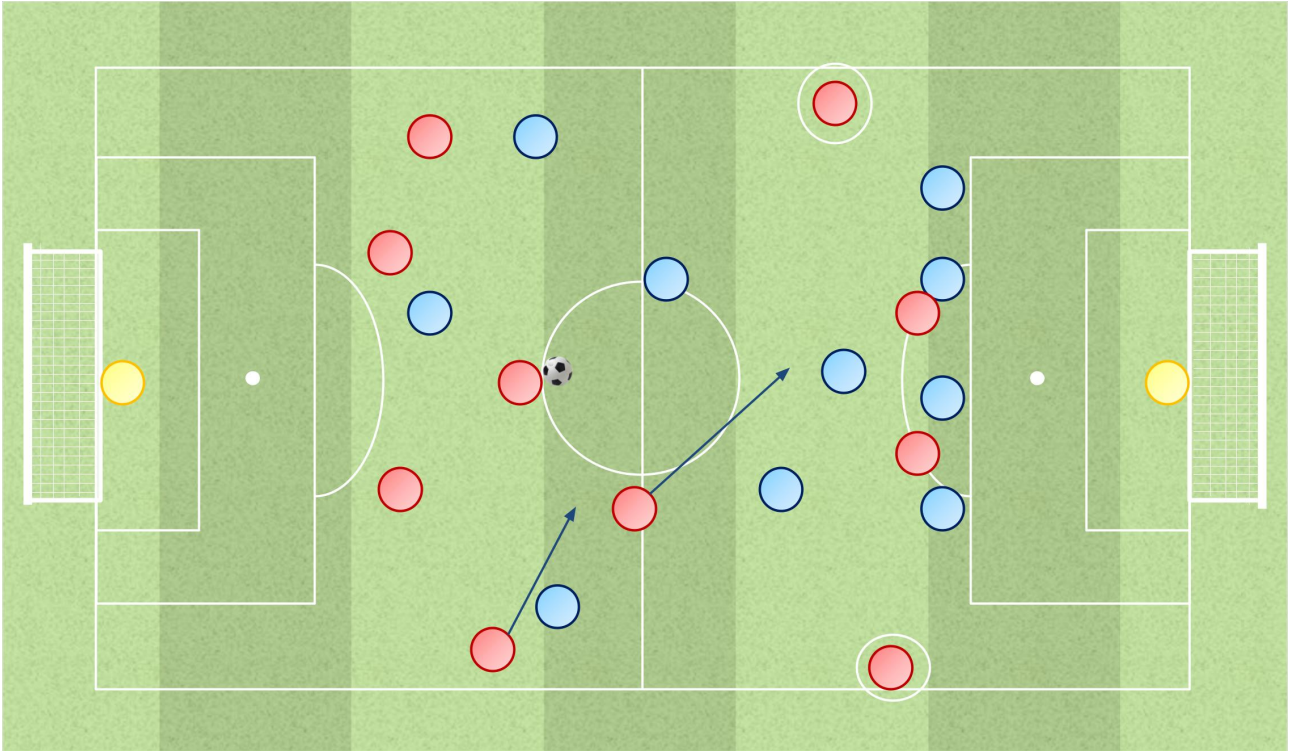
²² Carlo Ancelotti, il leader calmo. C.Brady, M.Forde

²³ La partita di calcio come sistema complesso, G.Agostini



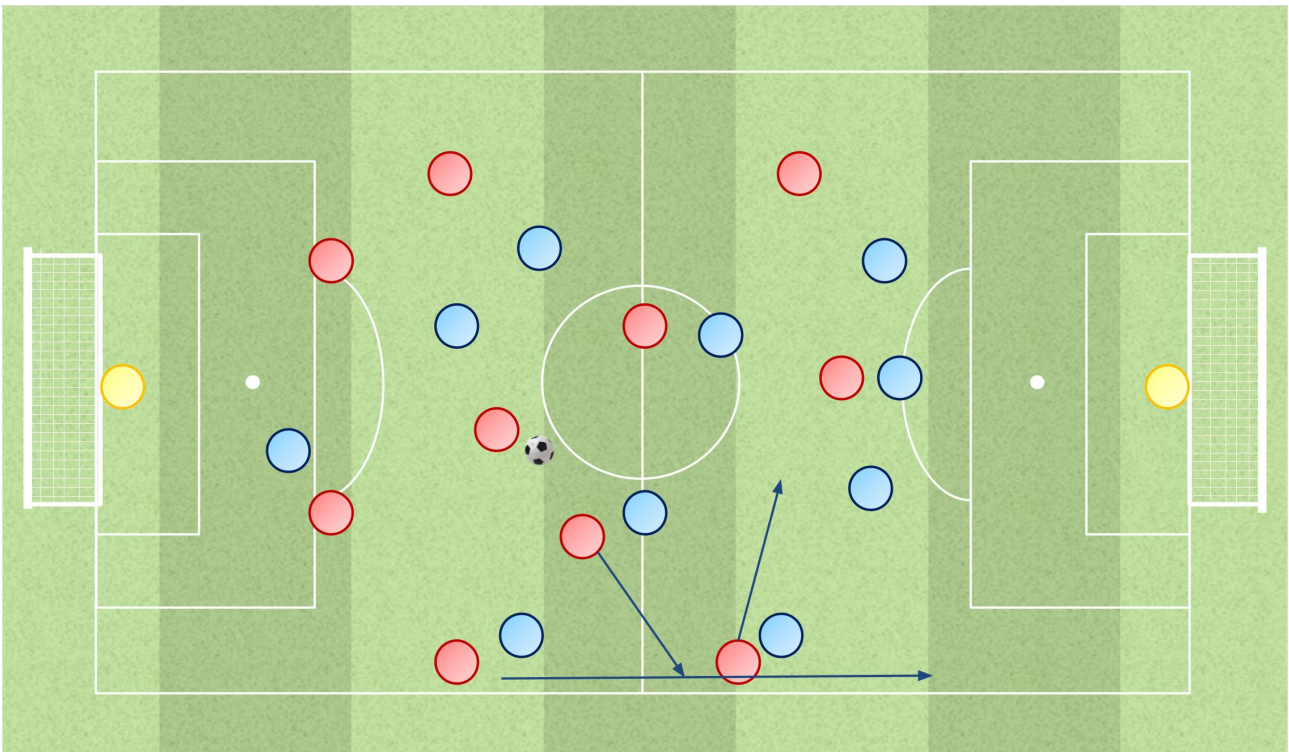
Nella situazione mostrata, la squadra in possesso del pallone (i rossi) garantisce in fase di costruzione sempre la soluzione verticale per cercare di uscire dal pressing avversario. Un piccolo esempio, di uno dei principi di gioco applicabili in fase di costruzione. Principio di gioco: riconoscere la pressione avversaria e ricerca veloce della verticalità.

-sviluppi: tempi di gioco, attacco diretto alla linea difensiva avversaria (sopra, sotto e sulla linea), smarcamenti (come, dove e perché, con particolare attenzione allo smarcamento fuori linea), qualità del passaggio, cambio gioco, attacco alla linea difensiva in ampiezza e profondità, ricerca della zona di rifinitura.



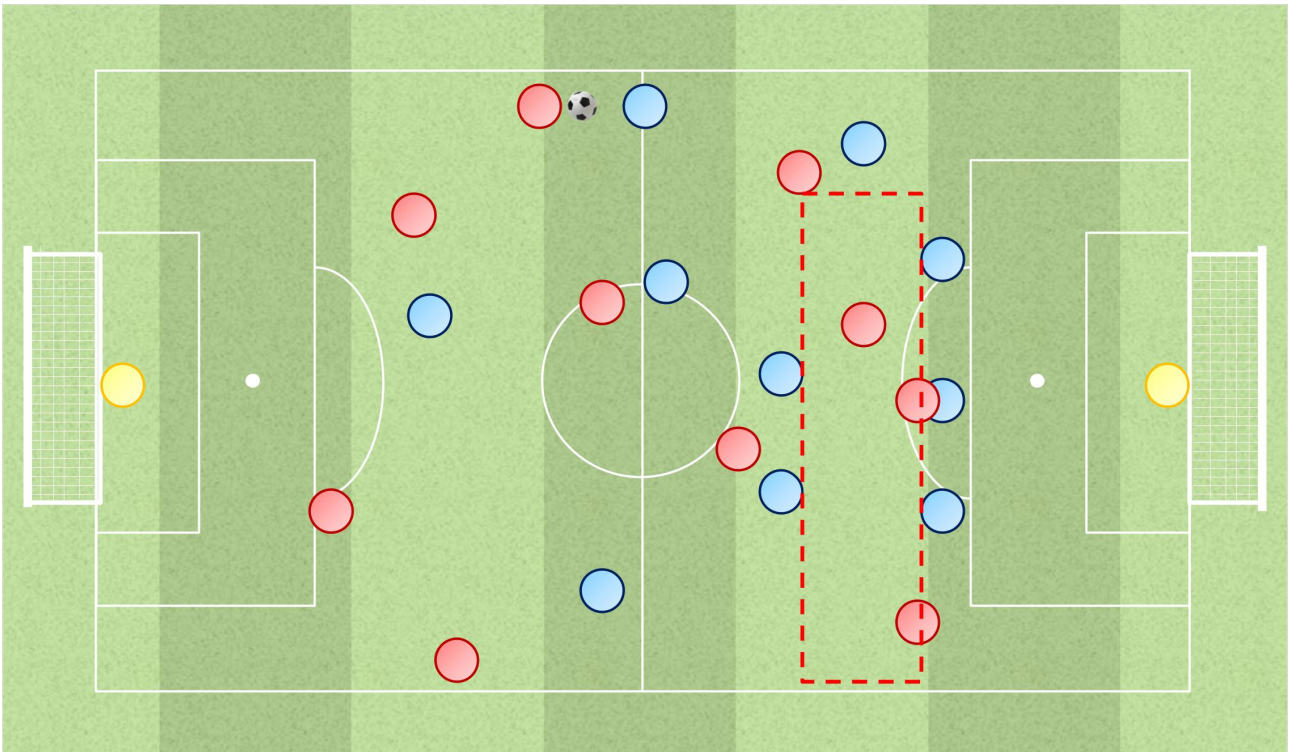
Possibili sviluppi di un 1-4-2-4 nei quali si garantisce sempre l'ampiezza su entrambi i lati del campo. Nel frattempo terzino destro e mediano senza palla cercano smarcamenti dentro al campo e sulla verticale rispetto al pallone. Principio di gioco: garantire sempre l'ampiezza in fase di possesso palla.

-gioco laterale: ampiezza e densità. Sono questi i parametri da tenere in considerazione nel gioco che si sviluppa sulle zone laterali del campo. Quanti giocatori portare lateralmente, con quali modalità e a quale altezza del campo entrano nel vivo del gioco.



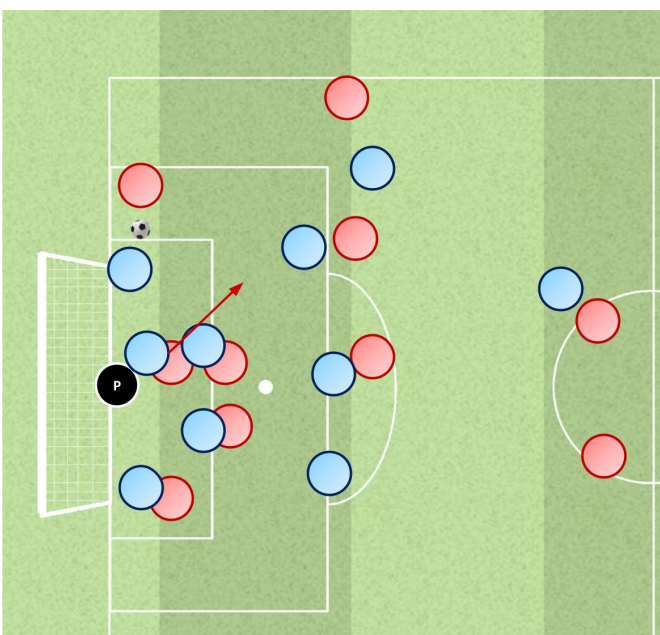
Nell'immagine sopra si può notare la richiesta di mobilità della catena laterale nel sistema di gioco 1-4-3-3. Le soluzioni sul pallone sono 3: profondità, ampiezza e giocata incontro, posso essere garantite però da diversi giocatori in base alla situazione che si viene a creare, diventa così un gioco posizionale e per principi, non più di schemi e compiti prestabiliti. Principio di gioco: mobilità, imprevedibilità e scaglionamento. "tutti fanno tutto"

-rifinitura: è la zona più pericolosa del campo per chi deve difenderla, e la più difficile da trovare per chi attacca. A tal proposito in genere il quesito che si pone l'allenatore è se sia il caso di ostinarsi a cercarla oppure è più conveniente saltarla e giocare un attacco diretto alla linea. È la zona che si individua tra la linea di centrocampo e la linea difensiva avversaria.



La zona evidenziata è la zona di rifinitura, facilmente occupata dal trequartista, come si può notare, solamente con un centrocampio avversario abbastanza aperto e che lascia spazi centralmente è facilmente raggiungibile.

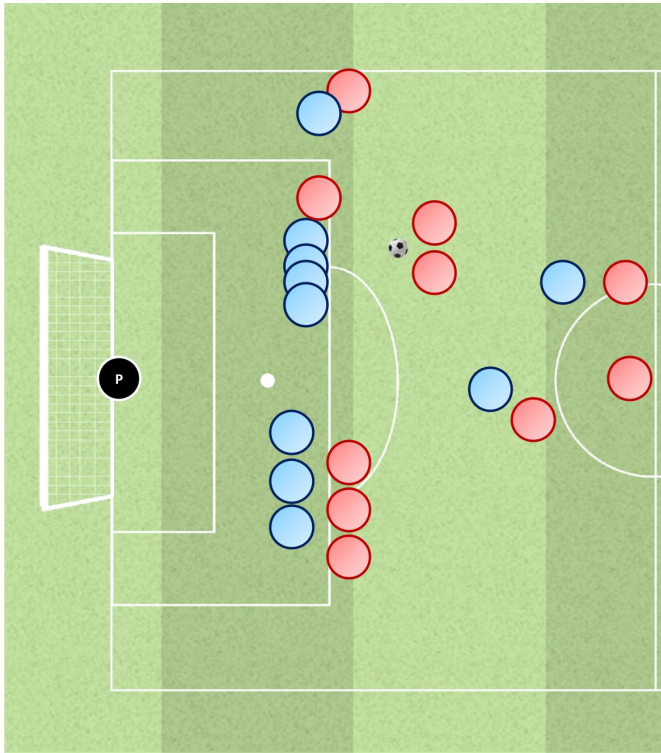
-finalizzazione: tempi di gioco, qualità del passaggio, 1 contro 1 e principi del duello in fase offensiva, 1-2 dentro, 1-2 fuori, 1-2 sotto, dribbling, palla al terzo uomo, sovrapposizioni, passante, filtrante, lettura della palla libera o coperta in fase offensiva, smarcamenti (come, dove e perché, con particolare attenzione allo smarcamento fuori linea).



Nella fase di finalizzazione, dove si può facilmente ottenere un cut back (passaggio all'indietro a tagliare l'area avversaria) viene richiesto a uno dei 4 giocatori che stanno riempiendo l'area di rigore di cercare di occupare la zona dove appunto potrebbe arrivare il cut back del compagno. Principio di gioco: riempire l'area di rigore avversaria in fase di finalizzazione secondo determinate modalità.

- **calci da palla inattiva:** in questa situazione si possono adottare schemi, oppure considerare l'opzione di avere la superiorità numerica o meno in fase difensiva, oppure scegliere lo scaglionamento dei giocatori in base alla posizione in campo del pallone.

24



Situazione di palla inattiva, punizione dal limite dell'area di rigo.

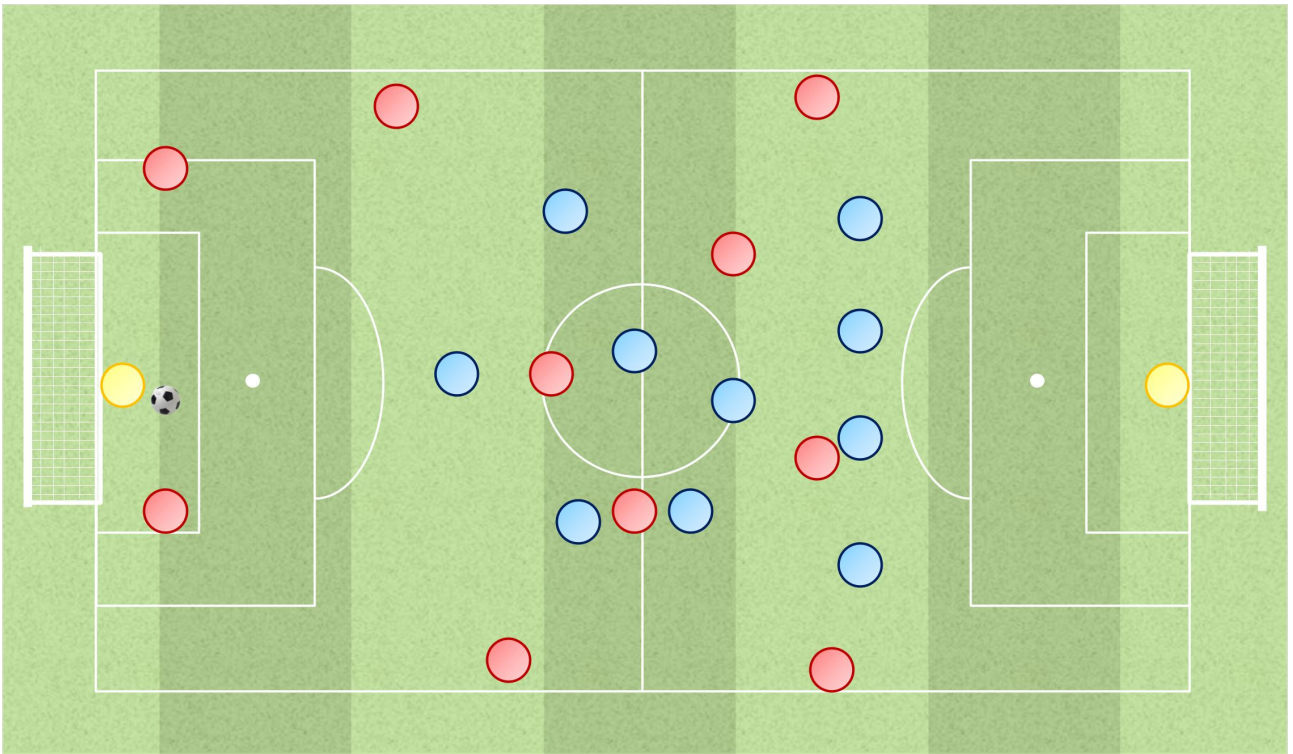
In questa situazione le pedine rosse simulano la squadra che attacca, e la scelta è quella di garantire l'ampiezza e la superiorità numerica in fase difensiva. Il resto dei giocatori occupa gli spazi per cercare di mettere a disagio la difesa avversaria, dentro l'area di rigo, al limite e sulla barriera.

Per quanto riguarda la fase difensiva invece, metterei in risalto molto di più le richieste attitudinali che noi facciamo ai nostri giocatori: la mentalità, l'aggressività, il carattere con il quale affrontare un avversario forte e preparato. I principi di gioco sostanzialmente si adattano molto al sistema di gioco prescelto, va poi considerato cosa deve migliorare il nostro ragazzo in fase difensiva e qual è il modo migliore per migliorarlo. L'1vs1 rappresenta sicuramente il mezzo più efficace per allenare la personalità e la capacità difensiva del giocatore, è vero però che chiunque ha bisogno di feedback positivi da parte dell'allenatore ed esperienze positive per poter consolidare una determinata capacità o principio di gioco, ragazzi o adulti che siano.²⁵

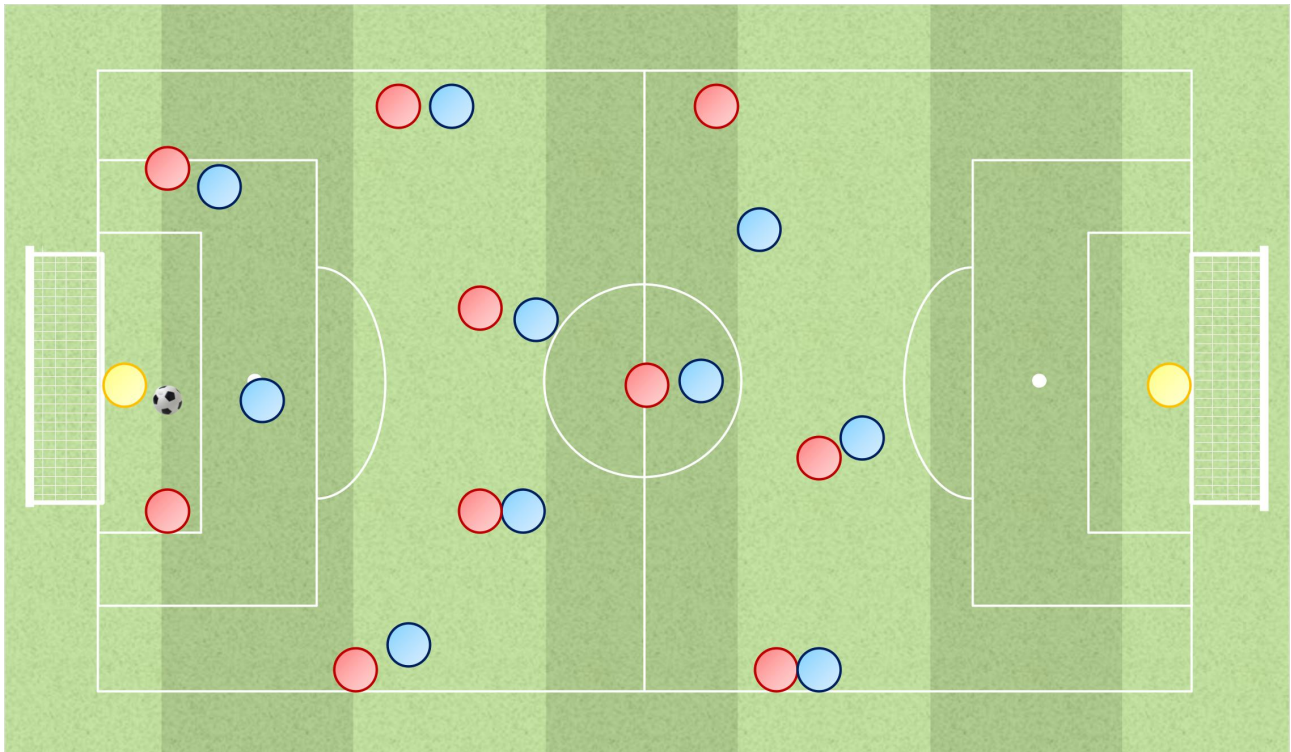
Pertanto non sempre la scelta più azzeccata è quella di sfidare a duello 1vs1 l'avversario, ma magari inizialmente può essere utile richiedere la superiorità numerica di 2 uomini in fase difensiva, e giocare un pochino più chiusi, per poi passare ad un solo giocatore in più e successivamente invece sfidare l'avversario 1vs1 per poter avere più giocatori davanti pronti ad attaccare.

²⁴ I calci piazzati, A.Nabiuzzi, i tattici de Il Nuovo Calcio

²⁵ Pep Guardiola Storia Aneddoti Metodologia Evoluzione tattica, C.Pizzigoni – M.Acevedo



Nell'immagine si può notare la strategia difensiva dei blu, in fase di pressing sulla costruzione avversaria: atteggiamento accorto, chiusi e compatti con l'intento di levare le linee di passaggio.



Qui invece notiamo un atteggiamento difensivo che sicuramente garantisce al giocatore di crescere dal punto di vista individuale²⁶, caratteriale e tattico. I difensori (blu) escono 1vs1 sugli avversari quando cercano di costruire l'azione dal basso. La stessa differenza la si potrebbe fare nei calci piazzati con la scelta della difesa: a zona o a uomo. Personalmente ritengo indispensabile marcare a uomo per cercare di ottenere la crescita migliore dai nostri giocatori.

Nelle transizioni invece, che vedremo nei prossimi capitoli, si parlerà di consolidamento o attacco diretto (transizione offensiva) e riconquista immediata o scalata difensiva (transizione negativa).²⁷

Sono tutte situazioni, le ultime trattate, in cui abbiamo visti applicati dei principi di gioco che hanno l'obiettivo di formare il giovane calciatore e renderlo pronto al mondo degli adulti, con i quali poi si andrà a confrontare, ed ognuno di essi avrà avuto delle esperienze calcistiche diverse e sta anche alla maturità dell'atleta riuscire ad integrarsi all'interno di un gruppo squadra anche dal punto di vista tecnico del gioco. Ed è proprio qui che vorrei terminare il capitolo, in riferimento alle esperienze vissute. Si perché sono responsabili come Lorenzo Simeoni (ad esempio) che affermano "a me va bene che l'allenatore dell'U16 abbia principi di gioco diversi rispetto all'allenatore dell'U17". Il direttore L.Simeoni accompagna l'affermazione spiegando che al termine della carriera giovanile, quanto più un calciatore ha vissuto esperienze diverse e scoperto molteplici soluzioni, tanto di più sarà in grado di adattarsi al calcio degli adulti. Dal punto di vista tecnico, effettivamente sarà molto più preparato il difensore che ha giocato in una difesa a 3 e in una difesa a 4, piuttosto del difensore che ha sempre

²⁶ M.Viscidi resp.tecnico nazionali giovanili FIGC, webinar AIAC 2020

²⁷ Jurgen Klopp scatenate l'inferno, R.Honigstein

e soltanto giocato a 4. Indubbiamente, esperienze diverse aumentano il bagaglio individuale, ed è quello per cui noi allenatori lavoriamo quotidianamente. Ci sono ancora delle considerazioni da fare però: adattiamo il gioco ai giocatori o ci ostiniamo alla nostra visione, a prescindere dalle qualità dei giocatori? La risposta è ovviamente soggettiva. La maggior parte degli allenatori sosterebbe la prima tesi (me compreso), ma Marcelo Bielsa (storico allenatore di settore giovanile prima, e prime squadre poi) sostiene il contrario adattando i giocatori al suo tipo di calcio e sostenendo che l'unica cosa che realmente conta per poter ottenere un certo tipo di calcio è la mentalità e il carattere del giocatore: “il giocatore deve avere una caratteristica umana particolare, non tecnica. Quella di credere, di aver fiducia nel lavoro, nel suo allenatore, rendersi conto che si tratta di un allenatore, che, come dicono in tanti, può cambiarti la vita.”²⁸

²⁸ Marcelo Bielsa Storia Aneddoti Metodologia Evoluzione tattica, C.Pizzigoni – D.Giovino

CAPITOLO 5

L'ALLENAMENTO IN ETA' GIOVANILE: DALLA PRE-SEASON ALLA ROUTINE SETTIMANALE

5.1 OBIETTIVI E METODOLOGIA

Per quanto riguarda la preparazione fisico atletica, in base alla realtà della quale vogliamo fare riferimento, ci sono alcune differenze (anche notevoli in certi casi), ma nel seguente capitolo vorrei cercare di mettere in risalto gli aspetti che sia in società professionistiche che dilettantistiche dovrebbero essere affrontati e messi in discussione in fase di programmazione dell'allenamento e quali linee generali andrebbero seguite nella valutazione dell'allievo. Ciò di cui intendo parlare ora, è l'allenamento fisico e la preparazione condizionale in riferimento allo sport calcio.

Innanzitutto va precisato che: parliamo di ragazzi dai 14 ai 18 anni, in fase di sviluppo, con picchi ormonali e soprattutto con particolari e diverse emotività.²⁹

L'obiettivo metodologico, per andare incontro alle richieste e alle volontà degli allenatori, è quello di migliorare la prestazione condizionale del giocatore laddove possibile, evitare infortuni ed ottenere un buon rendimento nell'arco dei 70, 80 o 90 minuti della gara. Mi permetto una piccola riflessione personale riguardo al "primo obiettivo" del quale molti preparatori fisici si vantano: il miglioramento della performance. In un ragazzo che sta attraversando un periodo di normale crescita fisiologica, che guadagna magari 8cm in 12 mesi e che PERDE stabilità e controllo motorio nell'esecuzione di determinati gesti tecnici, o un giocatore che aumenta la circonferenza della coscia di 6-7cm in 12 mesi ed è in grado di esprimere più forza di quanto ne esprimesse a inizio stagione, quanto incide il lavoro del preparatore fisico o del mister che ha deciso di farlo lavorare su determinati aspetti fisici durante l'anno? Gran poco, o meglio, molto poco rispetto a quanto si vantano alcuni professionisti del settore. Purtroppo il corpo di un ragazzo non è il corpo di un adulto, e le basi antropometriche di partenza non sono quasi mai le stesse della valutazione finale o a distanza di 8-9 mesi che è la durata della stagione calcistica.³⁰ Perciò l'allenatore che afferma, ad esempio, "il ragazzo è migliorato molto, abbiamo lavorato molto sulla velocità" in realtà mi sta fornendo un dato poco preciso. Andrei piuttosto a valutare in che modo si è andati a lavorare sulla velocità, attraverso la ripetitività del gesto, attraverso uno stress neuromuscolare importante, attraverso sedute specifiche di corsa rettilinea, o magari attraverso la tecnica di corsa. O meglio ancora, attraverso la forza generale. Ecco quindi che diventa fondamentale in età giovanile formare l'atleta ed accompagnarlo in un processo di crescita anche "extra" campo per inseguirgli

²⁹ Small Sided Games, I.Sannicandro – G.Cofano, Gli indispensabili de Il Nuovo Calcio

³⁰ La corsa del calciatore, Gli indispensabili de Il Nuovo Calcio

soprattutto la tecnica di ogni esercizio proposto, il motivo per il quale questo gli viene sottoposto e innescare in lui una precisa quanto efficace cultura sportiva che si distacca dalla normale concezione che abbiamo qui in Italia ma che è fortemente voluta e approfondita in paesi come l'Inghilterra, Germania, Francia o America che sta portando ottimi risultati sportivi. Mi riferisco in particolare alla propensione ai lavori di forza generale, che sta alla base poi di tutte le altre capacità condizionali. Perché ancora in troppe realtà ahimè si pensa che la velocità sia il risultato di “scalette e scatti”, ma alla base di un gesto esplosivo o di una corsa di 60 metri con picchi di 35-36 km/h ci sta la forza generale necessaria per il reclutamento delle unità motorie e la capacità di spostare carichi elevati in gesti fondamentali come la flessione d'anca, piuttosto che squat monopodalici o il reclutamento della catena incrociata in torsione del busto.

Pertanto il lavoro “in palestra” parte dalla tecnica e la presa di confidenza con attrezzi come manubri, bilanceri, KB, slitte.³¹ Da qui poi la progressione per portarli in campo.

In pre-season spesso bisogna fare prima di tutto i conti con la durata della stessa, vi sono società che iniziano 8 settimane prima del campionato, altre 6, altre ancora 5 o addirittura meno. Al di là della durata comunque, gli obiettivi che generalmente ci si pone e la loro progressione sono i seguenti:

-prevenzione infortuni: lavori che inducano un piccolo adattamento anatomico, a seguito di un lungo stop estivo.

-incremento della capacità aerobica: le sedute in genere hanno l'obiettivo di non raggiungere velocità massimali ma solamente ottenere una variazione della frequenza cardiaca per cercare di passare dal metabolismo aerobico a quello anaerobico. Vengono utilizzate quindi distanze lunghe e con pochi cambi di direzione, i quali richiedono un elevato sforzo neuromuscolare.

-forza generale: vengono utilizzati carichi importanti con l'obiettivo di ottenere un alto reclutamento di unità motorie e di migliorare la coordinazione intermuscolare.

-forza specifica: i carichi vengono diminuiti e si lavora attraverso esercitazioni che stimolano il metabolismo anaerobico lattacido, come la forza esplosiva.

-velocità: le esercitazioni prevedono il coinvolgimento del sistema anaerobico lattacido.

Dei precedenti macro obiettivi, l'incremento e l'allenamento della capacità aerobica e del sistema anaerobico, sono facilmente allenabili anche “in campo”, ovvero con il pallone. Esercitazioni come SSG (small sided games) ad esempio vengono spesso utilizzati per stimolare il metabolismo anaerobico poiché si svolgono in spazi piccoli,

³¹ Confronto aperto con A.Pasini, capo area prep. fisica Atalanta BC

nei quali sono presenti numerosi cambi di direzione e la velocità di percorrenza è estremamente elevata. Al contrario invece in possesi palla su grandi spazi, o partite a basso numero in campi “grandi” costringono il giocatore a ricoprire ampi spazi di gioco, con l’impossibilità di avere un’elevata velocità di percorrenza per tutta la durata dell’esercitazione e quindi vanno a stimolare il metabolismo aerobico dell’atleta.³²

Inoltre è fondamentale dire, che nel giocatore che sceglie di fare sport (adulto o giovane che sia) è innata la volontà e la speranza di giocare il più possibile, e al contempo di eseguire delle esercitazioni che si avvicinano molto alla partita in fase di allenamento. Pertanto lavori come gli ultimi appena citati, SSG o LSG (larged sided games) si rivelano estremamente validi soprattutto perché facilmente digeribili dai giocatori.

Con l’inizio del campionato ci si può concentrare maggiormente sullo sviluppo dei propri principi di gioco e sulle debolezze o necessità delle quali la squadra ha più bisogno. È scontato però, ed è richiesta lecita e obbligata, che il livello condizionale durante la stagione deve rimanere elevato. Per andare incontro a questo, il corpo dell’atleta deve sempre essere stimolato da tutte le richieste alle quali viene sottoposto in gara: resistenza, forza, velocità. Con questo ordine solitamente vengono anche “somministrate” e distribuite all’interno della settimana. Il primo giorno di allenamento della settimana corrisponde alla resistenza, utile soprattutto nel recupero tra uno sforzo e l’altro. Il secondo è destinato alla forza e alla prevenzione, il terzo invece alla velocità, alla rapidità e capacità di reazione.

³² Small Sided Games, I.Sannicandro – G.Cofano, Gli Indispensabili de IL Nuovo Calcio

5.2 DIVERSE CONSIDERAZIONI A INIZIO STAGIONE E SVILUPPI SUL CAMPO

Come detto nei capitoli legati alla crescita pedagogica del calciatore, il vero termometro della situazione ce l'ha il mister e la scelta di sottoporre determinate esercitazioni piuttosto che altre cambia in base all'obiettivo posto a inizio stagione, in base alle condizioni fisiche dei giocatori e in base anche all'evolversi della stagione. La programmazione delle sedute dev'essere solamente una guida e un riferimento da seguire e rimodellare nel corso del cammino, perché i ragazzi non sono macchine e gli imprevisti possono capitare a tutti. Spesso poi non conosciamo il background fisico e motorio dei nostri atleti, o non conosciamo eventuali infortuni per i quali hanno sofferto.

È ovvio che, se all'interno del gruppo squadra 5 o 6 ragazzi la stagione precedente hanno sofferto di stiramenti o infortuni muscolari, l'allenatore andrà ad incrementare molto di più lavori di forza o legati alla tecnica di tiro o della corsa (spesso causa principale di stiramenti o strappi muscolari). A seguito di test specifici, come ad esempio il 30-15 test o il Gacon, se i risultati non sono minimamente vicini a quanto sperato, l'allenatore sarà costretto a fare un passo indietro cercando di aumentare la soglia aerobica o anaerobica del gruppo, per poi iniziare a lavorare con altre finalità. È su un foglio che si periodizza la stagione e la programmazione fisico-atletica, ma è il campo che ci dà le risposte, ed è l'allenatore che ha la facoltà di ponderare il carico di lavoro.

Oggi purtroppo in alcuni casi si sentono estremizzazioni del concetto "allenarsi con il pallone" e viene demonizzato tutto quello che si svolge senza il pallone. Ritengo doveroso ponderare le due cose e cercare di razionalizzare sempre il contesto in cui si opera e il motivo delle scelte. Credo che il giusto mix tra le due cose (lavoro in campo con e senza pallone) sia sempre giusto, efficace e anche apprezzato, seppure faccia strano dirlo. Il lavoro con il pallone diverte, coinvolge, e stimola alla ricerca del gioco, ma il lavoro senza il pallone è un lavoro fisico vero e proprio, spesso e volentieri in cui mette a confronto e in competizione compagni di squadra, che è in grado di toccare quei tasti emotivi e motivazionali che non sempre il contesto "gioco" è in grado di fare. Pertanto mi riconduco all'affermazione di un giovane allenatore di settore giovanile, ora in carica tra i dilettanti in cui dice: "un po' di lavoro senza palla ci vuole sempre, mentalizza e trasmette l'etica del fare fatica". Non posso che condividere quest'affermazione. I ragazzi di oggi, provengono da una cultura occidentale, nella quale la tecnologia ha permesso di ottenere le cose in maniera troppo veloce, facile, poco dispendiosa ma estremamente poco "realistica" rispetto ai tempi di adattamento e crescita dell'uomo stesso. E ne sono vittime inconsapevoli, intrappolati in un sistema che non è più in grado di donare loro una forma mentis di spessore dal punto di vista caratteriale. E noi, in quanto educatori, abbiamo il dovere di mentalizzarli, allenarli e

prepararli a difficoltà ben più grandi di quanto possa accadere all'interno di un campo da calcio. (cit. Umberto Gallimberti) .

Ecco l'applicazione dei diversi obiettivi metodologici sul campo:

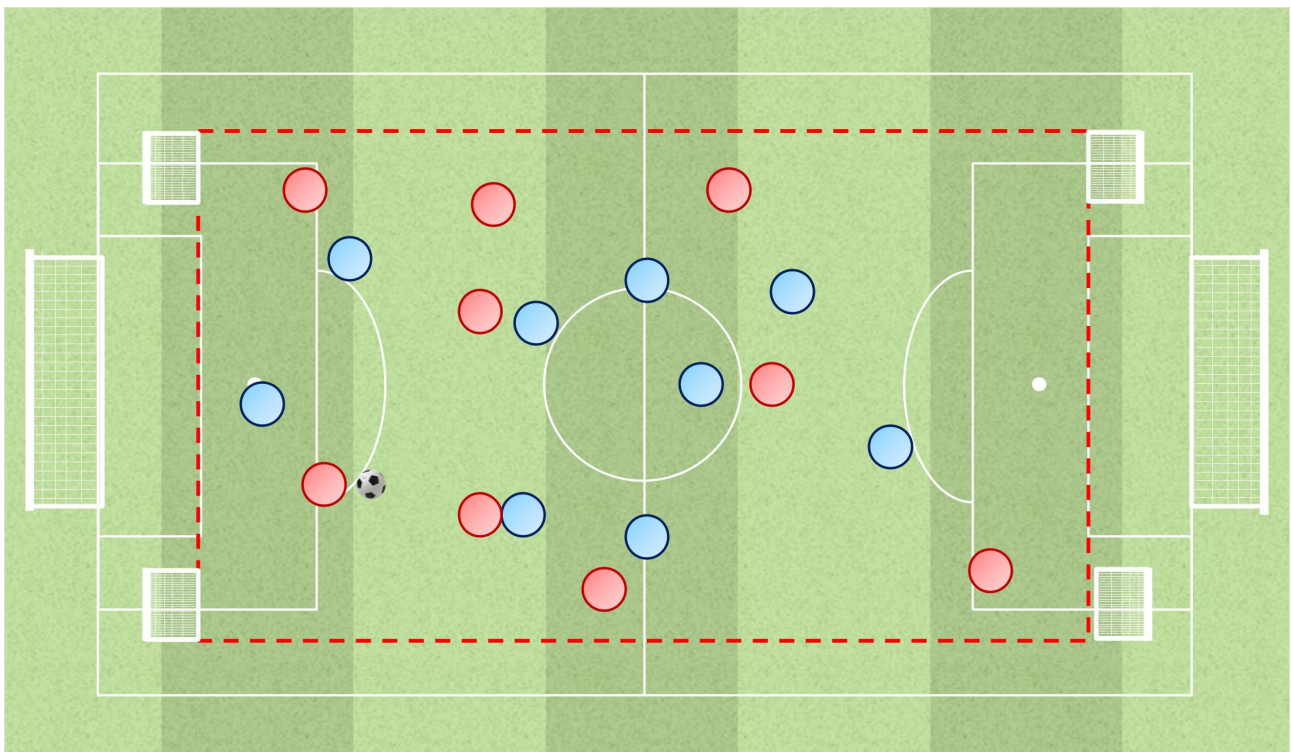
-prevenzione infortuni e adattamento anatomico

Rinforzo del core attraverso plank zavorrato, plank dinamico, plank inverso, esercizi che richiamano forte stabilità del tronco in rotazione o equilibrio monopodalico; piegamenti; esercizi in isometria a basso carico per l'arto inferiore; esercizi di stretching e ginnastica posturale ed esercizi di mobilità articolare dal tratto lombosacrale, al rachide completo, per arrivare ad ogni singolo giunto articolare come caviglia, ginocchio, anca, spalla, gomito e polso (soprattutto per i portieri)

-incremento della capacità aerobica

Esercizi senza palla come corsa con variazione di velocità (CCVV), Fartlek o Cooper test.

In alternativa un'esercitazione con palla, come mostrato qui di seguito.



LSG (larged sided games) 9vs9 con 4 porticine, dimensioni di gioco 80x60 mt.

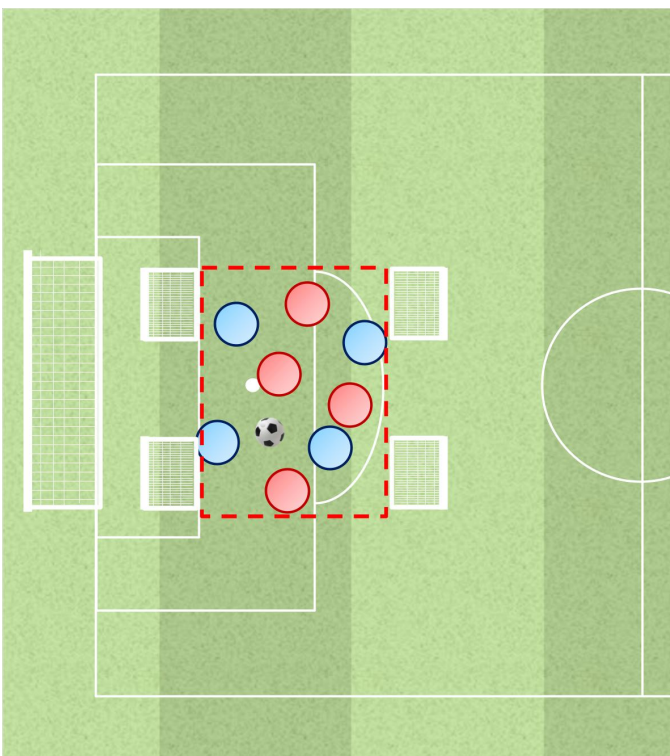
-forza generale

Vengono proposti esercizi come lo squat, il bulgarian squat, stacco da terra, stacco monopodalico, stacco rumeno (a gambe tese), utilizzo dell'anca con un alto carico da

sollevare come stacchi mono podalici, hip thrust e ponte glutei, affondi con KB o manubri in mano, panca piana e piegamenti zavorrati, forza per l'arto superiore come military press (eseguita con il bilanciere o con manubri o KB), rematore, alzate per lavorare sul deltoide o coinvolgere la catena laterale in statica ma anche in dinamica.

-forza specifica

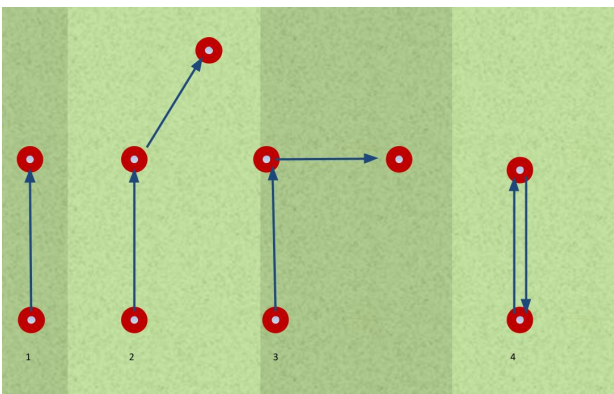
Esercizi di pliometria e forza esplosiva, forza di reazione al suolo monopodalici e bi podalici, esercizi di spinta a carico medio-basso, esercizi di decelerazione pertanto di forza eccentrica e che quindi vanno a stimolare il metabolismo anaerobico lattacido, come RSA o SSG. Ecco un esempio, applicato sul campo attraverso l'utilizzo del pallone che ha come obiettivo quello di stimolare la capacità anaerobica dell'atleta.



SSG 4vs4 con 4 porticine, 4' a partita x3vv, 1' di recupero tra una partita e l'altra.
L'esercizio è intenso, stimola la capacità anaerobica su piccoli spazi e con continui cambi di direzione.

-velocità:

esercizi di reazione, esercizi di spinta del piede sul terreno, corsa rettilinea, corsa con cambi di direzione dove l'angolo aumenta gradualmente.



CAPITOLO 6

LA MIA STAGIONE 2022-2023

6.1 ROSA A DISPOSIZIONE

Per questa nuova stagione calcistica mi è stata affidata la squadra dell'U16.

Un campionato di preparazione alla stagione successiva, in vista del campionato èlite, nel quale ci si gioca il titolo regionale ed eventuali accessi alle fasi nazionali dilettanti. In virtù di quanto detto, quest'anno è un anno di transizione, in cui si possono costruire e consolidare concetti di gioco potendo anche sperimentare senza particolari pressioni da parte della società in cui alleno.

La rosa è stata costruita dal responsabile, con un paio di innesti rispetto all'anno scorso. Considerando che io non conoscevo i giocatori in rosa, mi sono stati presentati dal responsabile appunto e dal mister che li allenava. Non è una rosa particolarmente competitiva nei 19 elementi totali, ma almeno 13-14 di questi sono elementi con delle ottime individualità.

Il gruppo è stato composto da 1 solo portiere, 5 terzini, 3 difensori centrali, 5 centrocampisti e 5 attaccanti.

Con questa divisione di ruoli non avrei mai potuto giocare con il modulo che utilizzo ora, infatti ho cercato di "indovinare" la posizione che meglio è in grado di ricoprire ogni singolo giocatore, cambiando i ruoli in origine.

Dei cinque centrocampisti, 2 ora giocano davanti come attaccanti. Dei cinque terzini, uno è stato spostato in avanti come attaccante, così come un attaccante ora gioca come difensore laterale. Credo fortemente in questa cosa, ovvero che l'allenatore dal momento in cui concede al giocatore di giocare nella zona più favorevole per lui, a seconda delle proprie caratteristiche, abbia già svolto il 50% del lavoro. Inoltre appoggio la visione del calcio di Marcelo Bielsa quando afferma "i giocatori vanno posizionati in base alle loro caratteristiche offensive", ecco che il motivo dei cambiamenti: più funzionali rispetto a prima.

Tutti questi cambiamenti sono solamente frutto dell'osservazione nelle prime 3 settimane. Considerando che in una realtà dilettantistica come la mia, la pre-season si compone di 5 settimane, mi sono posto come obiettivo (considerando anche il campionato che avremmo affrontato) di individuare la posizione di tutti i 19 giocatori almeno 2 settimane prima dell'inizio del campionato, così da poter svolgere le ultime 3 amichevoli rispettando i ruoli di tutti, cercando di consolidare già determinati meccanismi e automatismi che si vengono a creare tra i giocatori, un po' in maniera spontanea e casuale, e un po' in maniera "codificata" e allenata attraverso la ripetitività.

Ho cercato in realtà di seguire le linee guida del responsabile del settore giovanile, ma non riuscendo a trovare un gioco fluido e partecipe di tutti i giocatori in campo, ho dovuto fare un passo indietro, destrutturando il gioco nella sua complessità.

Le 5 settimane di pre-season le ho organizzate nel modo seguente:

1° settimana: partite a tema, stazioni tecniche, piccola parte di stretching a fine seduta, AMICHEVOLE nel weekend.

2° settimana: adattamento anatomico, importante parte aerobica, esercitazioni con obiettivo condizionale sul campo, lievi cambi di direzione, AMICHEVOLE nel weekend.

3° settimana: circuiti di forza, Forza applicata sul campo, situazioni di collaborazione a 2-3 giocatori e di reparto, AMICHEVOLE nel weekend.

4° settimana: Forza pliometrica, cambi di direzione sostenuti, SSG, partite ed esercitazioni per cercare di imprimere eventuali codifiche e automatismi, AMICHEVOLE nel weekend.

5° settimana: esercitazioni con palla, velocità e COD (change of direction) importanti dal punto di vista neuromuscolare. PRIMA gara di campionato nel weekend.

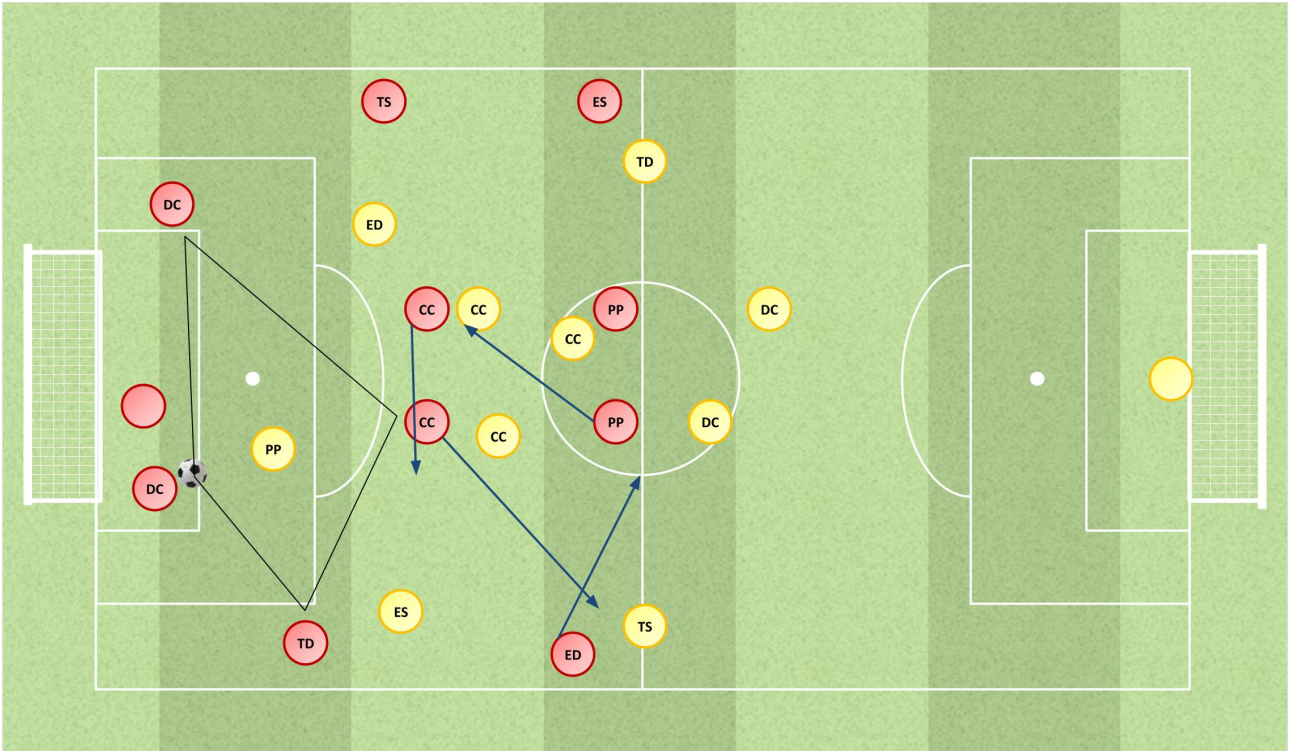
6.2 CONSIDERAZIONI NELLE PRIME CINQUE SETTIMANE:

Credo che 5 settimane siano un arco temporale sufficiente ad individuare il tipo di giocatori che si hanno a disposizione, quali richieste avanzare loro, quali punti di carattere tecnico-tattico andare ad allenare di più e soprattutto la scelta del modulo di gioco.

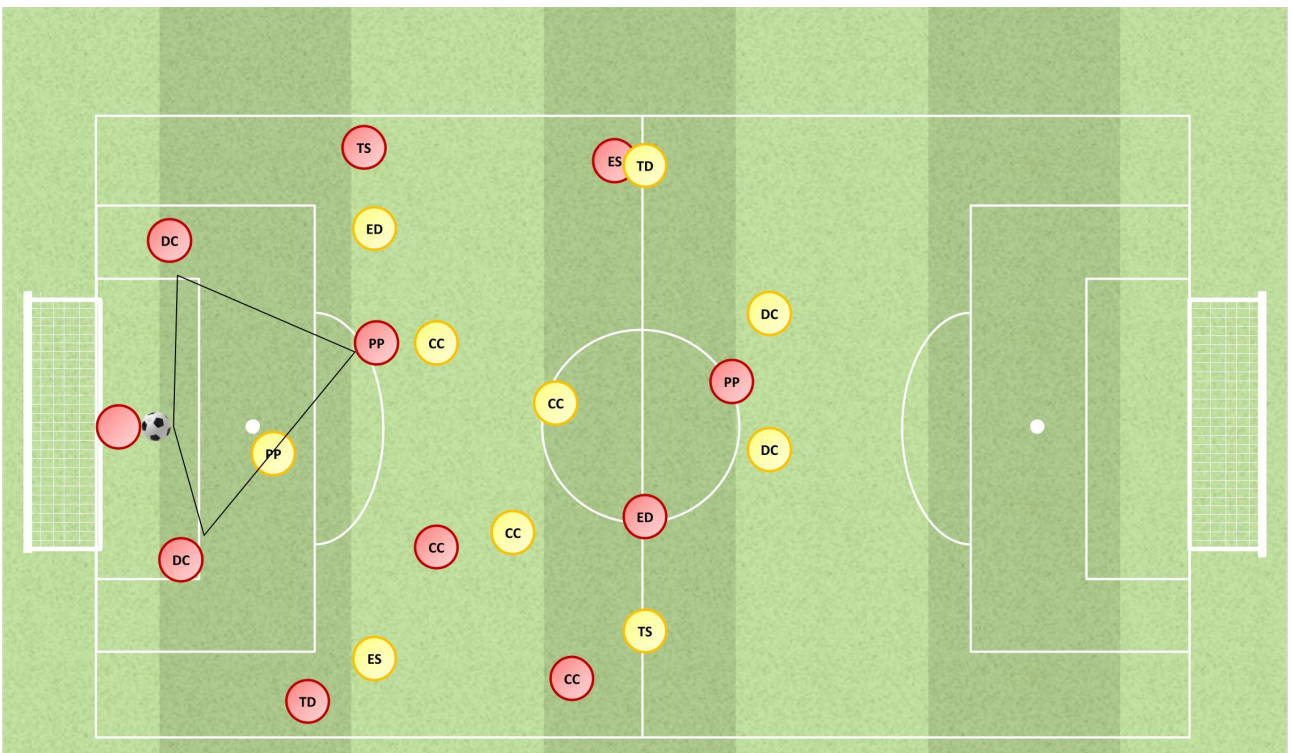
Ho iniziato la stagione “continuando” con l’1-4-3-3 che adoperavano l’anno scorso, ma ho trovato alcune difficoltà nell’applicare il primo principio di gioco in fase offensiva: INTERSCAMBI lontani dal pallone. In realtà la faccenda è abbastanza complessa, ed è naturale che una squadra non comprenda nell’immediato le intenzioni del mister. Il mio lavoro è stato prima di tutto quello di cercare di convincerli del fatto che un interscambio porta vantaggio in fase offensiva, e poi allenarli sul “quando” e “come” farlo. Il concetto che ne sta dietro è molto semplice, levare riferimenti agli avversari. Quando farlo? Quando il pallone sta per raggiungere la mia zona di campo. In che modo? Occupando sempre determinati spazi in funzione del pallone: ampiezza a dx, ampiezza a sx, verticale e sostegno.

Ecco quindi che ad esempio, in fase di costruzione, può succedere che in mediana non si ritrovi più il centrocampista con compiti di play, ma il centroavanti con il sostegno del terzino. Pertanto responsabilizza i giocatori, li mette nelle condizioni di conoscere il gioco in tutte le posizioni, li costringe a spingersi oltre dal punto di vista cognitivo, il giocatore è costretto a prestare attenzione a quello che sta succedendo intorno a lui e a collaborare e comunicare con i compagni che gli stanno vicino. Non si presentano con continuità sempre le stesse situazioni di gioco, ma vede il campo da numerose e differenti angolature. Tutto ciò però ha tolto delle “certezze” ai giocatori in fase difensiva, che invece erano abituati a giocare un calcio più statico. Pertanto la seconda scelta è stata quella di schierarsi con l’1-4-4-1-1 per garantire più copertura in fase difensiva (almeno 8+P difendono) così da poter rimediare più facilmente in caso di perdita del pallone.

Ecco un esempio di interscambio in fase di costruzione, in cui viene sempre garantito il rombo di costruzione grazie alla disponibilità dei giocatori rispetto al pallone: ampiezza a dx, a sx, e la verticale.



Nell'immagine vengono indicati i movimenti che i giocatori andranno a compiere



In quest'ultima immagine, viene illustrata la disposizione dei giocatori a seguito del movimento del pallone dopo aver eseguito degli interscambi in fase di costruzione del gioco.

Il passo successivo è stato quello di andare a lavorare sul riconoscimento della pressione avversaria, per cercare di impiegare meno giocatori possibili in fase di costruzione. Pertanto allenare i "costruttori" contro un avversario che si schiera con 3 attaccanti (1 attaccante centrale e 2 ali) o con 4 attaccanti (punte centrali e 2 ali). Nel primo caso impieghiamo solamente uno dei 2 mediani ed eventualmente uno dei due terzini, pertanto saremo in totale $P + 2/3\text{dif} + 1\text{cc}$. Nella seconda valutazione invece dovremo essere bravi a chiamare in causa sicuramente un centrocampista in più (che può essere l'attaccante o l'esterno d'attacco a seguito di un interscambio), ed un esterno di costruzione in più che permetta al terzino che libera la zona di concedergli campo aperto.

Nel frattempo non ho potuto tralasciare la fase difensiva, allenando i difensori a difendere anche e soprattutto dentro l'area di rigore e le transizioni. Per quanto riguarda la fase difensiva personalmente chiedo ai giocatori che si dispongano 1vs1 contro gli altri avversari per andare a fare una pressione nella loro zona difensiva e cercare di non farli uscire agevolmente dal basso. A prescindere dalle caratteristiche dei difensori che si vedono costretti a gestire un 1vs1 a campo aperto, lavoriamo per imparare a migliorarci anche a livello individuale e prenderci responsabilità notevoli.

E nelle transizioni? Innanzitutto si distinguono transizioni positive e negative.

Sarebbero applicabili delle costanti difensive e offensive avanzando delle richieste specifiche alla squadra, ma non è quello che chiedo ai miei giocatori. Ai miei giocatori chiedo di riconoscere la situazione di gioco che gli si presenta davanti e prendere una decisione in quel momento. Ho deciso di affrontare 2 situazioni differenti per transizione difensiva (anche detta negativa) e 2 per la transizione offensiva (o positiva). Potrei cercare di imprimere altri concetti, ma per il momento mi limito a non impegnare troppo cognitivamente i ragazzi.

Nelle transizioni difensive chiedo che il giocatore che ha perso il pallone, vada a riaggregarlo immediatamente per cercare di recuperarlo; altrimenti, dove non trova spazio di riconquista e con uno o due passaggi è già stato "tagliato fuori" dagli avversari, chiedo che venga immediatamente verso il centro del campo con una corsa in direzione della propria porta, così da ricomporre densità centrale e cercare di non farsi infilare per vie centrali.

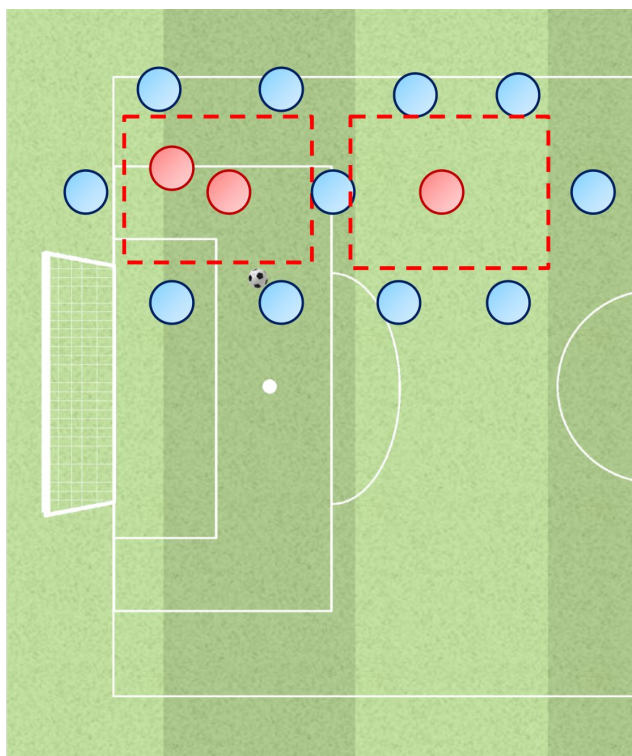
Le transizioni positive invece si differenziano, per il momento, attraverso due principi che chiedo di ricercare in gara: la verticale immediata post riconquista del pallone (con rispettivo attacco alla linea) oppure, laddove non si riesca ad attaccarli immediatamente, il consolidamento del possesso del pallone così da riacquisire pulizia di palleggio per poter trovare sbocchi in uscita palla a terra.

Ma il vero miglioramento del giocatore, anche a livello giovanile, sono convinto che avvenga attraverso l'aumento dell'esperienza di situazioni di duello individuale o di coppia. Pertanto il focus settimanale, nei 3 allenamenti, rimane sempre quello di aumentare le esperienze di duelli che affrontano i giocatori, cercando di dare loro nozioni significative sia per chi attacca che per i difensori. Pertanto il lavoro settimanale diviene di 3 o 4 volte, miscelando poi gli obiettivi condizionali (raggiungibili facilmente attraverso gli SSG.), si concentra sulla creazione di duelli in vari modi, cercando di sollecitare la sfera emotiva.

6.3 SVILUPPI METODOLOGICI

Qui mostrerò alcuni dei miei “cavalli di battaglia”, o meglio, esercitazioni nelle quali credo fortemente, che trasmettono efficacemente alcuni concetti espressi nel paragrafo precedente.

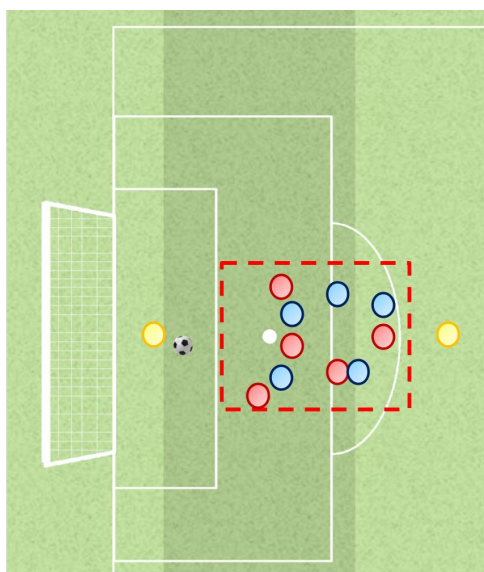
RONDO D’ATTIVAZIONE / CONDIZIONANTE



Il rondo ha lo scopo di lavorare sulla tecnica di base dei giocatori che muovono il pallone. Ogni volta che effettuano 4 passaggi all’interno di un rondo, possono cercare di giocare il pallone sull’altro rondo. Il giocatore blu tra i 2 ronds gioca con entrambi chiaramente.

Il gioco può diventare estremamente condizionante se a riconquistare il pallone sono solamente 2 giocatori e si aumentano ulteriormente gli spazi. È molto divertente per chi è in fase di possesso del pallone, e stimola il giocatore ad assumersi delle responsabilità tecniche che in molte esercitazioni non vengono altrimenti “punite” come nel rondo in cui poi vai a finire per difendere in inferiorità numerica.

GIOCO DI POSIZIONE 5VS5 + 2C

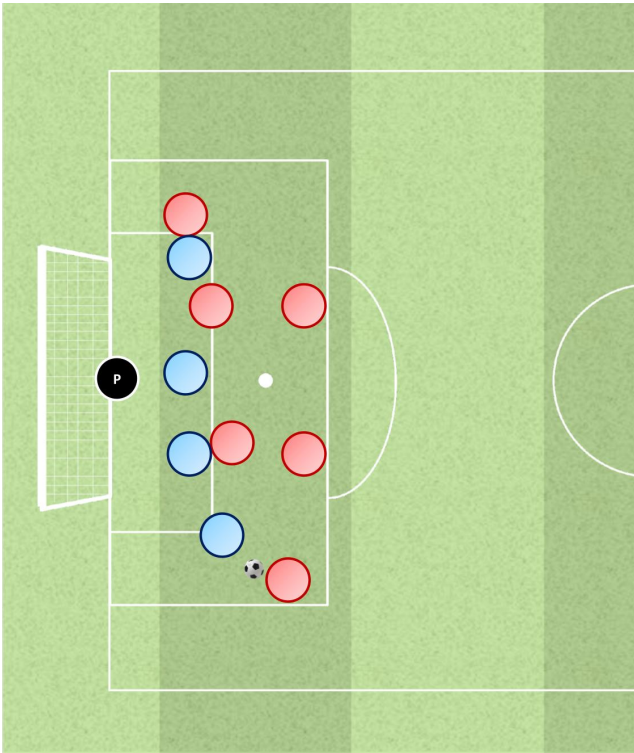


L’obiettivo dell’esercitazione è quello di mantenere il possesso del pallone cercando di andare da un “comodino” all’altro senza perdere il pallone. Questo stimola i giocatori a formare e ricercare il rombo di costruzione quando il pallone ce l’ha uno dei 2 “comodini”, i quali giocano con entrambe le squadre.

Si possono mettere obblighi tecnici come il gioco a 2 tocchi, cercando quindi di lavorare sulla postura del corpo e sulla pulizia del gesto tecnico. Inoltre i “comodini” fungono da sostegno sotto la linea del pallone, sperimentando la posizione migliore in funzione di un conseguente giro palla o verticalizzazione.

Da qui gli sviluppi potrebbero essere quelli di aggiungere un ulteriore “comodino” in mezzo, o dei jolly per aumentare la superiorità numerica.

6 VS 4+P

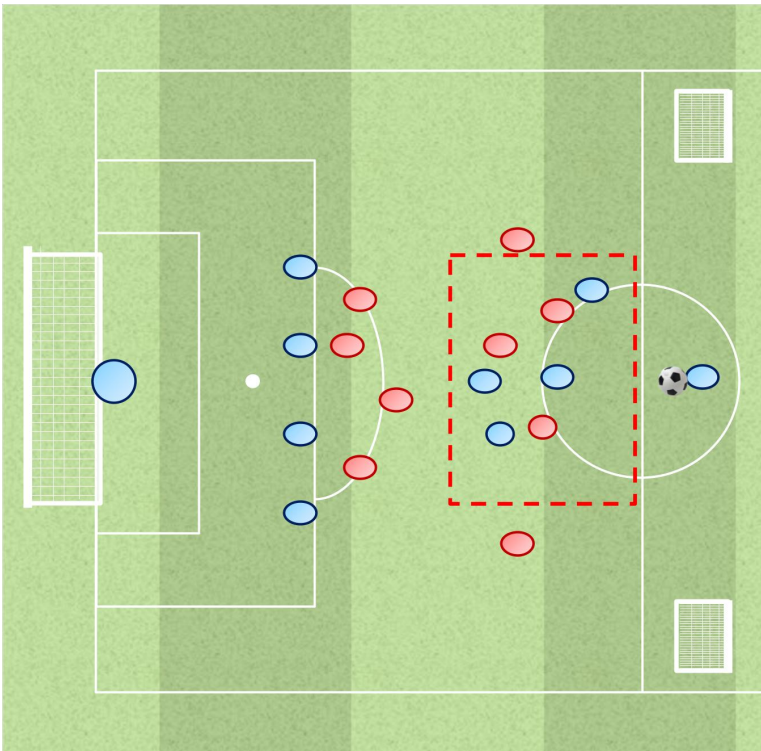


L'esercitazione ha come obiettivo la finalizzazione, pertanto i rossi cercano di arrivare al tiro il più velocemente possibile sfruttando la superiorità numerica. L'esercitazione si svolge in area di rigore.

Al contempo, il lavoro difensivo è estremamente importante. i 4 difensori sono costretti a lavorare sulla schermatura del tiro avversario, diagonali strette, ribattuta dopo il tiro, ed il concetto del marco-copero continuamente.

Il mister, o i giocatori non coinvolti, attendono al limite dell'area il termine dell'azione per poter passare immediatamente un altro pallone agli attaccanti. In questo modo si assicura un'intensità molto elevata senza pause.

4+C VS 3+2C + TRANSIZIONE OFFENSIVA 4VS4

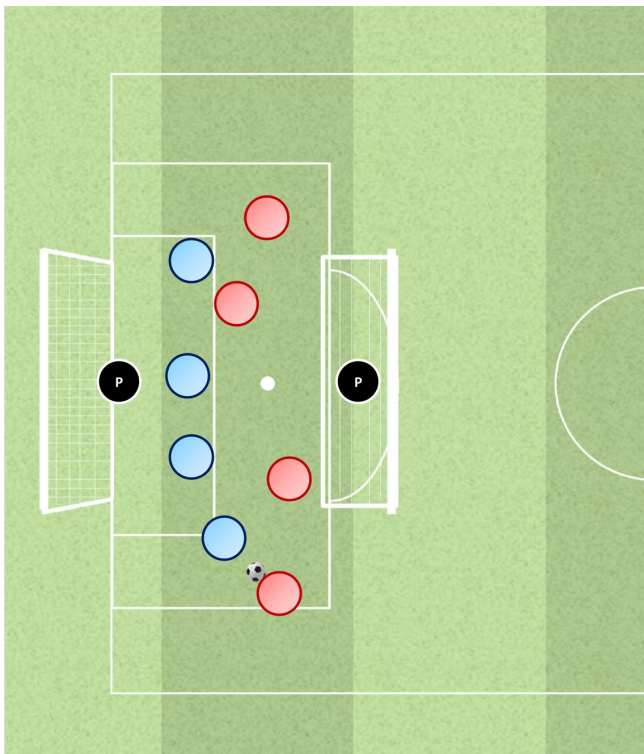


L'esercitazione parte dal giocatore blu con palla che ha l'obiettivo di mantenere il possesso del pallone con gli altri 4 giocatori blu all'interno del quadrato. Se i rossi intercettano, hanno l'obiettivo di cercare la verticalità immediatamente per i 4 attaccanti, anche eventualmente con l'aiuto dei 2 "comodini" laterali.

Trovata la verticalità, inizia il 4vs4 per arrivare al tiro in porta. Eventualmente si può chiedere ai 2 "comodini" laterali rossi di partecipare all'attacco alla linea così da aumentare la difficoltà per i 4 difensori blu.

Se i blu riconquistano il pallone, l'obiettivo ora diventa andare a fare gol nelle due porticine così da inserire una nuova transizione, mantenere alta l'intensità e dare continuità al gioco.

4VS4, 5 TOCCHI PER CALCIARE

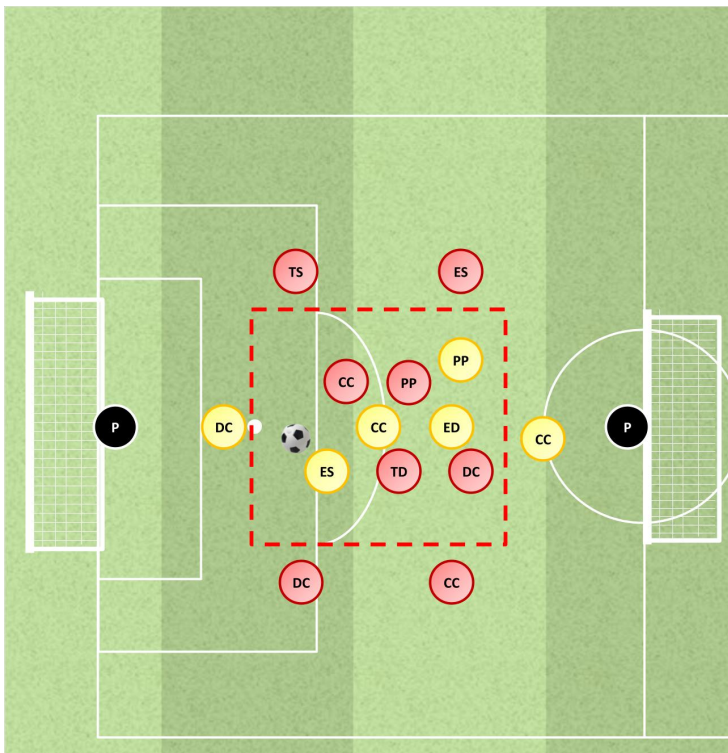


L'esercitazione ha l'obiettivo di stimolare il tiro in porta.

I giocatori hanno 5 tocchi totali (cioè di squadra) per cercare di arrivare al tiro.

Gli spazi non sono ampi e i difensori sono vicini, perciò si creeranno delle situazioni in cui il tiro in porta viene effettuato magari fuori equilibrio, con il piede debole, senza guardare necessariamente il portiere. Un po' "calcio di strada", così da poter stimolare proprio quella ripetitività del gesto misto a divertimento, frenesia e voglia di fare gol che si provavano da bambini quando si giocava in un contesto informale con gli amici e nessuno era un fenomeno, ma si provava e si sbagliava senza alcuna pressione o forma di perfezionismo che spesso e volentieri ci discostano dall'obiettivo principale, il gol.

4+2C VS 4+ 4DIF.



L'esercitazione prevede che i rossi mantengano il possesso del pallone.

I gialli appena lo riconquistano, devono andare a fare gol in una delle due porte, sfruttando anche eventualmente il giocatore che stanziato fuori dal rettangolo di gioco (DC e CC gialli).

Nel momento in cui i 4 rossi perdono il pallone, chi lo ha perso diventa "passivo" ovvero non partecipa più al gioco (i 4 rossi all'interno del quadrato), mentre gli altri 4 giocatori esterni devono partecipare alla riconquista del pallone.

Il focus è prettamente sulla riconquista della palla da parte del giocatore "lontano" dalla zona palla, ma sta anche e soprattutto a stimolare la componente mentale dei giocatori. La riconquista del pallone è un fattore che dipende soprattutto dalla messa a disposizione del giocatore.

CONCLUSIONI

Giunto al termine di un lavoro, ho cercato di affrontare tutte le sfaccettature della vita di un giovane calciatore e cosa è tenuto ad osservare in prima persona l'allenatore. La figura dell'allenatore viene spesso messa in discussione, e con l'avanzare della stesura dell'elaborato, ho potuto imbartermi in numerosissimi webinar, libri autobiografici, interviste, con persone che vantano anni di esperienza nel calcio giovanile, e posso concludere che la componente più importante dell'essere allenatori, non è tanto la preparazione tecnico-tattica, ma il lato umano della persona. Ed è una delle poche cose, che in un mondo (quello del calcio) che presenta numerosi punti deboli e discutibili, viene condivisa e sostenuta da tutti: adulti, ragazzi e bambini indistintamente. Chiunque vuole un mister che sia "una brava persona", che ci stia vicino. Il ruolo dell'allenatore è un ruolo carico di responsabilità, che negli ultimi 6 anni mi ha fatto crescere e migliorare come persona, presentandomi costantemente diverse situazioni che prima di tutto richiedono una sana ed elevata gestione relazionale ed umana.

Gli scritti e le esperienze che potrei menzionare poi, ci dicono che il calcio rischioso, coraggioso, è il calcio migliore per aumentare l'autostima e la personalità della persona, prima che del giocatore. E la conoscenza dei diversi sistemi di gioco, e l'insieme di esperienze diverse ma propositive e mai speculative, portano alla "completezza" del giocatore e a buoni risultati collettivi. Così come un lottatore, prima di vincere un incontro, sicuramente ne avrà persi un numero considerevole, ma avrà accumulato esperienza e metodi, per gestire pressioni ed eventuali incontri anche più difficili. Ma l'obiettivo da porsi, non dev'essere immediato, per la gara o per l'allenamento ma a lungo termine: l'atleta emerge a distanza di anni, la persona si rivela nel percorso della sua vita.

In letteratura spesso si trovano scritti in cui si parla di empatia: sono fortemente convinto che sia questa la migliore qualità per una persona. La capacità di "collegarsi" velocemente alla mente dell'altra persona, così come in campo, un giocatore, cerca di "collegarsi" al compagno tramite un passaggio preciso. Non trascurando il carattere e le emotività di ognuno, perché sono i dettagli che fanno la differenza, e solamente curandoli in modo continuo ed ossessivo, ci possono portare al risultato finale. La forza dello spogliatoio e della condivisione sono la chiave per poter entrare nel cuore dei ragazzi, e far sì che riconoscano il mister come educatore, insegnante ed amico: è il punto di partenza per poter poi parlare di calcio e tattica, unita al divertimento. Perché il motivo per il quale giochiamo, alleniamo o guardiamo il calcio è primariamente il divertimento pulito, genuino e spensierato come quello di un bimbo di 6 anni che fa gol ed esulta correndo verso la mamma, seduta sulla panchina del parco.

È quindi compito dell'allenatore intercettare i lati migliori di ogni ragazzo e metterli insieme come un puzzle. Il vero mister, mette in luce il volto migliore dei suoi atleti, per costruire un collettivo forte, coeso e in grado di superare ogni difficoltà.

BIBLIOGRAFIA

- Honigstein R., 2020. Juregen Klopp - scatenate l'inferno, Milano, Rizzoli
- Brady C., - Forde M., 2016. Carlo Ancelotti il leader calmo - come conquistare menti, cuori e vittorie. Milano, Rizzoli
- Pizzigoni C. - Giovino D., 2021. Marcelo Bielsa, Milano, Sportivi Edizioni
- Pizzigoni C. - Acevedo M., 2021. Pep Guardiola, Milano, Sportivi Edizioni
- Alciato A., 2015. Metodo Conte, Milano, Antonio Vallardi Editore
- Kerr J., 2013. Niente teste di cazzo, Milano, Mondadori
- Sannicandro I. - Cofano G., 2015. Small-sided games, Milano, Editoriale Sport Italia
- Toffolutti M. – Di Luca M., 2021. La corsa del calciatore, Milano, Editoriale Sport Italia
- Nabiuzzi A., 2020. I calci piazzati, Milano, Editoriale Sport Italia
- Agostini G., 2019. La partita di calcio come sistema complesso, Coverciano, Agostini G.
- Palazzi M., 2011. L'allenatore in seconda: rapporti con l'allenatore in prima, compiti specifici, interazione con le altre componenti di una società di calcio professionistica, Coverciano, Palazzi M.

SITOGRAFIA

- <https://www.figc.it/it/giovani/sgs/composizione-settore-giovanile-e-scolastico/storia/>
- <https://www.ideacalcio.net/i-migliori-libri-per-lallenatore>
- <https://www.figc.it/media/2348/bibliografia.pdf>
- <https://www.youcoach.it/esercizi-calcio>

ALTRE FONTI

- L.Simeoni, direttore tecnico L.R.Vicenza
- N.Saviolo, allenatore H.Verona 2016-2022
- S.Bonaccorso, resp. Attività di base Atalanta BC
- V.Italiano, allenatore ACF Fiorentina
- A.Pasini, responsabile area preparazione fisica Atalanta BC

