

ATTIVITÀ DI BASE

SEDUTA DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI U13/U12

YOU**COACH**[®]
www.youcoach.it

© Copyright 2023 YouCoach s.r.l. – Tutti i diritti riservati
www.youcoach.it

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

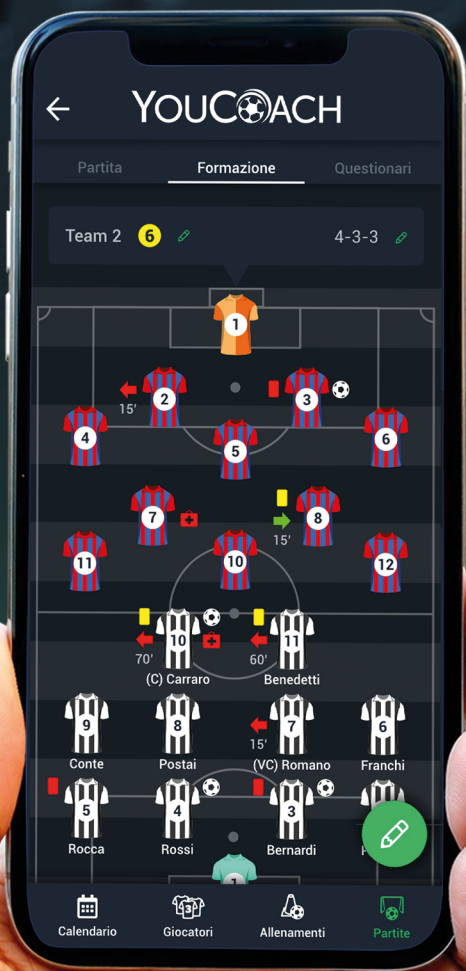
È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

INDICE

Lo staff di YouCoach	5
Seduta di allenamento per la categoria Esordienti U13/U12	7
Esercitazioni.....	9
1. Attivazione tecnica per lettura traiettorie e gioco aereo.....	10
2. Possesso palla 2 contro 2 + 3 jolly	12
3. Small-sided Game 6 contro 6 con spazio condizionato	14
4. Partita a tema 9 contro 9.....	16
Conclusioni.....	19

YOUCOACH App

la tua stagione sempre in tasca



**PIÙ VELOCE, PIÙ SMART,
PIÙ ACCESSIBILE.**

Scopri la nuova app di YouCoach pensata per semplificare il tuo modo di allenare e perfetta per coinvolgere i tuoi giocatori. La tua passione è finalmente a portata di smartphone!



**TUTTI I CONTENUTI
DI YOUCOACH**



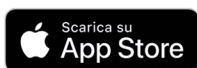
**NOTIFICHE SU
ALLENAMENTI E PARTITE**



**COMUNICAZIONE
DIRETTA CON I GIOCATORI**

Vieni a scoprirla su

www.youcoach.it/youcoachapp-mobile



LO STAFF DI YOUCOACH

YouCoach ha creato al suo interno uno staff tecnico composto da allenatori, preparatori atletici, preparatori dei portieri, psicologi e dirigenti che lavorano in società professionistiche e dilettantistiche. Grazie alle molteplici esperienze che permettono approcci con punti di vista differenti, cerchiamo di fornire spunti pratici e operativi supportati anche da riflessioni teoriche per cercare di condividere un pensiero, certi di non avere la verità in mano ma di contribuire allo sviluppo e all'evolversi delle metodologie legate al calcio.

Il nostro punto di vista spazia dalle categorie dell'attività di base fino al mondo degli adulti, con l'intento di unire gli aspetti tecnico-tattici a quelli fisico-mentali considerando l'atleta come calciatore nella sua totalità.

Lo staff di YouCoach è in continua evoluzione e cresce anche grazie ai nostri lettori che si propongono di partecipare allo studio, portando idee nuove con l'obiettivo di fornire un servizio sempre più vicino alle esigenze pratiche dell'allenatore moderno. Esperienze trasversali, disponibilità al confronto e apertura sono i principi su cui si fonda il nostro team, che vuole guardare avanti studiando il presente e il passato per non perdere nessun tassello nel vasto mondo del calcio.

SEDUTA DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI U13/U12

La fascia d'età della categoria Esordienti (12 e 13 anni) è una miniera d'oro per quanto riguarda la capacità di apprendimento: gli obiettivi che possono essere sviluppati seduta dopo seduta sono quindi molteplici, sia dal punto di vista coordinativo, sia per quel che riguarda lo sviluppo delle capacità tecniche e di tattica individuale.

Per questo allenamento si è scelto, tra le tante possibilità, di proporre una seduta incentrata sulle collaborazioni. Le esercitazioni proposte saranno quindi povere di duelli individuali ma andranno invece a stimolare le connessioni che si devono sviluppare tra giocatori per il mantenimento del possesso palla o la finalizzazione in superiorità numerica. Considerando che all'interno di una proposta di allenamento prevalentemente collaborativa gli aspetti sui quali un allenatore può soffermarsi sono molteplici, anticipiamo che la nostra attenzione sarà posta sulla fase di possesso, in particolar modo sulla capacità di smarcamento dei ragazzi. Saranno i giocatori stessi poi, durante lo svolgimento dell'allenamento, a fornirci indicazioni sulle eventuali correzioni da impartire oppure a suggerirci eventuali modifiche per la migliore riuscita nell'obiettivo che ci siamo prefissati. Sappiamo infatti che, spesso, numeriche e spaziature sono fortemente connesse alle qualità dei protagonisti e alle loro abilità tecniche e di velocità di pensiero.

PROGRAMMA DELL'ALLENAMENTO

	Esercizio	Durata
1	Attivazione tecnica per lettura traiettorie e gioco aereo	12 min
2	Possesso palla 2 contro 2 + 3 jolly	24 min
3	Small-sided Game 6 contro 6 con spazio condizionato	30 min
4	Partita a tema 9 contro 9	15 min

L'AUTORE

Enrico Maiero è laureato in Scienze motorie e allenatore UEFA B. A partire dalla stagione 2016-2017 allena la categoria Esordienti presso l'Udinese Calcio.

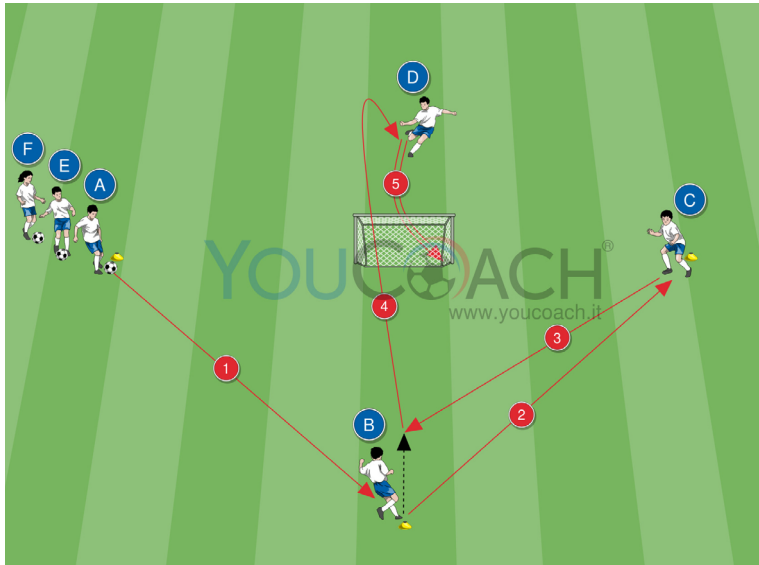
ESERCITAZIONI

01

ATTIVAZIONE TECNICA PER LETTURA TRAIETTORIE E GIOCO AEREO

MEZZO OPERATIVO

Gioco a staffetta



DURATA

12 minuti

OBIETTIVI

- Lettura traiettorie
- Interno piede
- Collo piede
- Colpo di testa
- Tiro in porta sottomisura al volo
- Riscaldamento

MATERIALE

- 3 cinesini
- 1 porticina
- Palloni

PREPARAZIONE

Area di gioco: triangolo di dimensioni variabili a seconda delle capacità (da 10 metri a un massimo di 20 metri)
Giocatori: 3 gruppi da 6
Numero di serie: 4 da 3 minuti

ORGANIZZAZIONE

Posizionare due cinesini ai lati di una porticina e uno sul retro, in verticale, creando un triangolo. I giocatori si dispongono su ogni cinesino e uno (quello che concluderà) davanti alla porticina. I giocatori non attivi restano in attesa dietro il compagno che parte con la palla (posizione di partenza).

DESCRIZIONE

- Il giocatore A trasmette la palla al compagno B
- B, dopo aver effettuato un controllo orientato, trasmette il pallone al giocatore C
- C gioca a muro con il compagno B
- B, ricevuto lo scarico, alza il pallone sopra la porticina, cercando di far finalizzare al volo il compagno D che si trova davanti alla stessa
- I giocatori, a ogni ripetuta, scalano di posizione seguendo il percorso della palla (variando di volta in volta la propria posizione all'interno della catena)

REGOLE

- Il gol dev'essere effettuato al volo o con le richieste specifiche dell'allenatore
- Al termine di ogni serie cambiare il lato di partenza

VARIANTI

1. Il gol può essere eseguito:
 - solo con un colpo di testa
 - solo con le altre parti del corpo
 - solo al volo con il piede debole
 - solo in acrobazia
 - solo di controbalzo

TEMI PER L'ALLENATORE

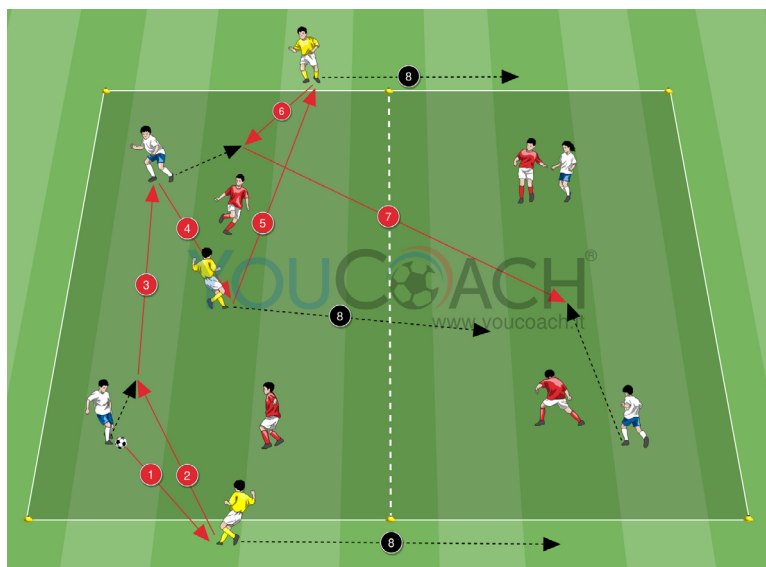
- Favorire la creatività dei ragazzi nella ricerca delle acrobazie
- Spronare i giocatori a non avere paura del contatto con il pallone
- Incitare i ragazzi a tentare le giocate con il piede debole

02

POSSESSO PALLA 2 CONTRO 2 + 3 JOLLY

MEZZO OPERATIVO

Gioco di posizione



DURATA

24 minuti

OBIETTIVI

- Possesso palla
- Trasmissione
- Smarcamento
- Scaglionamento offensivo
- Ampiezza
- Mobilità
- Filtrante
- Imbucata
- Pressione

MATERIALE

- Cinesini
- 7 casacche (4 di un colore, 3 di un altro)
- Palloni

PREPARAZIONE

Area di gioco: 14x24 metri
Giocatori: 11
Numero di serie: 3 da 8 minuti con pause durante il recupero dei palloni

ORGANIZZAZIONE

Creare un rettangolo di gioco di 14x24 metri e dividerlo in due metà di 14x12 metri. In ciascuna metà campo si posizionano due giocatori bianchi e due rossi. I tre jolly gialli si collocano nella metà di campo in cui parte il possesso: due jolly fungono da comodini esterni (ampiezza) e il terzo funge da riferimento interno al campo (filtrante, imbucata).

DESCRIZIONE

- I tre jolly giocano in possesso con una delle due coppie
- Lo scopo dell'esercitazione è quello di riuscire a trasmettere il pallone ai compagni in attesa nell'altra metà (che dovranno smarcarsi per ricevere il pallone) dopo avere effettuato almeno cinque passaggi consecutivi
- Raggiunta l'altra porzione di campo, i tre jolly si sposteranno per sviluppare il nuovo possesso con i due giocatori che hanno ricevuto il pallone
- Nel caso in cui gli avversari riescano a rubare il pallone, il possesso continua a ruoli invertiti

REGOLE

- Trasmettere palla ai compagni nell'altra metà dopo almeno cinque passaggi consecutivi
- I due jolly laterali non possono entrare dentro al campo ma possono muoversi solamente sui lati
- Il jolly centrale può spostarsi liberamente all'interno dell'area di gioco

VARIANTI

1. Modificare le misure del rettangolo di gioco (ampiezza e profondità)
2. Variare il numero dei giocatori in pressing
3. Variare il numero di passaggi consecutivi prima di poter trasmettere palla ai compagni nell'altra metà

TEMI PER L'ALLENATORE

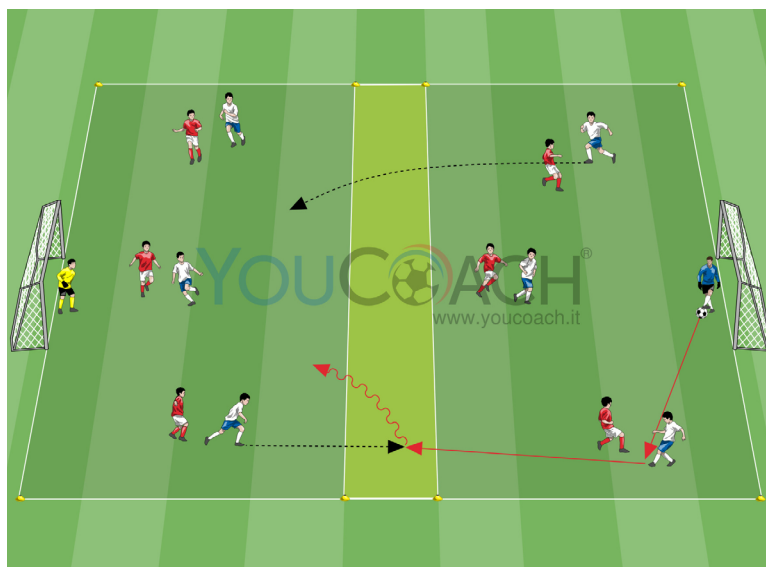
- Gestione del possesso sotto pressione
- Creazione di linee di passaggio
- Smarcamento dei compagni in attesa nell'altra metà

03

SMALL-SIDED GAME 6 CONTRO 6 CON SPAZIO CONDIZIONATO

MEZZO OPERATIVO

Small-sided Game



DURATA

30 minuti

OBIETTIVI

- Smarcamento
- Conclusione
- Marcamento
- Intercetto
- Ampiezza
- Profondità
- Costruzione
- Sostegno

MATERIALE

- Cinesini
- 6 casacche
- 2 porte
- Palloni

PREPARAZIONE

Area di gioco: 18x35 metri
Giocatori: 12 + 2 portieri
Numero di serie: 2 da 15 minuti

ORGANIZZAZIONE

Dividere un campo di 18x35 metri in tre zone, due esterne di 18x15 metri e una centrale di 18x5 metri. A metà di entrambi i lati corti del campo collocare una porta. Ogni squadra da sei giocatori si divide in due terne. Una terna occupa la zona di campo difensiva (zona di costruzione) mentre l'altra terna occupa la parte di campo offensiva (zona di finalizzazione). Si creano così delle situazioni di gioco 3 contro 3 in entrambe le metà del campo.

DESCRIZIONE

- L'esercitazione parte da uno dei due portieri che, assieme ai tre compagni di squadra in zona di costruzione, gestisce il possesso con lo scopo di far pervenire il pallone a uno dei tre giocatori offensivi, preventivamente smarcatosi nella zona centrale neutra
- Nella zona neutra può entrare un solo giocatore offensivo alla volta e non può venire pressato dai difendenti
- Controllato il pallone in questo spazio, l'attaccante può girarsi e puntare la difesa avversaria con l'obiettivo di fare gol
- La superiorità in fase offensiva viene creata da uno dei tre difensori che, senza pallone, attacca lo spazio in zona di finalizzazione per generare un 4 contro 3
- Terminata l'azione, ogni giocatore riprende la propria posizione e si riparte con una costruzione dal portiere nella cui porta si è conclusa l'azione di gioco

REGOLE

- Un solo giocatore può stazionare nella zona centrale neutra del campo
- I difendenti non possono seguire gli attaccanti o contrastarli nella zona neutra
- Un difendente della squadra che sta attaccando può sostenere l'azione d'attacco salendo in zona di finalizzazione, creando una situazione di superiorità numerica 4 (attaccanti) contro 3 (difendenti)

VARIANTI

1. L'attaccante può essere seguito dal difensore quando entra nella zona neutra per ricevere il passaggio
2. I difensori possono anche trasmettere il pallone in profondità agli attaccanti, non dovendo passare attraverso lo smarcamento dei compagni in zona neutra centrale
3. Aumentare la superiorità numerica in fase di costruzione per facilitare lo sviluppo dell'azione di gioco alla ricerca della profondità

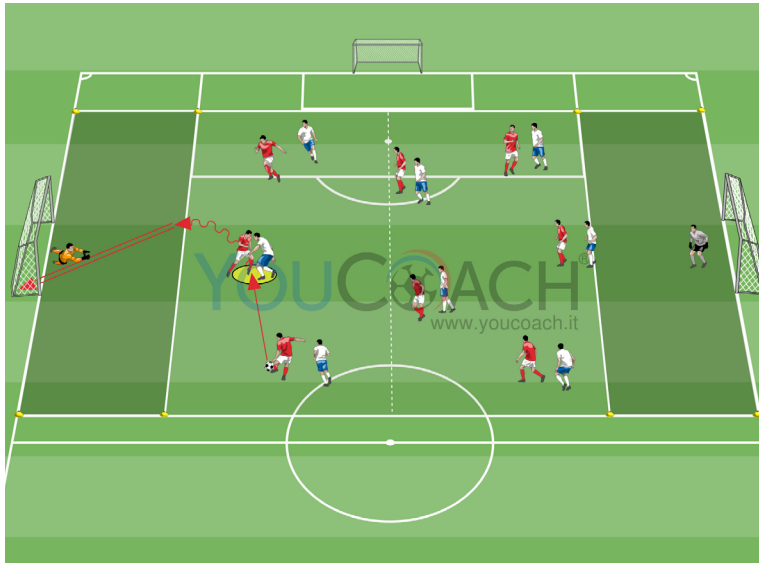
TEMI PER L'ALLENATORE

- Occupazione degli spazi in fase di costruzione
- Smarcamento offensivo
- Creazione di linee di passaggio
- Sostegno immediato all'azione d'attacco
- Giocare veloce e giocare in ampiezza per trovare la profondità

04 PARTITA A TEMA 9 CONTRO 9

MEZZO OPERATIVO

Partita a tema



DURATA

15 minuti

OBIETTIVI

- **Collaborazione**
- **Principi di tattica collettiva offensivi e difensivi**
- **Competitività**
- **Attenzione**
- **Pressione**

MATERIALE

- **Cinesini**
- **8 casacche**
- **2 porte da calcio a 9**
- **Palloni**

PREPARAZIONE

Area di gioco: 45x60 metri
Giocatori: 16 + 2 portieri
Numero di serie: 1 da 15 minuti

ORGANIZZAZIONE

Creare un campo di misure adatte a una partita di categoria Esordienti. Al centro di entrambi i lati corti del campo collocare una porta da calcio a 9. Formare due squadre da otto giocatori di movimento più un portiere. Ciascuna squadra si schiera in campo con il modulo che preferisce.

DESCRIZIONE

- L'allenatore tiene un colloquio privato con entrambe le squadre prima di cominciare la partita, dando a ciascuna un obiettivo specifico diverso (che spesso va in conflitto con quello avversario)
- Nel caso in cui una delle due squadre riesca a realizzare una rete perseguendo l'obiettivo dato dall'allenatore, il gol vale doppio
- Nel nostro caso la squadra rossa ha il compito di provare a realizzare una rete dopo aver completato otto passaggi consecutivi, mentre per i bianchi il gol vale doppio se realizzato recuperando il pallone nella metà campo offensiva
- Se una rete viene realizzata in modo "normale", quindi senza aver perseguito la finalità prefissata, vale come gol singolo
- Le squadre non conoscono l'obiettivo degli avversari e devono così dedicare molta attenzione alle dinamiche del gioco, cercando di scoprire la strategia altrui. Tutto questo porta i giocatori a porre inevitabilmente attenzione sulle situazioni di gara, nel tentativo di scoprire la strategia avversaria e organizzare delle contromisure quanto prima

REGOLE

- Il gol realizzato tramite l'obiettivo concordato con l'allenatore vale doppio

VARIANTI

1. Gli obiettivi assegnati alle squadre possono cambiare: possibilmente devono essere sempre opposti, in modo da renderli più complicati (nel nostro caso una squadra viene sollecitata a collaborare, l'altra a pressare)

TEMI PER L'ALLENATORE

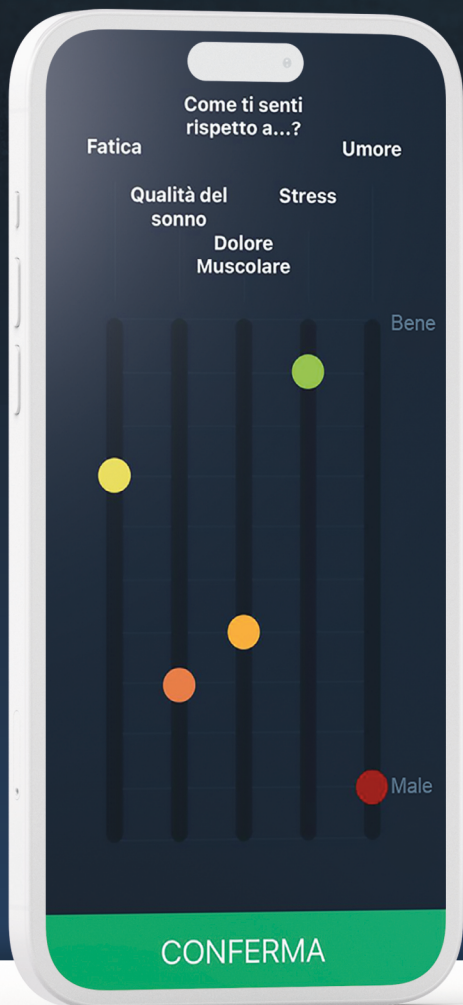
- Prestare attenzione a quali giocatori si accorgono per primi della strategia avversaria
- Fare attenzione a quale strategia la squadra attua per limitare la possibilità degli avversari di segnare un gol che vale doppio
- Sollecitare ogni tentativo di riuscita del gol doppio

CONCLUSIONI

Nella seduta proposta è stato dedicato spazio a tutti gli aspetti collaborativi del gioco del calcio. L'attenzione, nelle varie esercitazioni, è concentrata sulla postura del corpo, sulla capacità di smarcamento, sulla gestione della pressione avversaria, sulla scelta dei tocchi e dei movimenti di occupazione dello spazio atti a creare linee di passaggio. Sono tutte componenti essenziali e imprescindibili per sviluppare collaborazioni e riuscire a raggiungere un ottimo livello nel possesso palla. Non andranno però comunque trascurati tutti gli aspetti individuali che contribuiscono ad alzare le competenze personali e, conseguentemente, quelle collettive.

YOUCOACH *App*

*Training Load Monitoring:
il modo più semplice per monitorare
la performance dei tuoi giocatori*



Con YouCoachApp puoi monitorare lo stato di forma dei giocatori della tua rosa grazie al **Training Load Monitoring**.



RACCOGLI I DATI CON POCCHI CLICK



VISUALIZZA LE STATISTICHE



**TIENI SEMPRE SOTTO CONTROLLO
LO STATO DI FORMA DI CIASCUN
GIOCATORE**



Vieni a scoprirla su www.youcoach.it/youcoachapp-mobile