

CALCIO FEMMINILE

# TRE PROPOSTE TECNICO-TATTICHE PER IL CALCIO FEMMINILE

**YOU****COACH**<sup>®</sup>  
[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

© Copyright 2023 YouCoach s.r.l. – Tutti i diritti riservati  
[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

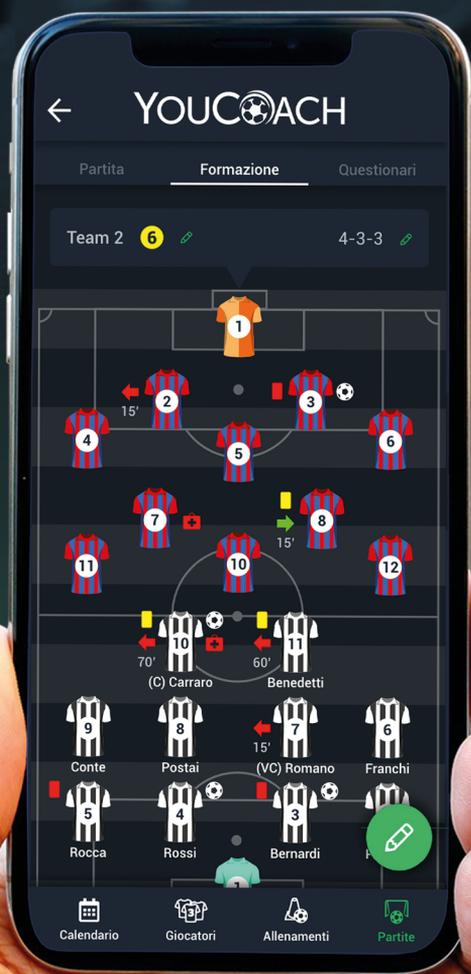
È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.  
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

# INDICE

Lo staff di YouCoach .....	5
Tre proposte tecnico-tattiche per il calcio femminile .....	7
Esercitazioni .....	11
1. Gioco di posizione 3 contro 2 .....	12
2. Passaggio chiave e riconquista .....	14
3. Partita back to back .....	16

# YOU**COACH** 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](http://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.

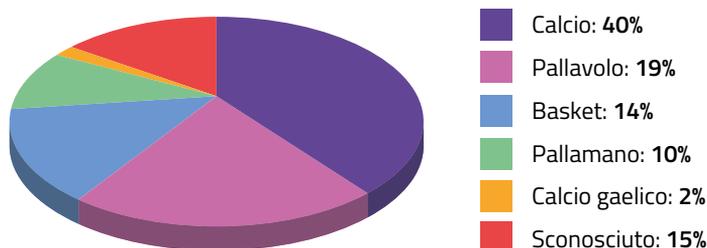
Lo staff di YouCoach è in continua evoluzione e cresce anche grazie ai nostri lettori che si propongono di partecipare allo studio, portando idee nuove con l'obiettivo di fornire un servizio sempre più vicino alle esigenze pratiche dell'allenatore moderno. Esperienze trasversali, disponibilità al confronto 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.



# TRE PROPOSTE TECNICO-TATTICHE PER IL CALCIO FEMMINILE

Il movimento calcistico femminile in Italia ha avuto una notevole crescita negli ultimi anni grazie alla brillante qualificazione della nostra Nazionale maggiore al mondiale di Francia e ai mirati investimenti da parte della Federazione. Con la maggiore attenzione da parte dei club professionistici alle squadre femminili, sono aumentati i numeri non solo delle praticanti ma anche di tutti gli operatori che gravitano attorno al movimento. Un ulteriore aumento degli standard lavorativi sarà sicuramente dato dall'ultimo traguardo raggiunto dalla divisione calcio femminile, ovvero lo status di professioniste. Questo *step*, che richiederà un maggior numero di investimenti, darà ulteriori opportunità di crescita al sistema calcio in Italia, con staff tecnici e dirigenziali sempre più preparati e specializzati e calciatrici maggiormente tutelate e performanti, garantendo spettacolo e imprevedibilità alle gare. Inoltre, dati alla mano, il calcio è lo sport più praticato dalle ragazze.

## GLI SPORT FEMMINILI DI SQUADRA PIÙ DIFFUSI



Fonte: report dati FIFA.

Ma cos'è il calcio femminile?

Esiste veramente questo sport? Esistono "squadre di calcio femminile" o sarebbe più appropriato dire "squadre femminili di calcio"?

Chiaramente si tratta di domande provocatorie, ma credo che interiorizzare un concetto sia di fondamentale importanza per chi si avvicina per le prime volte al calcio giocato da ragazze: lo sport "calcio femminile" non esiste, esiste solo il *calcio*, lo sport più bello del mondo, con le sue diciassette regole valide in tutto il pianeta sia per uomini che per donne. Stesso pallone, stesso campo, stesse porte, stesso minutaggio di gara. Ma quindi non ci sono differenze, in questo sport, fra uomini e donne? No, le differenze ci sono e noi allenatori le dobbiamo conoscerle per sfruttare al meglio le caratteristiche delle nostre ragazze.

Detto questo, dobbiamo capire sono le differenze rispetto al calcio giocato dai ragazzi, non perché ci sia un calcio più bello dell'altro, ma per poter allenare nel miglior modo possibile le peculiarità delle giocatrici.

In questa rubrica parleremo quindi di differenze fisiche, motorie, ormonali e non mancheranno le proposte tecnico tattiche specifiche per le ragazze.

Iniziamo quindi a rispondere alle domande che un allenatore che si avvicina per la prima volta al mondo del calcio giocato dalle ragazze si farà sicuramente.

### **L'influenza degli aspetti ormonali nello sviluppo delle calciatrici**

Fino all'età puberale non vengono riscontrate differenze specifiche di genere per quanto riguarda i parametri di statura, massa corporea, circonferenza della vita, grandezza delle ossa e grasso sottocutaneo. Al raggiungimento della pubertà, però, la secrezione degli ormoni FSH e LH stimola la formazione delle gonadi (ovaie e testicoli) e la conseguente produzione di ormoni specifici di genere. Nella donna, la maggiore prevalenza di estrogeni innesca una serie di modificazioni strutturali e fisiologiche tra cui lo sviluppo dei caratteri sessuali primari, l'allargamento del bacino e una distribuzione del grasso corporeo prevalentemente attorno ai fianchi, nelle cosce, dietro le braccia e a livello del seno, con percentuali che possono variare anche molto tra soggetto e soggetto. Nei maschi, il testosterone determina un aumento della sintesi proteica, con conseguente sviluppo della dimensione delle ossa e delle masse muscolari, con una maggiore distribuzione di queste sul comparto superiore del corpo. Anche nella donna è presente una quantità molto bassa di testosterone che risulta fondamentale per il funzionamento di molte attività biologiche. In particolare questo ormone permette di mantenere costante il trofismo muscolare, ma è proprio la sua quantità ridotta a far sì che la donna abbia una massa muscolare

totale inferiore rispetto all'uomo e necessita di stimoli frequenti di allenamento per questa componente.

Parlando di differenze fisiche possiamo fornire qualche dato: date le premesse sugli aspetti ormonali, in età adulta la donna presenta, rispetto all'uomo, mediamente:

- una statura inferiore di 13 centimetri;
- una massa corporea totale inferiore di 14-18 chili;
- una massa magra inferiore di 18-22 chili;
- una massa grassa superiore di 3-6 chili;
- una massa grassa relativa superiore del 6%.

Date queste prime informazioni su come approcciarsi al calcio giocato dalle ragazze, vediamo alcune proposte pratiche tecnico-tattiche funzionali alle peculiarità delle giocatrici. Nelle prossime pubblicazioni e nei prossimi articoli di questa rubrica approfondiremo meglio la metodologia che considero migliore in questo momento di sviluppo del calcio delle ragazze. Le esercitazioni qui proposte sono:

- **Gioco di posizione 3 contro 2**

Si vanno a stimolare posture corrette per ricevere palla, appoggi dei piedi, trasmissioni "forti addosso", "dosate nello spazio"; si stima poi la collaborazione a due in non possesso "attacco e copro".

- **Passaggio chiave e riconquista**

Si sollecitano il coraggio di provare la filtrante, la velocità di pensiero e, nel caso di perdita del possesso, la voglia di riconquistarla andando in avanti; contemporaneamente si allenano piramidi e diagonali difensive.

- **Partita *back to back***

Partita a tema dove le transizioni sono l'unico mezzo per poter segnare e per potersi difendere.

## L'AUTORE

**Jacopo Leandri** è allenatore UEFA A. Dal 2008 si occupa di calcio femminile, sia come allenatore che come osservatore per la FIGC. Ha ricoperto il ruolo di Tecnico della Nazionale U23 Femminile ed allena attualmente la Nazionale U17 Femminile. A partire dal 2020-2021 è anche Responsabile dell'Area Scouting Femminile.



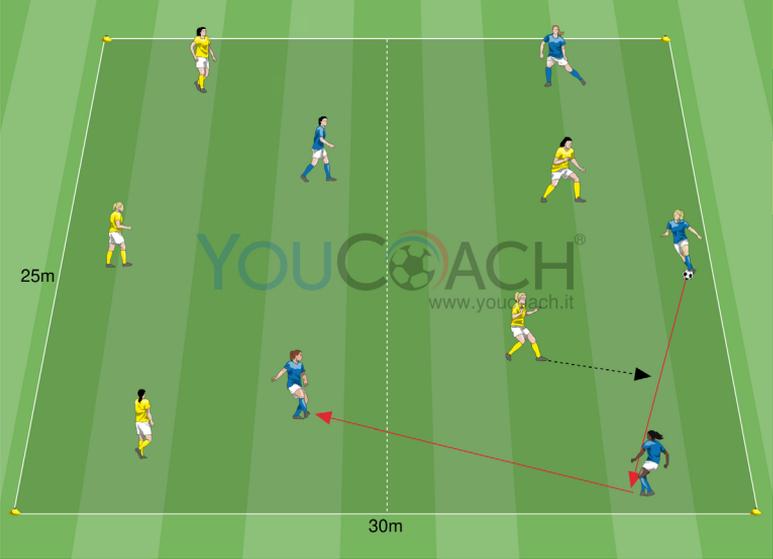
# **ESERCITAZIONI**

# 01

## GIOCO DI POSIZIONE 3 CONTRO 2

**MEZZO OPERATIVO**

**Gioco di posizione**



<b>DURATA</b>
15 minuti
<b>OBIETTIVI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Smarcamento</li><li>▪ Trasmissione</li><li>▪ Attirare</li><li>▪ Marcamento</li><li>▪ Intercetto</li><li>▪ Pressione</li><li>▪ Copertura delle zone pericolose</li><li>▪ Lettura traiettorie</li></ul>

### MATERIALE

- Cinesini
- 5 casacche
- Palloni

### PREPARAZIONE

**Area di gioco: 30x25 metri**  
**Giocatrici: 10**  
**Numero di serie: 3 da 4 minuti**  
**con 1 minuto recupero passivo**  
**tra le serie**

### ORGANIZZAZIONE

Creare un campo di gioco di 30x25 metri. All'interno del campo si schierano due squadre da cinque giocatrici.

## DESCRIZIONE

- Si svolge un gioco di posizione per trovare linee di passaggio e per lo smarcamento
- Le giocatrici in fase di non possesso devono pressare e coprire gli spazi

## REGOLE

- Tre giocatrici devono mantenere il possesso per poi cercare le compagne tra le linee, senza farsi intercettare la palla
- Il vertice, una volta ricevuta palla, la consegna alle avversarie e va in pressione

## VARIANTI

1. Una volta che il vertice ha ricevuto palla, anziché consegnarla alle avversarie, può cercare una compagna alle spalle della linea che andrà a finalizzare
2. Inserire delle difendenti attive o passive

## TEMI PER L'ALLENATORE

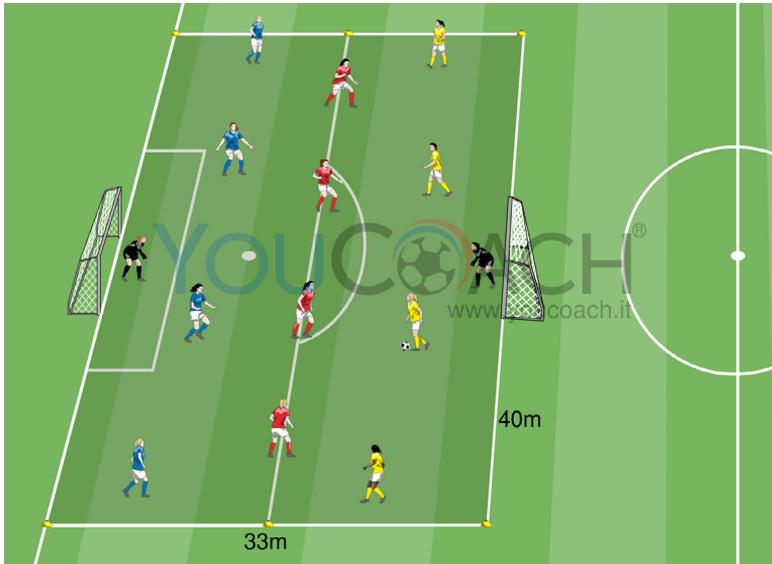
- Stimolare e porre l'attenzione sulle corrette posture del corpo nell'atto di ricevere la palla
- Stimolare la qualità e la forza delle trasmissioni con questa regola: "forti addosso", "dosate nello spazio"
- Stimolare il marco-copro nella fase di non possesso

# 02

## PASSAGGIO CHIAVE E RICONQUISTA

MEZZO OPERATIVO

Situazione semplificata



The diagram shows a rectangular football field measuring 40 meters by 33 meters. Two goals are positioned at opposite ends. Twelve players are distributed across the field, divided into three teams: blue, yellow, and red. Two goalkeepers are positioned in front of each goal. The field is marked with a center circle and a center line. The text 'YOU COACH' and 'www.youcoach.it' are overlaid on the field.

<b>DURATA</b>
20 minuti
<b>OBIETTIVI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Trasmissione</li><li>▪ Ricevere</li><li>▪ Smarcamento</li><li>▪ Presa di posizione</li><li>▪ Intercetto</li><li>▪ Riaggessione</li><li>▪ Lettura traiettorie</li><li>▪ Transizioni</li></ul>

### MATERIALE

- Cinesini
- 8 casacche di 2 colori diversi
- 2 porte
- Palloni

### PREPARAZIONE

**Area di gioco: 40×33 metri**  
**Giocatrici: 12 + 2 portieri**  
**Numero di serie: 3 da 6 minuti**  
**con 1 minuto recupero passivo**  
**tra le serie**

### ORGANIZZAZIONE

Creare un campo di gioco di 40×33 metri (doppia area di rigore). A metà di ciascun lato lungo posizionare una porta. Formare tre squadre da quattro giocatrici (squadre blu, gialla e rossa). La squadra blu si schiera davanti a una porta, la squadra gialla davanti all'altra porta e la squadra rossa al centro. I portieri si collocano a difesa delle porte. Consegnare la palla a una giocatrice della squadra blu o gialla.

## DESCRIZIONE

- Nella figura la squadra gialla parte con la palla
- La squadra gialla deve trasmettere il pallone alla squadra blu e viceversa
- La squadra rossa può solo cercare l'intercetto; se recupera palla può decidere in quale porta andare a finalizzare
- Le squadre blu e gialla, una volta perso il possesso, devono andare alla riconquista
- Al termine di ogni serie sostituire la squadra al centro

## REGOLE

- Obbligo di palla radente

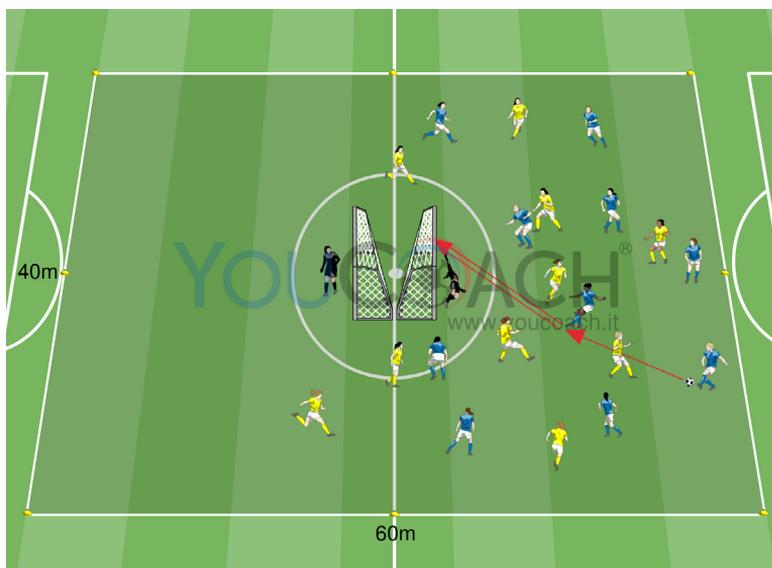
## TEMI PER L'ALLENATORE

- Incoraggiare la palla filtrante
- Stimolare la riaggresione in avanti nel caso di perdita del possesso palla
- Prestare attenzione alle figure difensive (diagonali e piramidi difensive) nella fase di difesa organizzata

# 03 PARTITA BACK TO BACK

MEZZO OPERATIVO

Partita a tema



**DURATA**

20 minuti

**OBIETTIVI**

- Transizioni
- Trasmissione
- Smarcamento
- Conclusione
- Intercetto
- Contrasto
- Mobilità
- Riaggresione

**MATERIALE**

- Cinesini
- 10 casacche
- 2 porte
- Palloni

**PREPARAZIONE**

**Area di gioco: 60x40 metri**  
**Giocatrici: 20 + 2 portieri**  
**Numero di serie: 5 da 3 minuti**  
**con 1 minuto recupero passivo**  
**tra le serie**

## ORGANIZZAZIONE

Creare un campo di gioco di 60x40 metri. Posizionare due porte al centro del campo, ciascuna rivolta verso un lato corto. All'interno del campo si schierano due squadre da dieci giocatrici. I portieri si collocano a difesa delle porte.

## DESCRIZIONE

- Si gioca una partita 10 contro 10 con porte difese dai rispettivi portieri
- Ogni squadra difende una porta e attacca la porta alle spalle
- Ogni frazione di gioco dura 3 minuti

## REGOLE

- Il gol è valido solo se tutte le giocatrici della squadra sono all'interno della metà campo avversaria
- Obbligo di palla radente

## VARIANTI

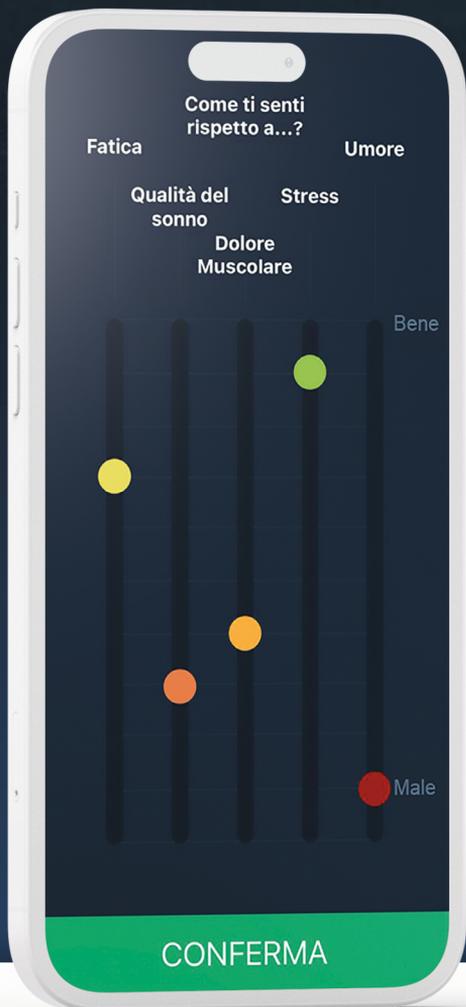
1. Limitare il numero di tocchi

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Porre particolare attenzione sulla velocità di lettura del tempo di transizione
- Prestare attenzione alla scelta tecnica che trasforma la transizione in occasione da gol
- Stimolare la velocità di esecuzione dei gesti tecnici

# 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](http://www.youcoach.it/youcoachapp-mobile)