

FUTSAL

SEDUTA DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA U15 CALCIO A 5

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

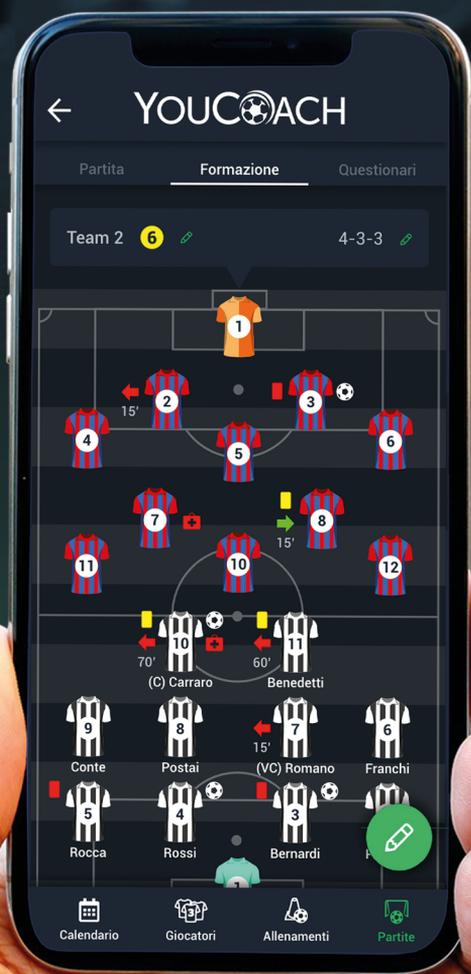
È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

INDICE

Lo staff di YouCoach	5
Seduta di allenamento per la categoria U15 Calcio a 5	7
Esercitazioni.....	9
1. Rondo interconnesso.....	12
2. Rapidità 2 contro 1.....	14
3. 1 contro 1 con jolly.....	16
4. Triangolo con tiro in porta.....	18
5. 3 contro 3 + 2 jolly al centro.....	20
6. Partita a tema: gol con il triangolo.....	22
7. Partita libera di futsal.....	24
8. Defaticamento.....	25
Conclusioni.....	27

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 U15 CALCIO A 5

La conoscenza, l'acquisizione, la corretta esecuzione e la scelta opportuna in base alle circostanze di ogni collaborazione a due o tre giocatori richiedono molto tempo e impegno ma sicuramente sviluppano in ogni singolo giocatore di futsal un *background* di movimenti utili da applicare nell'imprevedibilità di questo sport. Ciò costituisce un ottimo viatico per lo sviluppo di una buona mobilità di gioco.

Per sviluppare tali competenze è opportuno applicare una metodologia d'insegnamento che unisca una didattica di tipo deduttivo e una di tipo induttivo. Tra le varie metodologie c'è sicuramente quella del *globale-analitico-globale* (GAG).

Il presupposto principale su cui si basa questa metodologia è la diversa capacità di apprendimento che è possibile ottenere sviluppando un obiettivo di una seduta alternando un'esecuzione globale (in cui ci sono diversi fattori che ne condizionano la realizzazione) a una più protetta analitica che ne cura il dettaglio esecutivo.

Questa metodologia può essere applicata per la totalità della seduta o solo per una parte, nel nostro caso sarà la parte centrale.

Stabiliamo le diverse fasi del nostro allenamento:

- **Attivazione**
- **Lavoro di rapidità**
- **Fase centrale** (tre esercizi secondo il metodo GAG)
- **Fase finale** (partita a tema, gioco libero e defaticamento)

Tra la fase di attivazione e quella centrale ci sarà sempre un esercizio di rapidità utile per una corretta attivazione neuromuscolare, che riprenderà l'obiettivo principale della sessione.

Le tre esercitazioni sviluppate secondo il GAG nella fase centrale sono così descritte:

- **Globale 1:** dopo il lavoro di rapidità, si comincia con un primo esercizio che deve essere una forma semplificata del risultato che si vuole ottenere nella forma finale, in questo modo i giocatori possono scoprire e provare il " reale " gioco. L'allenatore osserva e analizza senza però interferire o correggere (le correzioni non sono desiderate in questa fase)
- **Analitico:** nella sezione successiva, di tipo analitico, l'attenzione è rivolta all'esercizio e allo sviluppo di specifici aspetti tecnici, con poca interferenza ambientale, che si vogliono allenare nella seduta di allenamento e che sono ricorrenti nelle tre fasi di esercitazioni proposte. Il ruolo dell'allenatore, in questa fase, è formare e quindi insegnare e dimostrare il modo corretto per eseguire tale aspetto specifico e correggere i giocatori successivamente, in base alle difficoltà
- **Globale 2:** l'esercizio riprende la tematica sviluppata prima nella forma globale e in quella analitica. Questa sezione consente di applicare ciò che è stato esercitato e spesso assume la forma di un gioco simile a Globale 1. In questa fase il ruolo dell'allenatore è quello di correggere i giocatori, stimolare, trovare alternative per la corretta applicazione del gesto tecnico o dell'aspetto allenato

Nella fase finale sarà sempre utile utilizzare una partita a tema che richiami l'obiettivo ricercato prima di svolgere una partita libera. La sessione si concluderà con una parte di defaticamento.

PROGRAMMA DELL'ALLENAMENTO

OBIETTIVO PRINCIPALE DELLA SEDUTA: collaborazione a due - triangolo

Obiettivi seduta secondari: triangoli di possesso, attacco porta, dai e vai

Numero di giocatori: 12 (10 di movimento + 2 portieri)

Durata: 90 minuti

Fase	Esercizio	Durata
Attivazione	1 - Rondo interconnesso	12 min
Lavoro di rapidità	2 - Rapidità 2 contro 1	10 min
Fase centrale (GAG)	3 - 1 contro 1 con jolly 4 - Triangolo con tiro in porta 5 - 3 contro 3 + 2 jolly al centro	34 min
Fase finale	6 - Partita a tema: gol con il triangolo 7 - Partita libera di futsal 8 - Defaticamento	34 min

L'AUTORE

Federico Giancarlo Belviso è laureato in Scienze delle attività motorie e sportive e ha conseguito la laurea magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adattate. È attualmente Referente tecnico del Centro di sviluppo territoriale Calcio a 5 per la FIGC - Settore Giovanile Scolastico a Turi (Ba) e allena la Prima Squadra presso l'ASD New Team Putignano (serie C2 regionale Calcio a 5 in Puglia).

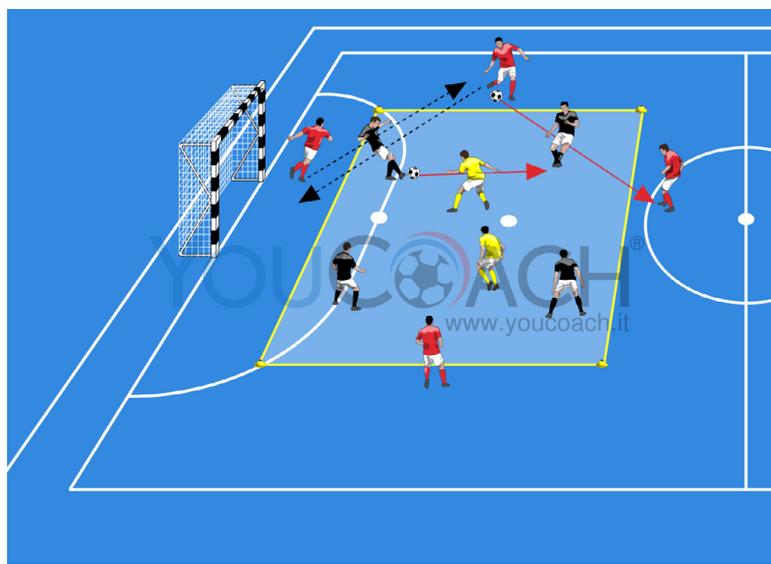
ESERCITAZIONI

01

RONDO INTERCONNESSO

MEZZO OPERATIVO

Gioco di posizione



DURATA

12 minuti

OBIETTIVI

- Capacità aerobica
- Ottico
- Trasmissione
- Ricevere
- Triangoli di possesso
- Riscaldamento

MATERIALE

- Cinesini
- Palloni
- Casacche

PREPARAZIONE

Area di gioco: 10×10 metri
Giocatori: 10
Numero di serie: 1

ORGANIZZAZIONE

Su un quadrato 10×10 metri si dispongono due gruppi di giocatori, uno di sei componenti all'interno, che gioca un 4 contro 2 con un pallone, e uno di quattro componenti all'esterno, con un giocatore per ogni lato e un altro pallone a disposizione.

DESCRIZIONE

Ogni gruppo svolge due attività distinte.

- L'obiettivo di base dei giocatori dentro il quadrato è quello di svolgere un 4 contro 2 in cui, prima della ricezione della palla, dovranno dire il nome del giocatore esterno al quadrato (rosso) che si trova sul lato di fronte a loro, senza farsi rubare il pallone dai due difensori
- I giocatori che si trovano all'esterno del quadrato dovranno passarsi il pallone restando sempre in zona luce, a causa dei giocatori dentro il quadrato, e dopo il passaggio effettuare una collaborazione (in figura una permuta offensiva con terzo uomo), ristabilendo subito dopo almeno un giocatore su ogni lato
- Ogni 3 minuti scambiare i giocatori interni con quelli esterni mantenendo però al loro posto i difensori

REGOLE

- I possessori palla all'interno del quadrato diventano difensori se:
 - sbagliano il passaggio
 - la palla viene conquistata dai difensori
 - non dicono il nome del giocatore esterno prima della loro ricezione palla

TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare la visione periferica prima di una ricezione palla per diminuire i tempi di gioco

02

Lavoro di rapidità

RAPIDITÀ 2 CONTRO 1

MEZZO OPERATIVO

Situazione semplificata



DURATA

10 minuti

OBIETTIVI

- Capacità anaerobica lattacida
- 2 contro 1
- Triangoli di possesso
- Collaborazione

MATERIALE

- Cinesini
- Palloni
- Casacche

PREPARAZIONE

Area di gioco: 20x20 metri
Giocatori: 3 + 1 portiere
Numero di serie: 1

ORGANIZZAZIONE

Dividere una metà campo in due parti uguali. Posizionare un portiere in porta. Due attaccanti si schierano a 5 metri dalla linea laterale sulla linea di metà campo. Il difensore si colloca sul limite del cerchio di centrocampo, di fronte ai due attaccanti.

DESCRIZIONE

- I due attaccanti si passano la palla a un tocco restando fermi sul posto, con il difensore che non può intervenire
- Quando uno dei due attaccanti decide di non passare la palla al suo compagno ma di fare una ricezione orientata in avanti verso la porta, il difensore si attiva
- Il gioco si concretizza tutto nello spazio ove il primo attaccante ha eseguito la ricezione orientata, giocando un 2 contro 1 tra i due attaccanti (con il secondo attaccante che nel frattempo si è spostato) e il difensore
- Può finalizzare solo l'attaccante che ha fatto la prima ricezione orientata, mentre l'altro gli si propone per un appoggio con un triangolo

REGOLE

- Si deve fare gol
- Si gioca in una singola zona
- L'unico giocatore che può finalizzare è il primo attaccante che esegue la ricezione orientata
- Si ha un massimo di 6 secondi per concretizzare l'azione

TEMI PER L'ALLENATORE

- Eseguire una buona ricezione orientata per diminuire i tempi di gioco
- Curare il movimento e la postura di chi si propone per effettuare il triangolo
- Curare il movimento e la postura di chi attende il movimento del compagno per effettuare il triangolo
- Pressione sulla palla da parte dei difensori

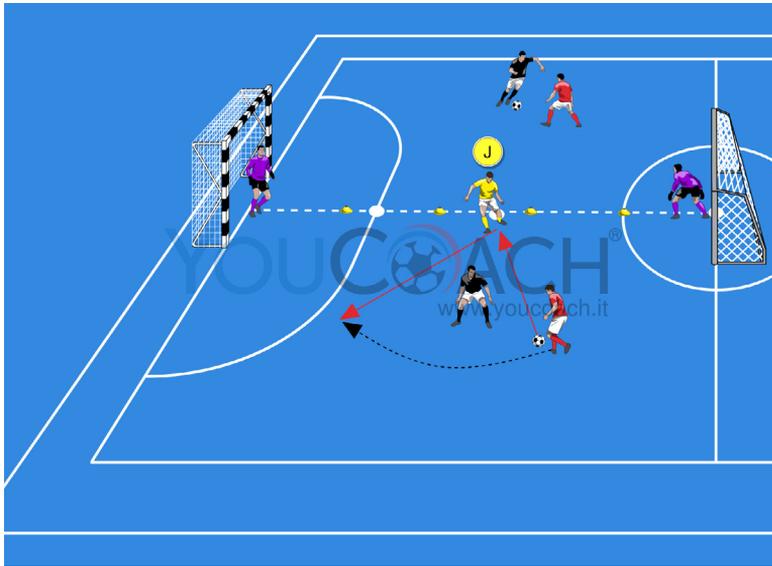
03

Fase centrale (GAG)

1 CONTRO 1 CON JOLLY

MEZZO OPERATIVO

Small-sided Game



DURATA

12 minuti

OBIETTIVI

- Collaborazione
- 1 contro 1
- Attacco porta
- Triangolo

MATERIALE

- Cinesini
- Palloni
- 2 porte
- Casacche

PREPARAZIONE

Area di gioco: 20x20 metri
Giocatori: 5 + 2 portieri
Numero di serie: 6 da 2 minuti

ORGANIZZAZIONE

Dividere la metà campo in due metà orizzontali e collocare due porte di gioco, una nella sua posizione originaria e l'altra sulla linea di metà campo. I portieri si posizionano a difesa delle porte.

DESCRIZIONE

- Si gioca un 1 contro 1 in entrambe le zone (dalle quali non si può uscire) con un jolly in fase di possesso che è libero di muoversi su tutto lo spazio di gioco
- Ogni 2 minuti cambiare i giocatori in campo

REGOLE

- Si deve fare gol
- Il jolly non può fare gol

VARIANTI

1. Ridurre il numero di tocchi per incrementare la possibilità di effettuare triangoli

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare il movimento e la postura di chi si propone per effettuare il triangolo
- Curare il movimento e la postura di chi attende il movimento del compagno per effettuare il triangolo
- Difesa individuale

04 TRIANGOLO CON TIRO IN PORTA

MEZZO OPERATIVO
Situazione semplificata


DURATA
10 minuti
OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Triangolo ▪ Tiro in porta ▪ Attacco porta ▪ Dai e vai ▪ Collaborazione

MATERIALE

- 1 porta
- Palloni

PREPARAZIONE

Area di gioco: 20x20 metri
Giocatori: almeno 5 + 1 portiere
Numero di serie: 1

ORGANIZZAZIONE

In una metà campo posizionare i giocatori come mostrato in figura.

DESCRIZIONE

- Il giocatore A esegue un triangolo con B per andare a finalizzare in porta
- Il giocatore C è pronto ad eseguire un movimento sul secondo palo
- Successivamente C andrà a triangolare con D, il giocatore A andrà sul secondo palo e B prenderà la palla precedentemente calciata e si posizionerà nella fila opposta a quella dove ha precedentemente triangolato



REGOLE

- Si deve fare gol

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare il movimento e la postura di chi si propone per effettuare il triangolo
- Curare il movimento e la postura di chi attende il movimento del compagno per effettuare il triangolo

05

Fase centrale (GAG)

3 CONTRO 3 + 2 JOLLY AL CENTRO

MEZZO OPERATIVO

Gioco condizionato



DURATA

12 minuti

OBIETTIVI

- Triangolo
- 4 contro 3
- Triangoli di possesso
- Collaborazione

MATERIALE

- Casacche
- Cinesini
- Palloni

PREPARAZIONE

Area di gioco: 40x20 metri
Giocatori: 8 + 2 portieri
Numero di serie: 2 da 5 minuti
con 2 minuti di recupero tra le serie

ORGANIZZAZIONE

Si gioca in un campo regolamentare. In ciascuna metà campo formare due quadrati di 10x10 metri. All'interno di entrambi i quadrati si posiziona un jolly, il quale non può uscire da questa zona e nessun altro giocatore può entrarci. Si gioca un 3 contro 3 con i portieri a difesa delle porte.

DESCRIZIONE

- Si gioca un 3 contro 3 a tocchi liberi senza entrare nei quadrati
- Nei quadrati giocano solo i jolly in fase di possesso, i quali possono giocare la palla a due tocchi

REGOLE

- Si deve fare gol
- Il jolly non può uscire dalla propria zona e nessun giocatore può entrare nella stessa

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare il movimento e la postura di chi si propone per effettuare il triangolo
- Curare il movimento e la postura di chi attende il movimento del compagno per effettuare il triangolo
- Difesa individuale

06 PARTITA A TEMA: GOL CON IL TRIANGOLO

MEZZO OPERATIVO

Partita a tema



DURATA

12 minuti

OBIETTIVI

- Triangolo
- Attacco porta
- Dai e vai
- Collaborazione

MATERIALE

- Casacche
- Palloni

PREPARAZIONE

Area di gioco: 40x20 metri
 Giocatori: 8 + 2 portieri
 Numero di serie: 1

ORGANIZZAZIONE

Si gioca su un campo regolamentare. Formare due squadre da quattro giocatori di movimento più un portiere a difesa della porta.

DESCRIZIONE

Si gioca una partita 4 contro 4 più portieri.

REGOLE

- Il gol a seguito di un triangolo vale cinque punti
- Il gol normale vale un punto

TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare il movimento e la postura di chi si propone per effettuare il triangolo
- Curare il movimento e la postura di chi attende il movimento del compagno per effettuare il triangolo
- Difesa individuale

07 PARTITA LIBERA DI FUTSAL

MEZZO OPERATIVO
Partita libera

DURATA
12 minuti
OBIETTIVI

- Principi specifici offensivi e difensivi
- Principi di tattica individuale offensiva e difensiva

MATERIALE

- Casacche
- Palloni

PREPARAZIONE

Area di gioco: 40x20 metri
Giocatori: 8 + 2 portieri
Numero di serie: 1

ORGANIZZAZIONE

Si gioca su un campo regolamentare. Formare due squadre da quattro giocatori di movimento più un portiere a difesa della porta.

DESCRIZIONE

Si gioca una partita 4 contro 4 più portieri.

REGOLE

- Rispettare le regole di una partita di futsal

08 DEFATICAMENTO

MEZZO OPERATIVO
Esercizio

DURATA
10 minuti
OBIETTIVI

- **Mobilità articolare**

MATERIALE
PREPARAZIONE

Area di gioco: 40x20 metri
Giocatori: tutta la squadra
Numero di serie: 1

ORGANIZZAZIONE

Tutti i giocatori si posizionano liberamente all'interno del campo.

DESCRIZIONE

I giocatori svolgono un'attività di defaticamento.

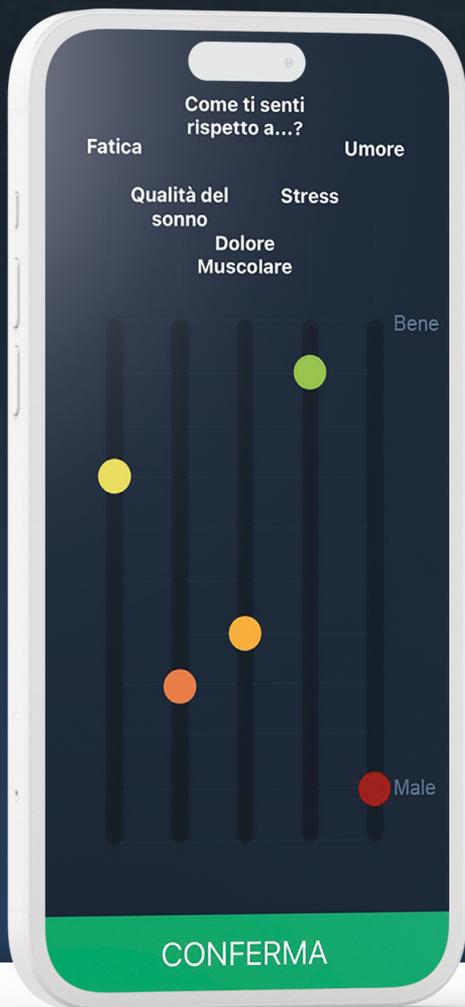
CONCLUSIONI

L'obiettivo principale di ogni sessione di allenamento dev'essere quello di stimolare in ogni singolo atleta lo sviluppo di competenze individuali e collettive utili a risolvere le situazioni di gioco che si propongono nel gioco reale.

Importante sarà, dunque, dare i giusti *feedback* e permettere loro, data anche la fascia di età in questione, di sperimentare e trovare da soli le soluzioni ai problemi e agli ostacoli che ogni attività presenta.

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