



Lo sviluppo di un obiettivo tecnico nel Settore Giovanile U.C. Sampdoria: ricezione e trasmissione (proposte pratiche e spunti)

Coaching Next Generation – 22 Marzo 2021

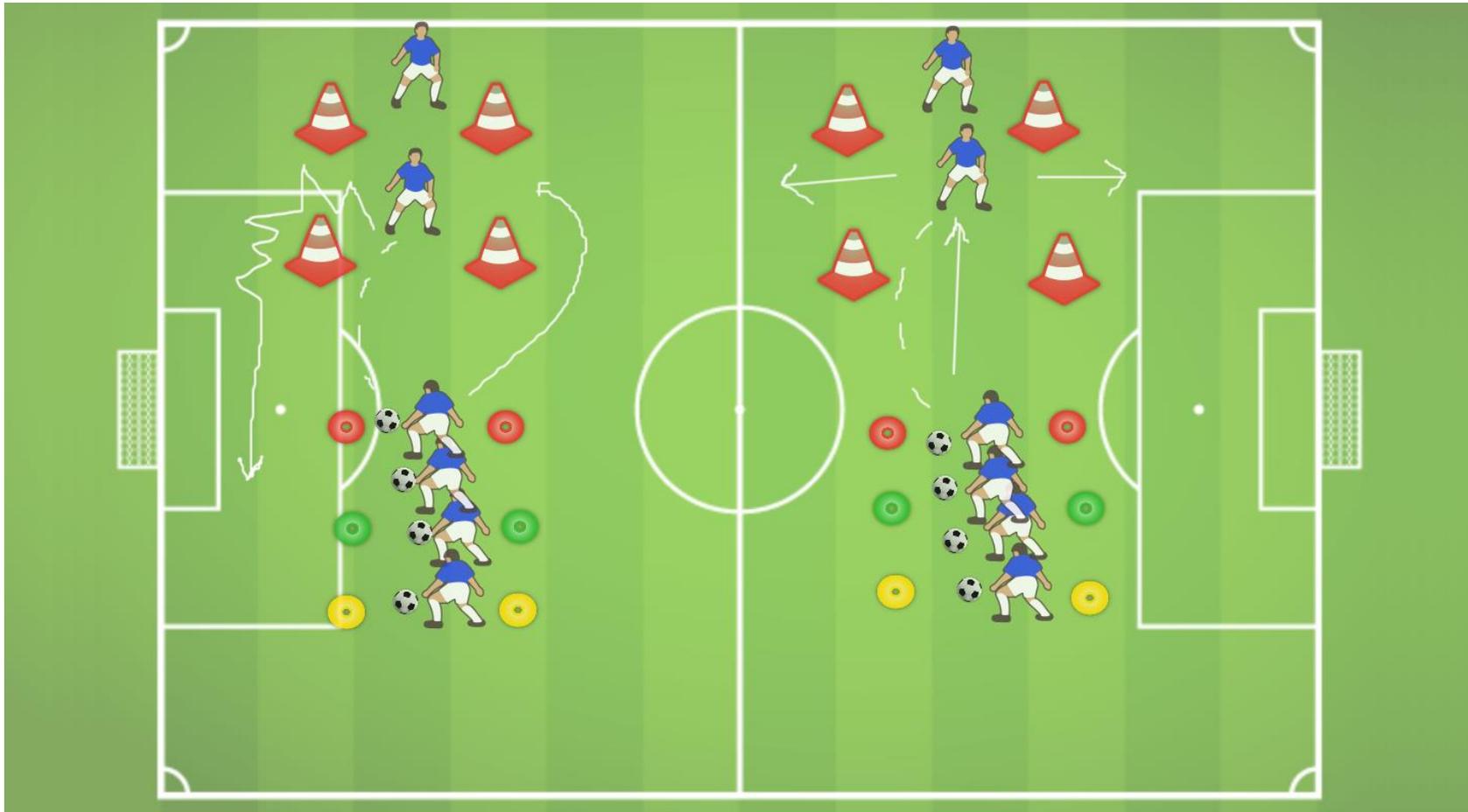
Giulio Attardi (Leva Under 10)

Danilo Tranchida (Leva Under 11)

Nicolò Buono (Leva Under 12)



RICEZIONE ORIENTATA – «IL CASTELLO» (*under 10*)



RICEZIONE ORIENTATA – «IL CASTELLO» *(under 10)*

DETTAGLI DELL'ESERCIZIO

In un quadrato, si effettuano delle ricezioni con varie superfici del corpo.

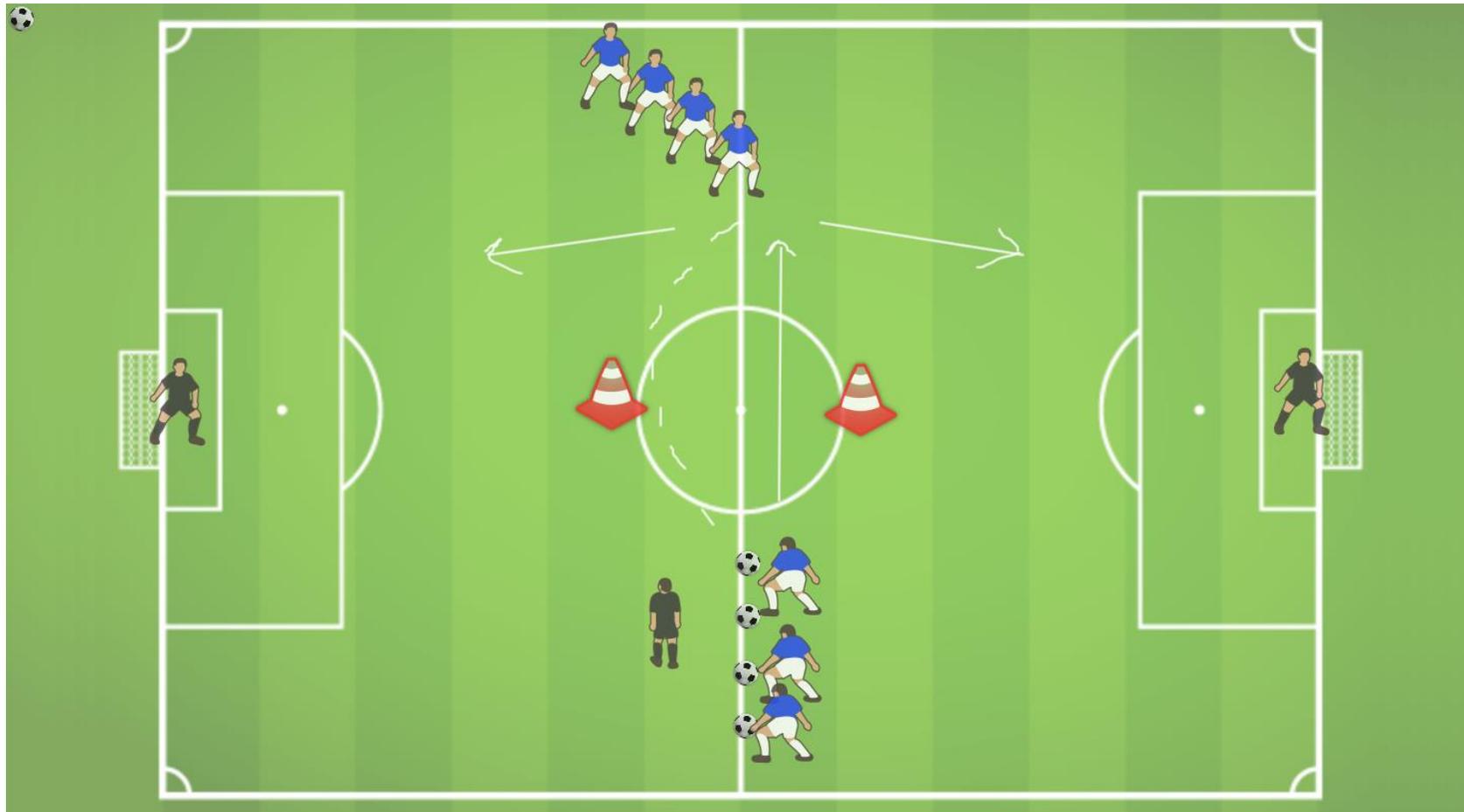
Il giocatore con la palla, la lancia a parabola con le mani dalla porticina rossa e poi andrà in fila dietro il giocatore nel quadrato.

Il giocatore che riceve potrà uscire solo dal lato stabilito dall'istruttore usando entrambi in piedi.

Varianti:

- a) cambiare l'uscita del giocatore che riceve (destra, sinistra, avanti, dietro)
- b) il lancio può essere fatto da distanze diverse
- c) il lancio può essere fatto simulando una rimessa laterale
- d) il giocatore che lancia non va ad attaccare il ricevente
- e) il giocatore che lancia attacca all'interno del quadrato, il ricevente può scegliere il lato dove andare.

RICEZIONE ORIENTATA – TIRO IN PORTA (*under 10*)



RICEZIONE ORIENTATA – TIRO IN PORTA *(under 10)*

DETTAGLI DELL'ESERCIZIO

Si effettuano delle ricezioni aeree orientate per il tiro in porta.

Metà giocatori con la palla e metà senza.

I giocatori con la palla eseguono un lancio a parabola in direzione del giocatore di fronte a loro.

Il giocatore che riceve dovrà eseguire un controllo orientato verso la porta che vuole con l'obiettivo di andare subito al tiro senza arrivare all'1c1

Varianti:

a) il giocatore con la palla lancia con le mani a parabola

b) l'istruttore lancia la palla con le mani a parabola

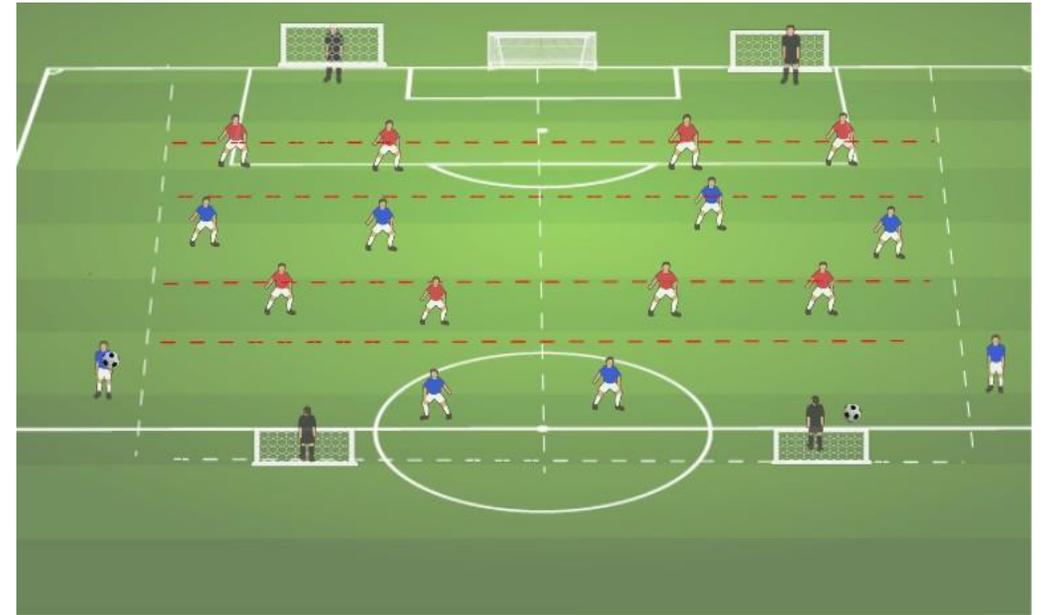
c) il giocatore che lancia attacca dritto passando all'interno della porticina fatta con i 2 coni.

d) il giocatore che lancia attacca passando all'esterno del cono a destra o sinistra. Di conseguenza il ricevente dovrà orientare il controllo a destra o sinistra

ATTIVITA' INIZIALI (*under 11*)

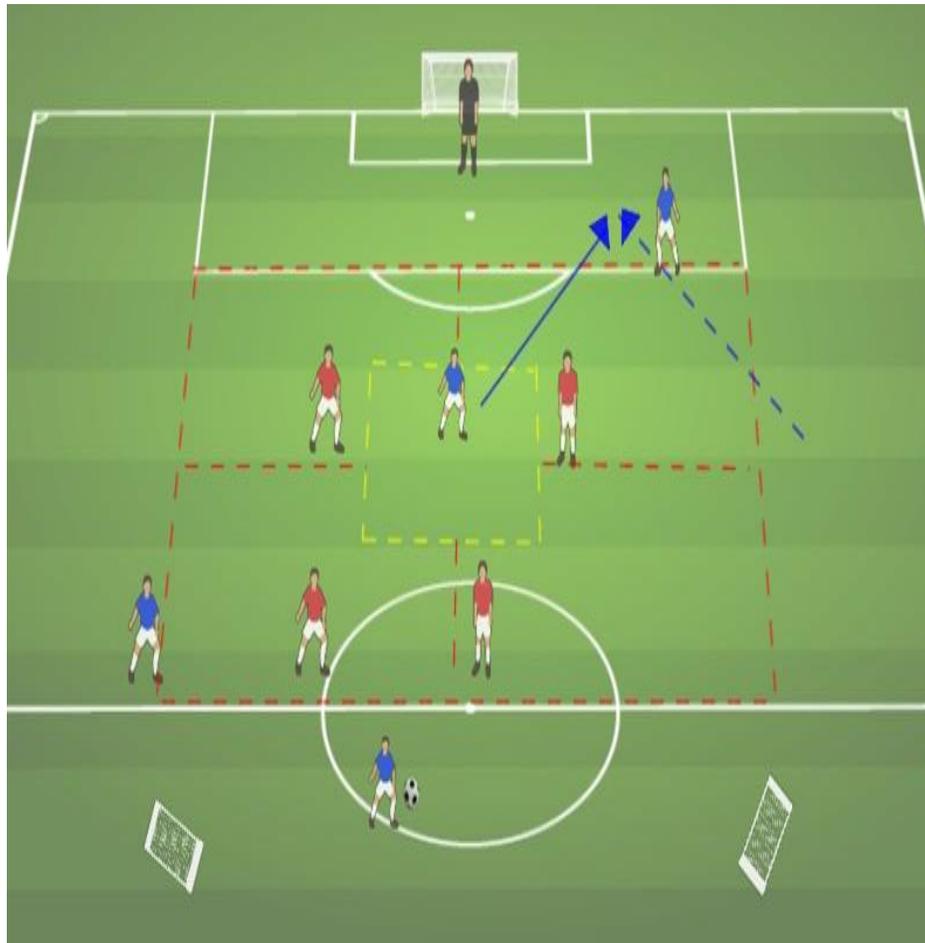


Giochi ad intercetto 4vs4 + portiere



Gioco a squadre divise in settori

RONDO' DIREZIONATO (*under 11*)



Rondò direzionato in cui l'obiettivo per la squadra in possesso è di iniziare il gioco in un rettangolo concludendo (preferibilmente) l'azione sul lato opposto (sfruttando anche l'ausilio del giocatore centrale).

I ragazzi in intercetto, una volta riconquistata la palla, possono calciare verso le porticine posizionate lateralmente.

Inserimento ulteriore portiere (una porta centrale da difendere per ogni squadra).

Su recupero palla, alla squadra in intercetto è data possibilità di concludere rapidamente in porta (giocando da dentro lo spazio), oppure consolidare, partendo dal portiere, con tre giocatori che usciranno dallo spazio di intercetto e uno che si posizionerà nella zona centrale.

SVILUPPO AD INTERCETTO (1) *(under 11)*



Viene presentato uno sviluppo offensivo direzionato.

Obiettivo della squadra blu è quello di ricercare una palla verticale utile a superare eventuali interferenze per poi sviluppare un 2vs2 + portiere con ritardo.

Goal doppio a seguito di un inserimento alle spalle dei difendenti.

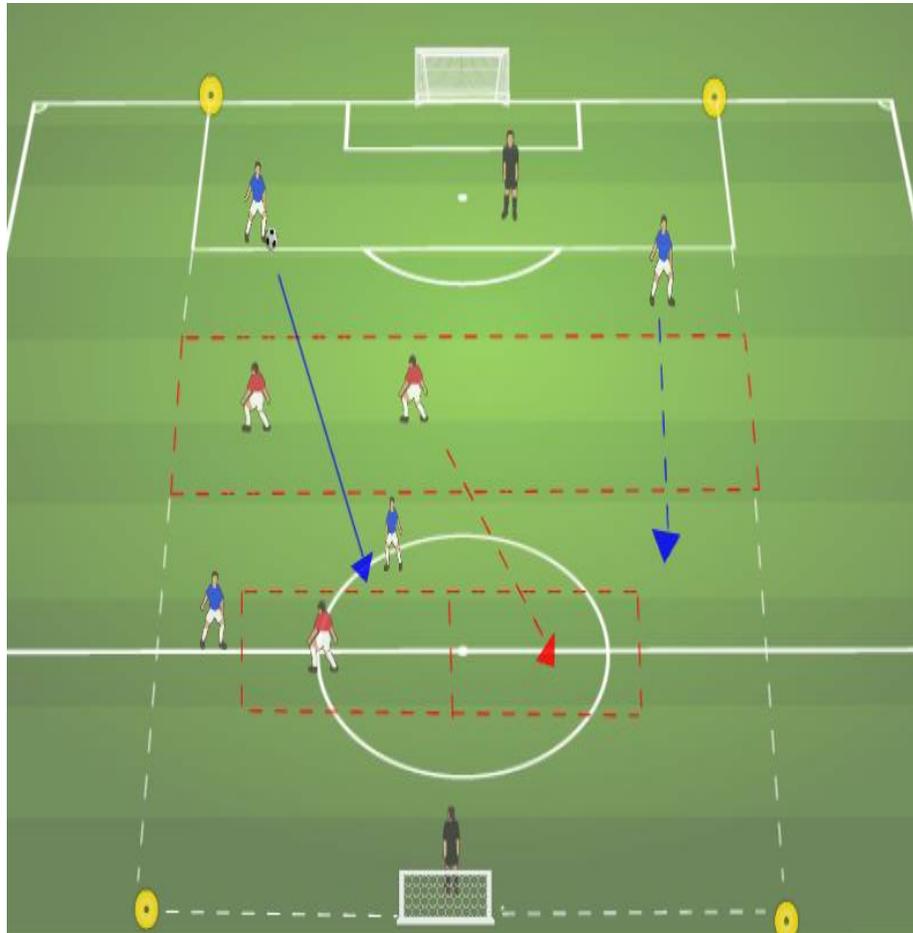
Modificare il numero di giocatori offensivi e interferenze, aumentando/abbassando il grado di difficoltà.

Alternare la direzione di gioco.

Varianti:

a) inizio del gioco a seguito di un rinvio del portiere avversario

SVILUPPO AD INTERCETTO (2) (*under 11*)



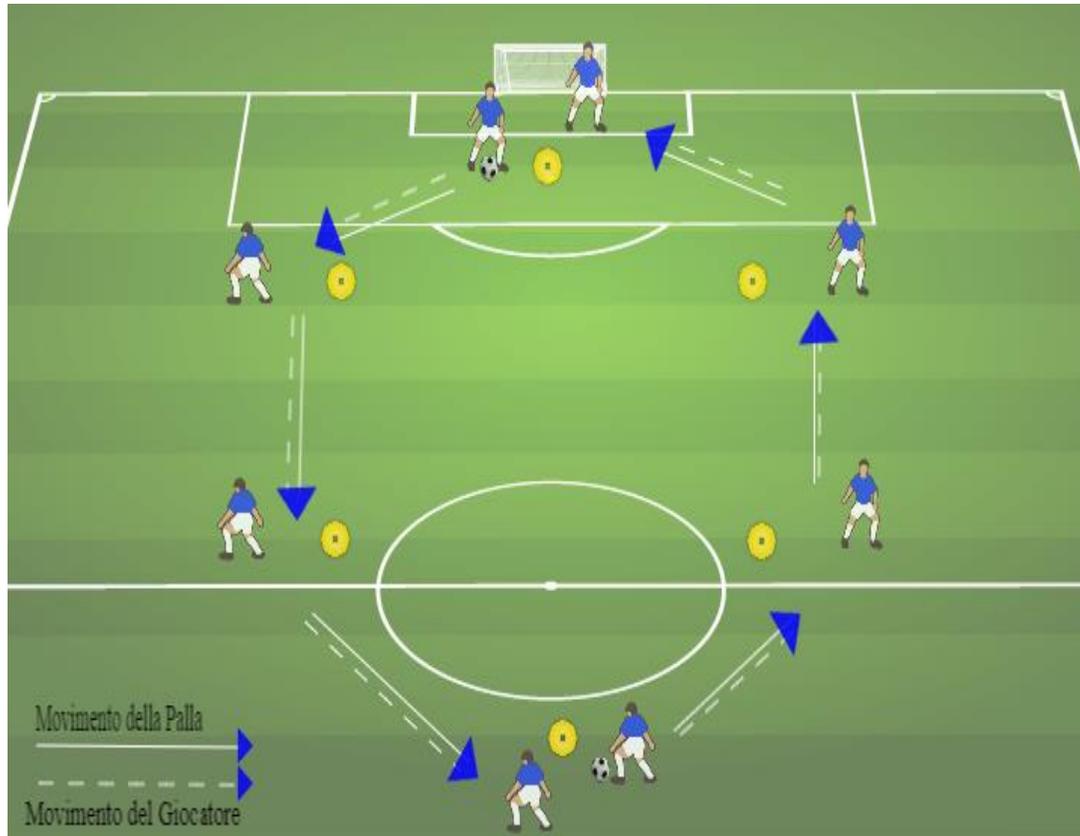
Si propone uno sviluppo di gioco 4vs3 (ad intercetto) con inizio dell'azione a seguito di una rimessa dal fondo da parte del portiere.

Si va a stimolare la ricezione orientata e il riconoscimento delle differenti tipologie di trasmissione, smarcamento (riconoscimento zona di luce), lettura, postura, compagni/avversari

Una volta che si è riusciti a superare la prima pressione seguirà un 2vs1 + portiere (che potrà diventare un 3vs2 + portiere con giocatori che seguono lo sviluppo).

Ai giocatori in possesso è richiesto di superare gli avversari, posti nella zona di intercetto, attraverso dei tagli (e il goal a seguito di tale sviluppo vale doppio) oppure anche per mezzo di una conclusione diretta verso la porta.

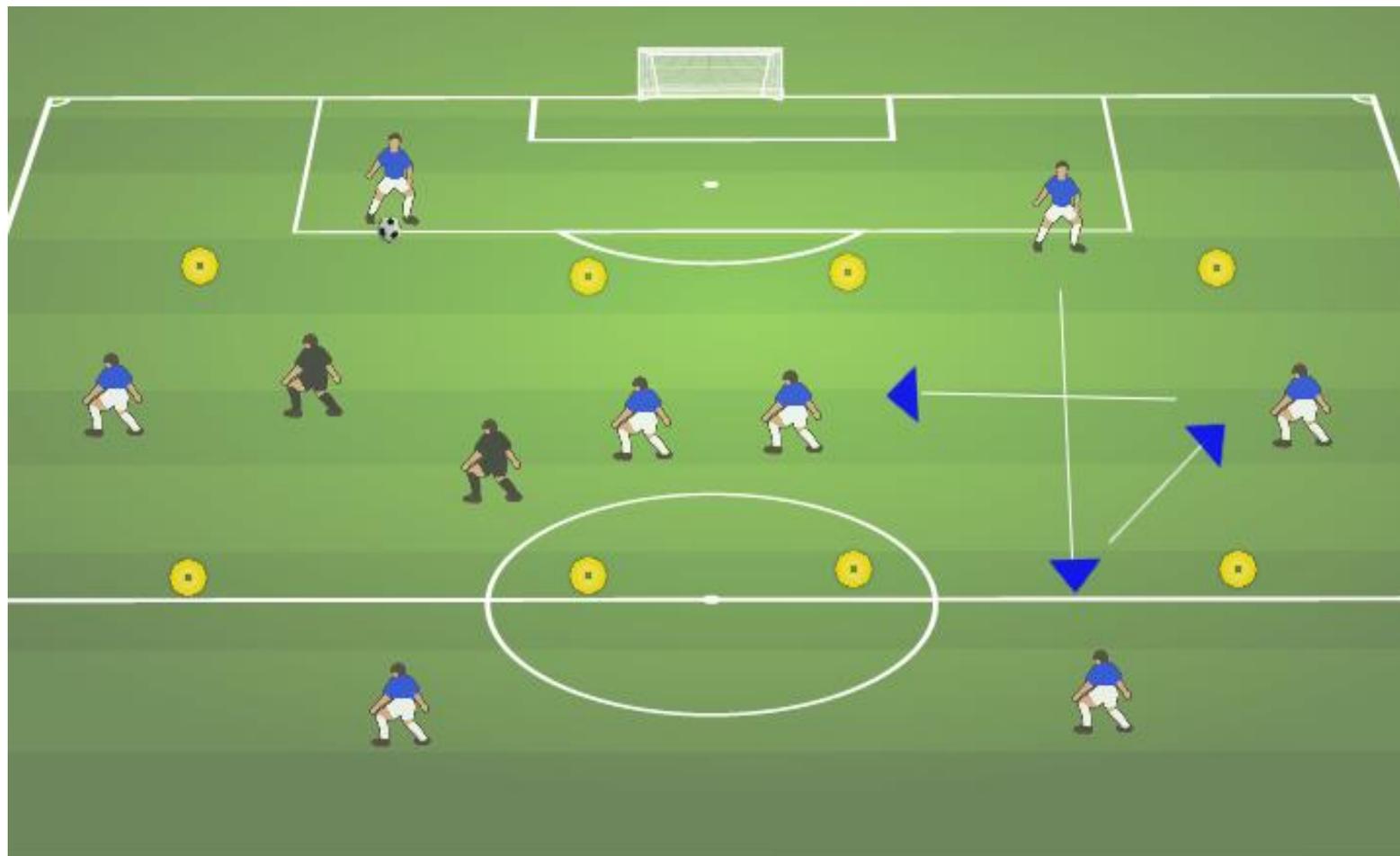
ATTIVITA' INIZIALI (*under 12*)



Esagono

- ⊕ Ricezione Orientata
- ⊕ Trasmissione
- ⊕ Smarcamento
- ⊕ Comunicazione verbale
- ⊕ Posizionamento del corpo
- ⊕ Tempi di gioco

ATTIVITA' INIZIALI (*under 12*)



ATTIVITA' INIZIALI (*under 12*)

Rondò tecnico 4vs2 – 4vs0

I giocatori saranno suddivisi in 5 coppie. Nel quadrato numero 1 si andrà ad eseguire un 4vs2, nel quadrato adiacente numero 2 invece quattro giocatori muoveranno palla fra di loro senza avversari (4vs0).

Il giocatore in possesso palla che sbaglierà nel quadrato numero 1 dovrà, insieme al suo compagno, andare ad aggredire i possessori di palla nel quadrato numero 2, mentre nel quadrato numero 1 si continuerà a muovere palla senza avversari.

Obiettivi Principali: Esecuzione Tecnica – Visione Periferica – Spazio – Tempo – Transizione

Variante: Aumentare il numero dei quadrati (es. 3 quadrati, 2 quadrati 4vs2 e 1 quadrato 4vs0 – 4 quadrati, 2 quadrati 4vs2 e 2 quadrati 4vs0)

PERCHE' E' IMPORTANTE *(under 12)*

Tecnica

***Principi di
Tattica
Individuale***

***Principi di
Tattica
Collettiva***

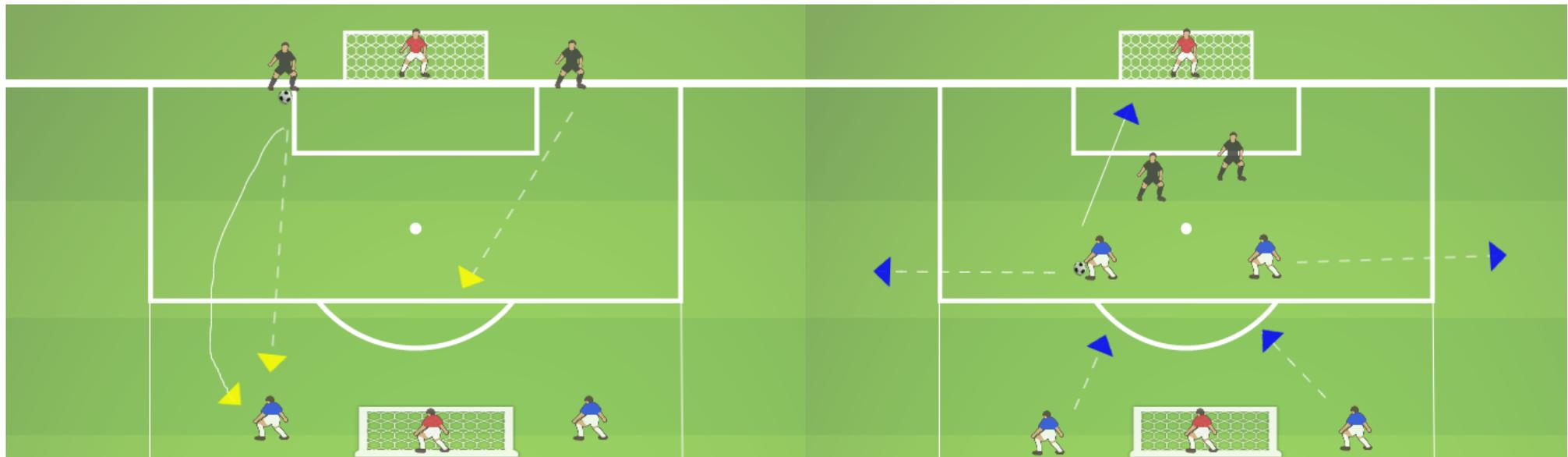
IL DUELLO

***Aspetti
Psicologici e
Caratteriali***

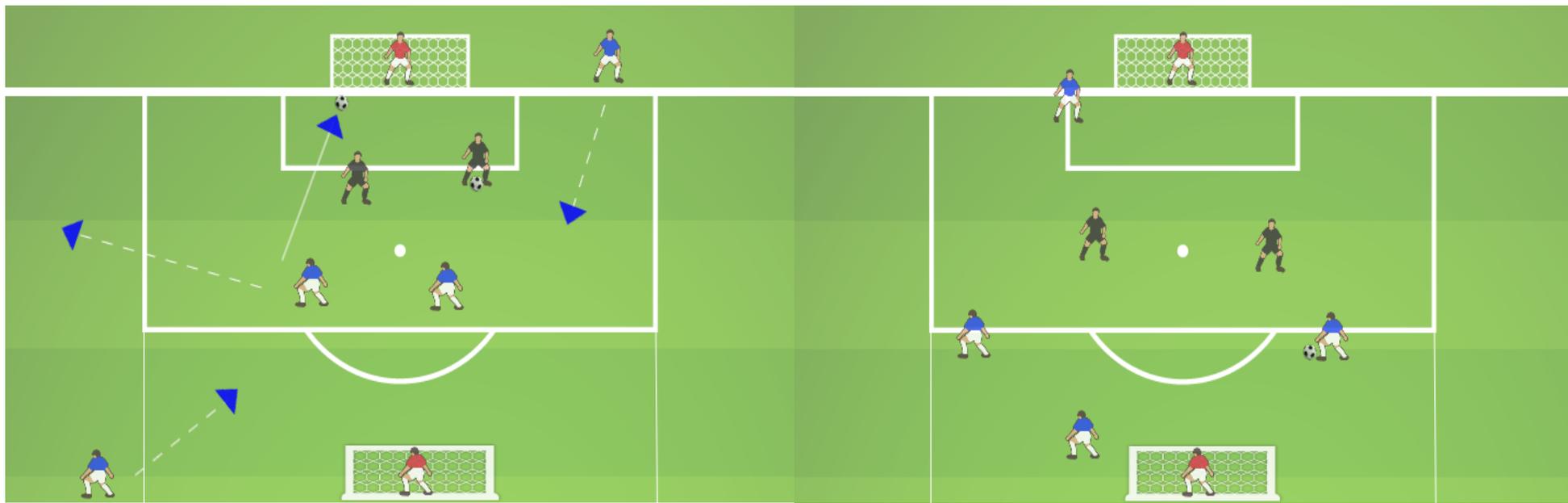
***Capacità
Condizionali e
Coordinative***

***Abilità
Cognitive***

DUELLI 2vs2 PROPOSTE DI ESERCIZI (*under 12*)



DUELLI 2vs2 PROPOSTE DI ESERCIZI (*under 12*)



DUELLI 2vs2 PROPOSTE DI ESERCIZI *(under 12)*

- ⊗ 2vs2 con aggressione immediata sul ricevente
- ⊗ 2vs2 con uscita dal campo della COPPIA che arriva alla conclusione a rete e ripartenza immediata della coppia che ha subito la conclusione
- ⊗ 2vs2 con uscita dal campo del GIOCATORE che ha concluso a rete e ripartenza immediata in situazione di superiorità numerica (2vs1)
- ⊗ 2vs2 con uscita dal campo del GIOCATORE che ha concluso a rete e ripartenza INIZIALE in situazione di superiorità numerica ma con ingresso di un giocatore (frontalmente o in ripiegamento) a ricreare la situazione di Parità Numerica
- ⊗ 2vs2 con uscita dal campo della coppia che ha SUBITO la conclusione a rete e ripartenza immediata di una nuova coppia (possibilmente con partenze in posizioni di campo diverse)
- ⊗ 2vs2 con due sponde fisse (vertice e sostegno)
- ⊗ 2vs2 con due sponde mobili per creare la superiorità numerica in fase di possesso (3vs2 + vertice)
- ⊗ 2vs2 con sponde fisse poste lungo il perimetro del campo



Grazie per l'attenzione