




L'organizzazione del lavoro settimanale e la gestione del gruppo nella leva Under 9

Coaching Next Generation
Alessandro D'Addeo
Alessio Maniscalco

8 Marzo 2021





*Il calcio non è una scienza, ma la scienza può
migliorare il livello del calcio*

Jens Bangsbo

Classificazione sport calcio

Dal 1900 nella programmazione olimpica categoria “giochi sportivi”,
struttura motoria aciclica.

Tipologia dell'interazione tra gli atleti	Influenza		
	Indiretta	Diretta	Con rischio di traumi
Individuale	Specialità di lancio nell'atletica leggera, sollevamento pesi, pattinaggio su ghiaccio di figura, ecc.	Specialità di corsa nell'atletica leggera, nuoto, ecc.	Pugilato, varie specialità della lotta, judo, taekwondo, scherma
Di gruppo – sommatoria	Gare a squadre del pentathlon moderno, di ginnastica artistica		Gare di staffetta nelle specialità di corsa dell'atletica leggera
Di gruppo – sincronizzata	Bob (a due, a quattro), slittino (a due, a quattro)	Canottaggio	
Di gruppo - funzionale	Pattinaggio di figura (a coppie), danza, ecc.	Tennis, tennistavolo (doppio), pallavolo	Ciclismo (corse a squadre), CALCIO , hockey, handball, pallacanestro, ecc.



Descrizione dello sport

Sport aerobico – anaerobico alternato o disciplina di tipo intermittente, caratterizzato dal continuo alternarsi di fasi ad intensità diverse tra di esse nel corso dell'incontro

Cavargini F. (2016), *“Attività condizionanti calcistiche di gruppo”*, Calzetti Mariucci Editori



Tecnica di base



Parte coordinativa/motoria



Situazioni di gioco



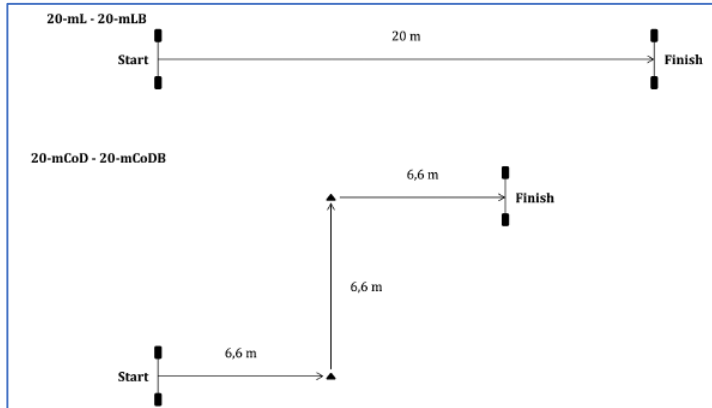
Partita



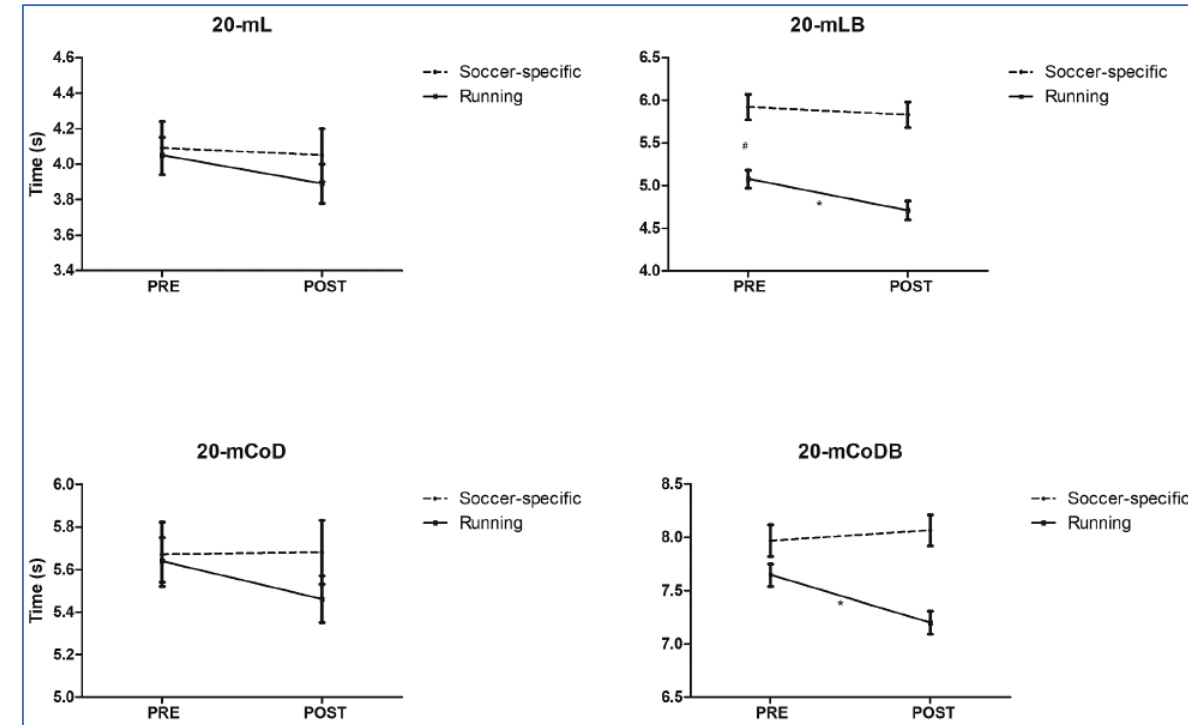
Running technique is more effective than soccer-specific training for improving the sprint and agility performances with ball possession of prepubescent soccer players

AUTHORS: Corrado Lupo¹, Alex Nicolae Ungureanu¹, Mattia Varalda², Paolo Riccardo Brustio¹

Corresponding author:
Corrado Lupo



Youth soccer category	Subgroup	20-mL		20-mLB		20-mCoD		20-mCoDB	
		PRE (s)	POST (s)	PRE (s)	POST (s)	PRE (s)	POST (s)	PRE (s)	POST (s)
Under-9 years (n = 21)	Running (n = 12)	4.4±0.3	4.2±0.3	6.2±0.6	5.6±0.3	6.1±0.4	5.9±0.3	9.2±1.0	8.2±0.6
	Soccer-specific (n = 9)	4.5±0.4	4.4±0.3	6.9±0.8	6.8±0.9	6.1±0.4	6.1±0.5	9.2±1.1	9.2±0.9
Under-10 years (n = 24)	Running (n = 16)	4.1±0.2	4.0±0.2	4.9±0.4	4.7±0.3	5.9±0.3	5.7±0.1	7.6±0.4	7.4±0.7
	Soccer-specific (n = 8)	4.1±0.2	4.1±0.2	6.8±0.9	6.6±1.0	5.9±0.3	5.6±0.2	8.6±0.7	8.4±1.0
Under-11 years (n = 25)	Running (n = 17)	3.9±0.2	3.8±0.2	4.7±0.3	4.5±0.3	5.4±0.3	5.3±0.3	7.1±0.7	7.0±0.7
	Soccer-specific (n = 8)	3.9±0.2	3.9±0.2	5.1±0.3	5.0±0.4	5.5±0.3	5.4±0.2	7.1±0.5	7.1±0.5
Under-13 years (n = 25)	Running (n = 18)	3.7±0.1	3.5±0.2	4.5±0.3	4.1±0.2	5.1±0.2	4.9±0.2	6.6±0.3	6.3±0.3
	Soccer-specific (n = 7)	3.8±0.2	3.7±0.2	4.9±0.5	4.9±0.3	5.3±0.1	5.5±0.2	7.0±0.7	7.5±0.3



Periodizzazione dell'allenamento

CRONOPROGRAMMA

Obt ed attività pratiche	Settembre				Ottobre				Novembre				Dicembre				Gennaio				Febbraio				Marzo				Aprile				Maggio				Giugno			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Conduzione palla	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																												
Dribbling									■	■	■	■	■	■																										
Dribbling e finte													■	■	■	■																								
Difesa palla																	■	■	■	■	■	■	■	■																
Valutazione traiettoria																					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■										
Ricezione																									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Tiro																													■	■	■	■	■	■	■	■				

Periodizzazione dell'allenamento

MACROCICLO

	U.C. Sampdoria - Under 9 - Leva 2012																																
Periodizzazione	Competizione I periodo												Festività Natalizia						Competizione II Periodo														
Mese	Dicembre												Gennaio																				
Data	2	4	5	7	9	11	12	14	16	18	19	21	23	25	28	30	1	4	6	8	9	11	13	15	16	18	20	22	23	25	27	29	30
Allenamento	■	■		■		■		■	■	■		■								■		■		■		■	■	■		■		■	
Amichevoli					■																		■							■			
Gara			■				■				■										■				■				■				■

Periodizzazione dell'allenamento

MICROCICLO

SETTIMANA TIPO

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
17:00 18:30	Allenamento	Riposo	Allenamento	Riposo	Allenamento	Gara	Gara

Periodizzazione dell'allenamento

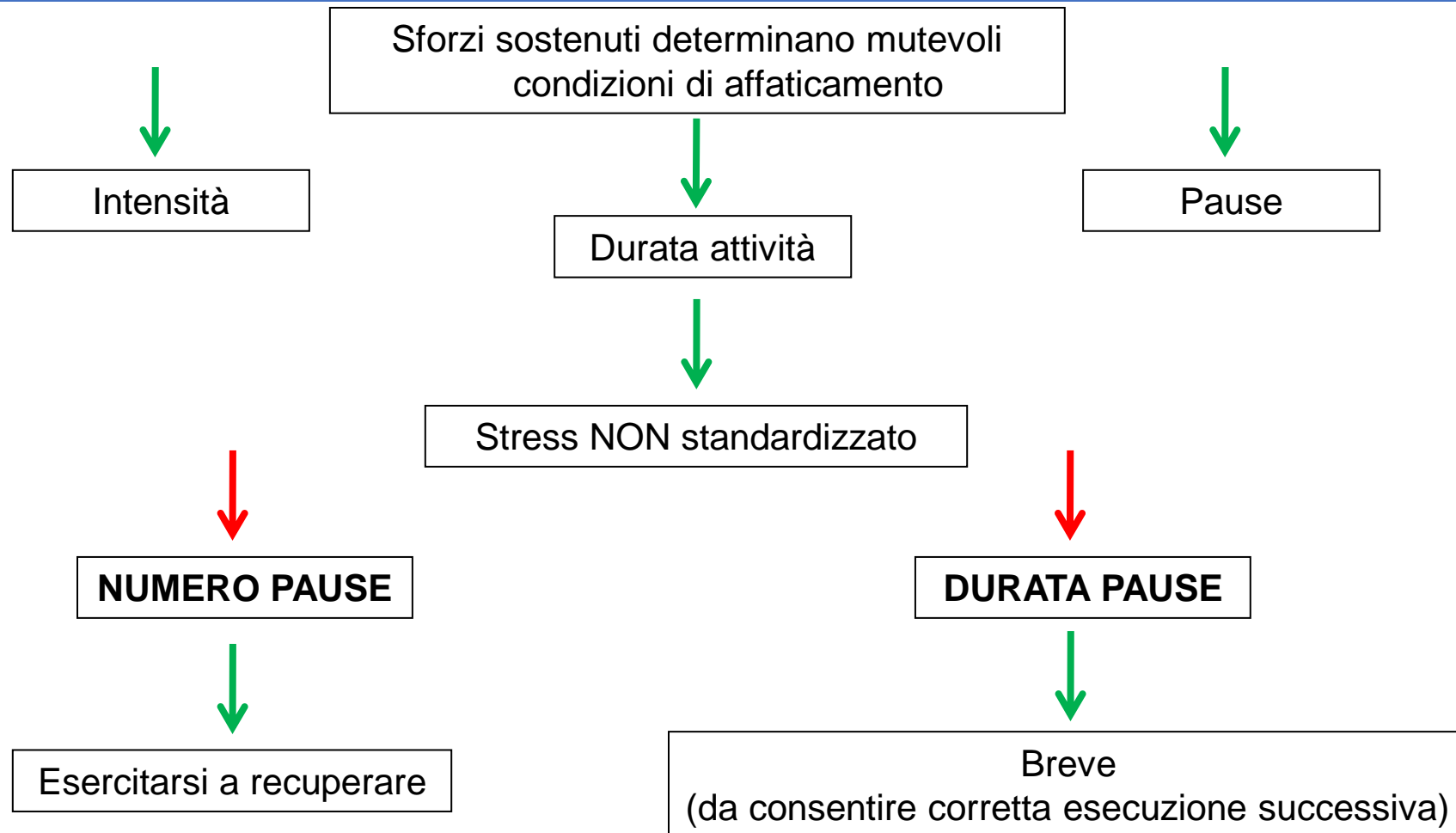
SINGOLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Obiettivo della seduta

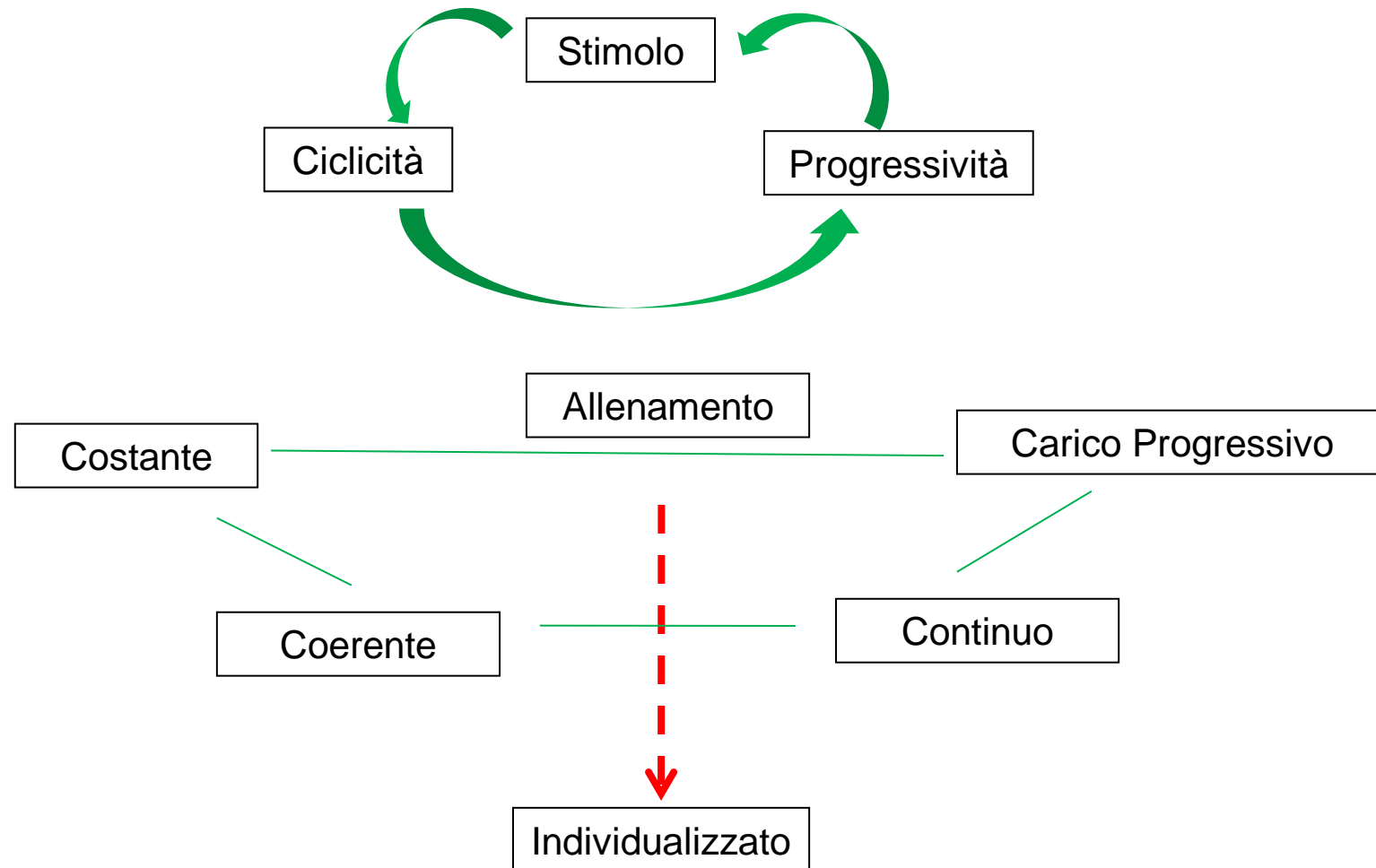
Durata complessiva
(volume, intensità, carico cognitivo, carico nervoso);

Esercizi – mezzi - metodi

Pianificazione dell'allenamento



Pianificazione dell'allenamento



Con l'aiuto del gioco

Apprendimento

Cultura

Crescita e sviluppo

Libertà

Superamento
delle paure

Fantasia

Confronto

Gioia

Emotività

Affettività

Società

Sviluppo personalità





Grazie per l'attenzione