

**PLAY & FOOTBALL** **ASF GFV**

## i gesti tecnici

- 1. il passaggio e il controllo di palla**
  - ➔ passaggio corto e lungo
  - ➔ controllo di palla
- 2. la condotta di palla e il dribbling**
  - ➔ spostamento con palla
  - ➔ eliminare l'avversario
- 3. .... e la conclusione**
  - ➔ tiro
- 4. Il palleggio e la tecnica aerea**
  - ➔ coordinazione con palla
  - ➔ ricevere palla = ammortire

**i punti del coaching per un gesto tecnico**

Diplôme C – TH - Technique

**PLAY & FOOTBALL** **ASF GFV**

## struttura **GAG**

*Globale/ Analitico/ Globale*

messa in moto   Globale   Analitico   Globale   ritorno alla calma

15 – 20'   20 – 30'   15 – 20'   20 – 30'   5'

## relazione tra Gioco e Analitico

Diploma C – TH - Tecnica

**PIAFC FOOTBALL** **ASF GFV**

### struttura di un allenamento

<b>ritorno alla calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allungamento muscolare/ materiale</li> <li>• sussidio individuale</li> </ul>
<b>Globale</b>	• Gioco libero / Gioco a tema
<b>Analitico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi a tema / varianti</li> <li>• esercizio / varianti</li> </ul>
<b>Globale</b>	• Gioco a tema
<b>messa in moto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coordinazione con palla</li> <li>• TE - fondamentali</li> </ul>

**1. temi dell'allenamento parte TE**

Diploma C – TH - Tecnica

**PIAFC FOOTBALL** **ASF GFV**

### Struttura d'allenamento con **PARTE CO**

<b>Ritorno alla calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allungamento muscolare / materiale</li> <li>• sussidio individuale</li> </ul>
<b>Globale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioco a tema / varianti</li> <li>• Gioco libero</li> </ul>
<b>Analitico o Globale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi in forma di gioco</li> <li>• Gioco a tema / varianti</li> </ul>
<b>CONDIZIONE FISICA</b>	• parte CO in funzione del tema scelto
<b>messa in moto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coordinazione con palla</li> <li>• TE – in relazione al tema</li> </ul>

**2. temi dell'allenamento parte CO / parte TE**

Diploma C – TH - Tattica

**VARIANTI nell'allenamento della Tecnica**

- **Varianti**
  - cambio dei gesti Tecnici
  - il giocatore cambia i suoi gesti Tecnici
  - i migliori per una formazione continua

**in opposizione all'automatismo di un gesto Tecnico**

**Varianti**

**BASSA**  **ALTA**

Serie di esercizi  Giochi semplici

**l'allenamento dovrebbe riproporre la gamma di esperienze vissute nel corso di una partita**

Diploma C – TH - Tecnica

**Le varianti nei giochi**

**« la ruota del gioco », di Birger Peitersen**

Diploma C – TH - Tecnica

**Esempi di forme giocate**

**REGOLE**

permesso  
non permesso  
dribblare/tiro a  
rete  
fase di gioco  
...

**GIOCATORI**

N° di squadre  
N° di giocatori  
con o senza  
avversari  
inferiorità o  
superiorità

**TERRENO**

dimensioni  
forma  
tipo di superficie  
zone

**PORTE**

forma  
posizione  
numero

Diploma C – TH - Tecnica

**Principi di allenamento**

- **Dal semplice al complicato**
  - Non bruciare le tappe, adattare gli allenamenti al livello dei vostri giocatori, fateli progredire
- **Varianti nell'allenamento della Tecnica**
  - Nella fase di formazione, integrare dei concatenamenti Tecnici
- **Nell'allenamento. Cercare la qualità**
  - Giocare maggiormente = dare maggior intensità agli allenamenti
  - Il gioco s'avvicina alla competizione
- **Varianti di un esercizio o di un Gioco**
  - Agire su vari componenti per variare i vostri esercizi o giochi

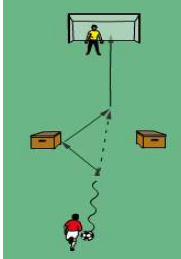
Categoria	Valore
Gioco	~75
Esercizio	~35

**Esercitare in allenamento ciò che il giocatore è in grado di fare**


Diploma C – TH - Tecnica

**Organizzazione**


- piccoli gruppi equilibrati
- diversi campi o atelier
- diverse porte e palloni



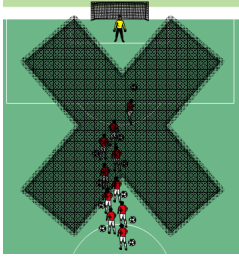
condotta  
passaggio  
tiro



condotta  
slalom  
tiro



condotta  
dribblare  
tiro



ruotare da un esercizio all'altro = **VARIANTE**  
colpire la palla in vari modo = **VARIANTE**


Diploma C – TH - Tecnica

**Attitudini dell'allenatore**

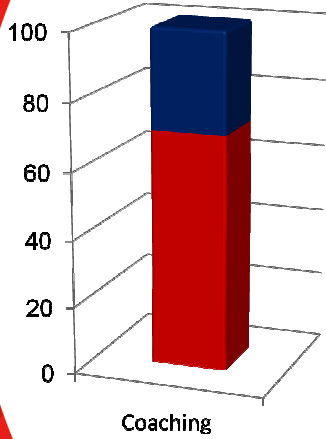
**L'allenatore**

- È **positivo**
- È **paziente**
- Cerca nel giocatore il **raggiungimento** dell'obiettivo
- **Assiste** tutti i giocatori
- I suoi esercizi sono **adattati** alla situazione
- **Dimostra** e corregge
- Permette ai **giocatori** di provare, sbagliare, riprovare, riuscire
- Durante l'allenamento crea un clima **gradevole**

Diploma C – TH - Tecnica

**PLATO FOOTBALL** **La correzione** 


### Il ruolo dell'allenatore



Attività	Percentuale (approssimativa)
Osserva	70%
Corregge	30%

- Conoscere il flusso del gesto tecnico
- Analizzare gli errori e determinare il loro origine
- Correggere in modo corretto!
- Non voler correggere tutto
- Lascia che i giocatori si calino nell'esercizio e provino
- Scegliere tra le possibili correzioni

Diploma C - TH - Tecnica

**PLATO FOOTBALL** **correggere** 

**Correzione individuale**

**Correzione diretta**

**Correzione indiretta**

**Correzione collettiva**

**Correzione diretta**

**Correzione indiretta**

**Correzione diretta**

- ◆ Spiegare l'errore commesso
- ◆ Dimostrare o far dimostrare il corretto movimento

**Correzione indiretta**

- ◆ Dimostrare il movimento senza spiegazioni
- ◆ Con delle modifiche dell'esercizio, mettere il giocatore in una situazione di cercare la soluzione

Riprendere con un esercizio più semplice

Diploma C - TH - Tecnica

**PLAQUE FOOTBALL**

**ASF  
GSFV**

## Approfondire e correggere

**Dare tempo al tempo:**  
Consentire lo svolgimento dell'esercizio, osservare, sostenere individualmente e/o collettivamente

l'allenatore dimostra, osserva, sostiene

il giocatore prova      il giocatore prova

ripetizione      Feed-back correzione      ripetizione

Diploma C – TH - Tecnica

**PLAQUE FOOTBALL**

**ASF  
GSFV**

## Approfondire e correggere

*Qualità del movimento = accento*

feed-back esterno buono

Nessun feed-back esterno

Pessimo feed-back esterno

ripetizioni

*Qualità del movimento = accento*

Inizialmente senza, poi con feed-back esterno

Inizialmente con, poi senza feed-back esterno

1a fase      2a fase      ripetizioni

Diploma C – TH - Tecnica



**PLAT'S FOOTBALL**

**ASF**

## Progressi Tecnici per ogni singolo giocatore



**individualizzare**

- Appoggio ai giocatori che denotano molte difficoltà
- Riprendere gli esercizi di base, «drill»
- Ripetere regolarmente gli esercizi introducendo delle varianti
- Lavoro a livelli
  - non impedire ai giocatori migliori di progredire
  - aiutare i giocatori più deboli ad acquisire i movimenti tecnici di base
    - con palla ferma
    - con esercizi di base senza movimento

**Da effettuare al termine della seduta oppure in gruppi di competenza**

Diploma C – TH - Tecnica