

Ritiro precampionato Categoria Esordienti

**AncheiopossoAllenare.com**

allenare online con gli info-prodotti di [ancheiopossoallenare.com](http://ancheiopossoallenare.com)

presenta:

**Marco Mirisola**

# **“ 15 giorni di Ritiro Precampionato categoria esordienti!”**

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

Salve a tutti e  
benvenuto/a



oggi parliamo di Esordienti.

In questa categoria i ragazzi hanno tra gli undici e dodici anni. E' una categoria un pò particolare dato il loro avvicinamento all'età di adolescente.

I più precoci vogliono essere indipendenti ma il più delle volte hanno bisogno ancora del ciuccio. Mentre i più piccolini invece devono ancora essere indirizzati e guidati.

### **Quando iniziare il ritiro?**

L'inizio ideale potrebbe essere l'ultima settimana di agosto con allenamenti giornalieri fino alla prima settimana di settembre.

Attenzione ai carichi di lavoro, sono ancora piccoli.

Escluderei lavori di forza “vera” e gli unici lavori di forza che potrei inserire potrebbero essere un accenno

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

ai balzi a carico naturale orizzontali su cerchi e su ostacoli bassi e molta funicella atti a migliorare le capacità di coordinazione.

Per quanto riguarda la resistenza si cercherà di allenarla con la palla facendo eseguire dei percorsi che puntano ad allenare la rapidità e la velocità. Qui l'allenatore deve curare la tecnica degli appoggi.

In questo periodo se si vuole fare un pò di corsa senza palla l'ideale sarebbe quella di portarli fuori dal campo di gioco, per esempio in un parco.

La maggior parte del ritiro deve servire ad allenare la tecnica e a cementare il gruppo.

Il lavoro fisico lo concentrerei più sulla capacità condizionale di velocità, periodo particolare questo per il suo sviluppo.

In questo periodo allenare la tattica individuale è d'obbligo.

Per quanto concerne l'elemento di tecnica di base, assume un'importanza determinante il gesto tecnico dello stop.

È implicito quindi che il calciatore debba disporre di una appropriata preparazione tecnico e coordinativa specifica, e sarà quindi opportuno

addestrarlo ad una corretta esecuzione di tutti i vari tipi di stop, tenendo conto della necessaria progressività metodologica.

## **Ecco alcuni Tipi di Stop che consentono un buon controllo di palla**

### **Bloccaggio:**

- Stop con la pianta del piede
- con l'interno piede
- con l'esterno piede

### **Smorzamento:**

- Stop con la punta del piede
- con l'interno piede
- con la coscia
- con la testa

### **Stop di petto:**

### **Stop a seguire:**

- con l'interno piede
- con l'esterno piede
- stop con l'interno piede con rallentamento della velocità della palla su traiettoria rasoterra
- stop con l'interno piede su palla con traiettoria rasoterra

## **Prima settimana di ritiro.**

### **Primo allenamento**

5' corsa col pallone intorno al campo: conduzione palla su ordine del mister

10' tecnica singola : palleggi, stop, conduzione in slalom, ecc.

10' tecnica a coppie trasmissione palla al volo

10' stretching(non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente) + mobilitazione articolare parte alta e bassa del corpo

20' Trasmissione della palla rasoterra (tecnica di base):

Interno piede O Esterno piede O Piatto O Collo piede O Tallone - punta

20' smarcamento (tattica individuale):

O smarcamento avanti O smarcamento indietro O smarcamento a destra O smarcamento a sinistra O smarcamento in diagonale O smarcamento in appoggio O smarcamento a sostegno

### **Ricordarsi di inculcare il concetto base dello smarcamento:**

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

## **Come ci si smarca?**

In diagonale, perché vedo la porta e se il difensore cerca l'anticipo mi dà la possibilità di ricevere in profondità.

3 Partitine 1>1 in uno spazio ridotto

20' di partitina finale libera

## **Secondo allenamento**

20' riscaldamento con la palla

10' di mobilizzazione e stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)

20' tecnica di base :

O stop interno piede O stop di collo O stop di pianta O stop di coscia O stop di petto O stop di testa O stop di stinco

20' riproporre lo smarcamento (tattica individuale):

O smarcamento avanti O smarcamento indietro O smarcamento a destra O smarcamento a sinistra O smarcamento in diagonale O smarcamento in appoggio O smarcamento a sostegno

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

Allenamento per la capacità aerobica: (se è possibile portarli fuori dal campo)

Lavoro intermittente:

2 serie x 5 ripetizioni: 60 secondi corsa lenta + 5 secondi aumento velocità+10 secondi max velocità

Partitella finale

### **Terzo allenamento**

25' riscaldamento tecnico sia a coppie che singolarmente

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)+ mobilizzazione

15' di partitella a tema possesso palla

20' tiri in porta varie maniere

30' partitella: 15' per tempo libera campo ridotto

### **Quarto allenamento**

10' riscaldamento tecnico

10' stretching + mobilizzazione

15' tecnica di base : GUIDA DELLA PALLA

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

O Collo piede O Interno piede O Esterno piede O Di testa

15' tattica individuale:

O Presa di posizione O Difesa della porta O Marcamento: 1>1, 2>2

Resistenza: corsa intermittente  
2 serie x 5 ripetizioni: 50 secondi corsa lenta +10 secondi max velocità

Recupero tra serie 5'

torneo a tre squadre

## **Quinto allenamento**

10' riscaldamento tecnico a coppie su e giù per il campo

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)+ mobilizzazione

15' tecnica di base : CROSS

O dal fondo O da tre quarti O sovrapposizione

15' tattica individuale:fase di possesso

O finta/dribbling O tiro in porta O Cambio gioco

5 allunghi sui 50 metri

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

2x15' partita finale

## **Sesto allenamento**

10' riscaldamento tecnico a coppie sul posto

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)+ mobilizzazione

Tecnica di base:

O temporeggiamento O copertura

Tattica individuale: fase di non possesso

Attacco e copertura:

guarda il video 1

guarda il video 2

serie di partitine con obiettivo finale in campo ridottissimo:

2x1' 1>1 dove tu mister controlli la presa di posizione

1x3' 2>2 dove tu mister controlli sia la presa di posizione che l'attacco e la copertura

1x4' 4>4 dove tu mister controlli sia la presa di posizione che l'attacco e la copertura

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

1x4' 5>5 dove tu mister controlli sia la presa di posizione che l'attacco e la copertura

15' partita finale libera

## **settimo giorno**

riposo

## **Seconda settimana di ritiro.**

### **Primo allenamento**

10' riscaldamento tecnico

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)+ mobilizzazione

10' Tecnica di base:

due file passaggio una di fronte all'altra: trasmissione e ricezione palla rasoterra varie maniere

10' Tattica individuale: fase di possesso

O Controllo e difesa della palla O Passaggio

20' circuito tecnico con finalizzazione al tiro in porta (ostacolino bassi, slalom paletti, ecc)

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

10' partita finale libera

1 serie x 5 ripetizioni: 50 secondi corsa lenta +10 secondi max velocità

## **Secondo allenamento**

10' riscaldamento tecnico conduzione palla a coppie su e giù per il campo varie maniere

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)+ mobilizzazione

10' Messa in campo: tutta la squadra inizia un'azione dal proprio portiere e tramite delle azioni conclude in rete (senza avversari)

15' Tecnica di base:

due file passaggio una di fronte all'altra: trasmissione e ricezione palla al volo varie maniere

15' Tattica individuale: fase di possesso

O Cambio gioco O Verticalizzazione con tiro in porta finale

2 serie di partitine da 5' cadauna: 5>5 in un quadrato circa 15 x 15 con goal su porte/icine con o senza portieri con le altre due squadre sul perimetro del quadrato in maniera da non far uscire mai il pallone (tipo gabbia)

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

1x 10' partita massimo 3 tocchi

1x10' partita libera

### **Terzo allenamento**

Amichevole

### **Quarto allenamento**

Riposo

### **Quinto giorno**

10' Riscaldamento tecnico

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)+ mobilizzazione

15' Tecnica di base: colpo di testa

O Frontale O Laterale O Indietro O Anticipo O In Tuffo

15' Tattica individuale: fase di non possesso

O intercettamento O temporeggiamento O copertura

Resistenza: lavoro di corsa intermittente

Corsa col pallone: 10 secondi allungo + 50 secondi di corsa lenta per un totale di 4 volte

Recupero 5'

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

Corsa col pallone: 10 secondi al massimo + 1' corsa lenta per un totale di 4 volte

## **Sesto giorno**

10' riscaldamento tecnico

10' stretching (non profondo, ma spiegare come si fa il gesto correttamente)+ mobilizzazione

10' Messa in campo: tutta la squadra inizia un'azione dal proprio portiere e tramite delle azioni conclude in rete (senza avversari) nella porta avversaria

Torneo a 4 squadre

## **Settimo giorno**

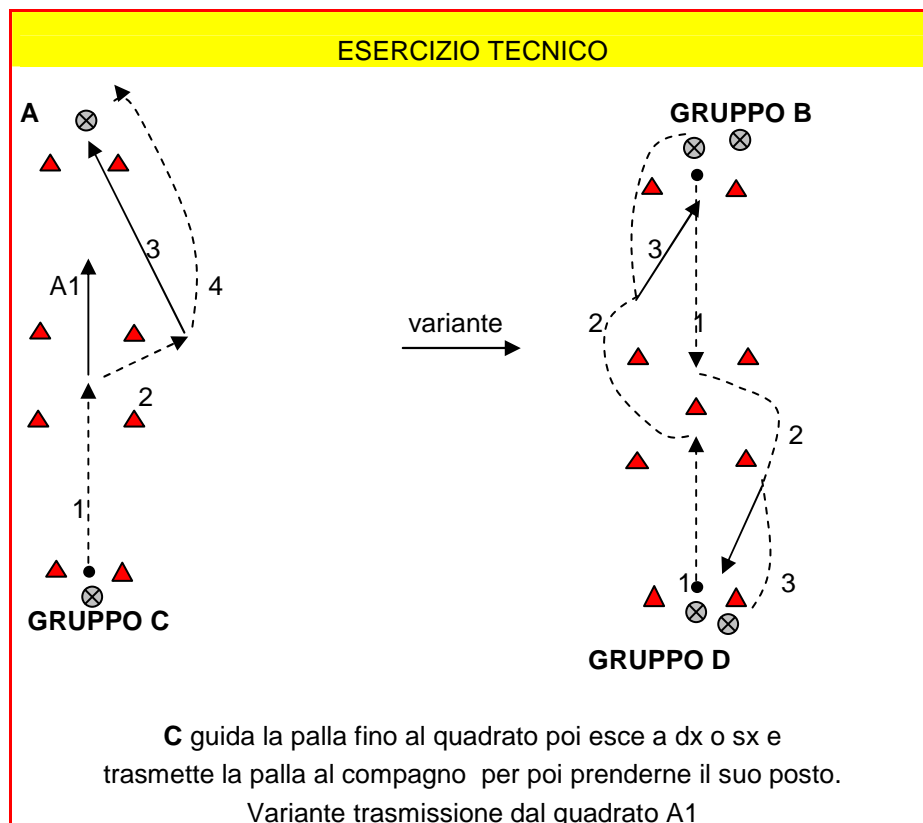
Amichevole

**FINE RITIRO**

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

**Esempio di concatenazione :**  
**GUIDA E TRASMISSIONE DELLA PALLA**  
**Tecnica di base**



## Tattica individuale

**ESERCIZIO SITUAZIONE**

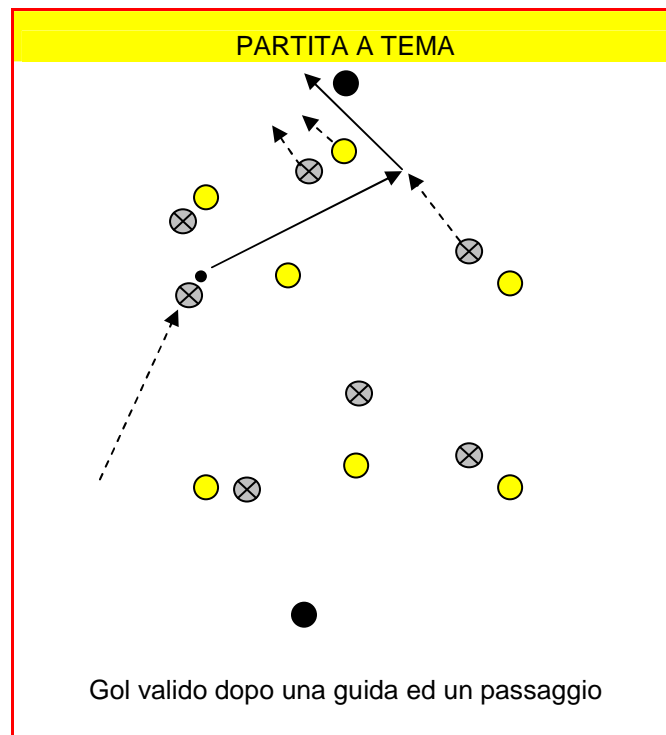
a

1>1 Staffetta a tempo con dif sulla linea  
A parte in guida per andare a fare l' 1>1 con il difensore  
che pero' puo' solo difendere la linea.

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

## Partita a tema



[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

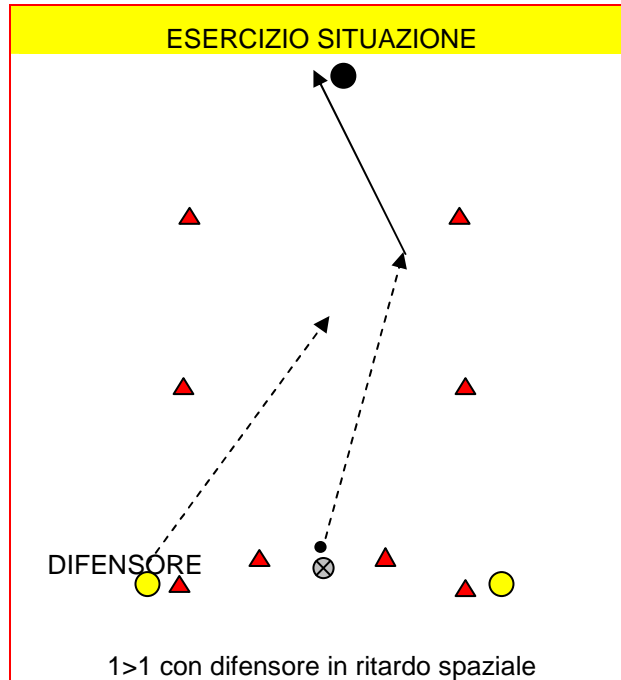
**Esempio di concatenazione :**  
**GUIDA E TIRO**  
**Tecnica di base**



[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione  
tecnica di un allenatore di calcio basato su  
info-prodotti online*

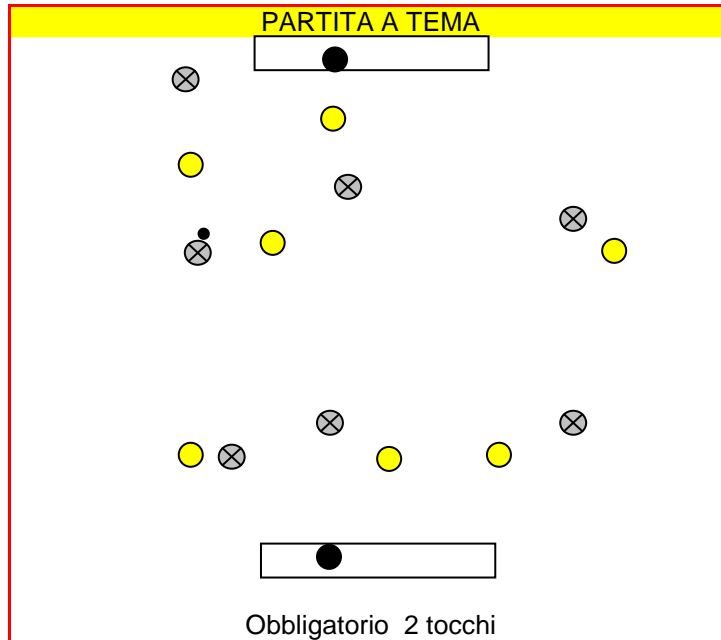
## Tattica individuale



[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

*è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online*

## Partita a tema



### Risorse utili:

**"Come costruire passo passo una difesa impenetrabile alle velocità della luce"!**

[http://ancheioppoallenare.com/videotutorial\\_difesa4/index2.html](http://ancheioppoallenare.com/videotutorial_difesa4/index2.html)



**"Il test di Gacon e la programmazione scientifica del carico di lavoro per migliorare la potenza aerobica"**

<http://ancheioppoallenare.com/gacon/>

[www.ancheioppoallenare.com](http://www.ancheioppoallenare.com)

è la risorsa principale, un punto di riferimento per approfondire tutti gli aspetti della formazione tecnica di un allenatore di calcio basato su info-prodotti online