

## N.1

Ciao e benvenuto. Oggi parlerò di preparazione al ritiro precampionato per una squadra che milita nel campionato di Eccellenza



**Per qualcuno è già iniziato**, per qualcun altro sta per incominciare. Il periodo del ritiro è un momento importante per molte ragioni. Quest'anno il campionato di eccellenza inizia il 6 settembre, credo per tutte le regioni d'Italia..ma non ne sono sicuro. Al di là di questo aspetto burocratico, una volta noto la data di inizio della prima partita di coppa Italia e di campionato l'allenatore di calcio, deve programmare gli allenamenti.

***Prima di tutto occorre stabilire la data di inizio ritiro. Quante settimane prima?***

Consiglio di iniziare: **6 settimane** prima della data inizio campionato. L'inizio quindi potrebbe essere lunedì 27 luglio.

Questa settimana dovrà essere dedicata al pre-ritiro e di solito viene impiegata per centrare tre obiettivi:

### **1 Mentale- Motivazionale**

**Cioè** creare rapporto tra nuovi e vecchi giocatori in cui gli allenamenti hanno come obiettivo di far divertire i giocatori, senza farli faticare più di tanto. In questa settimana gli allenamenti possono essere svolti a giorni alterni: per esempio Lunedì, mercoledì e venerdì, sabato e domenica riposo.

### **2 Fisico**

In questi 3 giorni, verranno anche svolti i test. Tre secondo me sono da ritenersi importanti se non si hanno apparecchiature specifiche:

1. Test sulla velocità : sui 10 e 20 metri
2. 3 Test sulla forza: lungo da fermo, sestuplo (3 balzi in avanti col sx e 3 col destro e poi si misura la distanza raggiunta), squat jump e con contromovimento a braccia libere
3. Test sulla resistenza: Test di Gacon

### **3 Tattico**

In questi 3 giorni (prima di scendere in campo) si inizia a insegnare a parlare quella che è definita la lingua comune. Se i nostri giocatori imparano a parlare la stessa lingua (calcistica)...certamente “comuniceranno” meglio e otterranno prima, tramite un gioco più fluido, l'obiettivo prefissato.

Decidendo di iniziare a spiegare ai nostri giocatori alcuni concetti fondamentali della tattica.... tra decidere di scegliere la fase di possesso palla e quella di non possesso, supponiamo di iniziare fin da subito da quella di possesso palla.

Ecco su quali **concetti fondamentali** occorre iniziare fin dal primo giorno:

Prima di iniziare l'allenamento entrare nello spogliatoio e iniziare a spiegare :

- qual'è deve essere l'obiettivo numero 1 della squadra, nel momento in cui conquista la palla. (Prova a fare questa domanda ai tuoi giocatori e vedrai quante risposte diverse riceverai....)
- Elencare i 5 principi di tattica individuale e i 5 principi di tattica generale e chiedere ai giocatori se ne hanno mai sentito parlare.
- Approfondire subito dopo uno dei 5 principi della tattica individuale:

### **LO SMARCAMENTO**

In questa della tua comunicazione dovrai fare una serie di domande ai tuoi giocatori (meglio ai più giovani, per non mettere in imbarazzo un vecchio) e chiedere delle risposte. Il motivo principale di fare queste domande prima di dare tu la tua risposta è per capire che grado di conoscenza calcistica hanno maturato nel corso degli anni passati.

Ad ogni domanda che tu formuli, qualunque sia la risposta dei tuoi giocatori poi tu devi dare la risposta e questa risposta deve essere quella che tutti dovranno imprimerli nella mente. Il tuo obiettivo è quello che tutti parlino la stessa lingua, MA quella tua!

Ecco le domande da fare il primo giorno ai tuoi giocatori e dopo aver ascoltato le loro risposte tu con la tua risposta devi mettere chiarezza:

Che cos'è lo smarcamento?

Lo smarcamento serve per ottenere 3 obiettivi fondamentali. Quali sono?

Quando avviene lo smarcamento?

Come può essere lo smarcamento?

Quando è il momento giusto per smarcarsi?

Quali sono i 5 modi per ottenere un efficace smarcamento?

Quali sono le due regole fondamentali individuali per smarcarsi quando la palla è aperta o chiusa?

Qual è la regola principale collettiva per lo smarcamento?

## Materiale gratuito

Tutte queste risposte sono contenute all'interno di un video corso MESE 5 riservato solo agli iscritti del cluballenatoriitaliani

Dopo circa 30 minuti di conversazione, puoi portarli in campo.

A questo punto potrai fargli fare :

10' di corsa continua

10' di mobilizzazione

5' stretching

Ecco le esercitazioni per lo smarcamento che potrai proporre (informandoli che lo smarcamento deve prima essere preceduto da un contromovimento)

1 A coppie liberi per il campo un o conduce e l'altro esegue lo smarcamento corto lungo

2 A coppie liberi per il campo un o conduce e l'altro esegue lo smarcamento lungo-corto

3 A coppie liberi per il campo un o conduce e l'altro esegue lo smarcamento corto-taglio lungo

4 A coppie liberi per il campo un o conduce e l'altro esegue lo smarcamento lungo-taglio corto

5 esercitazione 3>1 in un quadrato **10x10mt** :

### 3>1

**Obiettivo dei gialli:** 1 - quello di smarcarsi nella zona luce; 2- dare continuamente due soluzioni di passaggio al portatore di palla, muovendosi lungo il perimetro del quadrato

**Obiettivo del rosso:** cercare di toccare la palla più volte possibile

I 3 giocatori gialli si dispongono sugli angoli del quadrato e si passano la palla a due tocchi lungo i lati del quadrato. Il rosso che sta dentro il quadrato cerca di prendere la palla andando in pressione sul portatore di palla. I due gialli senza palla possono muoversi solo lungo il perimetro del quadrato e devono posizionarsi negli angoli corretti tale da garantire al compagno di squadra con la palla di avere sempre due soluzioni di giocata. Tempo di lavoro minimo 30-45" circa poi cambio.



3 tempi di 10' di partitina metà campo tocchi liberi

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

**Materiale gratuito**