

TATTICA

L'allenamento della tattica nel microciclo dei settori giovanili delle squadre dilettanti.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

Come e quando allenare la tattica durante la settimana.

INTRODUZIONE.

Riprendiamo ancora con questo articolo un argomento già trattato all'interno del Focus di Novembre 2005 e Gennaio 2006.

In quelle occasioni, articolo n° 9 e art. n° 7, gli autori, intervistando allenatori delle categorie dilettantistiche e del campionato nazionale di Serie A Femminile, si sono occupati di analizzare l'organizzazione e la pianificazione di un percorso didattico funzionale attraverso il quale il Mister possa poi riuscire a dare alla propria squadra un gioco vincente e convincente.

Anche in questo articolo, attraverso alcune interviste, cercheremo di far emergere le diverse problematiche e le possibili soluzioni per superare tutte le difficoltà che un allenatore, questa volta alla guida di un Settore Giovanile di una società dilettantistica, si trova ad affrontare.

Ad ogni tecnico abbiamo posto le seguenti domande:

Quanti e quali sono giorni di allenamento settimanali?

Quali spunti per il lavoro tattico da effettuare?

Quale percentuale di lavoro tattico sul totale del lavoro settimanale?

Quale percentuale di lavoro tattico durante le singole sedute e che tipo di lavoro viene svolto?

Quali le principali problematiche da superare?

Ecco le risposte.

Mister quali sono i giorni d'allenamento settimanali?

I giorni di allenamento settimanale sono:

- Lunedì;
- Martedì;
- Mercoledì;
- Venerdì.

Per il tipo di lavoro tattico da effettuare settimanalmente da cosa prende spunto?

Prendo spunto da un mio programma generale così pianificato.

Al Martedì esercitazioni per la fase difensiva, da dei 3>2 per la copertura a dei 6>4 per i movimenti di tutta la linea di difesa (diagonali, copertura a triangolo etc.) fino a proporre dei 10>7 con l'inserimento dei centrocampisti; questi ultimi, considerando il nostro modulo di gioco 4-3-3, devono essere in grado di effettuare una buona fase difensiva soprattutto per evitare di trovarci con molti giocatori al di sopra della linea della palla.

Al Mercoledì svolgiamo esercitazioni per la fase offensiva con dei 7>0 (esterno difensivo + tre centrocampisti + tre punte).

Al Venerdì proviamo i movimenti della squadra in fase di possesso e non possesso palla più tutte le situazioni di palla ferma (calci d'angolo, punizioni, falli laterali).

Mister quale è la percentuale del lavoro tattico sul totale del lavoro settimanale?

Il lavoro tattico in riferimento al lavoro settimanale rappresenta circa il 50-60%.

Quale è la percentuale del lavoro tattico durante le singole sedute di allenamento? Che tipo di lavoro viene svolto?

In parte ho già risposto in precedenza.

Al lunedì il lavoro tattico rappresenta circa un 20-30%.

Dopo un riscaldamento generale effettuiamo, tra un lavoro aerobico e l'altro, tanti tipi di esercitazioni, dal classico possesso palla (un punto ogni otto tocchi), alla partita con la meta, alla partita con una porta in più da difendere rispetto al numero di giocatori che compongono una squadra (esempio 8>8 con 9 porte piccole da difendere etc.).

Al martedì la percentuale di lavoro tattico sale all'incirca intorno al 40%.

Dopo un riscaldamento a quattro colori per il possesso della palla (psicocinetica) svolgo ancora lavori come da esempi riportati per la giornata del Lunedì.

Al mercoledì la percentuale di lavoro tattico è più o meno la stessa del martedì (40%).

Si riscontra invece un notevole aumento, in percentuale sul lavoro tattico, nella giornata di venerdì dove si passa da un 40 ad un 80% circa.

In questa ultima giornata del microciclo settimanale il restante 20% di tempo è utilizzato per svolgere esercizi per la rapidità.

Mister quali le principali problematiche da superare?

Devo dire che la società in cui opero mi concede tempo, spazio e materiale necessario.

Non risento pertanto di particolari problemi.

Un vero e proprio ringraziamento lo devo però anche rivolgere a quel gruppo di 24 ragazzi che dal 20 di agosto si impegna costantemente per 5 giorni alla settimana.

Tutto questo ha portato al risultato di essere primi in classifica alla fine del girone d'andata in un campionato difficile e impegnativo come quello degli Juniores Nazionali.

Orlandi Davide

1995/96 – 1996/97 Juniores Regionale Virtus Castelfranco; 1997/98 – 1998/99 Juniores Nazionali Virtus Castelfranco; 1999/00 – 2001/01 – 2001/02 Terza Categoria Manzolino; 2002/03 Juniores Regionali Virtus Castelfranco; 2002/03 Eccellenza Virtus Castelfranco (subentrato in prima squadra); 2003/04 Juniores Nazionale e Eccellenza Virtus Castelfranco; 2005/06 Juniores Nazionali Virtus Castelfranco.

Mister quali sono i giorni d'allenamento settimanali?

I giorni di allenamento settimanali sono:

- Martedì;
- Mercoledì;
- Venerdì.

Per il tipo di lavoro tattico da effettuare settimanalmente da cosa prende spunto?

Nessuno spunto particolare.

Utilizzo una programmazione variabile in base alle situazioni tattiche da insegnare, ripassare e correggere considerando quanto suggerito dalle gare di campionato.

Il lavoro tattico lo svolgo nelle serate di Mercoledì e Venerdì ed è impostato nel seguente modo.

Il mercoledì effettuo esercitazioni di tattica di reparto alternando durante il mesociclo le situazioni che voglio che vengano poi sempre interpretate in partita dalla squadra.

In fase di non possesso per esempio svolgo esercitazioni riguardanti coperture, elastico difensivo, scalate, raddoppi di marcatura etc.

Per la fase di possesso invece svolgo esercitazioni relative a sovrapposizioni, inserimenti dei centrocampisti, movimenti delle punte ect.

Il venerdì lo dedico a preparare la partita della domenica con esercitazioni specifiche in base alla squadra che andremo ad affrontare; è in questa giornata che cerco di curare, con l'utilizzo di partitelle ombra, i movimenti della fase difensiva e l'impostazione, la rifinitura e la conclusione della fase offensiva.

Importante anche il lavoro effettuato sulle palle inattive di calcio d'angolo, di fallo laterale e di calcio di punizione dove "rispolvero" alcuni schemi provati durante la stagione.

La giornata del martedì è invece dedicata quasi esclusivamente al lavoro fisico, anche se comunque in tutte le sedute inserisco lavori di tecnica individuale.

Chiaramente il tutto sempre in base al tempo disponibile in quanto, per svolgere tutto il lavoro che vorrei (non è mai abbastanza), sarebbe necessario avere a disposizione almeno un'altra giornata.

Mister quale è la percentuale del lavoro tattico sul totale del lavoro settimanale?

Il lavoro tattico settimanalmente rappresenta circa il 60%.

Il tutto diviso chiaramente nelle tre giornate a disposizione: martedì 5%, mercoledì 25% e venerdì 30%.

Quale è la percentuale del lavoro tattico durante le singole sedute di allenamento? Che tipo di lavoro viene svolto?

Nella seduta del mercoledì dedico, come già detto, circa il 25% del lavoro complessivo agli aspetti tattici nei vari reparti modificando eventualmente i programmi in base alla necessità più pressanti ed eseguendo comunque un lavoro di base che prevede gli aspetti difensivi e offensivi con esercitazioni di reparto.

Nella seduta del Venerdì il lavoro tattico rappresenta circa il 30%.

Ecco comunque un proposta pratica.

Mercoledì esempio di allenamento

15' Riscaldamento tecnico

5' mobilità articolare con palla + giochi;

5' palleggi in slalom alternati a slalom con il piede dominante;

5' tecnica specifica a quattro stazioni per movimenti a ritroso (40" di lavoro alternati a 20" di recupero attivo in palleggio verso la nuova stazione):

1) guida in avanti di destro, a ritroso di destro, di sinistro in avanti, di sinistro a ritroso...ripetere; 2) slalom a ritroso su tre cerchi con cambio piede a metà; 3) 20 mt a ritroso con un piede; 4) 20 mt a ritroso di destro e sinistro.

8' Stretching

Rapidità

3x10+10m skip+sprint+ 3x10+10m corsa calciata+sprint.

Forza esplosiva

5x8 balzi successivi tra ostacoli piccoli; 4x10 1/2 squat jump.

Lavoro aerobico

6x5-10m va e torna recupero 30".

Lavoro tecnico-tattico

Partitella specifica per marcamento-smarcamento.

Due giocatori per squadra sono liberi, gli altri formano coppie fisse; si può contrastare solo il proprio avversario diretto mentre i giocatori liberi possono raddoppiare su chiunque; se l'allievo libero è in possesso di palla può essere contrastato solo dal libero avversario.

Rapidità

5x5-20m slalom in sprint.

Lavoro aerobico

2x50m + 3x50m + 2x50m va e torna.

Partitella libera ma con conclusioni vincolate.

Venerdì esempio di allenamento

32' Riscaldamento tecnico

2' corsa lenta e mobilità;

5' palleggi con palline da tennis e palle ritmiche;

5' tecnica per stop;

10' tecnica con una corda tesa: palla sotto-allievo sopra, palla sopra-allievo sotto, vari modi di controllo;

5' tecnica veloce a gruppi di tre allievi con uno o due palloni;

5' stop dopo lancio a parabola.

8' Stretching

Rapidità

6x5+10m skip laterale+ sprint, + 6x10m sprint a coppie, + 6x20 sprint a coppie.

Progressioni veloci a coppie 3x50mt

Lavoro tecnico-tattico

Ricerca della porta con veloci combinazioni offensive (provare 3-4 esercitazioni).

Lavoro tattico a schemi

In ampi spazi: movimenti ombra per sovrapposizione di un esterno partendo da diverse posizioni.

Partita attacco contro difesa della domenica

8>8 per sviluppo del pressing, attacco al portatore, raddoppi di marcatura, collaborazione.

Schemi su calci di punizione

Mister quali le principali problematiche da superare?

Principalmente le problematiche da superare sono quelle di poter avere a disposizione un impianto sempre idoneo per tutte le stagioni.

Ad esempio un campo in erba sintetica di dimensioni regolari per poter lavorare sotto l'aspetto tecnico e tattico nelle migliori condizioni...e dico lavorare perché tante volte si è obbligati a modificare i programmi per mancanza di condizioni.

Anche la disponibilità degli atleti al lavoro cambia in base ai giocatori che hai a disposizione.

Fortunatamente quest'anno ho un gruppo molto ben disposto al lavoro grazie alla cultura e formazione trasmessa gli anni precedenti dalla Scuola Calcio.

Proprio dalla Scuola Calcio perché è da lì che bisogna cominciare a lavorare e porre le basi per il futuro.

Senza questa pianificazione i giovani di oggi, abituati alle comodità e alla sedentarietà, non riescono ad esprimere le potenzialità che hanno, arrivando a 14/15 anni senza la cognizione del sacrificio.

Per una efficace riuscita di questo progetto merita parlare anche dei genitori i quali hanno il dovere di stimolare l'aspetto della continuità agli allenamenti e agli impegni presi senza giustificare sempre e continuamente i figli.

Un altro aspetto che curo molto, per avere un gruppo importante e per evitare eventuali possibili problemi, è la disciplina e lo spogliatoio, pertanto: pieno rispetto da parte di tutti del materiale e degli impianti messi a disposizione e grande "attaccamento" alla maglia di appartenenza.

Panini Fabrizio

1996-97 Scuola Calcio Salvaterra; 1997-98 Esordienti Salvaterra; 1998-99 Giovanissimi Salvaterra; 1999-00 Esordienti Salvaterra; 2000-01 Esordienti Arcetana; 2001-02 Giovanissimi Arcetana; 2002-03 Esordienti Arcetana; 2003-04 Giovanissimi Arcetana; 2004-05 Giovanissimi Regionali Arcetana; 2005-06 Allievi Regionali Arcetana.

Mister quali sono i giorni d'allenamento settimanali?

I giorni di allenamento settimanali sono :

- Martedì;
- Giovedì.

Per il tipo di lavoro tattico da effettuare settimanalmente da cosa prende spunto?

Gli spunti possono arrivare da diverse fonti ma poi spetta al tecnico individuare quelli che si possono "sposare" con la realtà nelle quale si opera.

Indipendentemente da questo sia al martedì, sia al giovedì si lavora per circa un terzo sulla tattica.

Nella seduta del martedì, dove si "fatica" maggiormente sottoponendo i ragazzi ad un lavoro fisico molto impegnativo, siamo soliti lavorare su esercitazioni tattiche che già si conoscono e che utilizziamo abitualmente in partita.

Nella seconda seduta, invece, poniamo l'accento sulla gara che andremo ad affrontare il sabato successivo e poniamo l'attenzione su eventuali nuove giocate/proposte che potremo eventualmente utilizzare nel corso del match che ci attende.

In linea di massima cerco di lavorare "programmando" mese per mese, ma è ovvio ed inevitabile che si ritorni ad analizzare e a lavorare poi, specialmente nella seduta del martedì, su qualcosa che non è andato nella partita precedente.

Mister quale è la percentuale del lavoro tattico sul totale del lavoro settimanale?

In linea di massima la percentuale si aggira intorno ad un 30-35%.

Sotto questo aspetto lavoriamo il martedì utilizzando partitelle a tocchi vincolati e in campi ridotto, mentre nella seduta del giovedì è quasi sempre presente la pallamano.

Utilizziamo spesso le "partite ombra" 10 contro 0 specialmente per insegnare e proporre varianti agli schemi già in possesso dei ragazzi.

Ci piace andare a schierare, nella seduta che precede la gara e quando possibile, la squadra che il Mister ha in testa contro una formazione presumibilmente disposta come i prossimi avversari di turno, ovviamente in base alle informazioni in nostro possesso.

In generale cerchiamo comunque di non porre mai troppa attenzione a quest'ultimo aspetto, andando prioritariamente a studiare e a lavorare su determinate situazioni di squadra e di gara indipendenti dal come si disporrà l'avversario futuro da affrontare,

Mister quali le principali problematiche da superare?

Sicuramente in questa stagione invernale il problema principale è dato dal clima.

E', infatti, difficile potersi allenare su terreni adeguati, nonostante che lo sforzo di chi si adopera per la loro manutenzione sia da elogiare.

Pioggia, neve e soprattutto ghiaccio sono impedimenti che non permettono di lavorare correttamente dal punto di vista tattico.

Se tecnicamente e fisicamente, utilizzando spazi più piccoli e meno accidentati, si riesce sempre a rimediare, tatticamente è più difficile.

Un secondo problema che riscontro sta nella "fatica" dei ragazzi a correggere movimenti sbagliati che, assimilati dagli anni precedenti, portano a riproporre e a commettere sempre i medesimi errori.

E' chiaro, dunque, che si "perde" più tempo a correggere, cosa indubbiamente importantissima e prioritaria, piuttosto che a proporre ed ad insegnare, in progressione didattica, esercitazioni e schemi tattici nuovi e/o diversi. ♦

Reverberi Damiano

2002/03 Giovanissimi Provinciali S. Prospero Correggio; 2003/04 Allievi Sperimentali S. Prospero Correggio; 2004/05 Allievi Provinciali S. Prospero Correggio; 2005/06 Juniores Provinciali S. Prospero Correggio.