

# ENCICLOPEDIA DEL CALCIO

350 TATTICHE, ESERCIZI E SITUAZIONI DI GIOCO  
PER L'ALLENAMENTO DEL CALCIATORE

FABIAN SEEGER

**EliKa**<sup>®</sup>  
Editrice

# INDICE

PREFAZIONE .....	16
<b>1. ESERCIZI SITUAZIONALI.....</b>	<b>18</b>
<b>1.1 PASSAGGIO .....</b>	<b>20</b>
1.1.1 5 contro 3 (con porticine) .....	20
1.1.2 4 contro 4 più 4 (con porticine) .....	21
1.1.3 4 contro 4 (con passaggi tra delimitatori) .....	22
1.1.4 4 contro 4 più 4 (in profondità).....	23
1.1.5 4 contro 4 (in profondità, con cambio di direzione).....	24
1.1.6 4 contro 4 più 2 (con passaggio dall'ala) .....	25
1.1.7 4 contro 4 più 2 (con passaggio su quadrati).....	26
1.1.8 4 contro 4 più 4 (possesso palla) .....	27
1.1.9 4 contro 4 più 2 (cambio di gioco) .....	28
1.1.10 4 contro 4 (squadra in superiorità numerica in possesso) .....	29
1.1.11 4 contro 4 (attacco contro difesa) .....	30
1.1.12 3 contro 3 più 3 (a tre zone) .....	31
1.1.13 3 contro 3 (possesso palla) .....	32
1.1.14 3 contro 3 più 4 (possesso palla in spazio limitato) .....	33
1.1.15 3 contro 3 (vs 3 contro 2).....	34
1.1.16 6 contro 6 più 6 (possesso palla) .....	35
<b>1.2 CONDUZIONE DELLA PALLA .....</b>	<b>36</b>
1.2.1 4 contro 4 (conduzione e primo tocco).....	36
1.2.2 4 contro 4 (conduzione tra delimitatori esterni).....	37
1.2.3 4 contro 4 (conduzione tra delimitatori interni) .....	38
1.2.4 4 contro 4 (conduzione tra delimitatori e tiro) .....	39
1.2.5 4 contro 4 (conduzione oltre la linea e tiro) .....	40
1.2.6 4 contro 4 (conduzione oltre la linea e azione) .....	41
1.2.7 4 contro 4 (conduzione tra quadrati).....	42
1.2.8 4 contro 4 (conduzione su quadrato centrale).....	+43
1.2.9 4 contro 4 (conduzione tra delimitatori e passaggio).....	44
1.2.10 4 contro 4 più 2 (con giocatori esterni).....	45

1.2.11	4 contro 4 più 2 (con scelta del giocatore che conduce) .....	46
1.2.12	4 contro 4 (gara di tocchi) .....	47
<b>1.3</b>	<b>CAMBIO E REAZIONE .....</b>	<b>48</b>
1.3.1	3 contro 3 più 4 (con porticine) .....	48
1.3.2	4 contro 4 (con cambio della direzione di gioco dopo la conclusione) .....	49
1.3.3	4 contro 4 più 1 (con cambio di obiettivo) .....	50
1.3.4	4 contro 4 più 2 (a porticine alternate) .....	51
1.3.5	4 contro 4 più 2 (riposizionamento) .....	52
1.3.6	4 contro 4 (con cambio di obiettivo) .....	53
1.3.7	4 contro 4 (a porte alternate) .....	54
1.3.8	8 contro 8 (con tre palloni) .....	55
1.3.9	4 contro 4 (con cambio di direzione) .....	56
1.3.10	4 più 1 contro 4 più 1 (con cambio di obiettivo) .....	57
1.3.11	Da un 2 contro 2 a un 3 contro 2 (con cambio della direzione di gioco) .....	58
1.3.12	4 contro 8 (transizioni con quattro porticine) .....	59
<b>1.4</b>	<b>GIOCHI A TEMA .....</b>	<b>60</b>
1.4.1	Conquista della palla (duello) .....	60
1.4.2	Conquista della palla (tra squadre) .....	61
1.4.3	Conquista della palla (1 contro 1) .....	62
1.4.4	Passaggi con le mani (e colpo di testa) .....	63
1.4.5	Passaggi con le mani (e gol di testa) .....	64
1.4.6	Passaggi con le mani (e gol al volo o di rimbalzo) .....	65
1.4.7	Giocatori numerati (1) .....	66
1.4.8	Giocatori numerati (2) .....	67
1.4.9	Lo squalo bianco .....	68
1.4.10	Porte mobili .....	69
1.4.11	Entrata a chiamata .....	70
1.4.12	Memory® .....	71
<b>1.5</b>	<b>TATTICA .....</b>	<b>72</b>
1.5.1	Tattica difensiva (difesa alta) .....	72
1.5.2	Tattica difensiva (chiusura delle linee di passaggio) .....	73
1.5.3	Tattica difensiva: pressing (1) .....	74
1.5.4	Tattica difensiva: pressing (2) .....	75

1.5.5	Tattica difensiva: pressing (3).....	76
1.5.6	Tattica offensiva (transizione positiva: 4 contro 4 più 4).....	77
1.5.7	Tattica offensiva (transizione positiva: 8 contro 5 più 3).....	78
1.5.8	Tattica offensiva (passaggi in diagonale) .....	79
1.5.9	Tattica offensiva (con intervento dell'ala) .....	80
1.5.10	Tattica offensiva: aprire il gioco (1) .....	81
1.5.11	Tattica offensiva: aprire il gioco (2) .....	82
1.5.12	Tattica offensiva: aprire il gioco (3) .....	83
<b>1.6</b>	<b>VARIAZIONI SUL CALCIO D'INIZIO.....</b>	<b>84</b>
1.6.1	Calcio d'inizio (palline da tennis).....	84
1.6.2	Calcio d'inizio (passaggi liberi).....	85
1.6.3	Calcio d'inizio (passaggio di mano rasoterra).....	86
1.6.4	Calcio d'inizio (intervento dell'ala).....	87
1.6.5	Calcio d'inizio (sequenza di passaggi).....	88
1.6.6	Calcio d'inizio (gara di conduzione) .....	89
1.6.7	Calcio d'inizio (tecnica di posizionamento).....	90
1.6.8	Calcio d'inizio (reazione).....	91
1.6.9	Disposizione sfalsata 3 contro 3 (conclusione) .....	92
1.6.10	Disposizione sfalsata 3 contro 3 (transizione) .....	93
1.6.11	Disposizione sfalsata 3 contro 3 (sequenza di passaggi e conclusione).....	94
1.6.12	Disposizione sfalsata 4 contro 4 - sequenza di passaggi (1).....	95
1.6.13	Disposizione sfalsata 4 contro 4 - sequenza di passaggi (2).....	96
1.6.14	Disposizione sfalsata 5 contro 5 (sequenza di passaggi e conclusione).....	97
<b>1.7</b>	<b>CAOS E AZIONE .....</b>	<b>98</b>
1.7.1	Dall'1 contro 1 al 2 contro 2 .....	98
1.7.2	Dall'1 contro 1 al 3 contro 2 .....	99
1.7.3	Dal 2 contro 1 al 3 contro 2 .....	100
1.7.4	Dall'1 contro 1 al 4 contro 3 .....	101
1.7.5	Caos 1 contro 1 .....	102
1.7.6	Caos 3 contro 3 (con 6 porticine) .....	103
1.7.7	Caos 3 contro 3 (con tre porte) .....	104
1.7.8	2 contro 2 veloce.....	105
1.7.9	4 contro 4 (palla in mano).....	106
1.7.10	Campi di gioco integrati.....	107



<b>1.8 TORNEI, MODIFICHE AL CAMPO E VARIAZIONI ALLE REGOLE .....</b>	<b>108</b>
1.8.1 Torneo (Champions League).....	108
1.8.2 Torneo (4 contro 4) .....	109
1.8.3 Torneo (4 contro 4): spiegazioni .....	110
1.8.4 Torneo (tocchi) .....	112
1.8.5 Torneo (a caccia di gol).....	113
1.8.6 Torneo (chi perde esce).....	114
1.8.7 Campo di gioco (zona verticale al centro) .....	115
1.8.8 Campo di gioco (zona verticale al fondo) .....	116
1.8.9 Campo di gioco (cambio di gioco).....	117
1.8.10 Campo di gioco (diamante centrale) .....	118
1.8.11 Campo di gioco (larghezza e profondità).....	119
1.8.12 Campo di gioco (zone target).....	120
1.8.13 Variazioni creative alla regola .....	121
<b>2. ESERCIZI ANALITICI .....</b>	<b>122</b>
<b>2.1 PASSAGGI (CONTINUI) .....</b>	<b>124</b>
2.1.1 Passaggi a triangolo (semplici) .....	124
2.1.2 Passaggi a triangolo (controllo palla e primo tocco) .....	125
2.1.3 Passaggi a triangolo (primo controllo e conduzione in velocità) .....	126
2.1.4 Passaggi a triangolo (uno-due continuo) .....	127
2.1.5 Passaggi a triangolo (scarico) .....	128
2.1.6 Quadrato (ping pong) .....	129
2.1.7 Quadrato (ping pong in diagonale) .....	130
2.1.8 Quadrato (ping pong alternato).....	131
2.1.9 Quadrato (uno-due).....	132
2.1.10 Quadrato (inserimento del terzo uomo) .....	133
2.1.11 Quadrato (ricerca della posizione).....	134
2.1.12 Quadrato (gioco al centro).....	135
2.1.13 Passaggi a diamante (uno-due).....	136
2.1.14 Passaggi a diamante (uno-due e inseguimento della palla) .....	137
2.1.15 Passaggi a diamante (sovrapposizione).....	138
2.1.16 Passaggi a diamante (sovrapposizione e inserimento del terzo uomo) .....	139
2.1.17 Rettangolo - sovrapposizione e gioco in profondità (1) .....	140

2.1.18	Rettangolo - sovrapposizione e gioco in profondità (2) .....	141
2.1.19	Esagono (uno-due e inserimento del terzo uomo) .....	142
2.1.20	Esagono (ricerca della posizione).....	143
2.1.21	Stella (gara).....	144
2.1.22	Doppio quadrato .....	145
2.1.23	Doppia sequenza di passaggi .....	146
2.1.24	Passaggi continui (gara) .....	147
<b>2.2</b>	<b>GIOCHI DI PASSAGGI (PASSAGGI IN CIRCOLO) .....</b>	<b>148</b>
2.2.1	Passaggi in circolo (esercizio base).....	148
2.2.2	Passaggi in circolo (uno-due) .....	149
2.2.3	Passaggi in circolo (uno-due continuo) .....	150
2.2.4	Passaggi in circolo (sovrapposizione).....	151
2.2.5	Passaggi in circolo (calcio di collo piede e colpo di testa).....	152
2.2.6	Passaggi in circolo (inserimento del terzo uomo).....	153
2.2.7	Passaggi in circolo con espansione (sovrapposizione e inserimento del terzo uomo) .....	154
2.2.8	Passaggi combinati e passaggi liberi (ostacoli mobili).....	155
2.2.9	Passaggi in circolo (ricerca della posizione) .....	156
2.2.10	Passaggi in circolo (ruolo del centrocampista) .....	157
<b>2.3</b>	<b>PASSAGGI LIBERI.....</b>	<b>158</b>
2.3.1	Passaggi liberi (comandi) .....	158
2.3.2	Passaggi liberi (gruppi di tre).....	159
2.3.3	Passaggi liberi (gruppi di tre più passaggi di mano).....	160
2.3.4	Passaggi liberi (gioco di colori) .....	161
2.3.5	Passaggi liberi - sequenza (1).....	162
2.3.6	Passaggi liberi - sequenza (2).....	163
2.3.7	Passaggi liberi a gruppi di due - delimitatori (1).....	164
2.3.8	Passaggi liberi a gruppi di due - delimitatori (2).....	165
2.3.9	Passaggi liberi a gruppi di tre (delimitatori) .....	166
2.3.10	Passaggi liberi a gruppi di tre (attorno ai triangoli).....	167
2.3.11	Passaggi liberi a gruppi di quattro (attorno ai triangoli) .....	168
2.3.12	Passaggi liberi (con marcatori) .....	169
<b>2.4</b>	<b>CONDUZIONE DELLA PALLA .....</b>	<b>170</b>
2.4.1	Conduzione individuale .....	170

2.4.2	Conduzione con emulazione.....	172
2.4.3	Conduzione in linea retta.....	173
2.4.4	Staffetta (con finte).....	174
2.4.5	Conduzione individuale (cambio campo).....	175
2.4.6	Conduzione individuale (tra i delimitatori) .....	176
2.4.7	Conduzione individuale (figura a forma di 8) .....	177
2.4.8	Gara di conduzione .....	178
2.4.9	Conduzione (campi).....	179
2.4.10	Conduzione individuale e staffetta .....	180
<b>2.5</b>	<b>TIRO IN PORTA.....</b>	<b>181</b>
2.5.1	Tiro in porta (esercizi base).....	181
2.5.2	Tiro in porta (primo controllo).....	182
2.5.3	Tiro in porta con passaggio (1).....	183
2.5.4	Tiro in porta con passaggio (2).....	184
2.5.5	Tiro in porta con passaggio (3).....	185
2.5.6	Tiro in porta con passaggio (4).....	186
2.5.7	Tiro in porta con passaggio (5).....	187
2.5.8	Tiro in porta con passaggio (6).....	188
2.5.9	Tiro in porta con passaggio (7).....	189
2.5.10	Gara di tiro (conduzione) .....	190
2.5.11	Gara di tiro (quadrati) .....	191
2.5.12	Gara di tiro - passaggi (1) .....	192
2.5.13	Gara di tiro - passaggi (2) .....	193
2.5.14	Sequenza con due tiri in porta.....	194
2.5.15	Sequenza con due tiri in porta (più 2 contro 2 e 3 contro 3).....	195
2.5.16	Sequenza con tre tiri in porta (1).....	196
2.5.17	Sequenza con tre tiri in porta (2).....	197
2.5.18	Sequenza con tre tiri in porta (3).....	198
2.5.19	Sequenza con cinque tiri in porta.....	199
2.5.20	Tiro in porta (duelli).....	200
<b>2.6</b>	<b>FINTE E PALLEGGIO.....</b>	<b>201</b>
2.6.1	Finte base (1) .....	201
2.6.2	Finte base (2) .....	202
2.6.3	Finte base (3) .....	203

2.6.4	Gara di finte (in squadra).....	204
2.6.5	Gara di finte (individuale).....	205
2.6.6	Finte (1 contro 1).....	206
2.6.7	Finte (tiro in porta).....	207
2.6.8	Palleggio (1).....	208
2.6.9	Palleggio (2).....	209
2.6.10	Palleggio (3).....	210
<b>2.7</b>	<b>1 CONTRO 1.....</b>	<b>211</b>
2.7.1	1 contro 1 (esercizi base).....	211
2.7.2	1 contro 1 (transizione).....	212
2.7.3	1 contro 1 (decisione).....	213
2.7.4	1 contro 1 - reazione (1).....	214
2.7.5	1 contro 1 - reazione (2).....	215
2.7.6	1 contro 1 - reazione (3).....	216
2.7.7	1 contro 1 - reazione (4).....	217
2.7.8	1 contro 1 - reazione (5).....	218
2.7.9	1 contro 1 - reazione (6).....	219
2.7.10	1 contro 1 - reazione (7).....	220
2.7.11	1 contro 1 frontale.....	221
2.7.12	1 contro 1 diagonale (1).....	222
2.7.13	1 contro 1 diagonale (2).....	223
2.7.14	1 contro 1 diagonale (3).....	224
2.7.15	1 contro 1 (ala).....	225
2.7.16	1 contro 1 - due porte (1).....	226
2.7.17	1 contro 1 - due porte (2).....	227
2.7.18	1 contro 1 - arena (1).....	228
2.7.19	1 contro 1 - arena (2).....	229
2.7.20	1 contro 1 - arena (3).....	230
2.7.21	1 contro 1 - arena (4).....	231
2.7.22	1 contro 1 - arena (5).....	232
<b>2.8</b>	<b>DIFESA ATTIVA.....</b>	<b>233</b>
2.8.1	Inseguì e cattura (1).....	233
2.8.2	Inseguì e cattura (2).....	234
2.8.3	Inseguì e cattura (squadra da due).....	235



2.8.4	Inseguì e cattura (conclusione).....	236
2.8.5	Inseguì e cattura (più 1 contro 1) .....	237
2.8.6	Inseguì e cattura (squadra da tre) .....	238

### **3. PREPARAZIONE ATLETICA..... 240**

#### **3.1 ALLENAMENTO PER LA VELOCITÀ DEL CALCIATORE..... 242**

3.1.1	Velocità (metodo delle ripetizioni) .....	242
3.1.2	Velocità (corse a navetta) .....	243
3.1.3	Velocità (reazione e cambio di direzione) .....	244
3.1.4	Gara di velocità con tiro (1).....	245
3.1.5	Gara di velocità con tiro (2).....	246
3.1.6	Gara di velocità (conduzione e tiro) .....	247
3.1.7	Gara di velocità - tiro in porta (1).....	248
3.1.8	Gara di velocità - tiro in porta (2).....	249
3.1.9	Gara di velocità (circuiti).....	250
3.1.10	Gara di velocità (tiro in porta e cattura).....	251
3.1.11	Gara di velocità: 1 contro 1 e tiro in porta (1) .....	252
3.1.12	Gara di velocità: 1 contro 1 e tiro in porta (2) .....	253
3.1.13	Gara di velocità (ruba casacca).....	254
3.1.14	Gara di velocità: sprint (1) .....	255
3.1.15	Gara di velocità: sprint (2) .....	256
3.1.16	Reazione veloce e orientamento.....	257
3.1.17	3 contro 7 in velocità .....	258

#### **3.2 PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA PER IL CALCIO (FORZA, FLESSIBILITÀ, EQUILIBRIO E COORDINAZIONE) ..... 259**

3.2.1	Stretching (tappetino propriocettivo).....	259
3.2.2	Allenamento della forza (tappetino propriocettivo).....	261
3.2.3	Allenamento della forza - postura (1) .....	264
3.2.4	Allenamento della forza - postura (2) .....	266
3.2.5	Allenamento della forza - postura (3) .....	268
3.2.6	Allenamento della forza - postura (4) .....	269
3.2.7	Allenamento della forza - postura (5) .....	270
3.2.8	Allenamento della forza - postura (6) .....	272
3.2.9	Allenamento della forza - postura (7) .....	274

3.2.10	Allenamento della forza - postura (8) .....	276
3.2.11	Allenamento della forza - banda elastica (1).....	278
3.2.12	Allenamento della forza - banda elastica (2).....	279
3.2.13	Allenamento della forza - gym ball (1) .....	280
3.2.14	Allenamento della forza - gym ball (2) .....	282
3.2.15	Allenamento della forza - gym ball (3) .....	283
3.2.16	Rigenerazione e massaggio - roll (1) .....	284
3.2.17	Rigenerazione e massaggio - roll (2) .....	285
<b>3.3</b>	<b>ALLENAMENTO DI RESISTENZA PER IL CALCIO .....</b>	<b>286</b>
3.3.1	Resistenza (metodo continuo) .....	286
3.3.2	Resistenza (passaggi).....	287
3.3.3	Resistenza: tiro in porta (1) .....	288
3.3.4	Resistenza: tiro in porta (2) .....	289
3.3.5	4 contro 2 (corse a intervalli).....	290
3.3.6	Gara di resistenza (3 contro 2 più 1).....	291
3.3.7	Gara di resistenza (4 contro 4) .....	292
3.3.8	Gara di resistenza (4 contro 4 più 4 contro 2) .....	293
<b>4.</b>	<b>ALLENAMENTO INDOOR.....</b>	<b>294</b>
	<b>DIGRESSIONE: FUTSAL .....</b>	<b>294</b>
<b>4.1</b>	<b>ALLENAMENTO INDOOR .....</b>	<b>296</b>
4.1.1	Esercizi sulle linee .....	296
4.1.2	Esercizi di movimento (anelli) .....	297
4.1.3	Esercizi di movimento (panche) .....	298
4.1.4	Esercizi di movimento (salto della corda).....	299
4.1.5	Inseguimenti a catena.....	300
4.1.6	Inseguimenti con ponte .....	301
4.1.7	Partita a coppie.....	302
4.1.8	Baseball.....	303
4.1.9	Gara di tiri (al muro) .....	304
4.1.10	Gara di tiri (ai coni).....	305
4.1.11	Gara di tiri (svuota campo) .....	306
4.1.12	Gara di tiri (3 più 3 contro 3 più 3) .....	307
4.1.13	Dodgeball .....	308

4.1.14	Conduzione individuale .....	309
4.1.15	Conduzione (gara di movimento).....	310
4.1.16	Conduzione (gara di coordinazione) .....	311
4.1.17	Passaggi di gruppo.....	312
4.1.18	Passaggi continui (panche) .....	313
4.1.19	Passaggi (panche).....	314
4.1.20	Tiro in porta (1).....	315
4.1.21	Tiro in porta (2).....	316
4.1.22	Tiro in porta (3).....	317
4.1.23	Tiro in porta (4).....	318
4.1.24	Tiro in porta (rotonda).....	319
4.1.25	1 contro 1 variabile.....	320
4.1.26	1 contro 1 o 3 contro 2 in diagonale .....	321
4.1.27	2 contro 2 più 4 contro 4.....	322
4.1.28	Dall'1 contro 0 al 4 contro 3 .....	323
4.1.29	4 contro 3 più 2.....	324
4.1.30	Doppio 3 contro 3.....	325
4.1.31	Passaggi al muro (1) .....	326
4.1.32	Passaggi al muro (2) .....	327
4.1.33	Partita (con diamante centrale) .....	328
4.1.34	Partita (con attaccanti confinati) .....	329

## **5. ALLENAMENTO DEL PORTIERE..... 330**

### **5.1 ESERCIZI PER IL PORTIERE..... 332**

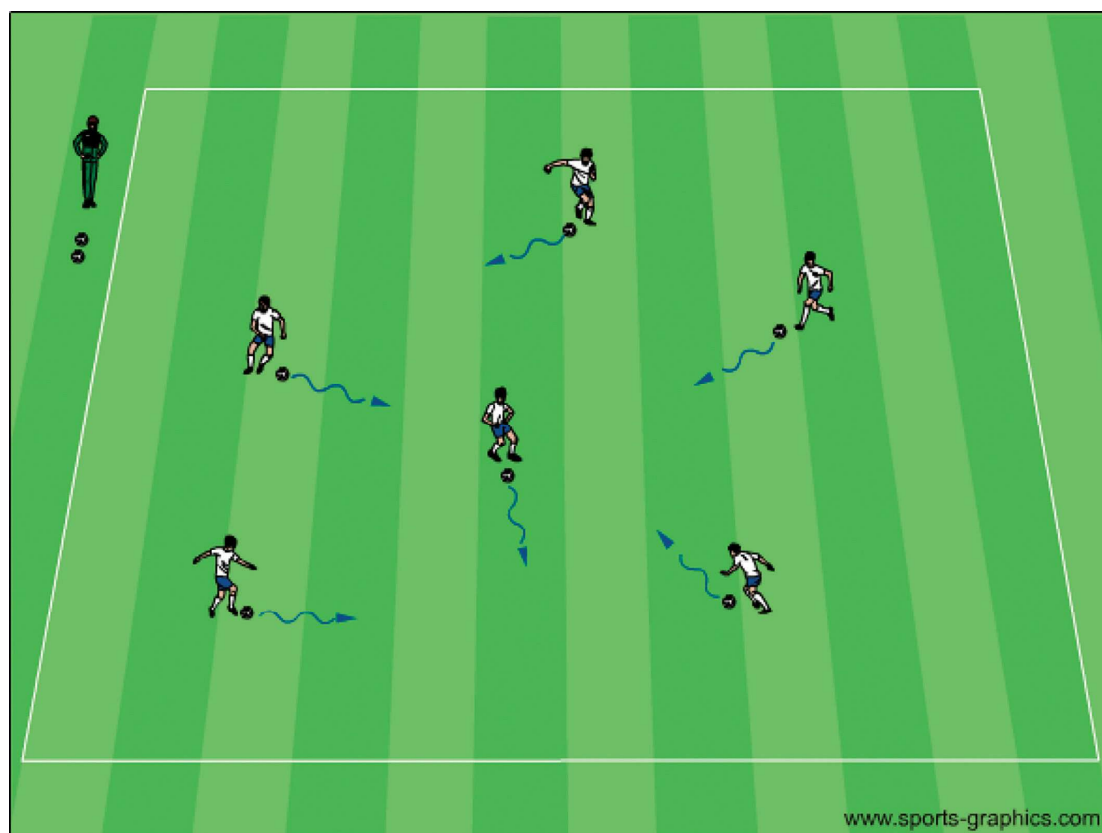
5.1.1	Riscaldamento (1) .....	332
5.1.2	Riscaldamento (2) .....	333
5.1.3	Riscaldamento (3) .....	334
5.1.4	Lavoro di gambe (con parata) .....	335
5.1.5	Lavoro di gambe: tiri bassi (1).....	336
5.1.6	Lavoro di gambe: tiri bassi (2).....	337
5.1.7	Lavoro di gambe: tiri bassi (3).....	338
5.1.8	Reazione (1).....	339
5.1.9	Reazione (2).....	340
5.1.10	Parata di tiri alti (1).....	341

5.1.11	Parata di tiri alti (2).....	342
5.1.12	Rinvio di mano e di piede .....	343
<b>6.</b>	<b>TEAM BUILDING .....</b>	<b>344</b>
6.1	GIOCO DI SQUADRA.....	345
<b>7.</b>	<b>CONOSCENZE DI BASE .....</b>	<b>352</b>
7.1	PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO CALCISTICO.....	353
7.2	GESTIONE DELL'ALLENAMENTO CALCISTICO .....	354
7.3	IL COACHING IN ALLENAMENTO E IN PARTITA .....	354
7.3.1	Coaching in fase difensiva con tattiche individuali.....	355
7.3.2	Coaching in fase offensiva con tattiche individuali.....	356
7.3.3	Coaching in fase difensiva con tattiche di gruppo .....	357
7.3.4	Coaching in fase offensiva con tattiche di gruppo.....	357
<b>8.</b>	<b>APPENDICE .....</b>	<b>358</b>
8.1	LEGENDA .....	358
8.2	DEFINIZIONI E SUPPORTO ALLA LETTURA .....	360
8.3	RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI .....	362
	<b>RINGRAZIAMENTI .....</b>	<b>363</b>

**N. B. SI VEDA LA LEGENDA DELLE FIGURE A PAG. 358**

## 2.4 CONDUZIONE DELLA PALLA

### 2.4.1 Conduzione individuale



#### Esecuzione

Ogni giocatore conduce un pallone per il campo eseguendo i seguenti movimenti su indicazione dell'allenatore:

- ★ Condurre la palla con il piede destro; condurre la palla con il piede sinistro.
- ★ Spostare la palla di lato accarezzandola con la pianta del piede destro; spostare la palla di lato accarezzandola con la pianta del piede sinistro.
- ★ Spostare la palla in avanti accarezzandola con la pianta del piede destro/in avanti con la pianta del piede sinistro/indietro con la pianta del piede destro/indietro con la pianta del piede sinistro.
- ★ Spostare la palla in avanti accarezzandola con la pianta, alternando i piedi/spostare la palla indietro accarezzandola con la pianta, alternando i piedi.
- ★ Accarezzare la palla con la pianta, alternando i piedi.
- ★ Eseguire un movimento a pendolo in avanti con l'interno piede; eseguire un movimento a pendolo all'indietro con l'interno piede.
- ★ Eseguire un movimento a pendolo in avanti con l'interno piede e battere le mani davanti e dietro la schiena, in maniera alternata.
- ★ Eseguire un movimento a pendolo all'indietro con l'interno piede e battere le mani davanti e dietro la schiena, in maniera alternata.
- ★ Alternare l'interno e l'esterno del piede destro (un tocco ciascuno).

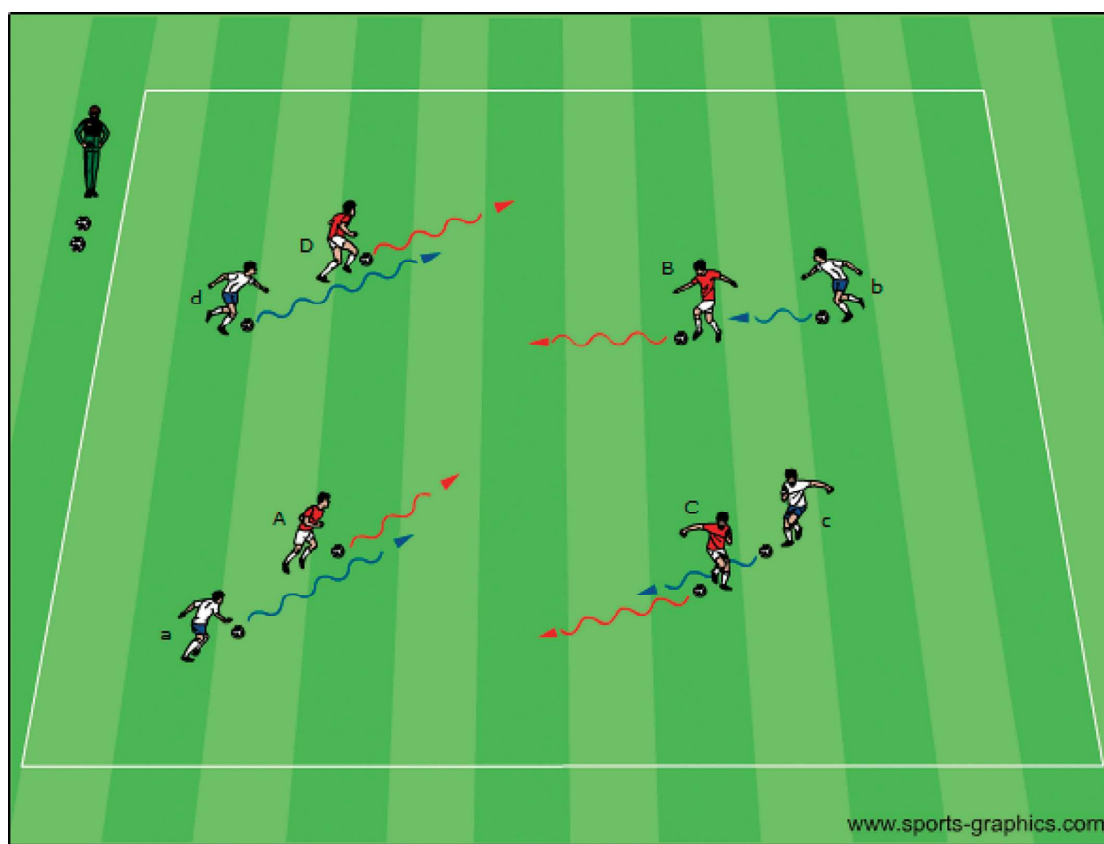


- ★ Alternare l'interno e l'esterno del piede sinistro (un tocco ciascuno).
- ★ Alternare l'interno e l'esterno del piede destro (due tocchi ciascuno).
- ★ Alternare l'interno e l'esterno del piede sinistro (due tocchi ciascuno).
- ★ Utilizzare esterno/interno del piede destro; esterno/interno del piede sinistro.
- ★ Accarezzare la palla con la pianta del piede destro e con l'interno del piede sinistro, in maniera alternata; accarezzare la palla con la pianta del piede sinistro e con l'interno del piede destro, in maniera alternata.

### **Varianti**

- ★ Aggiungere giocatori neutrali (ad esempio, portieri) a cui tutti i giocatori possono trasmettere la palla.
- ★ Un giocatore imita tutto quello che fa il gruppo: gli altri dovranno introdurre variazioni o finte per depistarlo.
- ★ Trasformare l'esercizio in una gara: vince il primo giocatore a raggiungere la linea laterale.  
(I giocatori si dividono in coppie numerate: quando una coppia viene chiamata, inizia una gara 1 contro 1.)

## 2.4.2 Conduzione con emulazione

**Esecuzione**

I giocatori, tutti in possesso palla, sono divisi a coppie (vedi, ad esempio, A-a). Il primo giocatore di ogni coppia (vedi A) conduce in testa, mentre l'altro (vedi a) lo segue e cerca di copiare il suo percorso e tutti i suoi movimenti (finte).

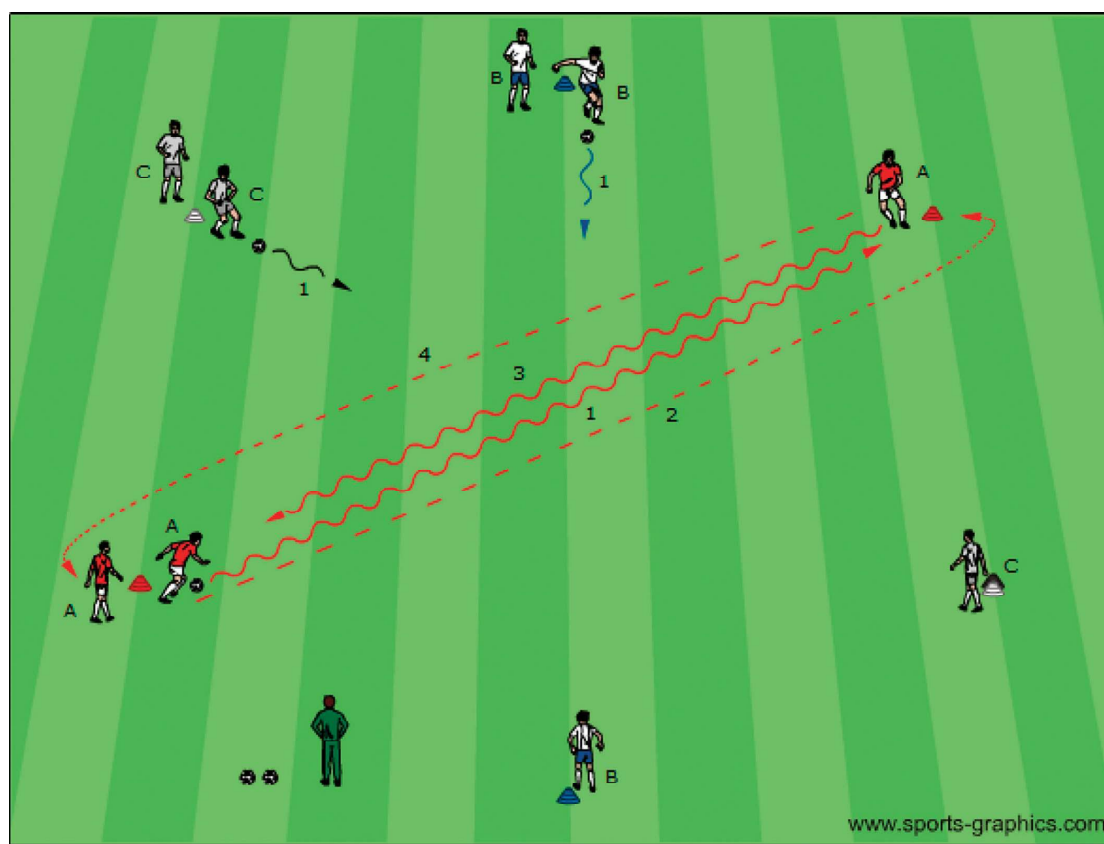
**Istruzioni del coach**

- ★ Il primo giocatore cerca di eseguire vari cambi di direzione e finte creative mantenendo la palla vicino al corpo. Il secondo giocatore deve essere la sua ombra: distogliendo lo sguardo dal proprio pallone, deve osservare in continuazione i movimenti dell'altro, reagire in fretta e imitarlo subito.

**Varianti**

- ★ Specificare le finte da utilizzare: finta di corpo/passo sopra (step over)/finta di tiro.

### 2.4.3 Conduzione in linea retta



#### Esecuzione

I giocatori sono divisi in diversi gruppi formati da almeno tre giocatori ciascuno, che occupano due posizioni opposte tra loro, in corrispondenza dei propri delimitatori (vedi figura). Il primo giocatore di ogni gruppo ha un pallone. Dietro di lui è posizionato un compagno. Il possessore di palla attraversa il centro del campo in conduzione, disegnando una linea retta, fino a raggiungere il compagno che lo aspetta sul lato opposto (vedi 1). Poi gli consegna la palla e prende il suo posto (vedi 2). Chi riceve la palla la riporta indietro al punto da cui è partita (vedi 3), la consegna all'altro compagno e prende il suo posto (vedi 4). Tutti i gruppi si allenano in contemporanea svolgendo lo stesso esercizio.

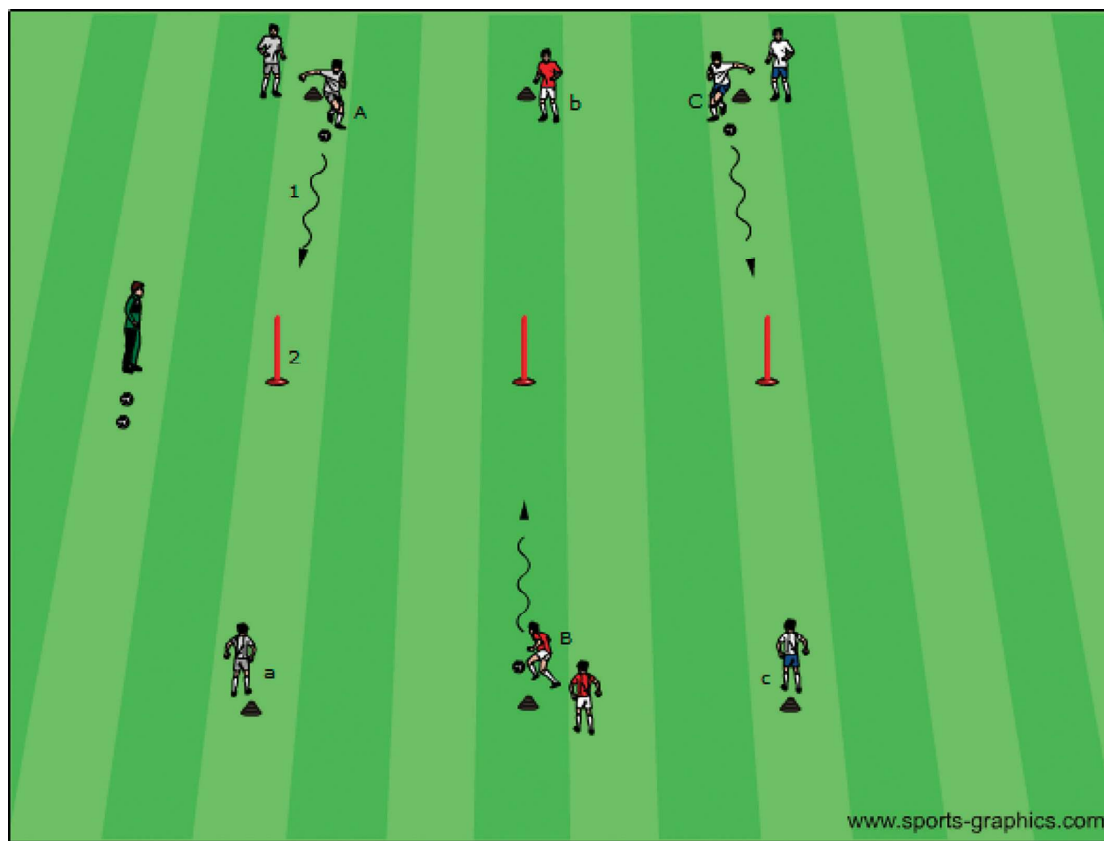
#### Istruzioni del coach

- ★ Occorre osservare i movimenti degli altri giocatori, soprattutto al centro, per trovare corsie libere per la conduzione della palla. Ciò richiede di effettuare cambi di velocità e guardarsi attorno costantemente. È importante che ai giocatori venga detto di correre in linea retta e di non evitare il centro del campo.

#### Varianti

- ★ Eseguire sempre una finta quando ci si trova al centro del campo.
- ★ Specificare le finte da utilizzare: finta di corpo/passo sopra (step over)/finta di tiro.

## 2.4.4 Staffetta (con finte)

**Esecuzione**

I giocatori sono divisi in diversi gruppi di almeno tre giocatori ciascuno. Il primo giocatore di ciascun gruppo (vedi A) guida la palla fino al compagno che aspetta sul lato opposto (vedi 1), gliela consegna e poi prende il suo posto. Chi riceve la palla (vedi a, b e c) prosegue la staffetta. Al centro è collocato un palo (oppure un cono) che sta a rappresentare un giocatore avversario (vedi 2); appena prima di raggiungerlo, il possessore di palla esegue una finta.

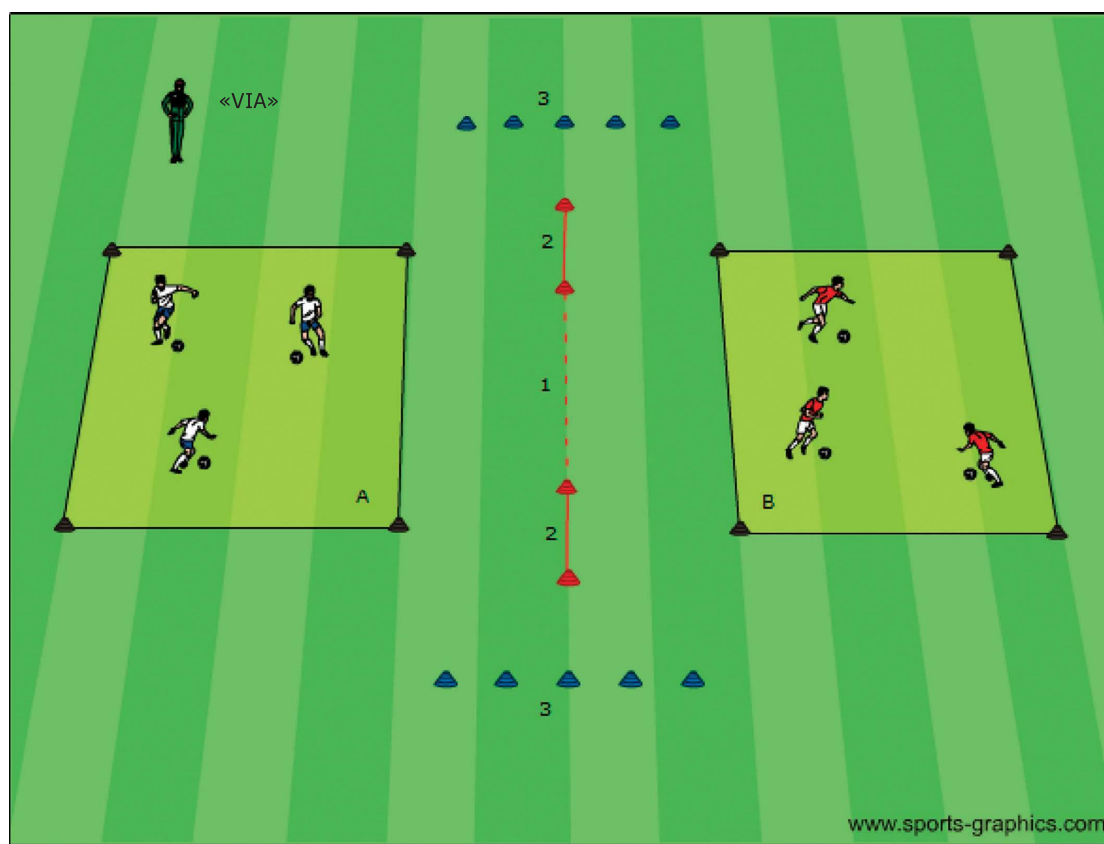
**Istruzioni del coach**

- ★ Tempismo perfetto nell'eseguire la finta, assicurandosi di trovarsi alla giusta distanza dall'avversario immaginario.
- ★ Cambio di direzione e aumento della velocità subito dopo avere eseguito la finta.

**Varianti**

- ★ Specificare le finte da utilizzare: finta di corpo/passso sopra (step over)/finta di tiro.
- ★ Rimpiazzare i pali con veri giocatori avversari (attivi/parzialmente attivi).

### 2.4.5 Conduzione individuale (cambio campo)



#### Esecuzione

Due gruppi di giocatori occupano rispettivamente i campi A e B. Ogni giocatore è in possesso palla e si muove liberamente sul campo in conduzione. Al segnale dell'allenatore (in questo caso, «VIA») i giocatori si danno il cambio, spostandosi palla al piede nel campo opposto.

#### Istruzioni del coach

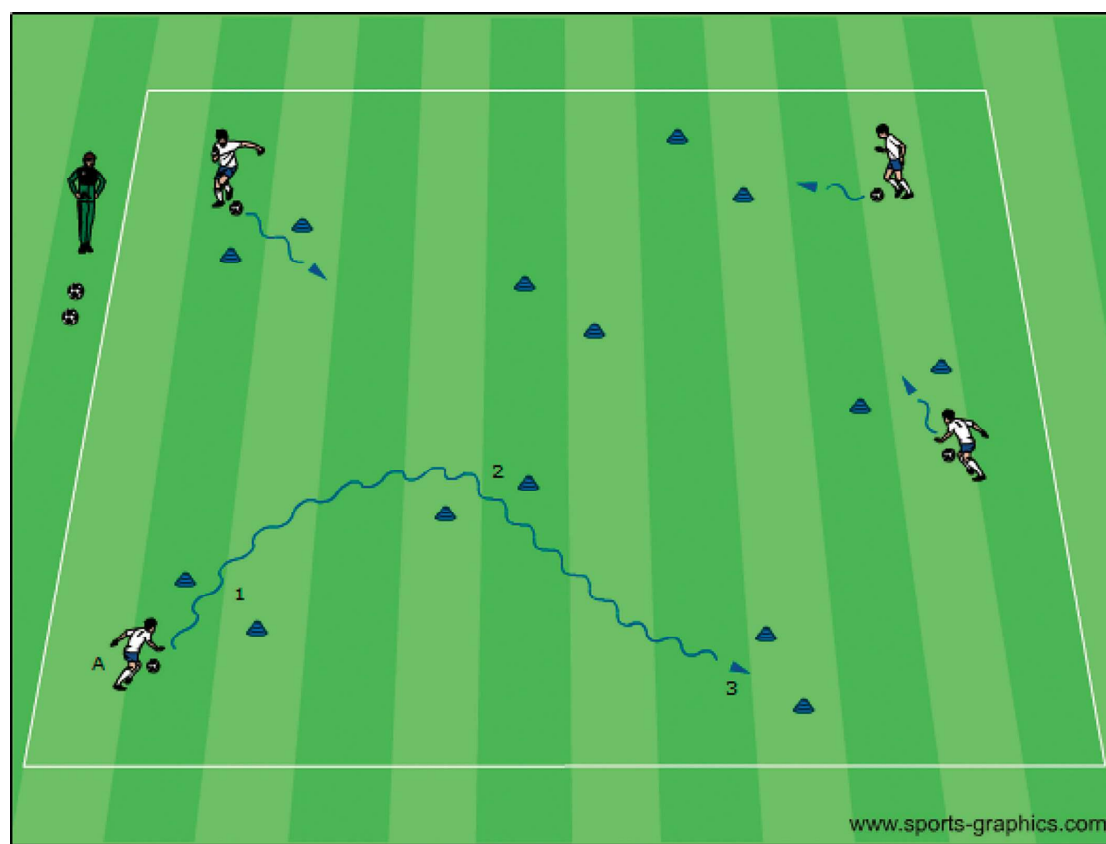
- ★ Va usato tutto il campo.
- ★ Occorre tenere la palla vicino al corpo e usare molti tocchi.

#### Varianti

- ★ Cambiare campo passando attraverso la linea tratteggiata contrassegnata dal numero 1.
- ★ Cambiare campo passando attraverso le linee contrassegnate dal numero 2.
- ★ Cambiare campo passando dalla fila di delimitatori contrassegnata dal numero 3.
- ★ Cambiare campo in senso orario passando attraverso le linee contrassegnate dal numero 2.
- ★ Cambiare campo in senso antiorario passando attraverso le linee contrassegnate dal numero 2.
- ★ Variare/cambiare il segnale dell'allenatore per il cambio campo (visivo/uditivo).
- ★ Trasformare l'esercizio in una gara: vince il gruppo che per primo raggiunge interamente l'altro campo.



### 2.4.6 Conduzione individuale (tra i delimitatori)



#### Esecuzione

Sul campo sono disposte varie coppie di delimitatori. I giocatori sono sparsi per il campo, ognuno con un pallone. L'esercizio consiste nel condurre la palla in maniera fluida attraverso le coppie di delimitatori (vedi 1, 2 e 3); ciò va fatto operando astuti cambi di direzione ed evitando inutili perdite di tempo. Le coppie di delimitatori possono essere attraversate da entrambi i lati e da più giocatori contemporaneamente.

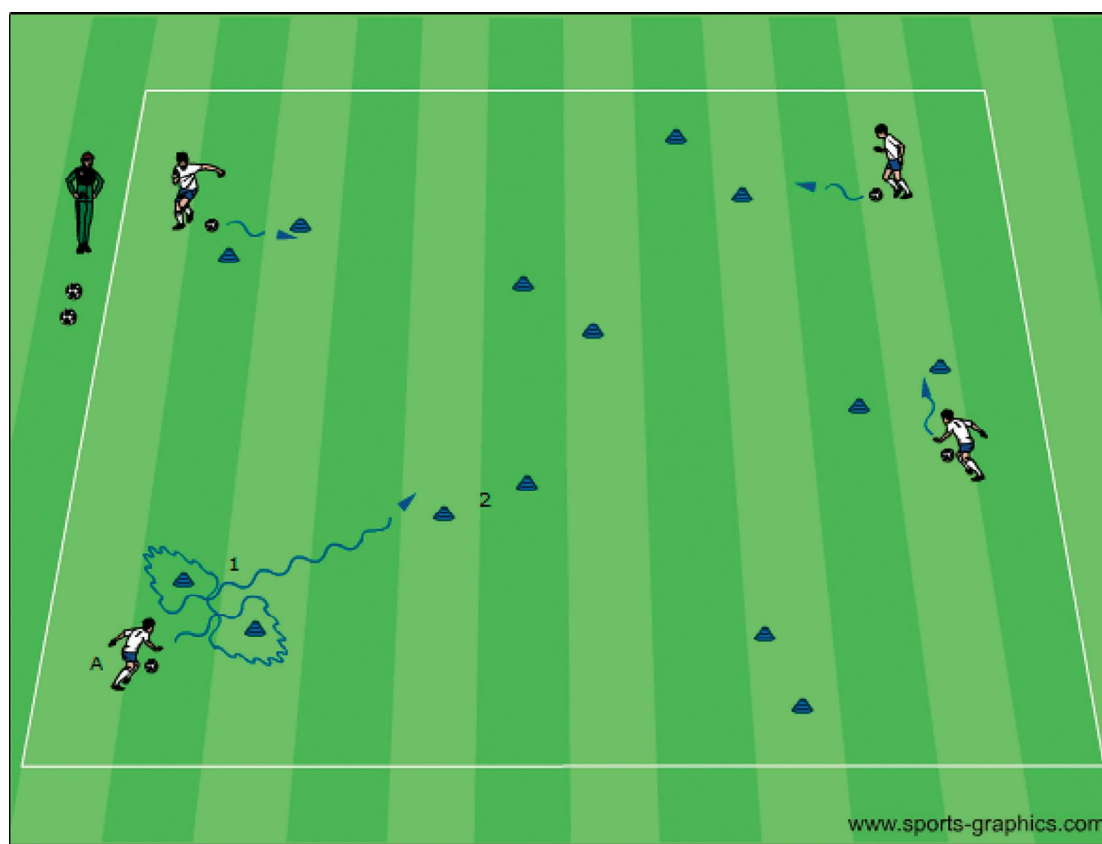
#### Istruzioni del coach

- ★ Palla vicino al corpo e molti tocchi.
- ★ Scelta ragionata del percorso da intraprendere.

#### Varianti

- ★ Specificare con quale piede bisogna condurre la palla (sinistro/destro).
- ★ Specificare in che modo i piedi si devono alternare nella conduzione della palla (sinistro/destro/sinistro).
- ★ Trasformare l'esercizio in una gara: vince chi riesce ad attraversare per primo 20 coppie di delimitatori.
- ★ Trasformare l'esercizio in una gara: vince chi riesce ad attraversare più coppie di delimitatori in due minuti.

### 2.4.7 Conduzione individuale (figura a forma di 8)



#### Esecuzione

Sul campo sono disposte varie coppie di delimitatori. I giocatori sono sparsi per il campo, ognuno con un pallone. L'esercizio consiste nell'attraversare in conduzione una coppia di delimitatori girando intorno prima all'uno e poi all'altro, in modo da disegnare un 8 (vedi 1).

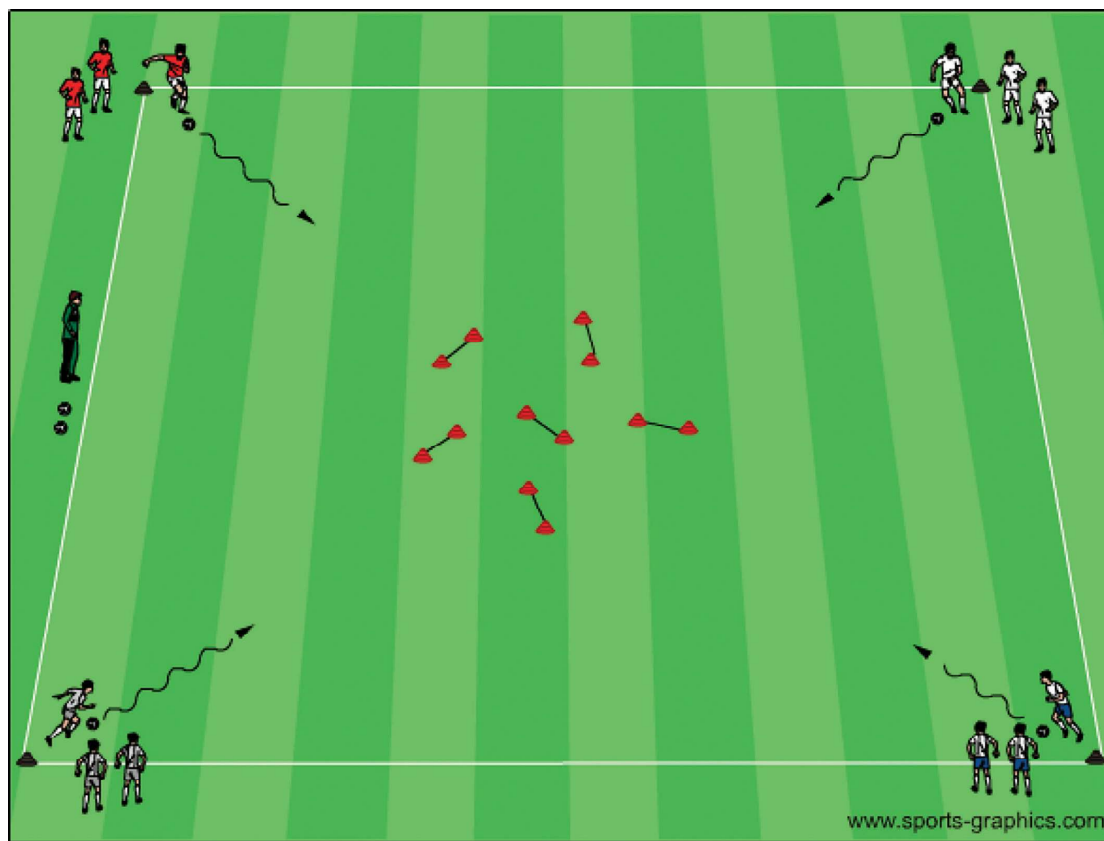
#### Istruzioni del coach

- ★ Palla vicino al corpo e molti tocchi.
- ★ Scelta ragionata del percorso da intraprendere.

#### Varianti

- ★ Specificare con quale piede bisogna condurre la palla (sinistro/destro).
- ★ Specificare in che modo i piedi si devono alternare nella conduzione della palla (sinistro/destro/sinistro).
- ★ Trasformare l'esercizio in una gara: vince chi riesce ad attraversare per primo 20 coppie di delimitatori.
- ★ Trasformare l'esercizio in una gara: vince chi riesce ad attraversare più coppie di delimitatori in due minuti.

## 2.4.8 Gara di conduzione

**Esecuzione**

Quattro squadre, ciascuna composta da un minimo di due giocatori, si posizionano ai quattro angoli del campo ognuna con un pallone. Al centro sono disposte varie coppie di delimitatori. Il primo giocatore di ogni squadra guida la palla in campo, sceglie tre coppie di delimitatori, le attraversa in conduzione e torna indietro dai suoi compagni. Infine, passa la palla al secondo giocatore, che ripete l'esercizio.

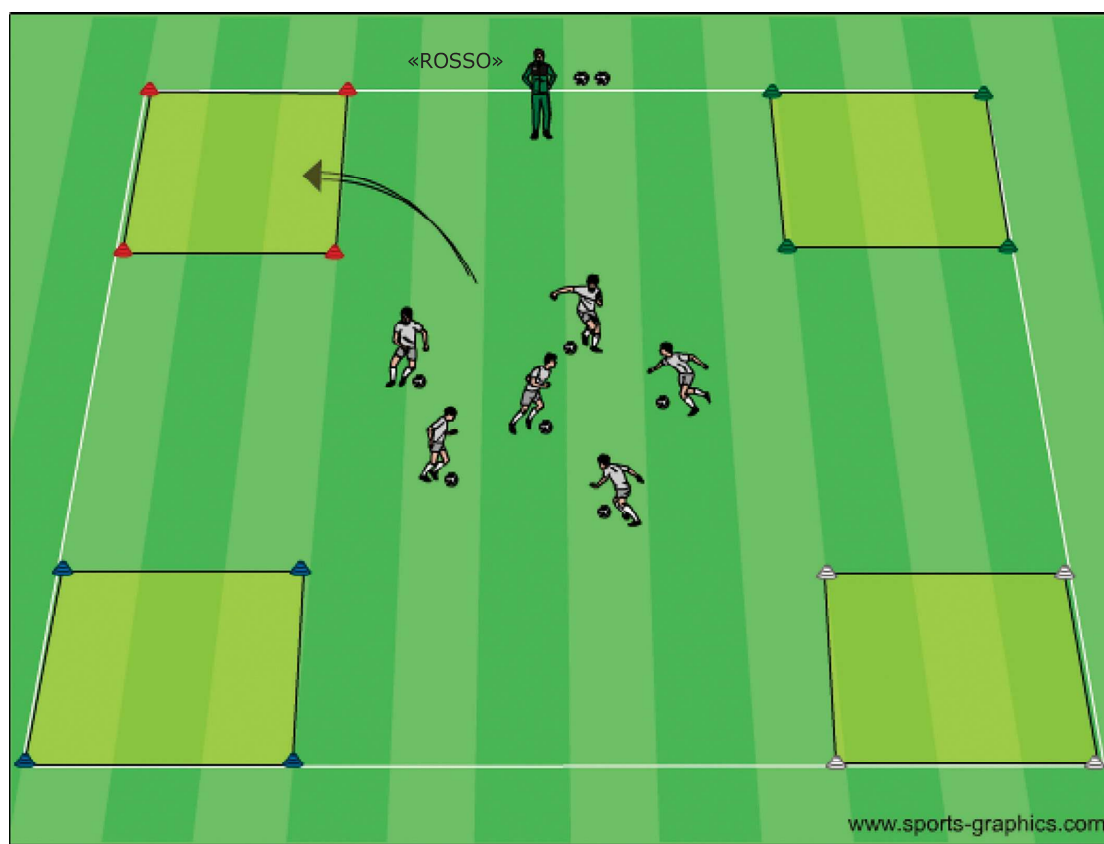
**Istruzioni del coach**

- ★ Appena il possessore fa uno scatto in avanti, il compagno che deve ricevere la palla avanza verso di lui.
- ★ La consegna della palla da un giocatore all'altro va eseguita in maniera precisa.
- ★ Chi conduce deve mantenere la palla vicino al corpo utilizzando molti tocchi.

**Varianti**

- ★ Variare la tecnica di conduzione al centro (girare intorno alle coppie di delimitatori disegnando figure a forma di 8).
- ★ Variare la modalità di consegna della palla: passaggio di ritorno opzionale per il giocatore che riceve.
- ★ Specificare con quale piede bisogna condurre la palla (sinistro/destro).
- ★ Specificare in che modo i piedi si devono alternare nella conduzione della palla (sinistro/destro/sinistro).
- ★ Trasformare in una gara: vince la squadra che riesce a completare per prima 20 azioni.
- ★ Trasformare in una gara: vince la squadra che riesce a completare più azioni in due minuti.

### 2.4.9 Conduzione (campi)



#### Esecuzione

Ogni giocatore si muove liberamente nella zona centrale del campo con un pallone. Ci sono poi quattro campi esterni contrassegnati da diversi colori. Un segnale dell'allenatore (in questo caso, «ROSSO») specifica in quale campo si deve condurre la palla. Lo scopo dell'esercizio è reagire il più in fretta possibile al segnale e correre, palla al piede, nel campo specificato.

#### Istruzioni del coach

- ★ Il possessore deve tenere la palla vicino al corpo e usare molti tocchi.

#### Varianti

- ★ Variare o cambiare il segnale dell'allenatore (visivo/uditivo).
- ★ Variare o cambiare i nomi dei campi (ad esempio, usare dei numeri).
- ★ Variare o cambiare i nomi dei campi (ad esempio, usare nomi di stadi famosi).





# ENCICLOPEDIA DEL CALCIO

*Enciclopedia del calcio* è un compendio esaustivo di 350 esercizi e situazioni di gioco pensati per facilitare e migliorare la programmazione dell'allenamento calcistico odierno. Il volume comprende diverse tipologie di esercitazioni per la tecnica, la tattica e la forma fisica dei giocatori, divise in base agli obiettivi della sessione di allenamento. Il testo è corredato da figure chiare e dettagliate che illustrano ogni esercizio e schema di gioco rendendo *Enciclopedia del calcio* un'ottima risorsa adatta alla preparazione di giocatori di tutte le età e di tutti i livelli.

**EliKa**  
Editrice

€ 29,00 (i.i.)

ISBN 978-88-98574-407



9 788898 574407