

**GIOVANI**

## Claudio Mele: il microciclo settimanale dei Giovanissimi dell' A.S.D. Etrusca Calcio

A cura di **Stefan Chiancone**

**Obiettivi, programma, esercitazioni ed unità di lavoro della squadra laziale.**



**Claudio Mele**, nato il 16 Aprile 84, è attualmente in possesso della qualifica di "Istruttore Scuola di Calcio – Corso CONI – FIGC ottenuta nel maggio 2005. Ha iniziato ad allenare a 17 anni nel gennaio 2002 affiancando un collega nella categoria Piccoli Amici dell'A.S. Bracciano 1910 dove tra l'altro l'anno precedente avevo esordito in Promozione. Nelle stagioni successive gli viene assegnata la squadra dei pulcini 2° anno, poi esordienti (nel frattempo affianca il Mister Salvatori Gianluca nella categoria Giovanissimi Regionali), nel 2005 – 2006 allena la categoria Giovanissimi Provinciali per poi seguire il gruppo anche l'anno successivo nella categoria Allievi Provinciali Fascia B. Nel frattempo lascia il ruolo di giocatore e si dedica completamente al ruolo di Allenatore, chiedendo che gli vengano affidati gli esordienti per mettere alla prova l'esperienza acquisita negli anni precedenti. Dopo una stagione scintillante passa ai Giovanissimi B dell'A.S.D. Etrusca Calcio, società ambiziosa, dove lavora tutt'ora. Con i Giovanissimi Provinciali Fascia B conquista la categoria regionale che si ritrova a fare quest'anno con ottimi risultati!

### ***Che finalità ha il microciclo in termini generali?***

Il microciclo qui trattato ha come principali obiettivi il consolidamento delle abilità tecniche e l'organizzazione della squadra nelle due fasi di possesso e di non possesso palla in relazione alla successiva gara di campionato, considerando che sono dettagliatamente informato sulle caratteristiche di gioco, nonché sui giocatori chiave di ogni squadra partecipante campionato. Il microciclo settimanale viene presentato alla squadra in linea generale il martedì poco prima di iniziare il lavoro sul campo. Ancor prima che i giocatori si preparino per la seduta, analizzo insieme alla squadra la

precedente partita disputata, potendo contare costantemente su foto e video realizzati da un collaboratore.

Vengono nominati i responsabili del materiale e viene presentato il programma giornaliero in modo più dettagliato al capitano e al vice potendo contare così su una preziosa collaborazione.

### ***Dove viene svolto il lavoro e di quali strutture disponi?***

Il lavoro viene svolto sul campo Comunale di Trevignano Romano. Nella prima seduta settimanale del martedì la squadra condivide il campo con gli Allievi Regionali Fascia B e non può contare sulla presenza dei portieri in



quanto al lavoro con il Preparatore dei portieri. Nelle due successive sedute, il mercoledì e il venerdì si dispone dell'intero campo. Il mercoledì i 3 portieri a turno sono chiamati a collaborare con nella organizzazione logistica della seduta.

Il materiale a disposizione è molto ampio: palloni personalizzati (il venerdì palloni da gara se si gioca in casa), coni, delimitatori, paletti, ostacoli, corde, cerchi, casacche bicolore, materassino elastico, swimball, palloni medicinali, scala per rapidità e coordinazione, tavole propriocettive, porte 120 cm \* 60 cm e 4 m \* 2 m.

### ***Di quante sedute è composto il microciclo?***

Il micro ciclo è composto da tre sedute settimanali con orari di allenamento e giorni di allenamento al martedì e mercoledì dalle 16.45 alle 18.30. Il venerdì l'orario è invece dalle 17.00 alle 18.30

Tutto il lavoro atletico, tecnico e tattico svolto dalla squadra è ideato e organizzato dal sottoscritto. Per quanto riguarda il lavoro atletico generalmente il martedì lavoriamo su contenuti di resistenza o potenza aerobica, sfruttando i valori rilevati dal Test di Gacon ripetuto a distanza di due mesi. In questo modo ogni ragazzo riesce costantemente a lavorare con tempi di lavoro e di recupero personalizzati. Il mercoledì si lavora sulla capacità anaerobica generalmente rispettando i ruoli dei singoli giocatori o sulla forza completamente a carico naturale. Il lavoro del venerdì è incentrato principalmente sulla velocità con lavori di psicocinetica.

Lo sviluppo della abilità tecniche occupa una grossa percentuale in ogni seduta, spesso anche durante il lavoro atletico associamo l'utilizzo della palla.

Dal punto di vista tattico principalmente il martedì cerco di lavorare con il

metodo deduttivo per poi approfondire le informazioni nelle sedute successive.

### ***Quanti sono in genere i ragazzi che fanno parte della squadra?***

La rosa è composta di 20 giocatori.

## **IL MICROCICLO DELLA SQUADRA**

**Martedì 23 Febbraio 2010**

**Riscaldamento** su un ¼ di campo con corsa leggera, mobilità arti superiori, arti inferiori, tronco, bacino, stretching dinamico, esercizi di slanci

**6' - (3'+3') Partita No look 4 c 4 (senza porte) a bassa intensità.**

Il NO LOOK consiste nel passare la palla al compagno senza guardarlo direttamente – ciò presuppone che si giochi a testa alta e che non viene mai forzata la giocata, infatti si vede che il giocatore se non è sicuro di poter mantenere il possesso protegge palla. Questo gioco viene realizzato prima con le mani poi con i piedi.

**18' - Potenza aerobica – 2 serie da 6'.**

I gruppi sono 2, suddivisi in relazione alla propria Vam.

Il primo gruppo dovrà percorrere 115 m in 20" rispettando il 120% della propria vam e il recupero coprendo la stessa distanza in 30" quindi all'80%

Il secondo gruppo rispetterà le precedenti percentuali e tempi di lavoro ma avendo una vam inferiore dovrà percorrere 105 metri

TRA LE DUE SERIE: 6' Recupero attivo con palla utilizzando principalmente il piede debole

**25' - Partita 9 c 9 con due porte 4m x 2m senza portieri, gol valido solo di prima.**

La partita viene suddivisa in due tempi. In ciascuna frazione una squadra adotterà l'atteggiamento caratteristico della prossima squadra da incontrare nel fine settimana. Queste indicazioni le fornisce direttamente il Mister che come già detto conosce le caratteristiche dei singoli giocatori e del collettivo avversario. Nel caso specifico la prossima domenica ci si aspetta una squadra che in fase di possesso cerca di scavalcare costantemente il centrocampo poiché dispone di due difensori centrali e un attaccante centrale fisicamente molto preparati e una seconda punta molto veloce che punta sempre alla profondità ricercata dal suo compagno di reparto. Per neutralizzare queste giocate l'indicazioni date da Mister Mele sono in particolare rivolte a uno dei due attaccanti che dovrà costantemente giocare tra i due difensori centrali avversari evitando che possano giocare facilmente una palla scoperta e ai due difensori centrali che dovranno essere bravi a gestire il tempo di pressione e di copertura.

**Mercoledì 24 Febbraio 2010**

**Riscaldamento** su un ¼ di campo con corsa leggera, mobilità arti superiori, arti inferiori, tronco, bacino, stretching dinamico, esercizi di slanci.

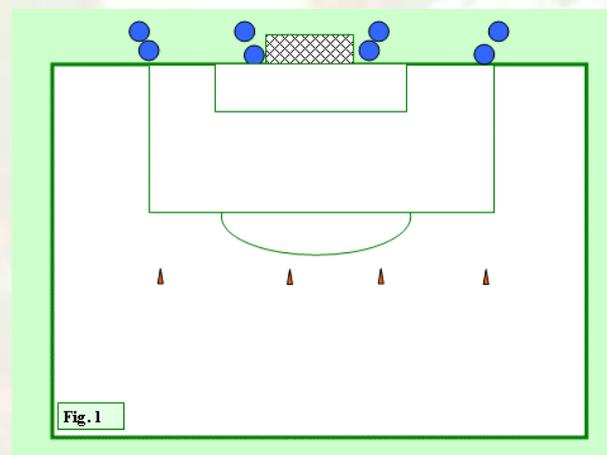
**10'** - Andature pre atletiche sui 15 metri.

Skipp alto, skipp basso, corsa calciata, skipp laterale, corsa balzata, galoppo laterale

**15'** - Sviluppo della resistenza anaerobica alattacida (con suddivisione dei gruppi di lavoro a seconda del reparto).

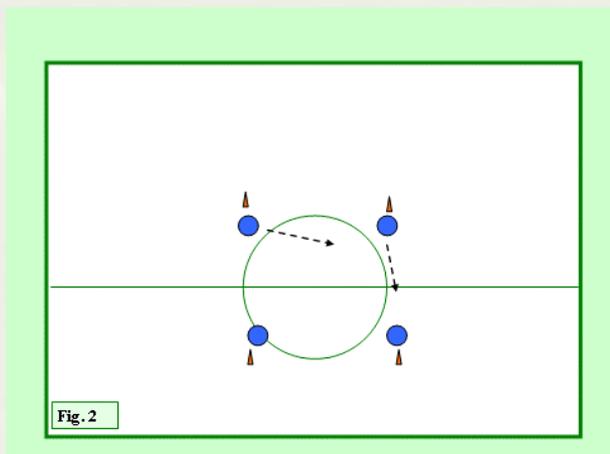
**Difensori:** sono 8 in tutto quindi vengono divisi in due gruppi che si alternano. Di fronte a loro sono

posizionati 4 conetti (virtuali avversari, numerati da 1 a 4 a partire da sinistra verso destra). I giocatori partendo dalla linea di fondo, sono chiamati a posizionarsi secondo la diagonale difensiva o il triangolo difensivo a seconda dei numeri chiamati a rotazione da uno dei difensori. Le varianti utilizzate in questa esercitazione sono: la modalità di partenza (da fermo, in skipp, con 5 m di corsa all'indietro), il numero delle ripetizioni consecutive (al max 3).

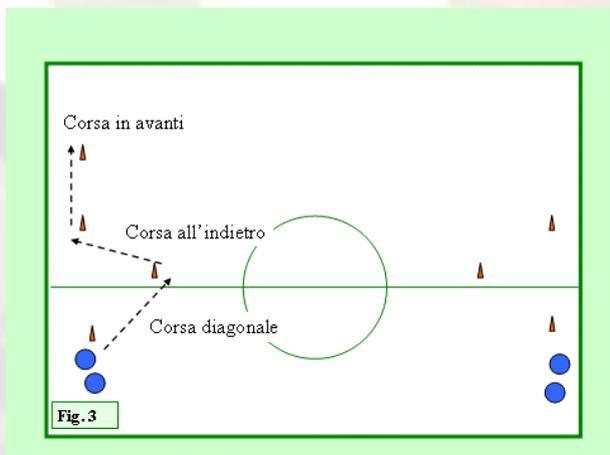


**Centrocampisti:** sono 4 e lavorano nello spazio centrale con le due coppie che si alternano. L'esercitazione vuole rendere automatizzato il movimento di pressione e di copertura dei due centrocampisti centrali. In questo caso i giocatori partono dal cerchio di centrocampo e anche qui a rotazione indicano l'avversario (virtuale, in possesso di palla). Il centrocampista più vicino andrà in pressione mentre l'altro avrà il compito di coprire il compagno. Dopo aver preso posizione sull'avversario con palla, si torna sul posto di partenza in corsa all'indietro e poi si riparte. Le varianti utilizzate in questa esercitazione sono: la modalità di partenza (da fermo, in skipp, con 5 m di corsa all'indietro), il numero delle ripetizioni consecutive (al max 3).

Difensori e centrocampisti eseguono un totale di 15 ripetizioni.

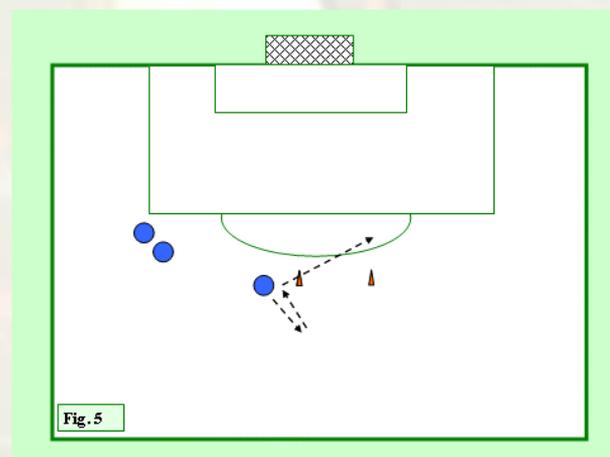
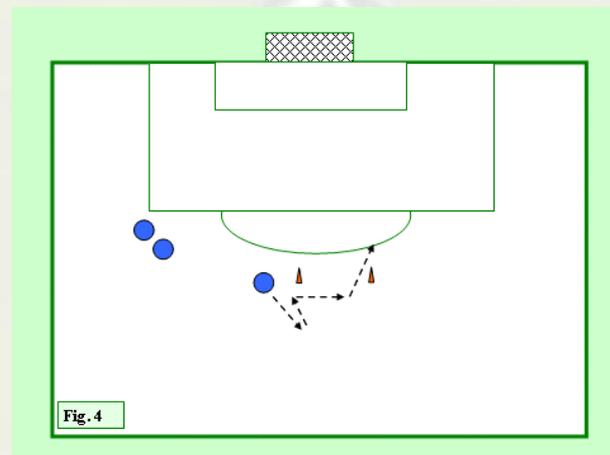


**Laterali di centrocampo:** questa esercitazione è rivolta agli esterni, in tutto 4. 2 lavorano sulla fascia destra e due a sinistra per un totale di 4 serie da 4.  
L'esercitazione prevede una serie di sprint in varie direzioni, con lo scopo di stimolare i vari stili di corsa del calciatore.



**Attaccanti:** gli attaccanti fanno una serie di movimenti finalizzati. Ovvero fanno un movimento d'incontro (per uno scarico virtuale), ritornano in posizione facendosi marcare per poi eludere la marcatura con una corsa in orizzontale e il taglio tra i difensori centrali. La variante consiste nel fare un movimento a sfilare alle spalle del difensore dopo lo scarico. Gli attaccanti di ruolo nella rosa sono 3, si alternano nelle ripetizioni per un totale di 4 serie

da 4 ripetizioni, alternando la corsa orizzontale e il movimento a sfilare.



**10' - Esercitazione tecnico-tattica di recupero.**

Il recupero tra le serie è per tutti uguale e prevede l'utilizzo della palla. I difensori sono 8 e faranno un 4 c 4, mentre i centrocampisti e gli attaccanti lavoreranno insieme in un 5 c 5 + il jolly. Per entrambe i gruppi si tratta di una partita a bassa intensità senza porte cercando di giocare la palla esclusivamente con il piede debole, lavorando così anche sull'adattamento e trasformazione.

**5' - Gioco finale – colpire la traversa**

Tutti i giocatori divisi in due squadre posizionano il pallone al limite dell'area di rigore. Un punto per ogni traversa colpita – 2 serie.

**Venerdì 26 Febbraio 2010**

**15' - Riscaldamento con palla.**

Conduzione con le varie parti del piede al segnale acustico dato dall'allenatore scambio del pallone e 1 c 1 con finta a destra ed a seguire a sinistra.

**5' - Partita 5 c 5 a bassa intensità con porticine 120 cm x 60 cm.**

Trasmissione del pallone obbligatoria con piede debole previo punto alla squadra avversaria.

**20' - Velocità in coppia sui 15 m con psicocinetica.**

I giocatori eseguono una serie di sprint e sono stimolati da segnali visivi (coni colorati) e uditivo-cognitivi (somma numerica, numeri pari e dispari, ecc.)

**10' - Palle inattive – Fallo laterale.**

Schemi e sviluppi di gioco dalla rimessa laterale effettuata nella metà campo offensiva.

**15' - Partita 11 contro 11.**

Partita tattica 11 contro 11 con la ricerca della strategia offensiva e difensiva da attuare in relazione alle caratteristiche dell'avversario.

A tal proposito Mele specifica: *"considerando che la prossima squadra che incontreremo pur giocando con un 4 - 4 - 2 difficilmente gioca in ampiezza con gli esterni e inoltre avendo i due difensori centrali che cercano sempre l'attaccante centrale con lanci lunghi noi ci prepariamo con il 4 - 3 - 3 mettendo un attaccante centrale che avrà il compito di coprire tutte le palle dei difensori centrali avversari e ancora in fase di possesso*

*attrarre la loro attenzione per fare spazio ai nostri attaccanti esterni".*

Nello sviluppo della partita ogni 3 falli laterali la squadra ha diritto a un calcio d'angolo provato successivamente con la difesa passiva. Il punteggio finale è dato dalla somma tra la partita e le palle inattive successive.

**10' - Palle inattive – calcio d'angolo.**

Ci sono due gruppi di 3 giocatori che in fila indiana si muovono dentro l'area di rigore. Alla rincorsa del compagno in battuta ogni giocatore si va a posizionare nella zona che gli compete, occupando così il primo palo, la zona antistante il portiere, il secondo palo, il dischetto. Il quinto giocatore fa finta di andare incontro al pallone per poi andare a coprire; il sesto giocatore va direttamente in copertura. Le zone da coprire vengono decise dai due giocatori sul momento.

