



Exercitatio optimus  
magister est

**L'ACCADEMIA HA COME  
OBIETTIVO QUELLO DI PROPORRE  
E DIFFONDERE IN MODO  
CHIARO ALCUNI PRINCIPI DI  
BASE:**

- 1. LA PIANIFICAZIONE DEL  
LAVORO NEL BREVE, MEDIO E  
LUNGO PERIODO**
- 2. LA VALUTAZIONE DEI  
GIOCATORI**
- 3. LA VALUTAZIONE DEL GIOCO**
- 4. LA FORMAZIONE DELLE  
COMPETENZE TECNICHE**

**Mongiano Patricio  
Responsabile Tecnico Nazionale**

**AVENDO NOZIONI  
COMUNI, LINGUAGGIO  
COMUNE PER AIUTARE GLI  
ALLENATORI E I  
GIOCATORI A  
MIGLIORARSI**



**MIGLIORARE  
ANCHE LA  
COMPETENZA  
DEGLI ALLENATORI  
CHE SI  
AVVICINERANNO  
ALL'ACCADEMIA**

**Mongiano Patricio  
Responsabile Tecnico Nazionale**



## **PIANIFICARE**

La pianificazione è un processo decisionale per raggiungere un futuro desiderato, tenendo conto della situazione attuale e dei fattori interni ed esterni che possono influenzare il raggiungimento degli obiettivi.

La pianificazione dovrebbe essere basata su un sistema di formazione completo supportato da metodologia adeguata

### **SISTEMA INTEGRALE DI ALLENAMENTO:**

-CULTURALE

-MENTALE

-FISICA

-TECNICO TATTICO

### **-METODOLOGIA**

La metodologia è un processo di formazione che si sviluppa per fasi e permette di raggiungere gli obiettivi.



## **CULTURALE**

Sviluppare giocatori tecnici, atletici, eccellenti, creativi, con un forte senso di appartenenza alla squadra e che devono migliorarsi per diventare i più bravi al mondo a prendere decisioni ad alta velocità.

Giocatori appassionati per vincere  
CON e PER L'ITALIA.



## **MENTALE**

### CAPIRE

Che cosa devo fare? Quale è il mio ruolo in campo?  
Fornire informazioni e rimuovere l'incertezza.

### FACILITARE

Come devo farlo? Posso farlo?  
Assistere allo sviluppo attraverso un aiuto attivo.

### MIGLIORARE

Come posso migliorare? Quale è il passo successivo?  
Consentire ai giocatori di essere responsabili per i propri passi.

### ESEGUIRE

Posso farlo sotto pressione? Come faccio a far fronte?  
Crea l'ambiente per ristabilire ed imparare a vincere.



**Fisico VELOCITÀ - POTENZA -  
RESISTENZA - AGILITÀ**

**Mongiano Patricio  
Responsabile Tecnico Nazionale**



## TECNICO TATTICO

### PRINCIPI DI GIOCO SENZA PALLA:

- Trovare i giocatori avversari da difendere
- Proteggere il centro
- Rallentare il gioco
- Creare sovraccarico
- Chiudere gli spazi
- Pressione con il corpo e bastone

### -**Conquistare la palla**

### PRINCIPI DI GIOCO CON PALLA:

- Giocare sempre per avanti
- Controllare la palla
- Aumentare la velocità
- Insegnare a creare
- Rompere le linee
- Efficacia a fare gol

### -**Fare gol**





## **OBIETTIVI**

### **NEL BREVER PERIODO**

CON PALLA: Tecniche di ricezioni, conduzione e passaggio

SENZA PALLA: Tecniche di contrasto

### **NEL MEDIO PERIODO**

CON PALLA: Tecniche di passaggio e conclusioni in porta

SENZA PALLA: Tecniche di movimento attacco e difesa

## **OBIETTIVI ITALIA**

CON PALLA: Rompere le linee avversarie

SENZA PALLA: Pressione con il corpo e bastone



**COME DEVONO ESSERE GLI ALLENAMENTI?**

**EFFICIENTI**

**CONCETTUALIZZATI**

**CONTESTUALIZZATI**

**OBIETTIVI CHIARI**

**SPAZIO E INTERPRETI**

**IN CATENA**

**DA SEMPLICE A COMPLESSO**



**COME DEVONO ESSERE GLI ESERCIZI ?**

**ESTRATTO DA SITUAZIONI DI  
GIOCO**

**CONNESSO AD UN SISTEMA DI  
GIOCO**

**SVOLTI AD INTENSITA' DI PARTITA**

**VOLUME E DENSITA' IN CONFORMITA' CON GLI  
OBIETTIVI FISICI**



# LINEE GUIDA PER PROGRAMMI TECNICO /TATTICI UNDER 16/18



TECNICA INDIVIDUALE	1^ALL.	2^ALL.	3^ALL.	4^ALL.	5^ALL.	6^ALL.	7^ALL.	8^ALL.
<b>CONDUZIONE</b>								
DRITTO - E GIRO VERSO SPALLA SX\DX								
DRITTO - CAMBI DIREZIONE								
ROVESCIO A UNA MANO								
DRITTO - MANO SX								
DRITTO E ROVESCIO CON PALLA SOLLEVATA								
<b>DRIBBLING</b>								
SLALOM								
ZIG-ZAG								
ZIG-ZAG - CON RITAGLI INDIETRO								
FINTE DI DRIBBLING								
FINTE DI CORPO E CAMBI DI DIREZIONE								
CON SOLLEVAMENTI 3D								
<b>PUSH</b>								
LATERALE								
PUSH COLPITO								
FRONTALE								
PUSH CON FINTE - VERSO DX\SX								
PUSH SOLLEVATO - DR\RO								
<b>STRISCIATO</b>								
DRITTO								
CON FINTE VS DX\SX								
ROVESCIO (MANI LARGHE/MANI UNITE)								
<b>DRIVE</b>								
LATERALE								
MANI LARGHE								
<b>TIRO DI ROVESCIO</b>								
BASSO (DIVERSI MODI)								
<b>FLICK</b>								
FLICK - DR\RO								
<b>CONTRASTI</b>								
JAB								
BLOCK TACKLE DR\RO								
BACK TACKLE								
SHAVE								
STEAL								
TAKEOVER								
<b>RICEZIONI</b>								
APERTE E CHIUSE - IN ATTACCO E IN DIFESA								
ANDANDO INCONTRO								
FRONTALE DI DR SUL PIEDE DX - COPERTA								
FRONTALE \LATERALE DI DR AD USCIRE VERSO DX								
FRONTALE \LATERALE- DR A RIENTRARE VERSO SX								
DIAGONALE INCONTRO DI DR E GIRO SU SPALLA DX								
FRONTALE INCONTRO DI DR E GIRO SU SPALLA SX								
OFFENSIVA - DR\RO								
FRONTALE AEREA - DR\RO - BASTONE VE\QR								
AEREA - DR\RO OFFENSIVA								
ANDANDO INCONTRO AVVOLGENTE - DR\RO								
<b>CONCLUSIONI IN PORTA</b>								
STRISCIATO - DR\RO								
DRIVE - PIEDE SX o DX AVANTI								
DRIVE - IMPUGNATURA CORTA								
ROVESCIO BASSO								
ROVESCIO ALTO - PIEDE SX o DX AVANTI								
CONCETTO DI INGRANDIRE LA PORTA								
DEVIAZIONI - DR\RO								
TIP IN - DR\RO								
CONCLUSIONI DI SPALLE ALLA PORTA - DR\RO								
CHIP - DR								
SLAP SHOT - DR\RO								
RESPINTE - DR\RO								
1 vs PORTIERE CON SPAZIO								
1 vs PORTIERE SENZA SPAZIO								
<b>TECNICHE SPECIALI</b>								
<b>CORNER CORTO</b>								
DIVERSI STOP								
DIVERSI TIRI DAL FONDO								
DRAG FLICK								
PALI STA DESTRO								
PALI STA SINISTRO								

Mongiano Patricio  
Responsabile Tecnico Nazionale

<b>TATTICA INDIVIDUALE</b>								
<b>FASE OFFENSIVA</b>	<b>1^ALL.</b>	<b>2^ALL.</b>	<b>3^ALL.</b>	<b>4^ALL.</b>	<b>5^ALL.</b>	<b>6^ALL.</b>	<b>7^ALL.</b>	<b>8^ALL.</b>
1 vs 1 \ FUORI DAL RAGGIO D'AZIONE DEL DIFENSORE								
1 vs 1 \ PER POSSESSO PALLA								
BREAKING LINES								
ATTACCO DI POSIZIONE								
MOVIMENTI A CURL								
MOVIMENTI IN/OUT								
MOVIMENTI A C&S								
GIVE & GO								
SUPPORTO \ APPOGGIO DA DIETRO & PROFONDITA'								
FLYING OVER (LINE OVER LINE) SOVRAPPOSIZIONE DI LINEE								
CONCETTO D'AMPIEZZA E PROFONDITA'								
MOVIMENTI DI SMARCAMENTO (FOOTSTEPS)								
APRIRE L'ANGOLO PER RICEVERE UN PASSAGGIO								
RIPOSIZIONAMENTI IN FASE DI POSSESSO								
<b>FASE DIFENSIVA</b>	<b>1^ALL.</b>	<b>2^ALL.</b>	<b>3^ALL.</b>	<b>4^ALL.</b>	<b>5^ALL.</b>	<b>6^ALL.</b>	<b>7^ALL.</b>	<b>8^ALL.</b>
1 vs 1 \ PER APPROCCIO AL CONTRASTO								
1 vs 1 \ PER APPROCCIO AL PRESS								
POSIZIONE DI MARCATURA (RISPETTO ALLA PALLA)								
CONCETTO DI TRIANGOLO PIATTO								
ANTICIPARE								
INTERCETTARE								
CANALIZZARE								
FRONTEGGIARE								
RADDOPPIO								
RIPOSIZIONAMENTI IN FASE DI NON POSSESSO								
CONCETTI DI FESA A UOMO								
CONCETTI DI FESA A ZONA								
CONCETTI DI FESA MISTA								
<b>SITUAZIONI DI GIOCO DINAMICHE SEMPLIFICATE</b>	<b>1^ALL.</b>	<b>2^ALL.</b>	<b>3^ALL.</b>	<b>4^ALL.</b>	<b>5^ALL.</b>	<b>6^ALL.</b>	<b>7^ALL.</b>	<b>8^ALL.</b>
2 vs 1 \ DIVERSE SITUAZIONI								
2 vs 1 \ SWITCH								
3 vs 0 \ DIVERSE SITUAZIONI								
3 vs 1 \ DIVERSE SITUAZIONI								
4 vs 2 \ DIVERSE SITUAZIONI								
3 vs 2 \ DIVERSE SITUAZIONI								
4 vs 3 \ DIVERSE SITUAZIONI								
2 vs 2 \ DIVERSE SITUAZIONI								
3 vs 3 \ DIVERSE SITUAZIONI								
4 vs 4 \ DIVERSE SITUAZIONI								
8 vs 8 \ PARTITA								
11 vs 11 \ PARTITA								
CONTRATTACCO								
POSSESSO PALLA								
CAMBI DI VERSANTE								
<b>SITUAZIONI A PALLA FERMA - FASE OFFENSIVA</b>	<b>1^ALL.</b>	<b>2^ALL.</b>	<b>3^ALL.</b>	<b>4^ALL.</b>	<b>5^ALL.</b>	<b>6^ALL.</b>	<b>7^ALL.</b>	<b>8^ALL.</b>
RIMESSE DAL FONDO A 4								
RIMESSE DAL FONDO A 3								
RIMESSE DAL FONDO DA 4 A 3 \ TD \ C \ TS								
RIMESSE DAL FONDO DA 3 A 4 \ MD \ MS								
CIRCUITI DI CIRCOLAZIONE PALLA								
CORNER CORTI IN ATTACCO								
<b>SITUAZIONI A PALLA FERMA - FASE DIFENSIVA</b>	<b>1^ALL.</b>	<b>2^ALL.</b>	<b>3^ALL.</b>	<b>4^ALL.</b>	<b>5^ALL.</b>	<b>6^ALL.</b>	<b>7^ALL.</b>	<b>8^ALL.</b>
FULL PRESS								
RUNNING PRESS								
ATTESA A 3/4								
ATTESA META' CAMPO								
CORNER CORTI IN DIFESA								

Mongiano Patricio  
Responsabile Tecnico Nazionale

Mongiano Patricio  
Responsabile Tecnico Nazionale







**Mongiano Patricio**  
**Responsabile Tecnico Nazionale**



ESP 0 1 GER

Goal 001



**Mongiano Patricio**  
**Responsabile Tecnico Nazionale**

