FC FUTURES ACADEMY

EA SPORTS FC

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

QUESTA È LA EA SPORTS FUTURES ACADEMY, IN CUI PRENDIAMO GLI ESERCIZI DAL GIOCO E LI PORTIAMO NELLA VITA REALE

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

FC FUTURES

I NOSTRI ALLENATORI

FERNANDO MORIENTES
REAL MADRID & SPAIN LEGEND

EMMA HAYES
CHELSEA FC WOMEN MANAGER

VERÓ BOQUETE
ACF FIORENTINA & SPAIN LEGEND

GIANFRANCO ZOLA
CHELSEA FC & ITALY LEGEND

IAN WRIGHT
PREMIER LEAGUE & ENGLAND LEGEND

MARTA
ORLANDO PRIDE & BRAZILIAN LEGEND

PATRIZIA PANICO
MANAGER & ITALY LEGEND

LAURA GEORGES
OL / PSG & FRENCH LEGEND

BIXENTE LIZARAZU
FRENCH LEGEND

ZICO
FC24 ICON & BRAZILIAN LEGEND

SIMONE LAUDEHR
GERMAN LEGEND

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

EA SPORTS FC FUTURES

UNA NOTA DAGLI ALLENATORI

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

Per noi allenatori UEFA, è sempre interessante vedere diversi metodi e stili di coaching applicati al gioco. Con FC FUTURES Academy, abbiamo un'opportunità unica di portare nel mondo reale la comprensione del gioco e gli allenamenti che utilizziamo nel mondo digitale. Sia nel mondo reale sia in quello digitale, le cose più importanti sono l'entusiasmo, allenare nuove abilità, sviluppare la conoscenza del gioco e coinvolgere i giocatori: sono questi gli elementi chiave per noi allenatori. Come allenatori, il nostro ruolo è quello di rendere il calcio accessibile, divertente, e supportare i nostri giocatori non solo a sviluppare le loro abilità, ma anche il loro amore per questo fantastico sport. In questo documento abbiamo fornito elementi di base per organizzare una sessione di allenamento, ma non avere paura di adattare e modificare gli esercizi seguendo il tuo stile, per andare incontro alle esigenze e alle abilità della tua squadra.

Gli esercizi devono essere mentalmente e fisicamente coinvolgenti.
Scatena la creatività.
Rendili divertenti.

THE UEFA GRASSROOTS COACHES

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

PAGINA DEI CONTENUTI

1 SFIDA DEI DRIBBLING

2 SUPERA GLI OSTACOLI

3 PALLONETTO

4 CALCI DI PUNIZIONE

5 CROSSARE IN AREA DI RIGORE

6 FAR GIRARE LA PALLA

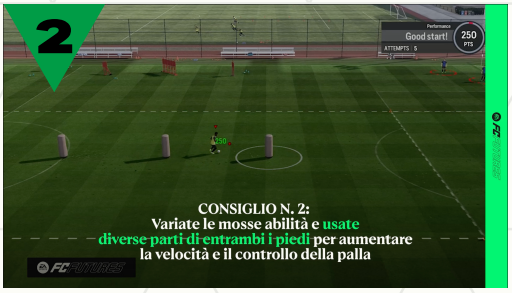
7 GIOCA LA PARTITA

1 SFIDA DEI DRIBBLING

OBIETTIVO
L'obiettivo è dribblare i pali il più velocemente possibile, superare il difensore e tirare in porta.
Questo esercizio è progettato per migliorare il controllo nello stretto.
E un po' la finalizzazione.

ATTREZZATURE
3 coni o sagome o pali da slalom
1 attaccante
1 portiere
1 pallone

Dribblare in velocità il primo ostacolo, quindi utilizzare una mossa abilità o un cambio di direzione per aggirarlo.

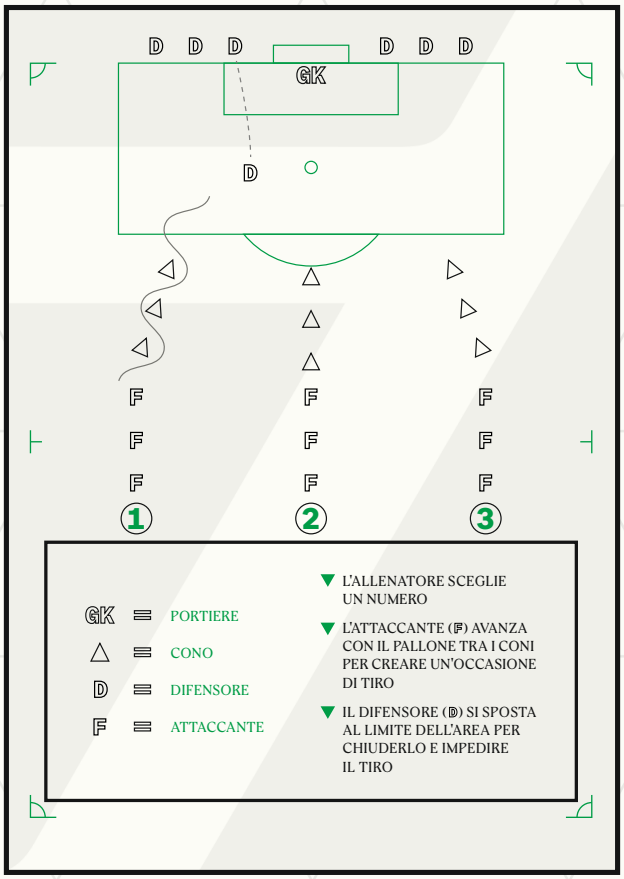


Usare diverse parti di entrambi i piedi per aumentare la velocità e il controllo di palla attraverso gli spazi tra gli ostacoli. Questi piccoli dettagli possono fare la differenza in uno scenario d'attacco.

Cercare di creare un angolo verso il difensore che non sia in linea retta rispetto a lui e alla porta. Ciò permette di avere più spazio e libertà per superare il difensore, aumentando le opzioni di attacco.

Concludere a rete, cercando di angolare il tiro. Tirare verso un angolo non solo rende la parata difficile per il portiere, ma in una situazione di gioco reale crea maggiori opportunità per un compagno di squadra di segnare su ribattuta.

1 SFIDA DEI DRIBBLING



ESERCIZIO EXTRA

- Quando svolgi questo esercizio con la tua classe o con i tuoi compagni di squadra, puoi predisporre più di un'area di esercizio. Puoi anche chiedere ai compagni di partire da posizioni diverse, a destra e a sinistra della rete e non solo in posizione centrale, per variare le angolazioni e mettersi alla prova.
- Idealmente, dovresti posizionare i coni su un'area di 8-10m, che puoi aumentare o ridurre a seconda dell'età e dei livelli di abilità dei giocatori.
- Ricorda di ruotare i portieri e le posizioni di partenza oltre a ruotare attaccanti e difensori, così tutti i giocatori possono fare pratica in ogni aspetto dell'esercizio.

2 SUPERA GLI OSTACOLI

OBIETTIVO
L'obiettivo è quello di riuscire a passare la palla con successo tra voi e il vostro compagno di squadra evitando difensori e ostacoli.
L'attenzione si concentra sulla precisione dei passaggi, sul movimento senza palla e sulla visione di gioco.

ATTREZZATURE
4 coni
2 sagome
2 attaccanti
1 difensore
1 pallone

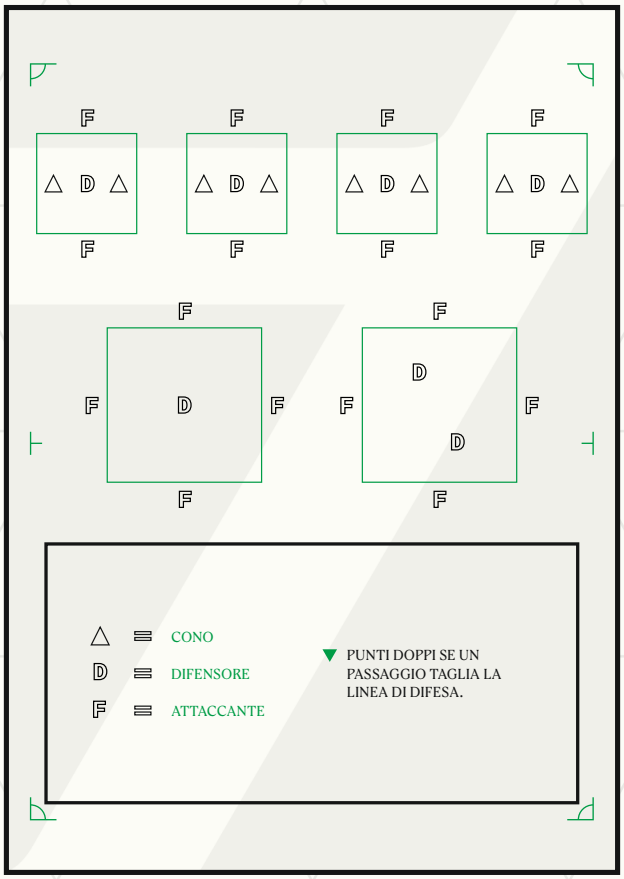
Quando ricevete la palla, cercate un compagno di squadra e sfruttate il primo tocco di palla per crearvi un angolo di passaggio. Ciò rende più difficile l'intercettazione da parte del difensore.

Per il giocatore senza palla è importante muoversi sempre nello spazio. Assicuratevi di essere visibili al vostro compagno di squadra, offrendogli la possibilità di passare la palla e di aiutare la vostra squadra a mantenere il possesso.

Se un difensore blocca lo spazio per il passaggio, allontanatevi dal difensore per attirarlo verso di voi con la palla e poi trovate il vostro compagno di squadra nello spazio.

Quando passate al compagno di squadra, utilizzate l'interno del piede e colpite la palla al centro per un passaggio diretto e preciso.

2 SUPERA GLI OSTACOLI



ESERCIZIO EXTRA

- Se lo spazio lo consente, quando svolgi questo esercizio con la classe o con la squadra, predisponi più di un'area di esercitazione per massimizzare l'attività ed evitare che alcuni giocatori restino inattivi.
- Puoi anche aumentare il numero di giocatori in un'area di esercizio.
- Non dimenticare di ruotare le posizioni.

3 *PALLONETTO*

OBIETTIVO
L'obiettivo di questo esercizio è quellodi migliorare la finalizzazione 1 contro 1 utilizzando il pallonetto da varie angolazioni.
Ciò svilupperà la vostra tecnica di pallonetto in una situazione di 1 contro 1 contro un portiere.

ATTREZZATURE
6 coni per creare gli spazi
1 attaccante
1 difensore
1 portiere
1 pallone

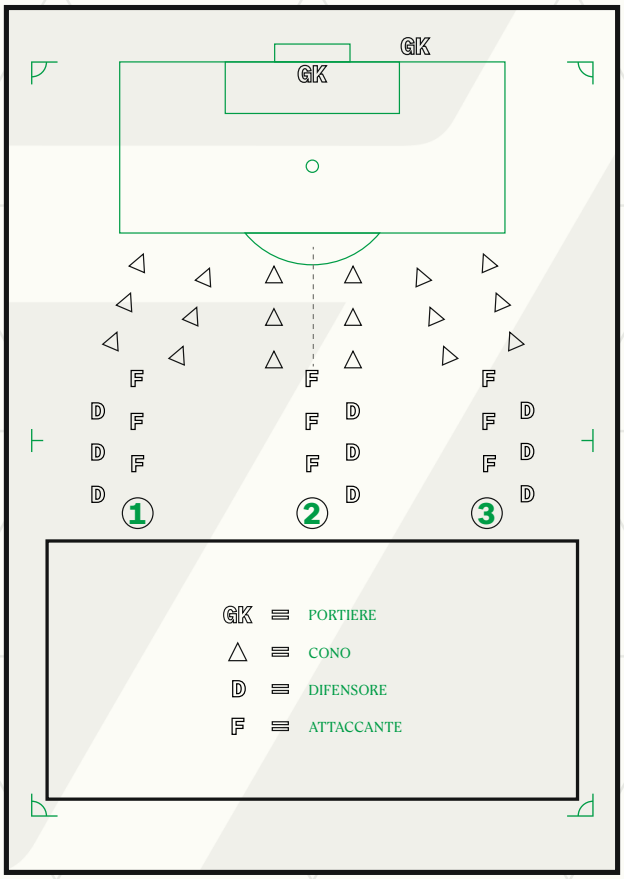
Quando dribblate tra gli ostacoli, concentratevi sul controllo di palla e sulla velocità per mantenere la palla vicino a voi mentre vi avvicinate al portiere.

Il tempismo del pallonetto è fondamentale. È necessario fare il pallonetto al momento giusto, tenendo conto della posizione del portiere e della distanza che lo separa dalla porta. Un colpo del genere ben piazzato coglie il portiere di sorpresa.

Per eseguire un pallonetto è necessaria una buona tecnica. Colpire la parte inferiore della palla con un tocco deciso per scavalcare il portiere. Questo tipo di tiro è efficace anche da posizione angolata se il portiere esce dalla linea di porta.

La fiducia in se stessi è fondamentale. Credete in voi stessi e nella vostra capacità di eseguire il pallonetto. Si tratta di un colpo non semplice, e ci vuole una certa consapevolezza per tentare questa giocata.

3 *PALLONETTO*



ESERCIZIO EXTRA

- Quando esegui questo esercizio con la classe o con la squadra, considera di predisporre fino a 3 posizioni di partenza.
- L'allenatore indicherà quale gruppo entra in campo e quando.
- Avanza, cerca spazio per creare un'opportunità di tiro. Decidi quando tirare in base ai movimenti del portiere.
- Puoi anche aggiungere un difensore che può cercare di recuperare la palla quando l'attaccante avanza oltre il terzo cono.
- Puoi aumentare la pressione consentendo al difensore di iniziare a correre per recuperare il pallone quando l'attaccante supera il secondo cono.
- Ottima opportunità per esercitarsi in diverse tecniche di tiro e prestare attenzione ai rimpalli.
- Non dimenticare di ruotare le posizioni tra difesa e attacco e cambiare il punto di partenza per dare a tutti l'opportunità di fare pratica e mettersi alla prova.

4 CALCI DI PUNIZIONE

OBIETTIVO
L'obiettivo è segnare il maggior numero possibile di gol in diverse situazioni di palla inattiva.
Questo esercizio è stato progettato per insegnare a segnare da diverse angolazioni, migliorare la precisione e la potenza di tiro e la rotazione della palla.

ATTREZZATURE
4 sagome o giocatori
1 battitore di calci di punizione
1 portiere
1 pallone

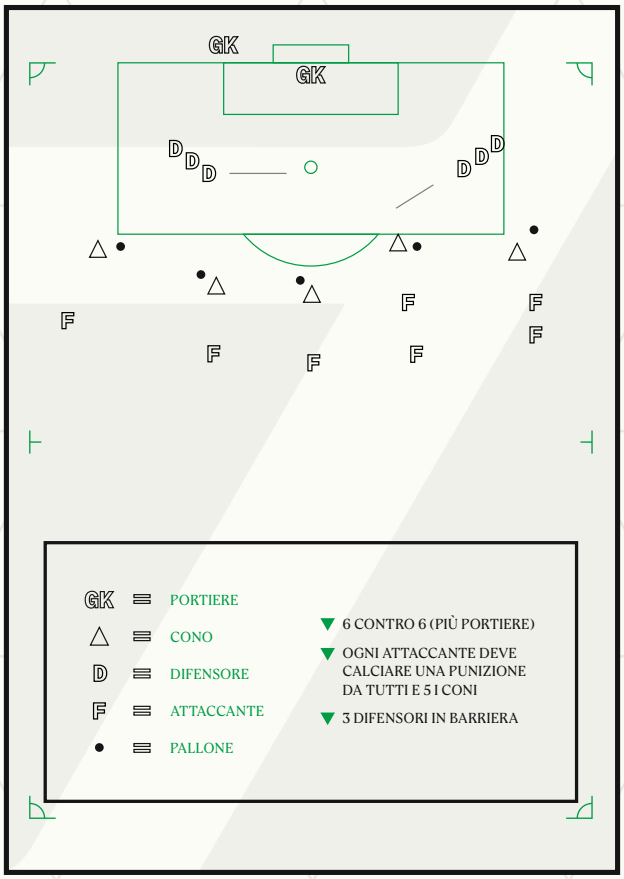
Quando si esegue un calcio di punizione, bisogna mirare a una parte specifica della porta, ad esempio un angolo, in quanto concentrarsi su un punto lontano dalla portata del portiere aumenta le possibilità di segnare.

Per far girare la palla quando si esegue un calcio di punizione, colpire la palla con l'interno del piede. Questa parte del piede ha una superficie più ampia che consente una migliore rotazione della palla durante il tiro.

Per ottenere una migliore spinta sul pallone quando si esegue un calcio di punizione, colpire la parte inferiore del pallone. In questo modo la palla viene si alza e si abbassa meglio, aiutandovi così a scavalcare la barriera.

Un altro modo per superare la barriera è quello di eseguire un tiro rasoterra. Questa tecnica è efficace in quanto la palla passa sotto la barriera e spesso può essere più difficile da prendere per il portiere.

4 CALCI DI PUNIZIONE



ESERCIZIO EXTRA

- Quando esegui questo esercizio con la classe o con la squadra, puoi predisporre due aree di rigore e diverse posizioni di partenza.
- Puoi anche aggiungere un po' di competizione dividendo la squadra a metà per vedere chi fa più gol.
- Ricorda di ruotare i portieri, fare a turno per chi va in barriera (se non hai sagome) e per chi esegue il calcio di punizione.

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

5 CROSSARE IN AREA DI RIGORE

OBIETTIVO
L'obiettivo è che l'ala o il giocatore sulla fascia (che potrebbe essere un terzino che si sovrappone) utilizzi i corridoi larghi e crossi la palla in area di rigore per l'attaccante.
Dal punto di vista dell'ala, si tratta di correre con la palla e di effettuare un cross in movimento efficace. Per quanto riguarda l'attaccante, è bene muoversi sfruttando lo spazio per trovare la porta.

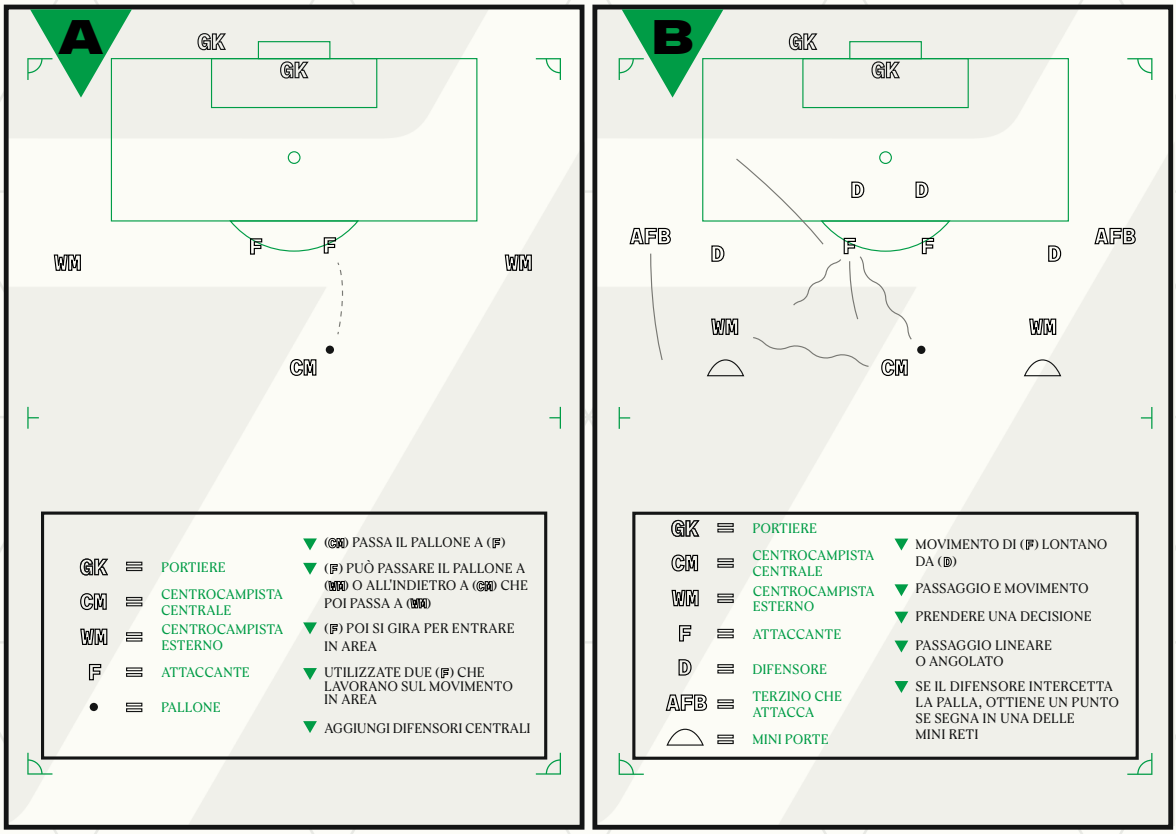
ATTREZZATURE
2 coni
1 ala
1 attaccante
1 pallone

È importante effettuare un buon primo tocco di palla, perché ciò aiuta a creare un angolo di passaggio efficace e quindi la direzione per giocare precisamente la palla.

Assicuratevi di tenere la testa alta quando eseguite un passaggio al vostro compagno di squadra. Questo aiuta a migliorare la precisione e il tempismo del passaggio.

Come attaccante, il posizionamento e il movimento sono elementi fondamentali, perchè contribuiscono a creare opportunità per voi e per i vostri compagni di squadra di segnare.

5 CROSSARE IN AREA DI RIGORE



ESERCIZIO EXTRA

- Per gli allenamenti con la classe o con la squadra, questo è un ottimo esercizio da personalizzare aggiungendo più giocatori e maggiore difficoltà.
- Ad esempio, potresti avere 2 attaccanti e 4 centrocampisti con terzini che si sovrappongono. Il centrocampista centrale passa all'attaccante, che può appoggiare all'indietro al centrocampista centrale o a un centrocampista esterno, che poi passa al terzino che può crossare oppure al centrocampista centrale che può giocare nello spazio tra il difensore centrale e il terzino.
- Puoi dare ai difensori un bersaglio a cui passare il pallone quando lo intercettano. Usa la creatività e fai molta pratica. Ricorda di ruotare i giocatori, così potranno fare esperienze più varie

6 *FAR GIRARE LA PALLA*

OBIETTIVO
L'obiettivo è passare con successo la palla al compagno di squadra, tenendola lontana dai difensori. Questo esercizio è pensato per migliorare la precisione dei passaggi, il controllo di palla e la percezione dello spazio.

ATTREZZATURE
5 attaccanti
4 coni
2 difensori

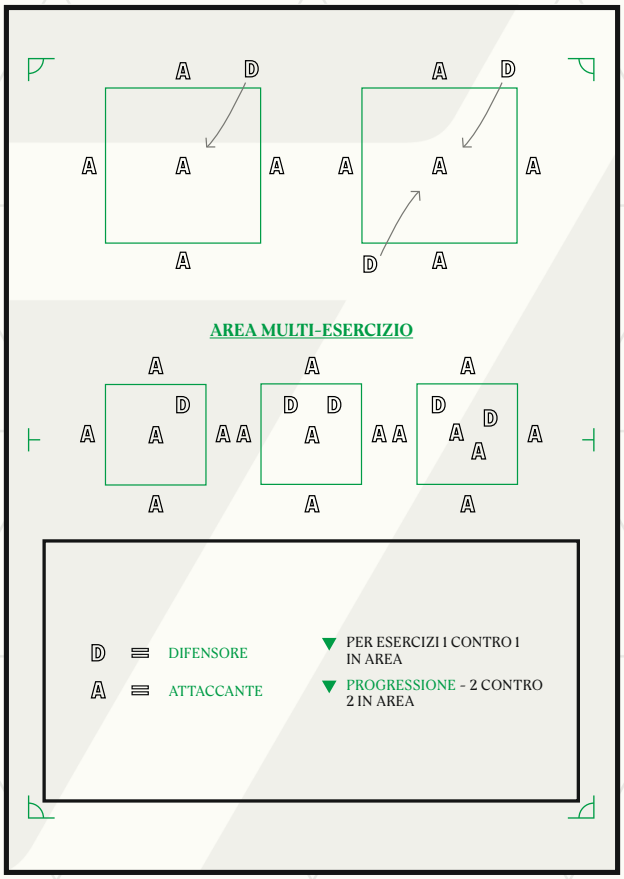
Con il primo tocco di palla, tenetevi lontano dal difensore per creare un angolo di passaggio tra voi e il vostro compagno di squadra. Questo aiuta a garantire la precisione del passaggio e a identificare la direzione giusta per giocare la palla.

Trovate lo spazio libero e posizionatevi in uno spazio visibile per dare ai vostri compagni di squadra un'opzione di passaggio. Questo aiuta a mantenere il possesso del pallone e a creare opportunità di attacco durante la partita.

Controllate la palla e trovate lo spazio per creare un angolo per il passaggio al vostro compagno di squadra. Controllare la palla prima di passarla crea spazio e massimizza la precisione e l'efficienza del passaggio. Oppure, se lo spazio e l'angolo lo consentono, potete girarvi lasciando scorrere la palla senza toccarla.

Riducete al minimo i tocchi quando siete pressati dai difensori. Cercate di liberarvi rapidamente del pallone per evitare di perdere il possesso e aprire il contropiede dell'avversario.

6 *FAR GIRARE LA PALLA*



ESERCIZIO EXTRA

- La priorità è mantenere il possesso palla, creando spazio per consentire il movimento in avanti con la palla e creare opportunità di fare gol.
- Tutti i giocatori nella sessione devono essere attivi, cercare angoli per ricevere il pallone e aiutarsi con un buon primo controllo di palla.
- I giocatori lavorano sul movimento per trovare spazi in ricezione, concentrandosi sulla velocità della palla e sulla fase di gioco successiva.
- I difensori possono fare pressing e devono fare particolare attenzione alla consapevolezza degli spazi e alle decisioni finali.
- Negli allenamenti in squadra, puoi predisporre più di un'area di esercizio per assicurarti che tutti siano coinvolti. Se usi più di un'area puoi modificare la difficoltà di ciascuna per rispondere alle esigenze dei giocatori.
- Puoi anche aumentare il numero di attaccanti per giocare 2 contro 2 in area.

7 GIOCA LA PARTITA

OBIETTIVO
L'obiettivo di questo allenamento è mettere in pratica le abilità apprese e applicarle a una situazione di gioco. Mettiamo insieme passaggi, movimento con la palla, dribbling e finalizzazione: tutte componenti fondamentali del gioco.

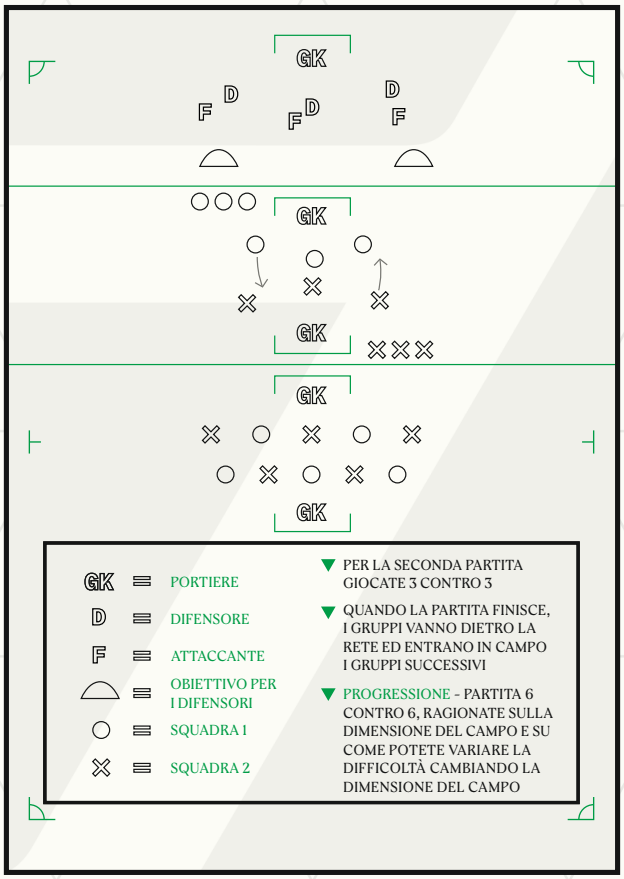
ATTREZZATURE
6 difensori
7 attaccanti
1 portiere
1 pallone

Il posizionamento e il movimento della palla sono abilità fondamentali da utilizzare in una situazione di gioco. Ciò crea più opzioni di passaggio per i compagni e aiuta a mantenere il possesso della palla.

Le mosse abilità e/o i cambi di velocità sono un modo efficace per superare il difensore e creare un'opportunità di passaggio o di gol.

Quando si attacca sulla trequarti, utilizzare una combinazione di giocate d'attacco sia larghe sia centrali, in quanto ciò contribuisce ad allungare la difesa e a creare più occasioni da gol.

7 GIOCA LA PARTITA



ESERCIZIO EXTRA

- Quando ti eserciti con gli amici o in allenamento, assicurati di dare ai difensori un obiettivo, così quando conquistano palla il loro obiettivo può divenire quello di passare verso un bersaglio o avanzare verso la porta.
- Puoi anche impostare una partita 5 contro 5 o 6 contro 6.
- Un'altra opzione è avere 2 gruppi 3 contro 3 che giocano "a turni" l'uno contro l'altro.

FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME