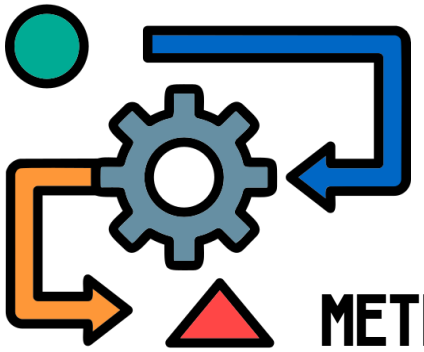
IL METODO

MIX4ALL

IL METODO DI ALLENAMENTO DELLA SESTESE CALCIO

METODO



Dal greco ***METHODOS***

METH: *OLTRE* **ODOS**: *STRADA*

METODO *significa letteralmente* **STRADA ATTRAVERSO CUI SI VA OLTRE**

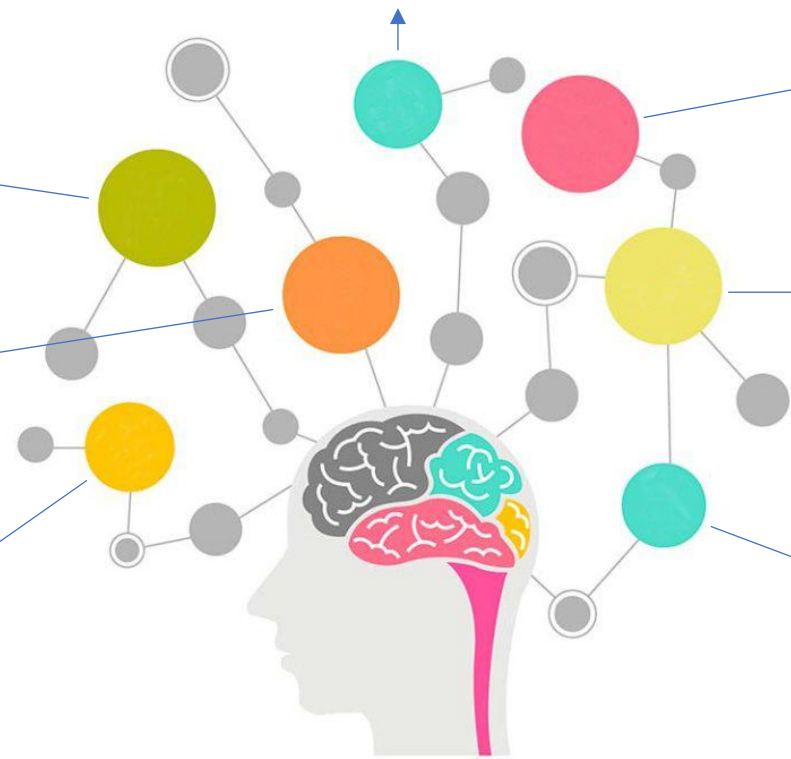
GARZANTI: *insieme di regole e di principi in base alle quali si svolge un'attività teorica o pratica: modo di procedere razionale per raggiungere determinati scopi e risultati*

PERCHE' AVERE UN METODO

PARLARE LA STESSA LINGUA

CREDIBILITA'

IDEE CHIARE E DISTINTE



RICONOSCIBILITA'

PROGRESSIONE

LINEA COMUNE

APPARTENENZA

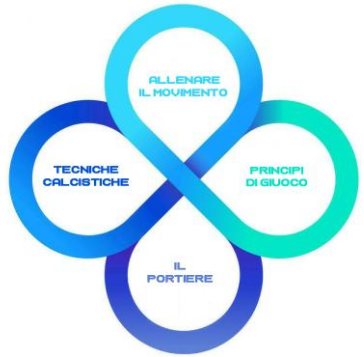
IL METODO MIKALL

PERCHE' MIX4ALL

MIX >>> INTEGRAZIONE DI METODI



4 >>> AREE DI INTERVENTO (PER)



ALL >>> ALLENAMENTO

CONTESTO: IL CALCIO CONTEMPORANEO

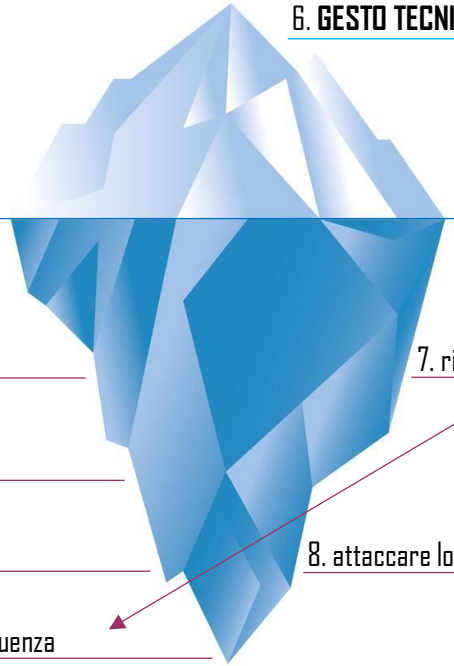
DENSITA' IN ZONA PALLA →	MENO TEMPO PER PENSARE
UOMO VS UOMO A TUTTO CAMPO →	+ DUELLI + CORAGGIO
ALTA INTENSITA' ATLETICA →	• ATTEGGIAMENTO PRO ATTIVO • CAPACITA' ATLETICHE
DA CALCIO DI POSIZIONE A CALCIO FLUIDO →	• DA OCCUPAZIONE A INTERSCAMBIO • DA STATICO A DINAMICO
IL PORTIERE →	DENTRO IL GIOCO DI SQUADRA
CONTINUA EVOLUZIONE →	+ AGGIORNAMENTO



TEORIA DELL' ICEBERG I

6. **GESTO TECNICO**

5. Analisi – decisione – reazione (AUTOMATISMO)



4. ricezione, tempo di arresto, postura di intervento

7. riorganizzare postura e **POSIZIONE**

3. impostare la postura in relazione alla palla e alla giocata

2. riconoscere la giusta posizione

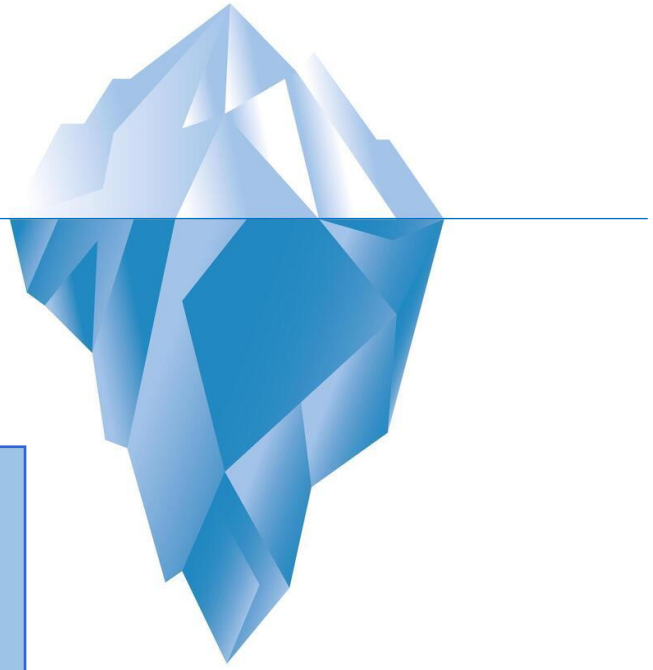
8. attaccare lo spazio vuoto e contribuire alla manovra offensiva

1. leggere e seguire il GIOCO e muoversi di conseguenza

TEORIA DELL' ICEBERG 2

NON POSSIAMO PIU' LIMITARCI A QUESTO →

DOBBIAMO INCIDERE SULLE FASI «NASCOSTE» →



Dobbiamo allenare alla comprensione del gioco, oltreché sull'esecuzione tecnica, che acquisisce valore se supportata dal ragionamento →

LA TECNICA NON E' IL FINE, MA IL MEZZO

COSA ALLENIAMO ?



1. L’ EFFICIENZA DEI GESTI TECNICI PER RENDERLI MASSIMAMENTE EFFICACI IN UN AMBIENTE ALTAMENTE VARIABILE (CAOS) CON SPAZI RIDOTTI E TEMPI DI RISPOSTA BREVISSIMI
2. I DUELLI DIFENSIVI E OFFENSIVI
3. L’ INTENSITA’ / IL CORAGGIO / LA DETERMINAZIONE L’ AUTOSTIMA / IL PENSIERO ATTIVO
4. IL MOVIMENTO CONTINUO SENZA PALLA PER PROMUOVERE UN CALCIO FLUIDO SENZA POSIZIONI FISSE E STIMOLARE L’ INTERSCAMBIO DEGLI SPAZI
5. LE POSTURE
6. LA VELOCITA’ DI PENSIERO E IL DOPPIO PENSIERO
7. LA SUPERIORITA’ AFFETTIVA PER FAVORIRE LA CONNESSIONE EMOTIVA DEI CALCIATORI E LE SINERGIE FRA DI LORO
8. IL PORTIERE COME UNDICESIMO GIOCATORE DI MOVIMENTO

COME L' ALLENIAMO

3

- MACRO FASI INTERCONNESSE FRA LORO
- MACRO CATEGORIE



OPPORTUNITA' PROGRESSIONE

U5 U6 U7 U8 U9 U10 U11 U12 U13

1 ALLENARE IL MOVIMENTO

2 TECNICHE CALCISTICHE

3 PRINCIPI DI GIOCO

IL METODO MIXALL

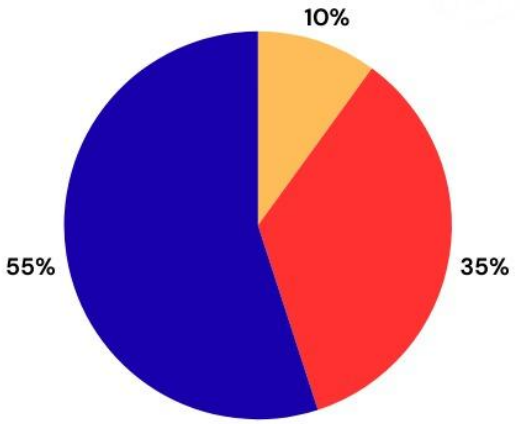
COME L' ALLENIAMO

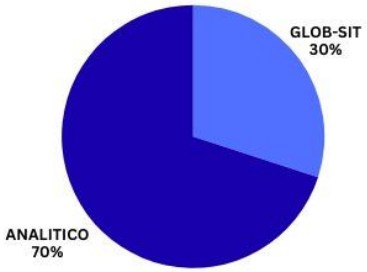
U5 – U6 – U7 – U8

"MIX4ALL"

U5-U6-U7-U8

- ALLENARE IL MOVIMENTO
- TECNICA CALCISTICA
- PRINCIPI DI GIOCO





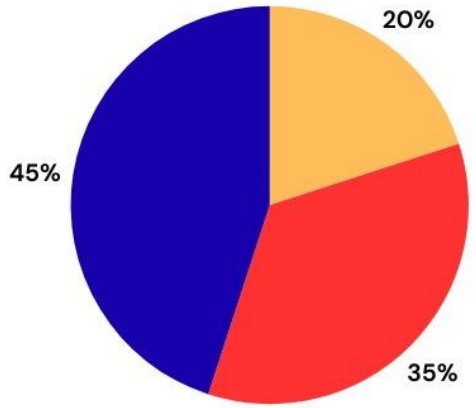


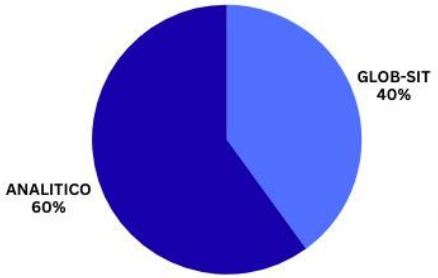


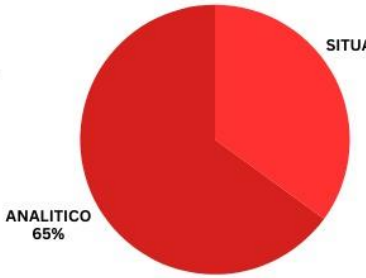
COME L' ALLENIAMO
U9 – U10 - U11

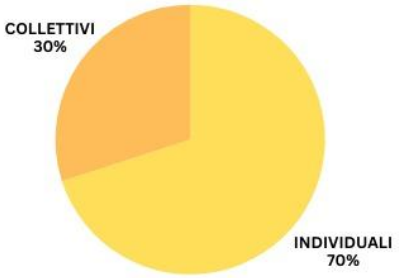
“MIX4ALL”
U9-U10-U11

- ALLENARE IL MOVIMENTO
- TECNICA CALCISTICA
- PRINCIPI DI GIOCO





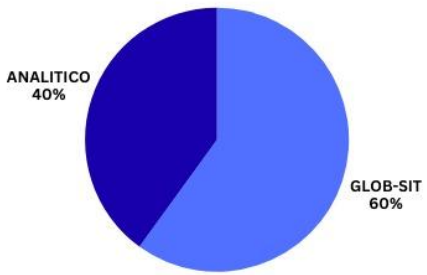


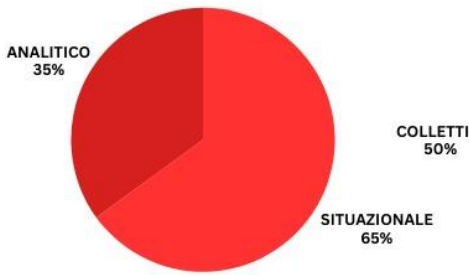


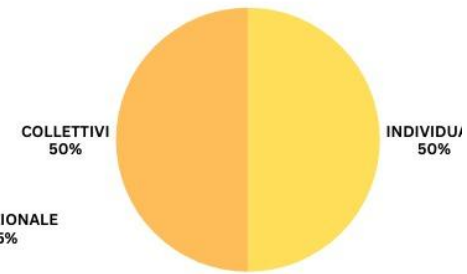
COME L' ALLENIAMO
U12 – U13

“MIX4ALL”
U12-U13

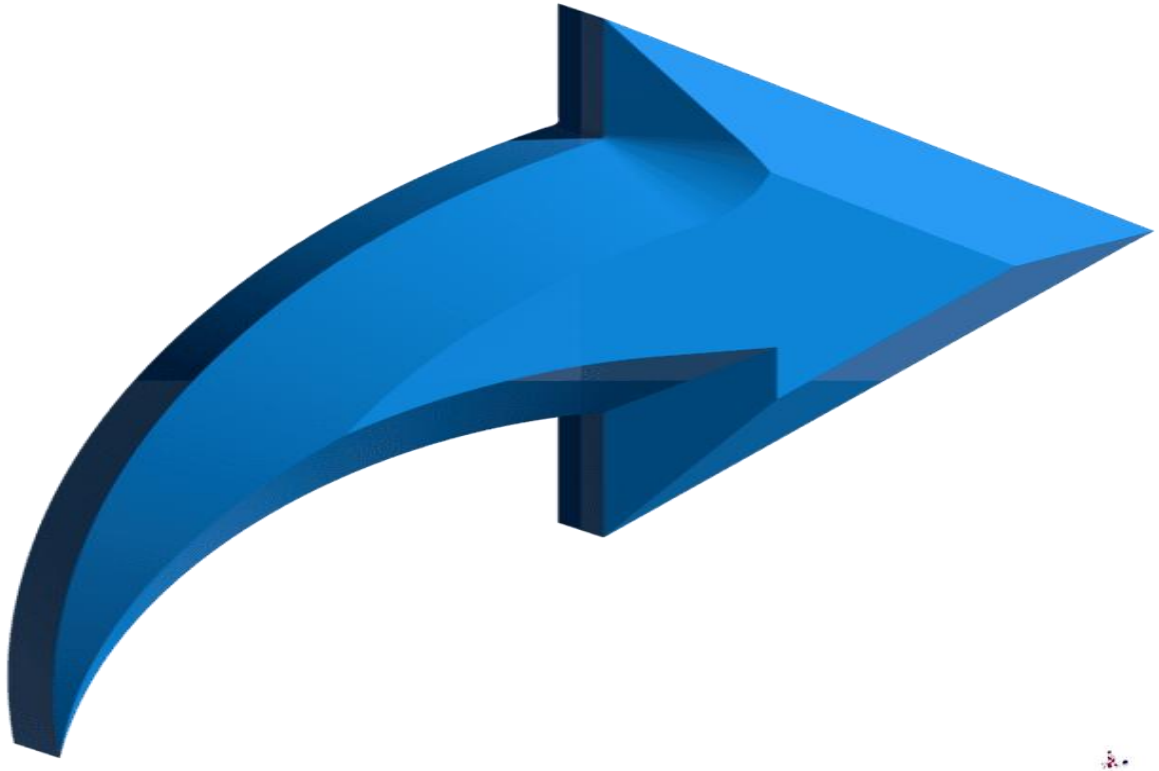








IL PORTIERE



EVOLUZIONE DELLE COMPETENZE

- UNDICESIMO UOMO DI MOVIMENTO
- Difesa della porta > Portiere
- Difesa dello spazio > Libero
- Costruzione del gioco > Giocatore

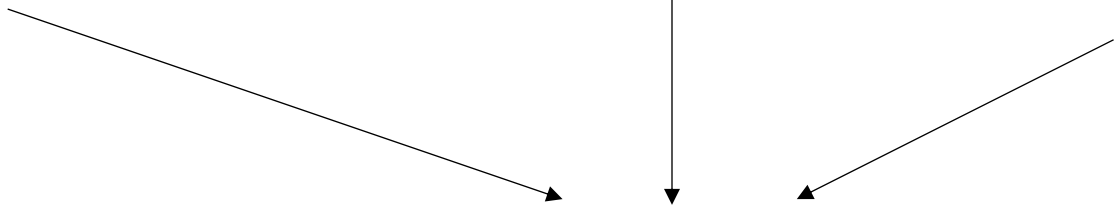
Allenatore dei portieri totalmente connesso con lo staff tecnico

ORGANIZZAZIONE – PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTO

- CONFORMITA' OBIETTIVO
- RELAZIONE TRA LE PROPOSTE
- PRINCIPIO DELLA PROGRESSIVITA'

- RISPETTO DEI TEMPI
- UTILIZZO SPAZI
- UTILIZZO MATERIALE'

- STILE DI CONDUZIONE
- QUALITA' ESECUTIVA
- COMUNICAZIONE
- QUALITA' CORREZIONI
- MODALITA' CORREZIONI



RISPOSTE DAL CAMPO

IL METODO MIXALL

A CURA DI:

FABRIZIO MANCINI
DG SCUOLA CALCIO SESTESE

DAVIDE BARNI
DT SCUOLA CALCIO SESTESE