



# Chelsea



## un settore giovanile all'avanguardia

di Fabrizio Del Grosso



**H**o raccolto con piacere l'invito dell'amico Massimo Lucchesi a mettere su carta appunti e riflessioni circa la visita effettuata presso il settore giovanile del Chelsea alcuni mesi fa. Ringrazio il presidente Ulivieri per lo spazio che mi ha concesso e la società Empoli FC per aver stabilito quei contatti fondamentali per consentirmi di visionare strutture e allenamenti della celebre società londinese. Un ringraziamento infine al Chelsea FC per la disponibilità dimostratami e per aver concesso l'uso di alcune delle immagini a corredo del presente articolo.

### Obiettivi e filosofia

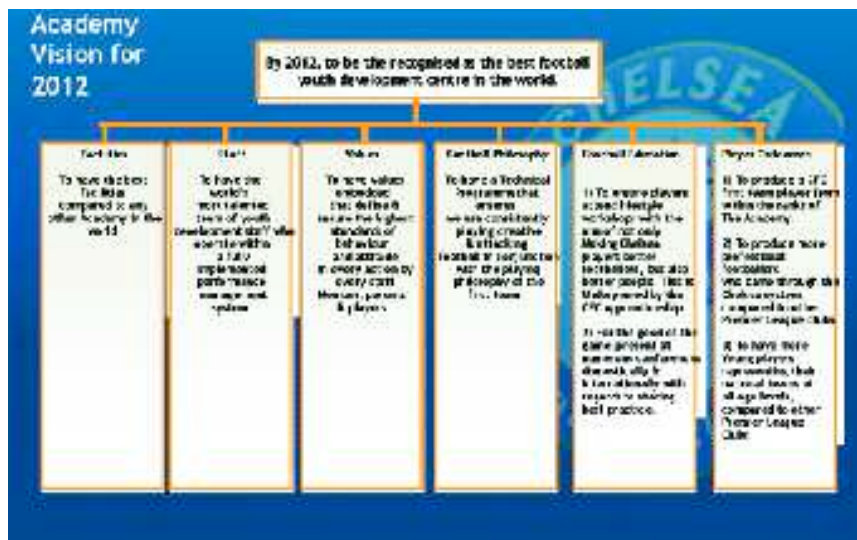
L'aspirazione della proprietà del Chelsea è quella di costruire entro il 2012 un settore giovanile equiparato al livello dei migliori in Europa, seguendo una metodologia e un programma di lavoro comune a tutte le categorie. Per ottenere questo il club non ha lesinato investimenti, mettendo a disposizione del proprio settore giovanile strutture, mezzi, materiale umano di prima qualità.

Ciò con lo scopo di consentire ai tecnici di disporre delle migliori strutture e di ogni possibile attrezzatura per operare con la massima efficacia sui talenti che il Chelsea si propone di crescere (figura 1).

Parallelamente, sforzi importanti sono stati fatti anche sotto il profilo del reclutamento, creando una struttura articolata che ha l'obiettivo di monitorare con straordinaria attenzione l'universo del calcio giovanile e scovare i migliori talenti autoctoni e mondiali. Ovviamente, la priorità è quella di vagliare adeguatamente i giocatori locali, residenti nel sud-est dell'Inghilterra, per poi allargarsi all'intero Paese, all'Europa ed al resto del mondo (figura 2).

### A Cobham, dove nascono le stelle

Per far capire a tutti quanto sia importante per il Chelsea il settore giovanile, la società ha



1. Lo schema del piano di sviluppo del settore giovanile del Chelsea: disporre delle migliori infrastrutture e dei migliori tecnici del settore, affermare in ogni occasione i valori del club, sviluppare un programma di calcio creativo e vincente, far crescere i ragazzi come persone e non solo come atleti, giungere ad avere una prima squadra composta esclusivamente di elementi provenienti dal vivaio, capaci di esprimere un'alta professionalità, e il maggior numero possibile di giovani convocati nelle rappresentative nazionali.

2. Lo schema riproduce le priorità e la piramide organizzativa degli osservatori squinzagliati dal Chelsea sulle tracce dei giovani talenti.



messo a disposizione dei giovani gli stessi mezzi che ha a disposizione la prima squadra (strutture organizzative, tecniche, mediche, manageriali). Sia la prima squadra che il settore giovanile si allenano nell'immenso complesso sportivo di Cobham (figura 3), un centro stellare per allenare campioni e giovani, che dispone di:

- 34 campi regolamentari
- 2 campi coperti in erba
- 1 campo sintetico
- 2 strutture tipo gabbia 30x20 in sintetico
- 2 fabbricati gemelli ma separati che accolgono Academy e prima squadra (all'interno di ogni fabbricato ci sono uffici, centro medico e fisioterapico, sala mensa, stanze con computer per fini didattici, una sala riunioni per allenatori, una sa-

la con cinque schermi per visionare partite, una sala-computer dove i ragazzi, al termine degli allenamenti, si recano per comporre la rispettiva scheda di allenamento).

- 2 palestre (una per il recupero degli infortuni, una per attività fisiche).

## Squadre e metodi di allenamento

Il Chelsea dispone di una squadra, o persino di un gruppo più numeroso, per ogni anno di nascita dei ragazzi, dagli Under 7 fino alla squadra delle riserve. Quest'ultima è più di sussidio alla prima squadra che non al settore giovanile: in essa sono schierati i giocatori in esubero, quelli in prova e i giovani non ancora



3. Panoramica zenitale del centro di Cobham e dell'area circostante.

pronti per fare esperienze importanti in prima squadra o, in prestito, presso squadre della seconda divisione.

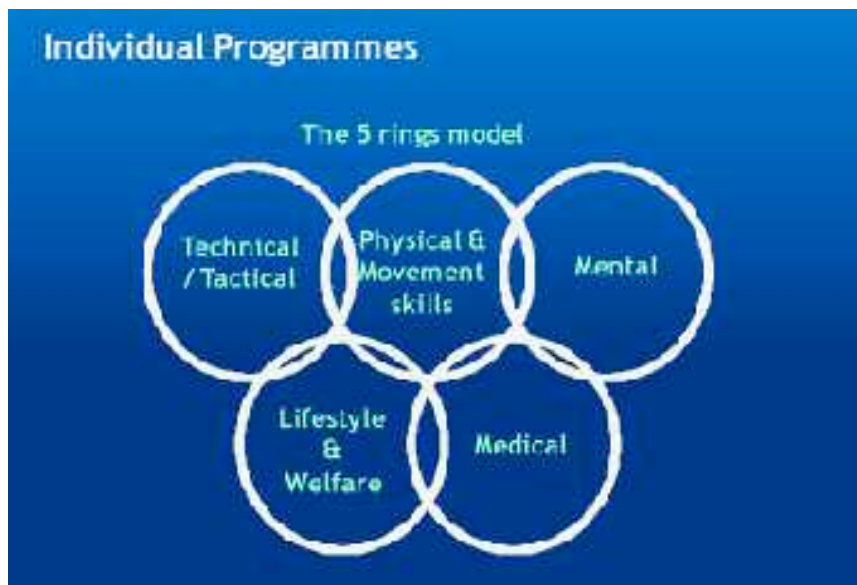
Nella rappresentazione grafica (figura 4) è possibile apprezzare il numero dei giocatori ap-

partenenti alle varie categorie e il principale scopo che deve essere raggiunto nell'età specifica.

Dal punto di vista dell'individuo, la società parte dal presupposto che l'obiettivo primario è quello di "costruire" parallelamente la persona e



4. La piramide illustra il numero dei giovani appartenenti alle diverse categorie e fasce di età e gli obiettivi ad esse pertinenti.



5. Il modello dei “cinque anelli”: gli aspetti da curare nell’evoluzione del giovane (tecnico e tattico, fisico e motorio, mentale, sanitario e quello concernente benessere e stile di vita) sono tutti concatenati fra loro.

il giocatore. La costruzione passa attraverso un percorso a trecentosessanta gradi che contempla aspetti tecnici e fisici, ma anche scolastici e interpersonali, legati allo stile di vita e alla capacità di affrontare i problemi in ambiti diversi. La formazione del giocatore passa attraverso un percorso etico che pone al centro del progetto il ragazzo, adeguatamente supportato da fattori quali l’ambiente familiare, la scolarizzazione e la formazione sportiva. Di conseguenza, anche fuori dal campo di gioco il Chelsea dedica particolare attenzione alla formazione generale del futuro giocatore, curando ogni aspetto della sua vita.

In particolare, il Chelsea considera prioritari cinque aspetti per la formazione complessiva del calciatore (figura 5):

- Tattico e tecnico
- Fisico e motorio
- Mentale
- Sanitario
- Benessere e stile di vita

Ogni aspetto è curato da un responsabile e mensilmente c’è una riunione dei cinque responsabili che valuta il livello dei vari aspetti e redige il piano di sviluppo individuale del giocatore nel periodo successivo. Ogni giocatore viene monitorato globalmente attraverso una scheda personale: al termine di ogni seduta o della partita il giovane ha il compito di compilare una scheda

elettronica attraverso la quale fornisce indicazioni sul lavoro svolto.

## Il lavoro sul campo

In linea di massima la seduta dura un’ora e mezzo. Per 40/45 minuti tutte le squadre curano gli aspetti tecnici in maniera omogenea. Per ogni tipologia di gesto tecnico vengono utilizzate esercitazioni specifiche prestabilite e riassunte all’interno di un programma tecnico valido per tutte le categorie, seguito obbligatoriamente da tutti gli allenatori del settore giovanile. I restanti 45 minuti sono invece dedicati a sviluppare il lavoro specifico in relazione alle esigenze dell’allenatore e in considerazione delle diverse fasce di età.

In sintesi, il lavoro sul campo prevede grande cura dei seguenti aspetti:

- passaggio e controllo
- possesso-palla in situazione di parità e disparità numerica
- situazioni di 1vs1, 2vs2, 3vs3 con giochi a tema.

Indipendentemente dalle esercitazioni svolte (alcune delle quali verranno proposte a seguire), sono fondamentali lo spirito, l’atteggiamento, l’attenzione, la partecipazione e l’intensità con cui i

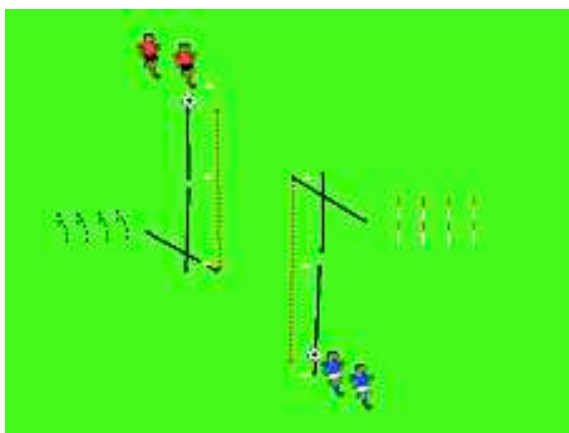


giocatori effettuano le attività proposte. Tutti i giocatori sono monitorati con cardiofrequenzimetro, non viene svolto alcun tipo di lavoro a secco (se non all'inizio della stagione o in casi specifici) e l'allenatore non ha bisogno di stimolare i giocatori in quanto l'impegno e l'attenzione sono massimi in ogni momento della seduta.

### Esercitazioni e proposte allenanti

A seguire vengono espone alcune esercitazioni effettuate dalla categorie Under 14 ed Under 16 dell'Academy dei blues.

#### *Esercitazioni a carattere tecnico-condizionale*



**Obiettivo:** proprietà tecniche (conduzione, controllo e passaggio) abbinata allo sviluppo di percorsi coordinativi (agilità, forza ecc. a secco). Adatto come riscaldamento oppure come lavoro condizionante con supporto di cardiofrequenzimetro.

**Svolgimento:** due gruppi di giocatori disposti frontalmente (blu e rosso). A ogni gruppo viene assegnato un esercizio tecnico a discrezione dell'allenatore.

**Esempio gruppo blu:** conduzione della palla solo col piede destro fino al primo cinesino, conduzione solo col sinistro fino al secondo cinesino, passaggio forte e preciso di interno piede destro al compagno in attesa ed esecuzione dell'esercizio a secco, ritorno alla postazione di partenza.

**Esempio gruppo rosso:** conduzione della palla con la suola alternando destro e sinistro, in prossimità dell'ultimo cinesino controllo e passaggio

d'interno piede sinistro al compagno in attesa e svolgimento dell'esercizio a secco di competenza.



**Obiettivo:** passaggio, controllo, conduzione, protezione e didattica di posizionamento nella marcatura a uomo.

**Svolgimento:** due gruppi di giocatori (giallo e blu) disposti frontalmente ad una distanza di circa 30 metri. Al fischio dell'allenatore il giocatore giallo effettua un passaggio forte e preciso all'indirizzo del giocatore blu iniziando contemporaneamente una corsa di avvicinamento verso il quadrato centrale composto dai cinesini. Il giocatore blu, dopo aver effettuato un controllo in movimento, conduce la palla all'interno del quadrato: arrivato all'interno, si gira di spalle e inizia una situazione di protezione della palla con il giocatore giallo che inizia una pressione attiva. Al fischio dell'allenatore (dopo circa 5-8 secondi) il giocatore blu effettua un passaggio indietro al giocatore in attesa e insieme al giocatore giallo va a svolgere l'esercitazione a secco della postazione assegnata.





**Obiettivo:** miglioramento delle capacità tecniche.

**Svolgimento:** percorso tecnico abbinato a stazione a secco. Le quattro postazioni tecniche sono occupate da quattro giocatori che hanno obiettivi diversi, stabiliti in precedenza dall'allenatore. Il percorso tecnico termina sempre con un passaggio forte e preciso all'indirizzo del compagno in attesa, eseguito il quale il giocatore effettua un esercizio a secco, anch'esso determinato dall'allenatore.

3-4 minuti di lavoro per ogni stazione, poi rotazione dei giocatori all'interno delle stazioni.



**Obiettivo:** possesso-palla in situazione di superiorità numerica; fase di non-possesto in inferiorità numerica abbinata a esecuzione di esercizi a secco.

**Svolgimento:** tre squadre composte di cinque giocatori ciascuna (gialli-rossi-blu). Ogni giocatore viene numerato da 1 a 5 e ad ogni squadra viene assegnata una postazione a secco situata all'esterno del rettangolo di gioco (m 35x40).

Vengono svolte quattro-sei ripetizioni di 4 minuti ciascuna (2 minuti di recupero tra ogni serie) e ogni volta viene cambiata la postazione esterna a secco da svolgere.

Due colori contro uno con tocco libero; durante lo svolgimento del possesso-palla, l'allenatore inizia a chiamare i numeri. Ad esempio, alla chiamata del numero 1, tutti e tre i giocatori – blu, giallo e rosso – col numero 1 si portano velocemente all'esterno a eseguire l'esercizio loro assegnato, per poi tornare all'interno del rettangolo di gioco e riprendere il possesso-palla, con i compagni che nel frattempo continuano a svol-

gere il possesso-palla con diminuzione numerica dei giocatori, ma conseguente aumento degli spazi disponibili.

### *Esercitazioni tecnico-tattiche individuali*



**Obiettivo:** fase di riscaldamento, stop e passaggio.

**Svolgimento:** i giocatori vengono posti uno di fronte all'altro, inizialmente a 5 metri di distanza, per poi aumentarla progressivamente. Le coppie di giocatori si passano la palla curando con grande attenzione la didattica di trasmissione e ricezione partendo da palla rasoterra per arrivare al lancio lungo e preciso.



**Obiettivo:** smarcamento / marcatura a uomo / anticipo ricezione, protezione, 1vs1, finta.

**Svolgimento:** otto giocatori compongono un cerchio di 15-20 metri di diametro. Quattro giocatori con palla e quattro senza. Due gioca-



tori sono posti all'interno del cerchio: un attaccante e un difensore. Al fischio dell'allenatore e per i successivi 45 secondi, l'attaccante muovendosi all'interno del cerchio dovrà, mediante finte e smarcamenti, ricevere palla da uno dei giocatori sul perimetro e dopo aver obbligatoriamente stoppato la palla cercherà di trasmetterla a uno dei giocatori senza la palla sul perimetro, andando poi velocemente a ricevere la palla da un altro giocatore in possesso. Il difensore dovrà seguire l'attaccante cercando di impedire la ricezione del pallone diventando, in caso di conquista, l'attaccante.



*Obiettivo:* didattica 1vs1, 2vs2 a uomo e zona, 3vs3 a uomo e zona.

*Svolgimento:* un rettangolo di gioco di 21 metri di larghezza per 30 di lunghezza viene diviso in tre settori di 7 metri di larghezza ciascuno, aventi ai vertici due porte per ciascun settore.

All'interno di ogni settore verranno svolte situazioni di 1vs1 orientate al concetto di ricezione, conduzione, abilità individuali finalizzate alla conclusione per chi è in possesso di palla, mentre per chi difende l'obiettivo è la marcatura, il corretto posizionamento del corpo, l'indirizzamento dell'avversario e l'eventuale ripartenza in caso di riconquista.

La fase successiva viene sviluppata attraverso una situazione di 2vs2 in due settori con quattro porte. L'obiettivo è a discrezione dell'allenatore (marcatura a uomo o inizio di collaborazione in fase difensiva a zona).

Per concludere si sviluppa una situazione di 3vs3 nell'intero settore di gioco.

### *Esercitazioni tecnico-tattiche collettive*



*Obiettivo:* possesso-palla con posizioni esterne e interne prestabilite.

*Svolgimento:* due colori (rossi-blu) contro uno (gialli). I giocatori in possesso di palla permangono nelle posizioni stabilite, mentre i gialli all'interno devono cercare di intercettare e impedire soprattutto la trasmissione per vie interne. In caso di recupero della palla, i giocatori della squadra che ha sbagliato svolgono il ruolo di difendenti e con grande velocità vi è il cambio di posizione.



*Obiettivi:* transizioni positive e negative con cambio di spazio.

*Svolgimento:* l'esercitazione si svolge in due quadrati, uno più grande di 15 metri di lato e uno più piccolo di 5 metri di lato. Nel quadrato interno si posizionano quattro giocatori blu e due gialli, mentre nel perimetro del quadrato più grande si posizionano quattro giocatori gialli come da schema. All'interno del quadrato più piccolo i giocatori blu danno inizio a una situazione di pos-



nesso-palla in superiorità numerica contro i due gialli che debbono cercare di riconquistare la palla o comunque di far sbagliare i blu, che in caso di uscita del pallone dal quadrato piccolo o in caso di conquista da parte dei due gialli vanno a giocare una situazione di 6vs4 contro tutti i gialli e nello spazio più grande.



**Obiettivo:** possesso-palla in superiorità numerica / riconquista in inferiorità numerica.

**Svolgimento:** un rettangolo di gioco di 10 metri di larghezza per 20 di lunghezza viene diviso orizzontalmente da un corridoio di 2 metri circa. Così facendo si compongono due rettangoli di metri 10x8 come mostra lo schema.

Quattro giocatori blu e tre giocatori rossi sono posti all'interno di un rettangolo, mentre un giocatore rosso va a occupare quello opposto. Al fischio dell'allenatore, i blu iniziano una situazione di possesso-palla con l'obiettivo di raggiungere otto passaggi, mentre i rossi in inferiorità numerica hanno l'obiettivo di riconquistare la palla

per poi passarla al giocatore rosso situato nel settore opposto. Al momento del passaggio, l'obiettivo dei rossi è quello raggiungere il compagno nel quadrato opposto e mantenere il possesso di palla contrastati da tre blu (un compagno permanente nel settore precedente).



**Obiettivi:** smarcamento, trasmissione, passaggio e intercetto.

**Svolgimento:** un rettangolo di gioco di 30 metri di lunghezza per 15 di larghezza diviso in tre settori. Due portieri sono posti all'esterno, si possono muovere lateralmente ma non possono entrare nel settore di gioco dove invece agiscono otto giocatori blu (tre difensori, tre centrocampisti e due attaccanti). Otto giocatori rossi (tre difensori, tre centrocampisti e due attaccanti) sono disposti nei settori come da schema. L'esercitazione si sviluppa per mezzo di una partita a tocco libero con l'obiettivo di far arrivare palla rasoterra al portiere giocando obbligatoriamente nei settori assegnati. Una volta arrivata la palla al portiere, automaticamente riparte la nuova azione di gioco con la palla che viene giocata verso i difensori.

## Gli autori



### Fabrizio Del Rosso

Nato a Montecatini Terme (PT) il 25 maggio 1963.

Fabrizio Del Rosso ha giocato, come attaccante, oltre duecento gare nelle leghe professionistiche italiane. Al termine della carriera di calciatore ha intrapreso quella di tecnico, acquisendo il diploma di Allenatore di Base e allenando nel settore giovanile di AC Prato e FC Empoli, dove nella stagione 2008-2009 si è laureato vicecampione d'Italia nella categoria Allievi Nazionali. Nell'ultima stagione agonistica ha guidato fino a metà novembre il Poggibonsi (Seconda Divisione girone B).



### Massimo Lucchesi

Nato a Viareggio il 25 gennaio 1968.

Allenatore di base. Autore di numerosi libri e DVD inerenti gli aspetti tecnico-tattici del gioco del calcio tradotti e pubblicati anche in inglese, tedesco, russo, greco e croato. Editore e direttore del sito [www.allenatore.net](http://www.allenatore.net) e della omonima casa editrice. Ha partecipato come relatore a numerosi seminari, prevalentemente all'estero.