



Facebook



**METODOLOGIE A CONFRONTO**

**16/03/2020**

**Periodizzazione  
tattica**



**19/03/2020**

**Allenamento  
strutturato**



RELATORE:

Valerio Giovinazzo



Periodização

Tática



*Vitor Frade*

**Si tratta di una metodologia nata e sviluppata in Portogallo a partire dagli anni 90 presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Universita di Oporto grazie all'impulso decisivo di Vitor Frade.**

**Metodologia Giunta alla ribalta grazie a personaggi come Josè Mourinho, Andre Villa-Boas, Carlos Queiros**





**VITOR  
FRADE:**



“La periodizzazione tattica è una metodologia di allenamento che pone l’enfasi sull’assimilazione di una forma di gioco e dei suoi principi durante la fase di possesso, durante la fase di non possesso e durante i tempi di transizione. Con la periodizzazione tattica si lavora sempre in **specificità**,

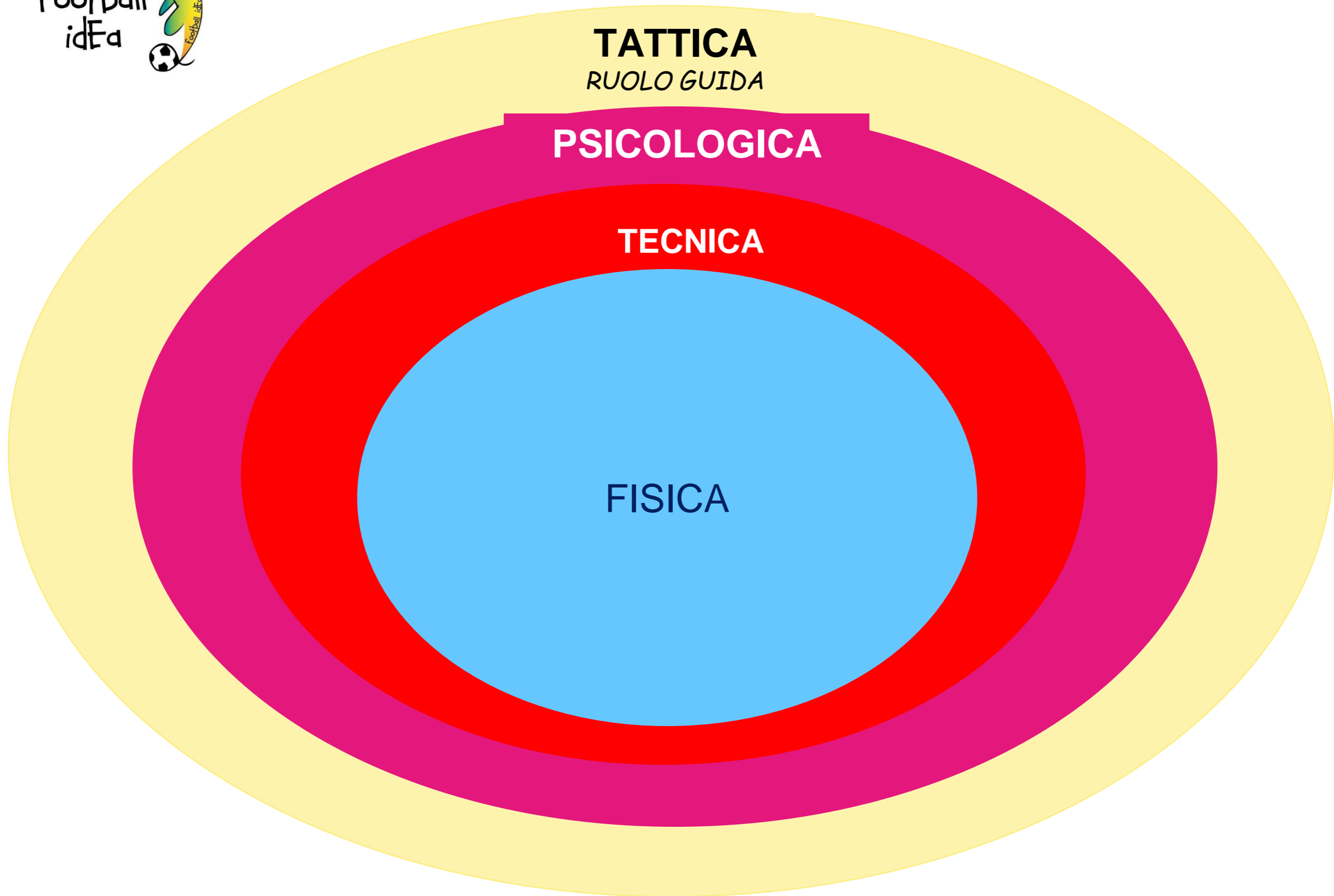
Per questo motivo non ha niente a che vedere con l’allenamento fisico e tecnico decontestualizzato dal **modello di gioco**.

- 
- La periodizzazione tattica non deve essere confusa con l’allenamento **INTEGRATO** o **STRUTTURATO**

**RISPETTA IL PRINCIPIO DI  
“INTEGRITÀ INDIVISIBILE”**

**IL MODELLO DI GIOCO**  
come unico riferimento  
di tutto il processo di  
allenamento.

# P.T. 4 DIMENSIONI



# PERIODIZZAZIONE TATTICA

## PRINCIPIO

di SPECIFICITA'

delle PROPENSIONI

dell' ALTERNANZA ORIZZONTALE

della PROGESSIONE COMPLESSA

dell' INTENSITA' PSICO-FISICA

**PUNTI  
CHIAVE:**





Principi  
metodologici

Presupposti  
concettuali



# Principi metodologici

Propensione

Ripetizione sistemica

Specificità



- comprendere l'obiettivo in relazione al gioco
- intensità/concentrazione
- intervento attivo dell'allenatore
- ripetizione
- “esperienziale del vissuto”

**SPECIFICITÀ**







Configurazione di esercizio (in termini di regole, spazio tempo, feedback) che promuova l'emergenza frequente dei comportamenti desiderati

PROPENSIONE





Ripetere il processo di  
soluzione e non la  
soluzione stessa

Standardizzare le  
intenzioni e non i  
comportamenti

RIPETIZIONE  
SISTEMICA



# PRESUPPOSTI CONCETTUALI

Momenti di gioco

Livelli di  
organizzazione

Dimensione  
tattica



# Momenti (modelli) di gioco

Possesso finalizzato

Organizzazione offensiva

Pressione sul portatore e lo spazio circostante

Transizione negativa  
Attacco-difesa

Transizione positiva  
Difesa- attacco

Organizzazione difensiva

Uscita dalla zona di pressione

Compattezza e difesa proattiva



# Livelli di organizzazione

COLLETTIVO

INTER-SETTORIALE

SETTORIALE

GRUPPALE

INDIVIDUALE



# DIMENSIONE TATTICA

Micro

Meso

Macro

Complessità

Sub-Sub-Principi

Sub-Principi

Principi