

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO	
Attivazione tecnica	16 minuti
Tecnica funzionale	12 minuti
Gioco di posizione	12 minuti
Small-sided games	12 minuti
Core stability e agilit�	12 minuti
Partita a tema	24 minuti

ATTIVAZIONE TECNICA

Giochi di tecnica

Durata: 16 minuti

Area di gioco: 24x24 metri

Giocatori: 24

Descrizione

Il campo viene diviso in quattro quadrati di uguale grandezza, numerati da 1 a 4. All'interno di ogni quadrato partono 6 giocatori. In ogni spazio si svolge un gioco di tecnica.

Campo 1: I controllori

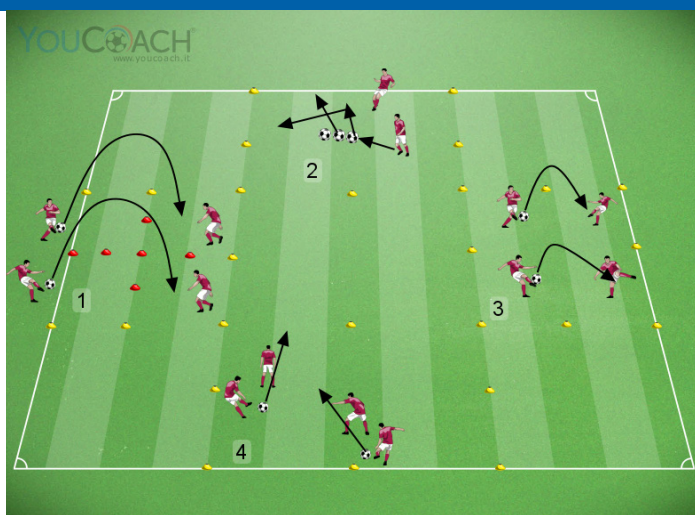
Si gioca a coppie, un giocatore calcia in alto la palla cercando di farla cadere all'interno del quadrato posto davanti a lui, il suo compagno avr  il compito di stopparla senza farla uscire dallo spazio definito. Si gioca a punti, uno contro l'altro. Se il pallone cade all'esterno dello spazio fa punto chi riceve, cos  come se la ricezione avviene all'interno del campo. Chi calcia la palla fa un punto se questa cade all'interno della met  campo dove si trova il compagno e se quest'ultimo non riesce a controllare il pallone all'interno dello spazio.

Campo 2: Palla in mezzo

Si gioca a coppie, ogni coppia ha tre palloni, il gioco comincia con tutte e tre le palle in riga, il primo giocatore a iniziare l'attivit  colpisce un pallone per spostarlo dalla sua posizione iniziale; da qui in poi l'obiettivo di entrambi (calciando alternativamente, un solo tocco a testa per turno) sar  quello di riuscire a calciare un pallone facendolo passare in mezzo agli altri due. Quando un giocatore sbaglia il tiro e non riesce a raggiungere il suo obiettivo, l'avversario fa un punto. Dopo ogni punto si ricomincia dalla posizione di partenza (tre palloni in riga). Le tre coppie giocano contemporaneamente all'interno dello stesso spazio (valutare lo spazio necessario affin  il gioco riesca correttamente).

Campo 3: Palleggi Copacabana

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Scopo del gioco   effettuare degli scambi in palleggio con l'obbligo di toccare la palla solo con i piedi o la testa. Gli scambi vanno effettuati con due tocchi obbligatori. Se un giocatore



non rispetta i due tocchi obbligatori, tocca il pallone con una parte del corpo diversa da quelle indicate o effettua una trasmissione impossibile da ricevere per il compagno, il suo avversario fa un punto. Vince chi, dopo 2 minuti di gioco, ha il punteggio superiore (si effettua un cambio di coppia per alternare gli sfidanti). Utilizzare varianti per adattare il gioco alle abilità dei calciatori (es. il pallone può rimbalzare a terra, utilizzare da uno a tre tocchi, scelta, ecc.).

Campo 4: I tunnel

Tre giocatori stanno fermi a gambe divaricate all'interno del campo, gli altri conducono palla. I giocatori in conduzione hanno il compito trasmetterla (da dietro ad avanti) sotto le gambe di uno dei compagni fermi. Quando la palla passa sotto le gambe del giocatore fermo si avvia un duello tra i due, vince un punto chi riesce a controllare la sfera per primo, senza che questa esca dal campo. Se il giocatore che ha trasmesso la palla riesce a controllarla, fa un punto e continua la conduzione alla ricerca di un altro giocatore fermo, a gambe divaricate. Se il giocatore che si è fatto passare la palla sotto le gambe riesce a fermare il pallone o questo esce dal campo di gioco, i ruoli si invertono e totalizza un punto. Il gioco prosegue fino a quando non terminano i 4 minuti di gioco. Vince chi riesce a totalizzare più punti. Ogni 4 minuti i gruppi ruotano in senso orario.

TECNICA FUNZIONALE

Frammentazione 3

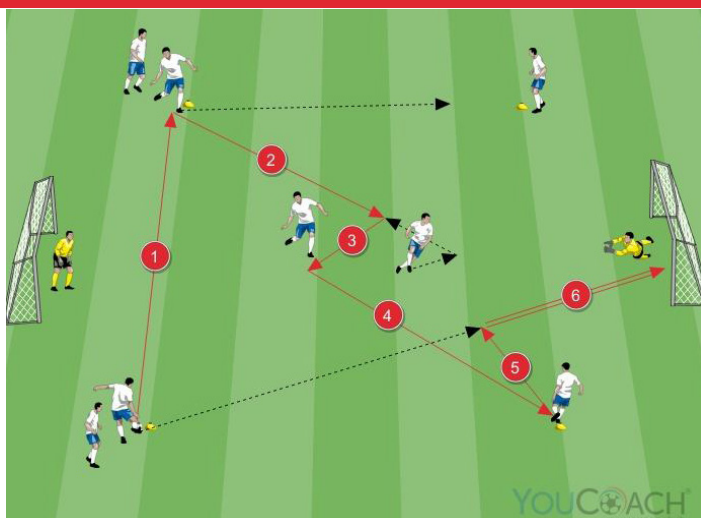
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 8 + 2 portieri

Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice che si muove in contro movimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo. La palla ora viene scaricata al *play* o vertice basso del rombo che la infila per le sponde opposte che appoggiano per i laterali accorrenti. La palla appoggiata viene calciata in porta. L'esercizio ricomincia dal portiere.



Frammentazione 4

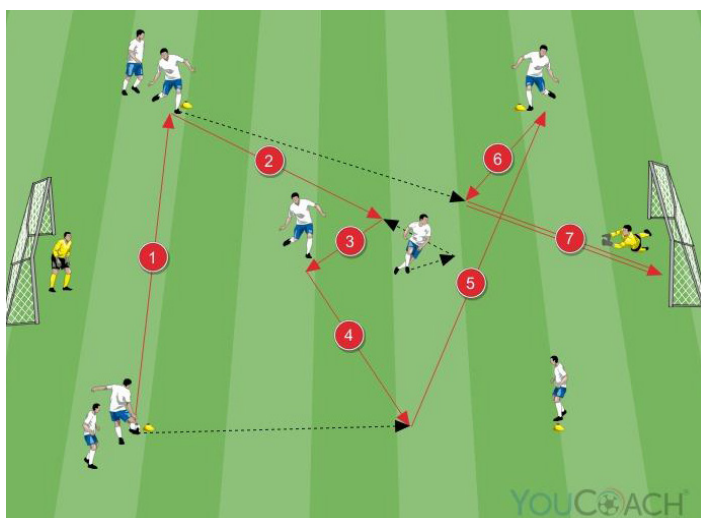
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 8 + 2 portieri

Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice che si muove in contro movimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo. La palla ora viene scaricata al *play* o vertice basso del rombo che la infila per le sponde opposte che appoggiano per i laterali accorrenti. La palla appoggiata viene giocata ancora lateralmente verso la sponda opposta. La sponda appoggia la palla per il laterale che conclude in porta. L'esercizio ricomincia dal portiere.



GIOCO DI POSIZIONE

3 contro 1 cambio settore

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x15 metri

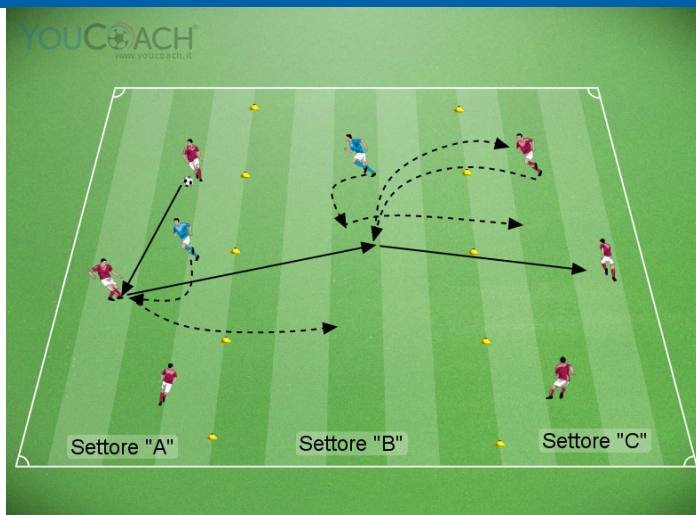
Giocatori: 8

Descrizione

Il campo viene suddiviso in 3 settori di uguale dimensioni, per semplicità di spiegazione di seguito definiti come A, B e C. All'interno dei settori più esterni (A e C), si posizionano 3 giocatori; altri 2 giocatori, i "difensori" (che si distinguono dagli altri tenendo in mano una casacca), cominciano l'esercizio posizionandosi uno all'interno del settore A e l'altro all'interno del settore B. Il gioco comincia con un 3 contro 1 all'interno del settore A, lo scopo dei giocatori in superiorità è far pervenire la palla all'interno del settore C, per riuscirci, i giocatori del settore C possono entrare uno alla volta nel settore B, cercando di eludere l'intervento del difensore e trasmettendo la palla ai compagni nel settore A o C. Particolare attenzione sarà da prestare all'atteggiamento del corpo che assume il giocatore che entra nel settore B, il quale dovrà possibilmente ricevere "aperto" per trasmettere la palla nel settore da cui si è appena spostato.

Regole

- Se un difensore conquista palla (stappandola), inverte il proprio ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato palla
- Inizialmente, se la palla esce dal campo rimane in possesso della squadra in superiorità, una volta che il gruppo prende confidenza con l'esercizio l'ultimo a toccare la sfera invertirà il proprio ruolo con il difensore più vicino
- Se un gruppo riesce a far passare la palla da un settore esterno all'altro, ad esempio da A a C i difensori si spostano, quello che era in B va a svolgere il possesso in inferiorità in C e il difensore in A si sposta nel settore libero, B
- Il giocatore che entra nel settore B può fare un solo tocco per trasmettere palla



SMALL-SIDED GAMES

2 contro 2 + 2 contro 1 esterno

Durata: 12 minuti

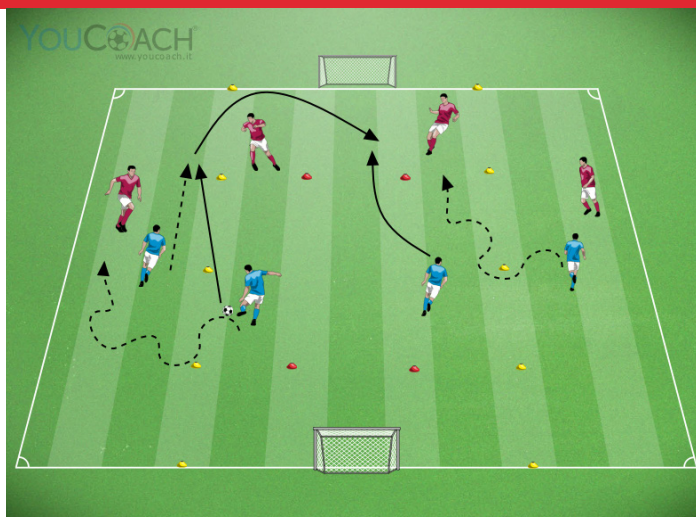
Giocatori: 8

Descrizione

Il gioco comincia con una situazione di 2 contro 2 nella fascia centrale del campo con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Il campo presenta anche due fasce laterali dove si trova un giocatore per squadra. La squadra in possesso può scegliere se effettuare un 2 contro 1 sulle fasce laterali. Un giocatore "interno" può entrare nella fascia laterale in tre modi: in conduzione palla, dopo aver passato il pallone al compagno esterno, dopo che il compagno interno ha trasmesso palla a quello esterno. La stazione può prevedere la presenza dei portieri. Se questi non dovessero essere disponibili si renderà necessario inserire un'area di tiro all'esterno della quale non si potrà calciare per realizzare una rete (indicativamente a 1/3 della lunghezza del campo).

Regole

- Non esiste il calcio d'angolo
- Una volta ricevuta palla i giocatori sull'esterno possono: giocare da sponda, attendere l'ingresso in fascia da



parte di un compagno per il 2 contro 1 ed effettuare una giocata per i giocatori interni, entrare nella zona centrale in conduzione (in questo caso un compagno di squadra dovrà andare a prendere il posto sulla fascia esterna lasciata libera) ma anche affrontare l'1 contro 1 e andare al cross. A discrezione del giocatore c'è un'ampia scelta di soluzioni, spetterà a lui ricercare la giocata più funzionale

- La sponda della squadra in non possesso palla, quando si gioca all'interno della propria fascia, è sempre attiva e può intercettare il pallone
- Quando su di una fascia, ad esempio quella sinistra, si sviluppa una superiorità numerica, la sponda sulla fascia destra (della squadra in possesso) può entrare in campo per ristabilire la condizione di 2 contro 2 centrale

CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

6 contro 6 - Chi segna regna

Durata: 24 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 18

Descrizione

Partita 6 contro 6. All'esterno del campo sono posizionati sei giocatori con pallone in mano, questi hanno il compito di buttarlo in campo quando esce dal lato su cui si trovano tenendo così un livello di intensità elevato. Quando una squadra fa gol elimina l'altra che prende il posto delle sponde. Le sponde entrano in campo a giocare la partita.



Regole

- Vince la squadra che riesce per prima a portare al gol tre giocatori diversi
- Un giocatore che ha già realizzato una rete può realizzarne un'altra (in questo modo a squadra che ha subito gol esce dal campo) ma il gol non va a sommarsi a quelli necessari per vincere il turno di gioco
- Quando una squadra riesce a portare al gol tre giocatori diversi avrà vinto il turno
- Al termine di ogni turno, si azzerano i punteggi e il gioco ricomincia da capo. Tale regola vuole favorire relazioni tra giocatori per fare in modo che individuino collettivamente la soluzione a un problema tecnico/tattico (cambiare le posizioni in campo, favorire alcuni tipi di giocata, permettere ai propri compagni di calciare le palle inattive, ecc.)