



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Giochi di tecnica	12 minuti
		Small-sided games	12 minuti
		Performance	12 minuti
		Partita a tema	12 minuti
		Partita libera	12 minuti

NOTE ORGANIZZATIVE

- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella;
- durante la fase di attivazione tecnica, i portieri svolgono un'attività specifica con l'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro;
- ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata per 8 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, apportare le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione;
- la sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita;
- dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispettano una pausa di 4 minuti;
- qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di lavoro, creare dei gruppi misti;
- le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.



ATTIVAZIONE TECNICA



16 minuti



16x16 metri



24 giocatori

Esercizi di tecnica 2

Descrizione

Ogni stazione coinvolge 24 giocatori, suddivisi in gruppi di 6 fra i 4 quadrati. Tutti i gruppi di giocatori svolgono lo stesso esercizio per 4 minuti. Vengono effettuati in successione 4 esercizi diversi. Realizzare un numero di stazioni in modo da garantire a tutti i giocatori di partecipare all'attivazione. Si segnala che, per semplicità, i 4 esercizi sono stati raffigurati in un unico disegno.

Esercizio 1: PALLEGGIO A COPPIE NEL TRAFFICO

Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di mantenere il palleggio del pallone e trasmetterlo a piacere all'interno o nelle vicinanze del proprio quadrato. Invitare i giocatori a palleggiare in movimento e muoversi senza palla alla ricerca di linee di passaggio pulite.

Esercizio 2: CALCIO E STACCO DI TESTA

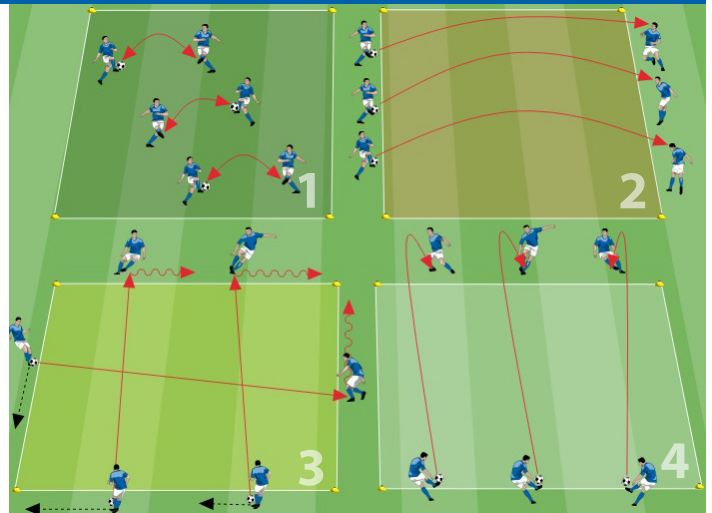
Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore alza la palla con i piedi e la trasmette a parabola al proprio compagno, questo la colpisce di testa e la restituisce al compagno da cui l'ha ricevuta. La sequenza si ripete.

Esercizio 3: CONDUCO E TRASMETTO

Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore con palla la trasmette al compagno e si muove verso uno dei lati non occupati dal compagno; il giocatore che riceve la palla, effettua un controllo orientato e conduce il pallone verso il lato non occupato dal compagno. Una volta raggiunta la zona esterna al lato prescelto, trasmette palla al proprio compagno continuando la sequenza.

Esercizio 4: CALCIO E CONTROLLO

Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore alza la palla con i piedi e la trasmette al volo al compagno; il giocatore che riceve la controlla nel tempo più breve possibile mettendola a terra (ad ogni trasmissione variare la forza e la traiettoria del pallone). Dopo aver effettuato il controllo, il giocatore che riceve alza nuovamente la palla e la trasmette al compagno, riprendendo la sequenza.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Frammentazione con inserimento 1

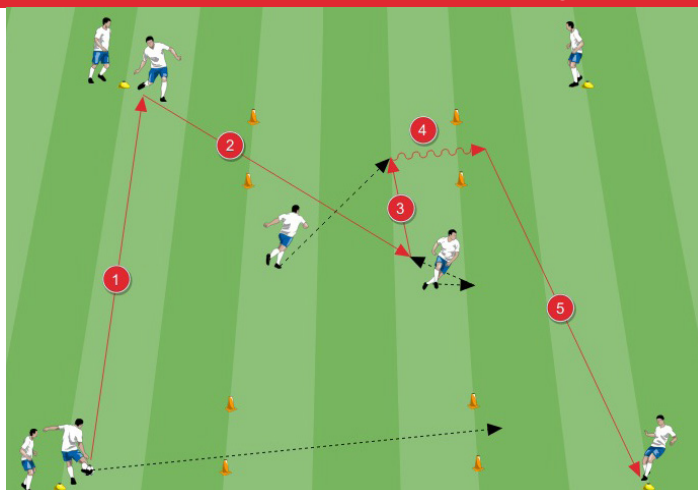
Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice in contro movimento.

Mentre la palla arriva al vertice alto, il vertice basso attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla; l'altro spazio è attaccato dal laterale opposto.

- 3 La palla viene appoggiata dal vertice alto al vertice basso.
- 4 Quest'ultimo, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (1 metro di larghezza) delimitate dietro al vertice. Il laterale che ha trasmesso palla al vertice e non ha attaccato lo spazio si posiziona al posto del vertice basso e svolgerà il ruolo di vertice nell'azione successiva.
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando. Si riavvia l'azione nel senso opposto.



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Frammentazione inserimento 2

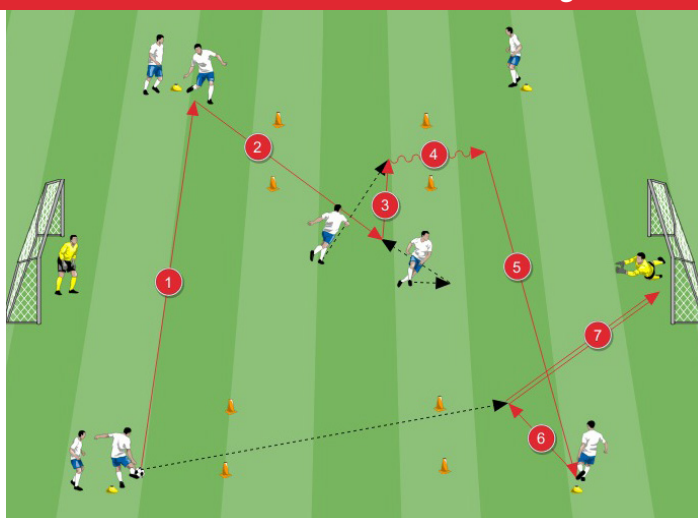
Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice che si muove in contro movimento.

Mentre la palla arriva al vertice alto, il vertice basso attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla; l'altro spazio è attaccato dal laterale opposto.

- 3 La palla viene appoggiata dal vertice alto al vertice basso.
- 4 Quest'ultimo, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (1 metri di larghezza) delimitate dietro al vertice. Il laterale che ha trasmesso palla al vertice e non ha attaccato lo spazio si posiziona al posto del vertice basso e svolgerà il ruolo di vertice nell'azione successiva.
- 5/6 La palla viene giocata in profondità incrociando e scaricata al laterale che è entrato nella seconda porta.
- 7 Questo giocatore, dopo aver ricevuto il pallone, calcia in porta.





GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x15 metri



8 giocatori

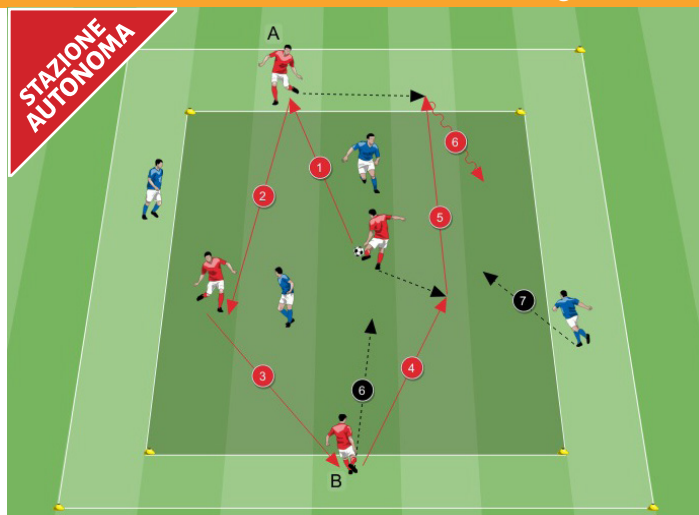
2+2 contro 2+2 attacco allo spazio

Descrizione

Possesso 2 contro 2 nel quadrato con due sponde opposte per ogni squadra. L'obiettivo del gioco è riuscire a trasmettere il pallone prima a una sponda e poi a quella opposta, senza soluzione di continuità.

Regole

- Dopo aver effettuato due scambi tra le sponde opposte della stessa squadra è possibile effettuare un' "attacco allo spazio": cercare di fermare la palla oltre una delle due linee (definite prima dell'inizio del gioco) oltre le quali si trovano le sponde avversarie.
- Esempio di svolgimento con palla in possesso della squadra rossa: tocca la palla la sponda "A", tocca la palla la sponda "B", tocca nuovamente la palla la sponda "A", la squadra rossa può effettuare l'attacco allo spazio difeso dalla squadra blu. Ogni squadra che porta a compimento il proprio obiettivo realizza un punto.
- Durante l'attacco alla linea le sponde della squadra in possesso, se lo ritengono necessario, possono entrambe entrare nel quadrato di gioco. In fase difensiva, durante l'attacco allo spazio, può entrare in campo anche la sponda avversaria posizionata oltre la linea dichiarata dagli avversari, creando così una situazione di 4 contro 3.
- In caso di riconquista della palla da parte della squadra che difendeva lo spazio, si ristabiliscono le condizioni di partenza (escono dal campo i giocatori più vicini alla linea e non per forza i due che si trovavano fuori all'inizio del gioco).
- La squadra che realizza un punto mantiene il possesso della palla e le condizioni iniziali vengono ristabilite senza interruzioni (due sponde per squadra e due giocatori interni). Il gioco continua attraverso la ricerca delle sponde per attaccare lo spazio opposto rispetto a quello appena conquistato (sempre dopo aver realizzato due scambi con le sponde esterne al terreno di gioco).



Varianti

- In caso di necessità, variare il numero di scambi dopo i quali effettuare l'attacco allo spazio.



SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



18x25 metri



2x1 o 4x2 metri



8 giocatori

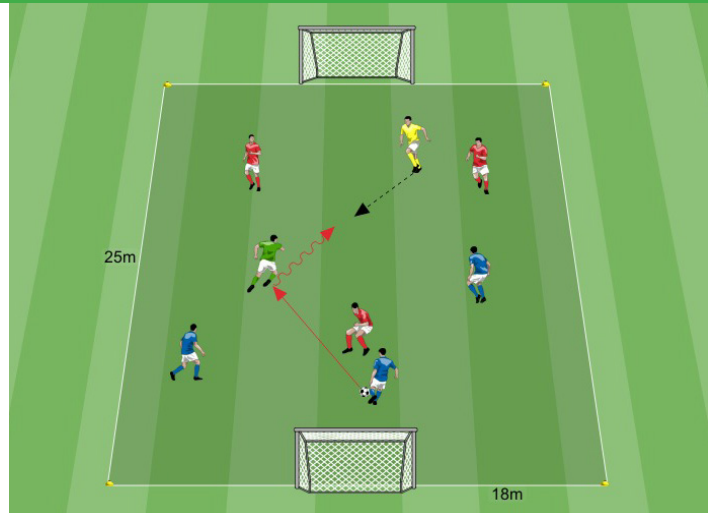
Small-sided game situazioni random

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due *jolly*, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla.

Regole

- Ad ogni azione i *jolly* possono decidere con che squadra giocare.
- Ogni volta che la palla esce dal campo le scelte precedenti dei *jolly* si cancellano, permettendo così che le squadre vengano anche cambiate, a discrezione dei *jolly*.
- I *jolly* possono inoltre decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo.
- Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3 contro 3 (qualora entrambi i *jolly* decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni.
- I *jolly* non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni due minuti si cambiano i *jolly*.
- Particolare attenzione verrà posta all'atteggiamento del corpo dei *jolly* che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.





PERFORMANCE



Obiettivo: Coordinazione



12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

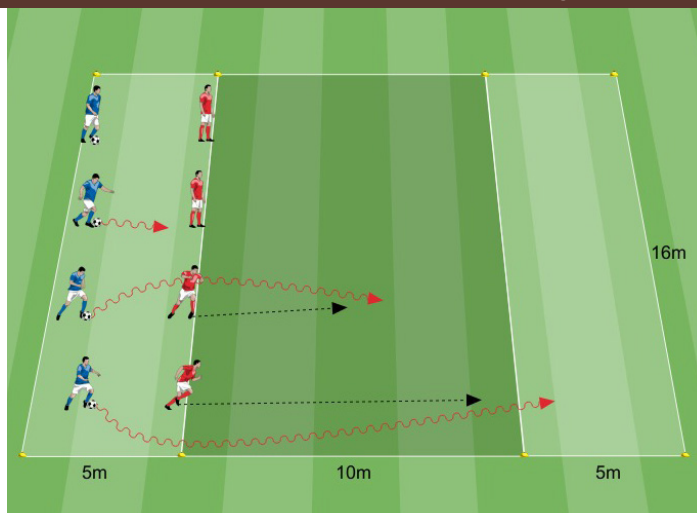
I giocatori si esercitano a coppie. Uno dei due giocatori si pone 5 metri davanti all'altro dando le spalle al compagno. Il giocatore che vede quello che lo precede dispone della palla e va in conduzione rapida fino alla zona di meta cercando di non farsi toccare dall'avversario. Il giocatore senza palla deve cercare di toccare il compagno prima che questo riesca ad occupare l'area di meta. Ogni volta che un giocatore riesce a portare la palla nell'area di meta fa un punto.

Regole:

- Il giocatore senza palla deve essere orientato verso l'area di meta e non può girarsi per anticipare l'arrivo dell'avversario.
- A compimento di ogni turno i giocatori si invertono i ruoli.
- Vince il giocatore che fa più punti.

Obiettivo:

- Reazione ad uno stimolo semplice.



ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori si dividono in due linee una di fronte all'altra. Ogni giocatore sprints fino alla linea dei compagni che gli stanno di fronte nel minor tempo possibile come reazione ai seguenti stimoli offerti in forma successiva:

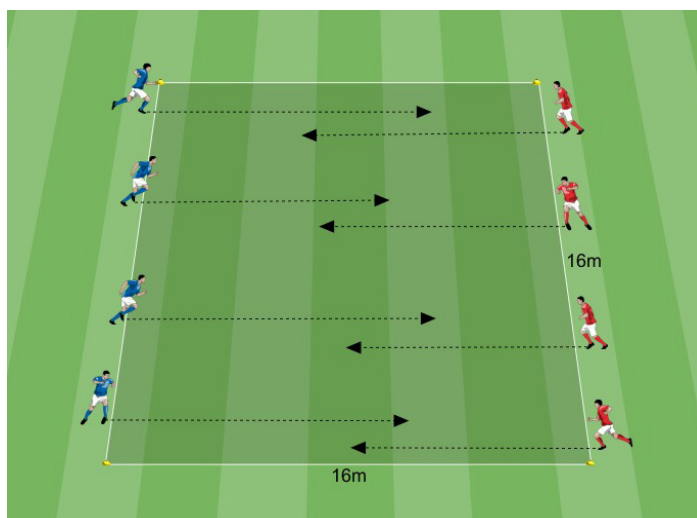
- inizio accelerazione del compagno che gli sta di fronte;
- richiamo del proprio nome da parte di un compagno;
- battito di mani da parte di un compagno.

Regole:

- Nella variazione 1 si alternano i giocatori che offrono lo stimolo e quelli che reagiscono allo stesso.
- La variazione 3 viene effettuata aspettando lo stimolo auditivo a occhi chiusi.

Obiettivo:

- Consapevolezza della differenziazione dello stimolo di reazione





ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

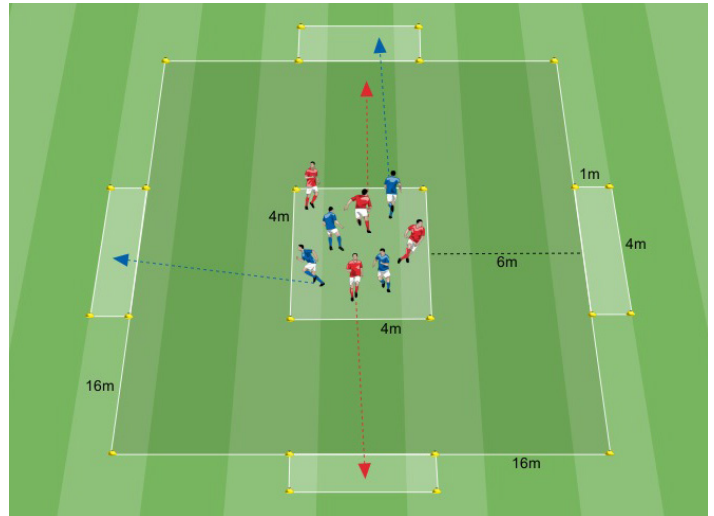
L'esercitazione viene eseguita da due squadre di 4 giocatori. Tutti i giocatori partono dall'area centrale con una disposizione libera a loro scelta. Ogni giocatore deve cercare di arrivare prima di uno degli avversari a una delle aree di meta. Il giocatore che arriva per primo all'area di meta somma un punto per la propria squadra. Il giocatore che arriva da solo a una delle aree di meta somma 2 punti. Vince la squadra che fa più punti.

Regole:

- I giocatori della squadra in difesa non possono iniziare a scattare prima che almeno uno di quelli in attacco si sia mosso.
- Le due squadre si alternano nel dare il via all'esercizio.

Obiettivo:

- Reazione ad uno stimolo complesso.





PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



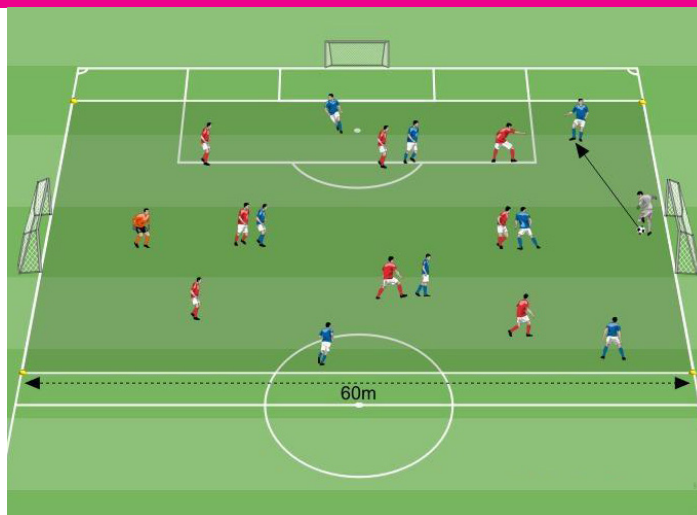
18 giocatori

Partita a situazioni

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi della partita sono: aumentare i duelli 1 contro 1;

- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- incentivare la costruzione dal basso da parte del portiere;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Regole

I 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinito dal tecnico, ad esempio:

- la squadra gialla si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere;
- la squadra blu si trova in vantaggio di due reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6 minuti al termine della partita;
- le squadre stanno pareggiando, mancano 2 minuti al termine della partita e la squadra blu deve vincere.

La squadra che raggiunge il proprio obiettivo vince la sfida e guadagna 3 punti, la squadra che perde ne totalizza zero. Al termine dei 12 minuti di gioco della stazione, la squadra che ha realizzato più punti (somma degli obiettivi raggiunti) vince.

PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita libera CFT 9 contro 9

Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco

