



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

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



8x8 metri



8 giocatori

Tecnica a coppie

Descrizione

Il campo viene diviso in 6 quadrati di uguale grandezza. All'interno di ogni quadrato giocano 4 coppie di giocatori (8 giocatori in tutto). Un giocatore per ogni coppia parte con il pallone tra i piedi, il suo compagno si posiziona dietro ad una delle porte posizionate agli angoli del quadrato.

Regole

L'attivazione prevede 4 esercizi della durata di 4 minuti ciascuno.

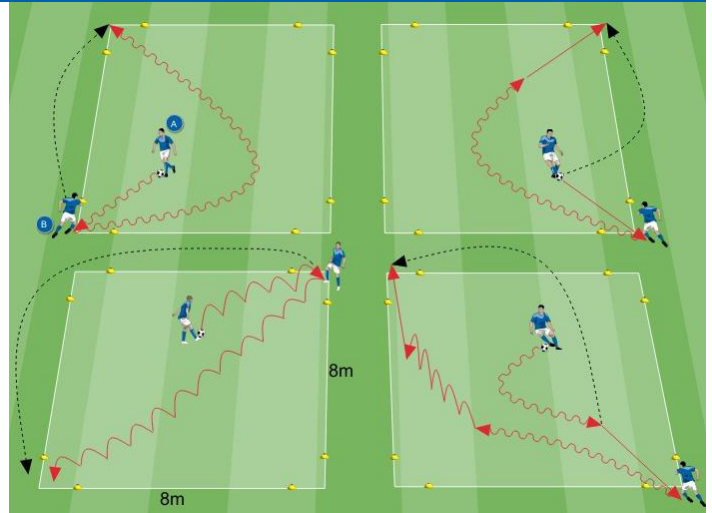
1° esercizio - CONDUZIONE: il giocatore A, all'interno del quadrato, conduce palla fino ai piedi del compagno posizionato dietro ad una delle quattro porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Il giocatore che riceve il pallone, B, entra in campo e lo conduce liberamente per qualche secondo prima di portarlo sui piedi di A che, nel frattempo, si è spostato verso una porta libera. A non può ricevere dietro alla stessa porta dove l'ha lasciato. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4 minuti.

2° esercizio - TRASMISSIONE: il giocatore A, all'interno del quadrato, trasmette palla al compagno posizionato dietro ad una delle quattro porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Il giocatore che riceve il pallone, B, entra in campo e conduce liberamente il pallone per qualche secondo prima di trasmetterlo sui piedi di A che, nel frattempo, si è spostato verso una porta libera. A non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove ha effettuato lo scambio precedente. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4 minuti.

3° esercizio - PALLEGGIO: il giocatore A, all'interno del quadrato, palleggia fino ad arrivare nei pressi del compagno posizionato dietro ad una delle quattro porte laterali che delimitano lo spazio di gioco e gli trasmette il pallone colpendolo al volo. Il giocatore che riceve il pallone, B, entra in campo e palleggia liberamente con il pallone per qualche secondo prima di passarlo (con le stesse modalità con le quali l'ha ricevuto) ad A che, nel frattempo, si è spostato verso una porta libera. A non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove ha effettuato lo scambio precedente. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4 minuti.

4° esercizio - LIBERO: il giocatore A, all'interno del quadrato, effettua le gestualità tecniche che preferisce andando a portare o trasmettere palla al compagno posizionato dietro ad una delle quattro porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Chi riceve il pallone, B, entra in campo e, a sua volta, esegue lo stesso compito tecnico andando poi a dare palla ad A che, nel frattempo, si è spostato verso una porta libera. A non può ricevere dietro alla stessa porta dove l'ha lasciata. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4 minuti.

I giocatori che ricercano la porta libera per ricevere il pallone dal compagno devono farlo **passando all'esterno** del quadrato di gioco.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



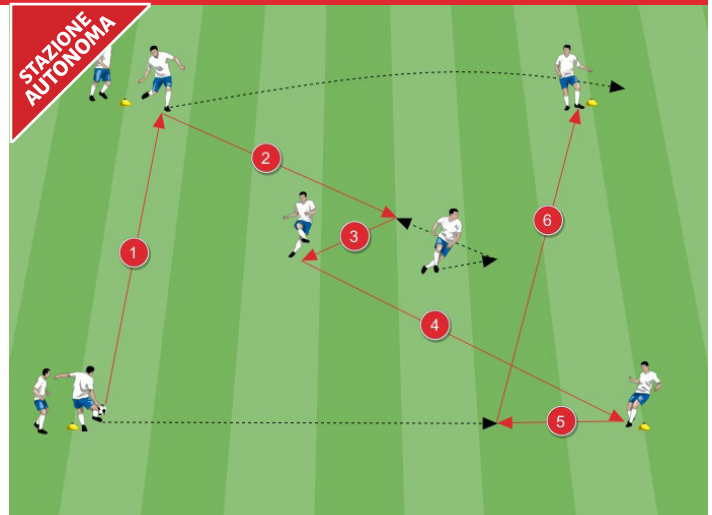
8 giocatori

Frammentazione base 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 alto che si muove in contro movimento.
- 3 I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.
- 4 La palla ora viene scaricata al vertice basso del rombo che la trasmette alle le sponde opposte.
- 5 Le sponde appoggiano per i laterali accorrenti.
- 6 La palla appoggiata viene giocata ancora lateralmente per riavviare l'azione nel verso opposto.



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



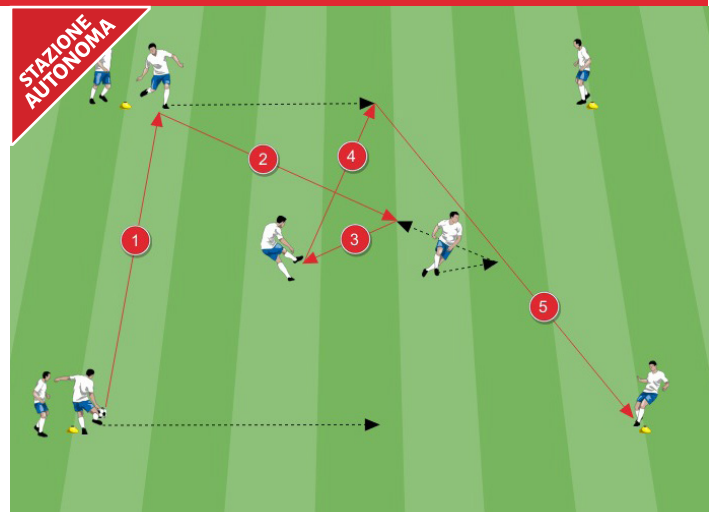
8 giocatori

Frammentazione base 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 alto che si muove in contro movimento.
- 3 I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.
- 4 La palla ora viene scaricata al vertice basso del rombo che la trasmette allarga ad uno dei laterali accorrenti.
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto.





GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



18x31 metri



8 giocatori

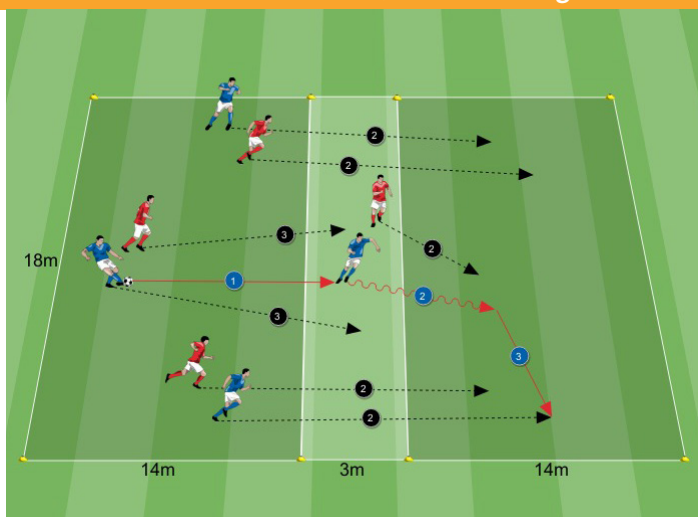
4 contro 3 conquista lo spazio

Descrizione

Lo spazio di gioco è diviso in tre settori, due laterali (dimensioni 18x14) e uno centrale (dimensioni 18x3). Il gioco inizia in uno dei settori laterali con una situazione di 3 contro 3. La squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di raggiungere il settore opposto, usufruendo anche dell'aiuto di un quarto giocatore che si trova all'interno del settore centrale del campo.

Regole

- Ogni squadra può raggiungere il settore opposto attraverso:
 - trasmissione della palla al vertice, il quale riceve e conduce nell'altro settore;
 - conduzione della palla;
 - trasmissione della palla al vertice e inserimento di un compagno in seguito ad una sponda;
 - trasmissione della palla ad un compagno che si inserisce nel settore opposto.
- Anche la squadra in non possesso palla ha un giocatore all'interno dello spazio centrale ma questi non può intervenire direttamente sul pallone. Tuttavia, in previsione della conquista del settore opposto da parte della squadra avversaria o di un cambio di possesso palla, questo giocatore può effettuare dei movimenti preventivi posizionandosi nello spazio più utile per riconquistare o ricevere il pallone.
- Gli ultimi due giocatori che si spostano nel settore conquistato ricoprono il ruolo dei vertici nell'azione successiva.



SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



18x25 o 22x30 metri



4x2 metri

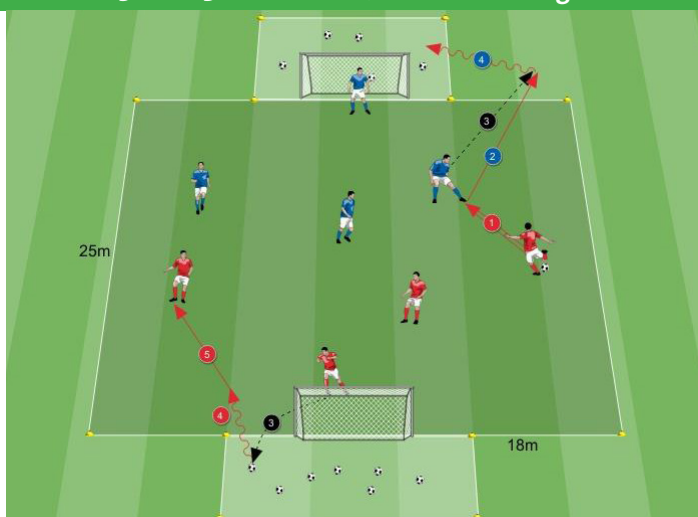


8 giocatori

Portiere uomo in più

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco, l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone, si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono inseriti anche i portieri, creando così una situazione di 5 contro 5.





Regole

- In questo Small Sided Game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).

PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita calcio forte

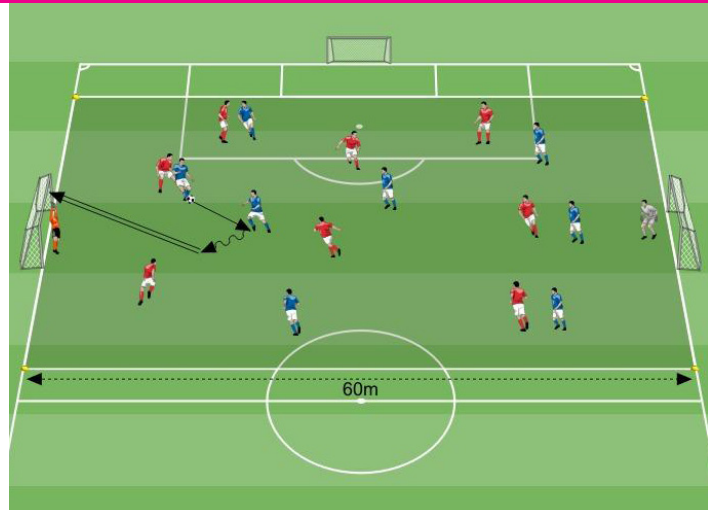
Descrizione

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

- Il gol è valido se la palla, in seguito al tiro del giocatore, non tocca terra prima di entrare in porta.



PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita libera CFT 9 contro 9

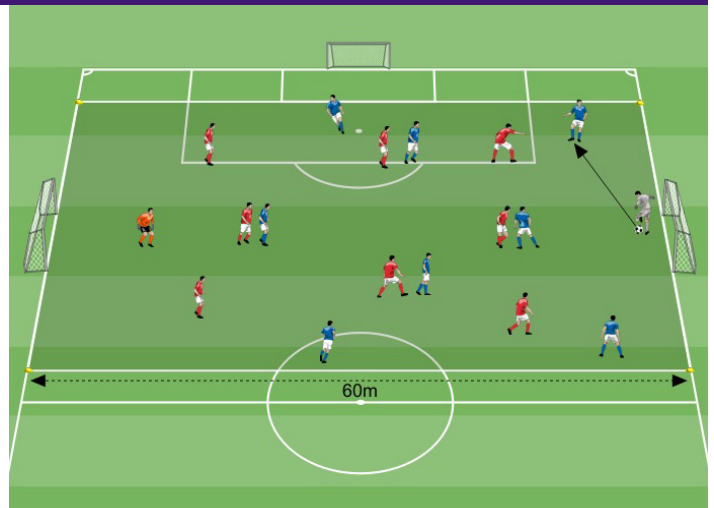
Descrizione

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





PERFORMANCE



Ciclo: Agilità



12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

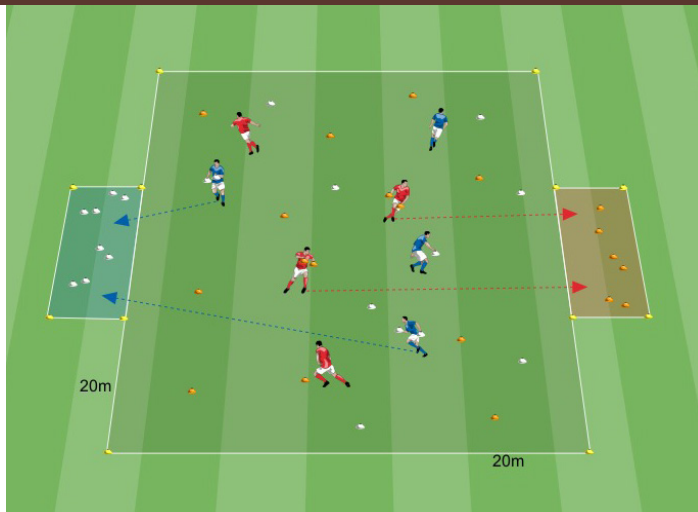
I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ognuno. All'interno dell'area di gioco i 40 cinesini di due colori (20+20) sono distribuiti in ordine sparso. I giocatori corrono all'interno dell'area di gioco andando a raccogliere due cinesini del colore assegnato alla propria squadra per riportarli nel minor tempo possibile all'area di partenza. Vince la squadra che riporta per prima tutti i cinesini all'area di partenza.

Regole:

- Ogni squadra ha assegnato un colore di cinesini e va a raccogliere esclusivamente i propri.
- I cinesini non possono essere lanciati nell'area di partenza ma vanno appoggiati sul terreno.

Obiettivo:

- Stimolare la velocità nella frenata e ripartenza con un eventuale cambio di direzione.



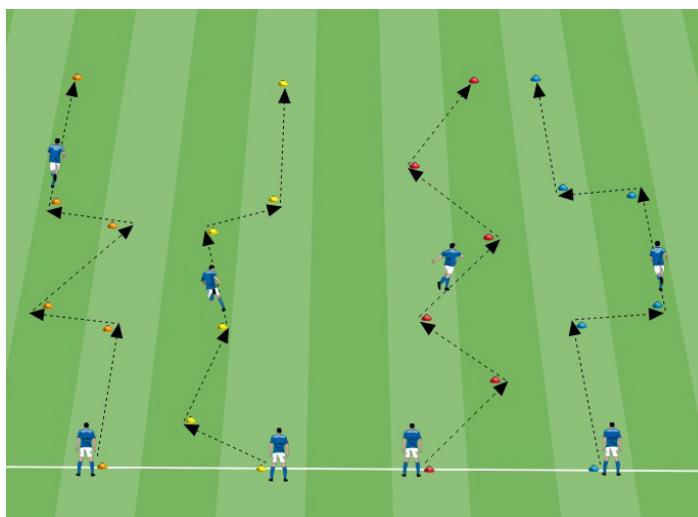
ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori sperimentano i quattro percorsi con i cambi di direzione a diverse angolature. Gli angoli dei cambi di direzione proposti nelle file sono rispettivamente:

- prima fila 90 gradi;
- seconda fila 45 gradi;
- terza fila 60 gradi;
- quarta fila 30 gradi.

Obiettivo:

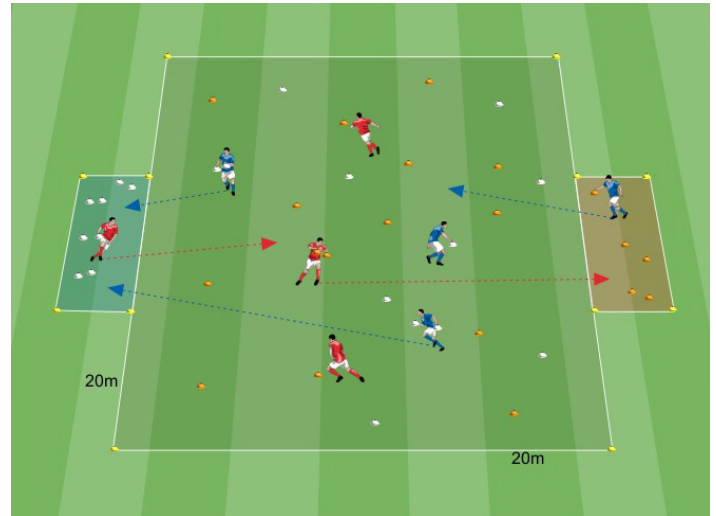
- Percezione e consapevolezza della tecnica nel cambio di direzione.





ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. All'interno dell'area di gioco i 40 cinesini di due colori (20+20) sono distribuiti in ordine sparso. Tutti i giocatori contemporaneamente corrono all'interno dell'area di gioco andando a raccogliere due cinesini del colore assegnato alla propria squadra per riportarli nel minor tempo possibile all'area di partenza. I giocatori possono anche decidere di correre alla zona meta della squadra avversaria per recuperare un cinesino e riportarlo nell'area di gioco. Vince la squadra che riporta per prima tutti i cinesini all'area di partenza.



Regole:

- I cinesini non possono essere lanciati ma vanno appoggiati sul terreno.

Obiettivo:

- Stimolare la velocità nella frenata e ripartenza con un eventuale cambio di direzione in un contesto di presa di decisione.