



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Gioco di posizione	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



Obiettivo:
Confidenza con la palla



16 minuti



18x25 metri



16 giocatori

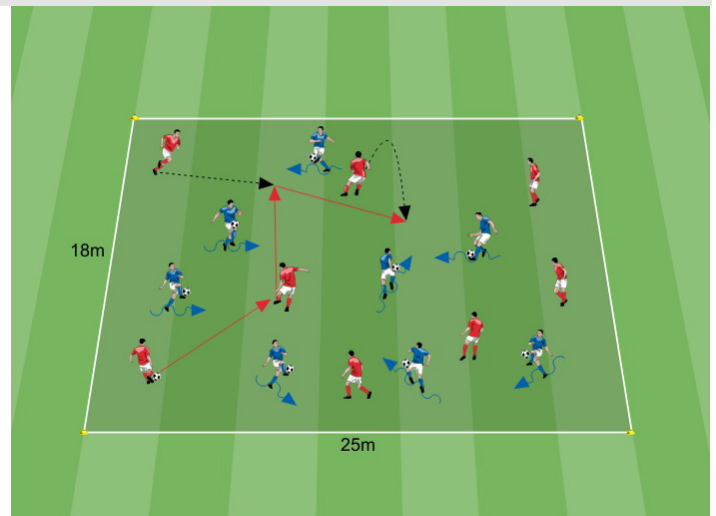
Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper dominare il pallone

Doppio compito

Descrizione

Preparare tre campi di gioco delle dimensioni indicate. L'esercitazione è prevista per sedici giocatori, suddivisi in due gruppi, A e B, di egual numero con casacche di colore diverso. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso (la trasmissione di un pallone), l'altro (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi A e B si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.



Ad esempio, si comincia con il gruppo A che si trasmette un pallone stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo B palleggiano (un pallone a testa). Dopo 2 minuti i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo A prendono i palloni dei compagni e il gruppo B inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi il pallone utilizzato precedentemente dal gruppo A.

Dopo 4 minuti, al posto del palleggio si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco. I quattro compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

- palleggio;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
- controllo (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia ecc.);
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di direzione, senso e velocità svolti a discrezione dai giocatori.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere e ricercare con continuità linee di passaggio pulite
- Dominare il pallone mantenendolo a propria disposizione e ricercando un'elevata densità di esperienze tecniche



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

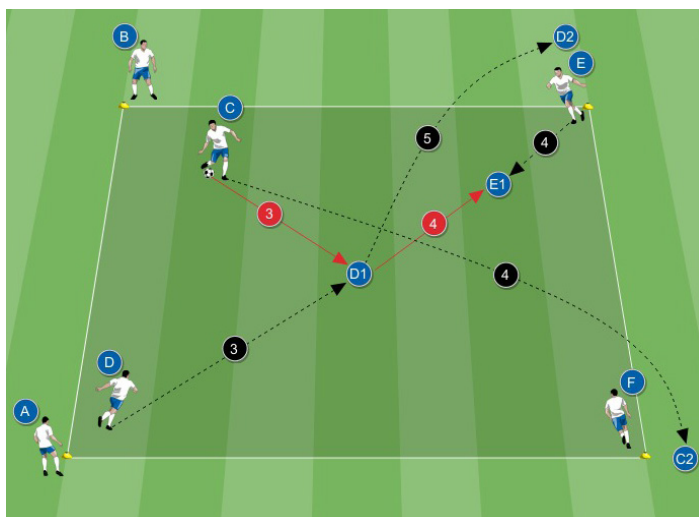
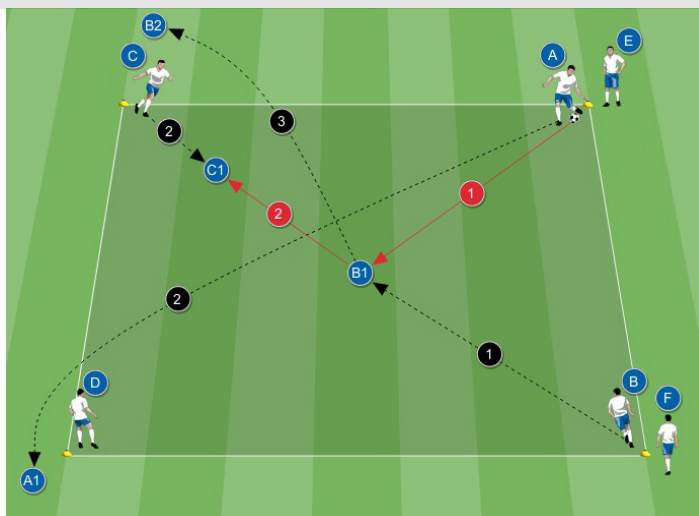
Come trasmetto la palla?

Croce dinamica 1

Descrizione

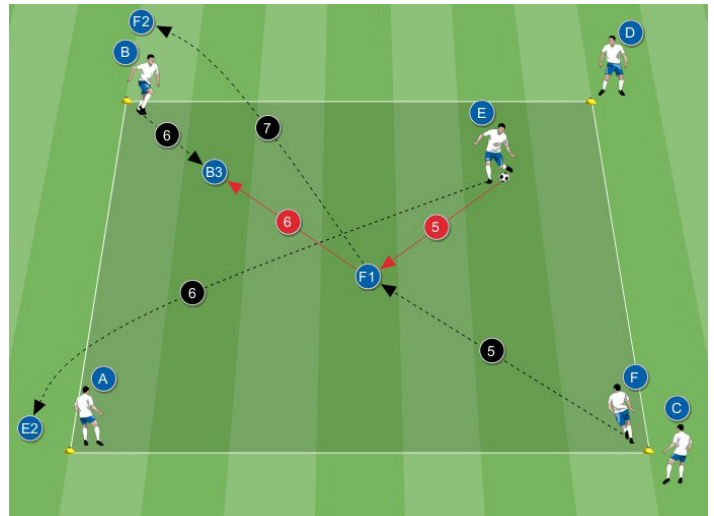
Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 A trasmette palla sulla corsa di B che si porta in B.
- 1 B si porta in B1.
- 2 B passa la palla a C.
- 2 C gli viene incontro in C1; A si porta alle spalle di D in A1.
- 3 B si porta alle spalle di C in B2.
- 3 C trasmette palla sulla corsa di D.
- 3 D si sposta in D1.
- 4 D passa la palla a E.
- 4 E gli viene incontro in E1; C si porta alle spalle di F in C2.
- 5 D si porta nella posizione occupata in precedenza da E in D2.





- 5** E trasmette palla sulla corsa di F.
 - 5** F si sposta in F1.
 - 6** F passa la palla a B.
 - 6** B gli viene incontro in B3; E si porta alle spalle di A in E2.
 - 7** F si porta alle spalle di B in F2.
- B ricomincia l'esercizio.



Comportamenti privilegiati

- Differenziare il passaggio forte sulla figura e dosato nello spazio
- Individuare i tempi di inserimento sul pallone ricevuto in corsa



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

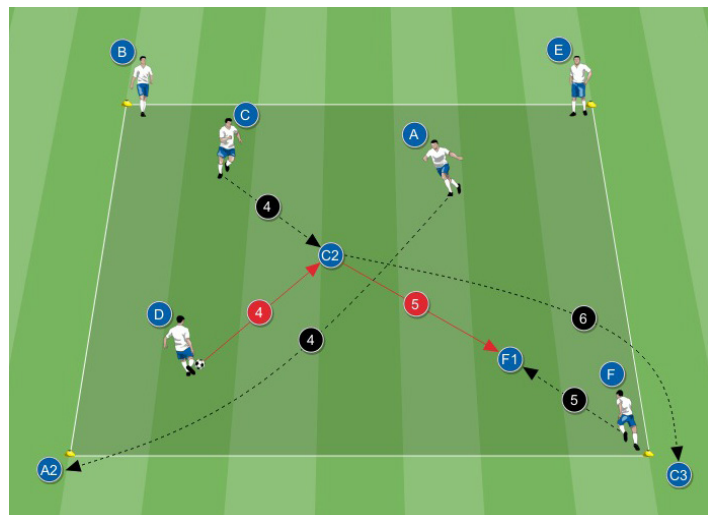
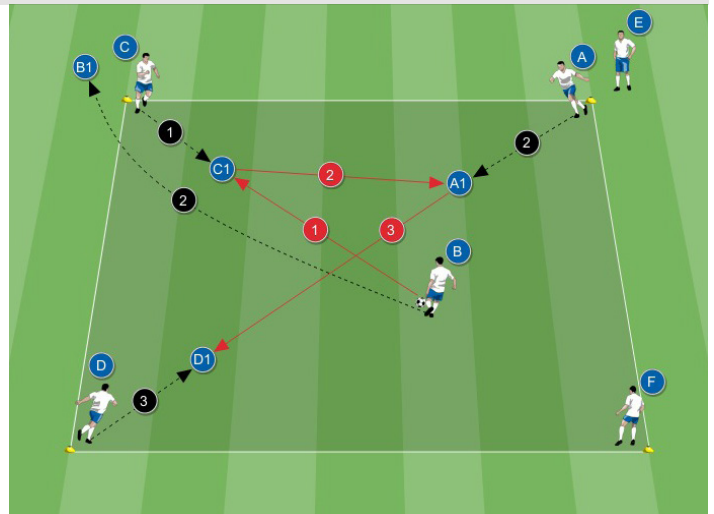
Come trasmetto la palla?

Croce dinamica 2

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

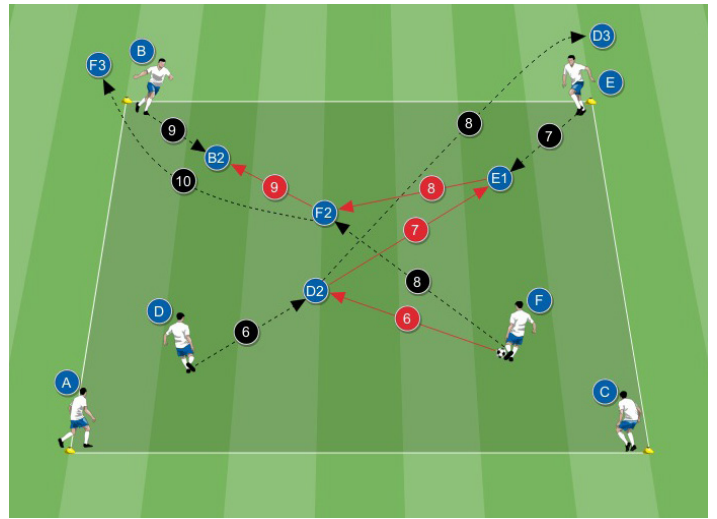
- 1 B trasmette palla a C.
- 1 C gli viene incontro in C1.
- 2 C passa la palla ad A.
- 2 A scatta in A1; B va a prendere il posto in precedenza occupato da C in B1.
- 3 A trasmetta palla a D.
- 3 D gli viene incontro in D1.
- 4 D passa la palla sulla corsa di C.
- 4 C gli viene incontro in C2; A va a prendere il posto in precedenza occupato da D in A2.
- 5 C trasmette palla a F.
- 5 F che gli viene incontro in F1.
- 6 C va a prendere il posto in precedenza occupato da F in C3.





- 6 F passa la palla sulla corsa di D.
- 6 D gli viene incontro in D2.
- 7 D trasmette palla a E.
- 7 E gli viene incontro in E1.
- 8 E passa la palla sulla corsa di F.
- 8 F gli va incontro in F2; D va a prendere il posto in precedenza occupato da E in D3.
- 9 F trasmette palla a B.
- 9 B gli viene incontro in B2.
- 10 F va a prendere il posto in precedenza occupato da B in F3.

B ricomincia l'esercizio.



Comportamenti privilegiati

- Differenziare il passaggio forte sulla figura e dosato nello spazio
- Individuare i tempi di inserimento sul pallone ricevuto in corsa



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



18x24 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

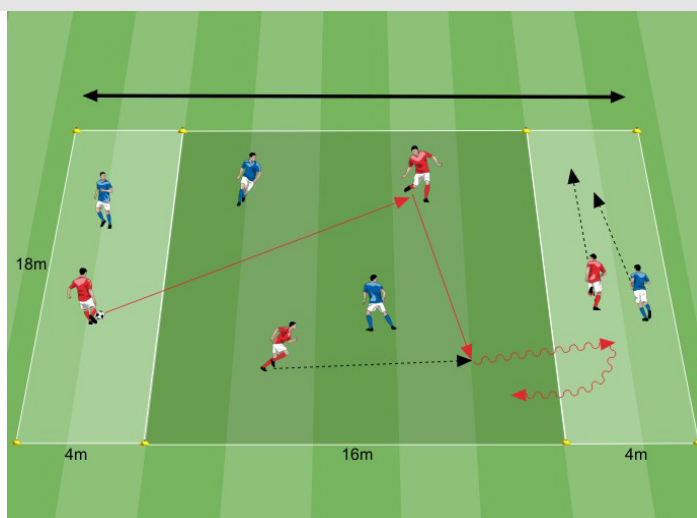
Ricordiamoci che siamo sempre tutti coinvolti nel gioco

4 contro 3 doppia opzione

Descrizione

Possesso palla 4 contro 3 per la squadra che ha il pallone a propria disposizione. Ogni squadra si dispone con due giocatori nel quadrato centrale e due sponde nelle zone di meta (come da figura). La squadra in possesso palla ottiene un punto quando riesce a:

- trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice;
- portare il pallone all'interno della zona di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).



Regole

- **Per la squadra in possesso palla:**
 - le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.
- **Per la squadra non in possesso palla:**
 - la sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio in cui è identificato il sostegno avversario, non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva;
 - la sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio in cui è identificato il vertice avversario è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.
- **Altre regole:**
 - la squadra che realizza un punto mantiene il possesso palla e la direzione del gioco si inverte. Si invertono anche i ruoli delle sponde;
 - i giocatori all'interno del quadrato e le sponde possono scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (dentro-fuori dalle aree di gioco);
 - il vertice della squadra in possesso può ricevere il pallone anche all'interno del campo (in questo caso non farà punto) così come la sponda avversaria può anche anticipare il vertice fuori dall'area di meta.

Comportamenti privilegiati

- Il vertice si smarca in modo tale da dare la possibilità al giocatore in possesso di avere 2 soluzioni per fare punto: passaggio al vertice e conduzione nello spazio
- Il sostegno che riceve palla, quando ha spazio, entra in campo in conduzione per ricercare situazioni di possesso favorevoli



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x25 metri
4x2 o 2x1 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

In quanti siamo?

Small-sided game situazioni random

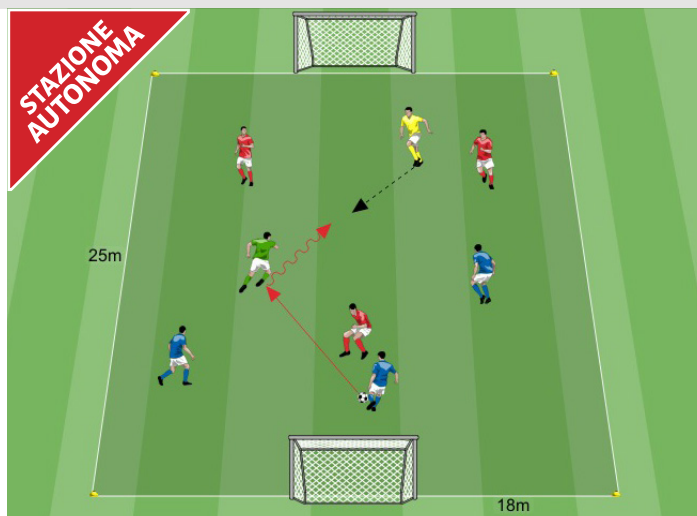
Descrizione

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 ed 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.



Comportamenti privilegiati

- Il jolly, con i propri comportamenti motori, identifica chiaramente la squadra con la quale sta giocando
- I giocatori della squadra in possesso attuano delle strategie diverse a seconda del numero di compagni e avversari



PERFORMANCE



Ciclo: Agilità



12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

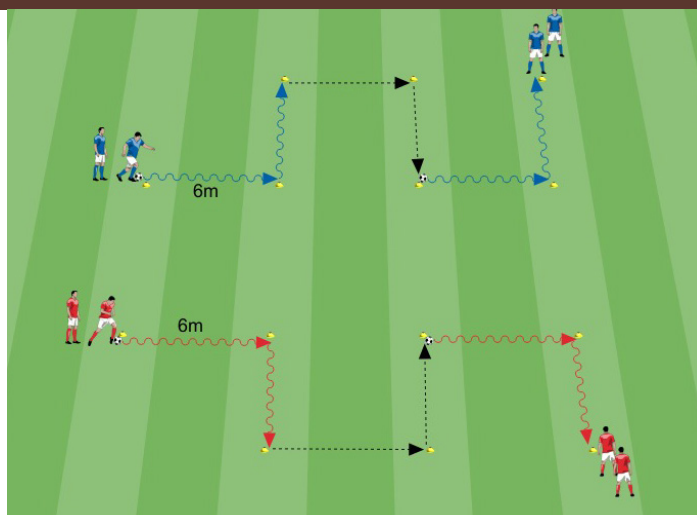
I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ognuna. Il primo giocatore effettua il percorso nel minor tempo possibile andando a toccare il compagno posto alla fine dello stesso che a sua volta percorre l'esercizio in senso contrario. Vince la prima squadra che esegue il percorso con tutti e 4 i giocatori.

Regole:

- Alla fine della conduzione la palla va stoppata per permettere al compagno di trovarla a disposizione.

Obiettivo:

- Differenziazione nel cambio di direzione effettuato con e senza palla.



ESERCITAZIONE DIDATTICA

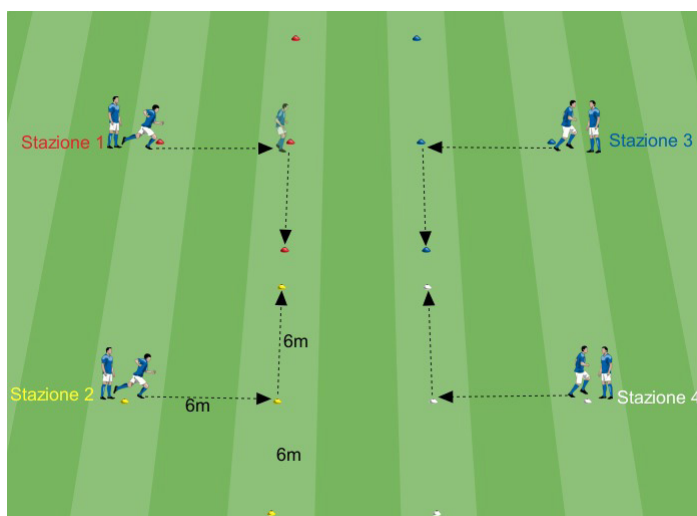
I giocatori sperimentano la differenza tra arresto e cambio di direzione eseguendo alternativamente i due gesti.

I cambi di direzione vengono alternati come segue:

- corsa avanti e cambio di direzione verso destra;
- corsa avanti e cambio di direzione verso sinistra;
- corsa indietro e cambio di direzione verso destra;
- corsa indietro e cambio di direzione verso sinistra.

Obiettivo:

- Tecnica del cambio di direzione.
- Differenziazione tra cambio di direzione e arresto.

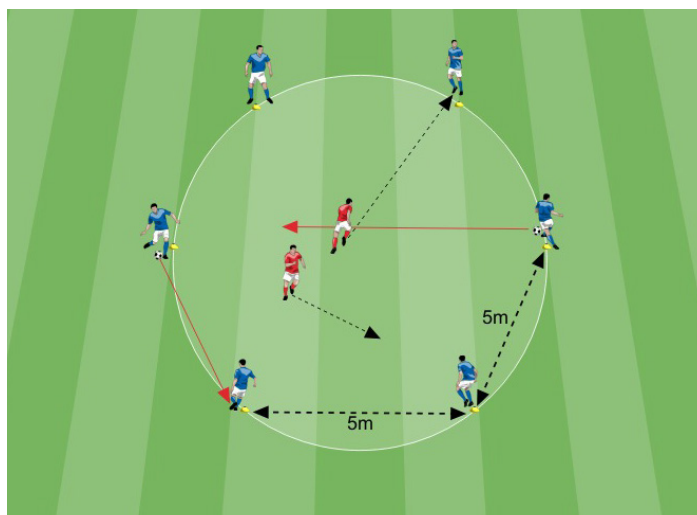


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori posti all'estremità dell'area di gioco si trasmettono liberamente due palloni contemporaneamente e cercano di colpire i giocatori all'interno dell'area di esercitazione. I due giocatori all'interno dell'area d'esercitazione devono evitare di farsi colpire dai palloni. Vince il giocatore che colpisce più volte un compagno.

Regole:

- I giocatori all'interno dell'area di gioco si muovono liberamente e possono uscire dal centro dell'area andando a toccare un giocatore all'esterno che non è in possesso palla.





- Il giocatore all'esterno, quando non in possesso palla e toccato da un giocatore all'interno dell'area di esercitazione, deve immediatamente andare a giocare al centro evitando di farsi colpire dai palloni.
- Se il pallone viene perso va recuperato da parte della persona che l'ha toccato per ultimo il quale riprenderà l'esercitazione dando il cambio ad un giocatore del centro.

Obiettivo:

- Cambio d'orientamento in base ad uno stimolo esterno non predefinito.

PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Orientamento utile



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Dove sei efficace per ricevere la prima trasmissione?

Partita costruzione facilitata

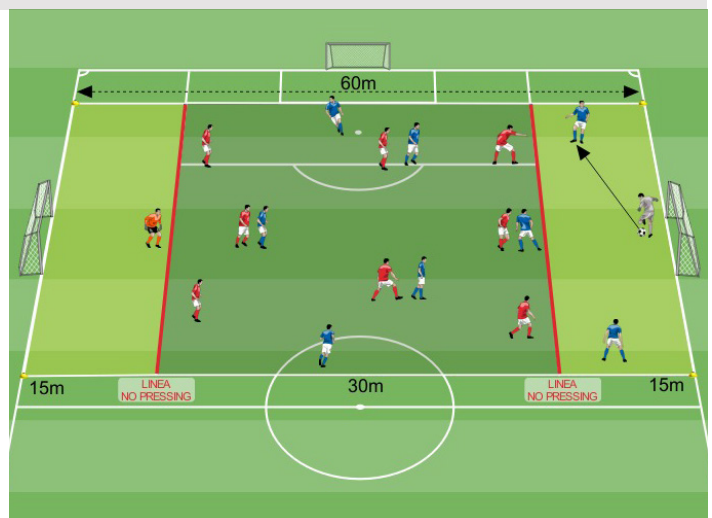
Descrizione

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. La disposizione dei giocatori permette di:

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

Regole

- Il campo prevede linee "no pressing" che delimitano, insieme alla linea di porta più vicina (distanziata di 15 metri) un'area nella quale non è possibile effettuare il pressing. Dopo la prima ricezione da parte di un giocatore della squadra in possesso, la regola del "no pressing" decade, permettendo a chiunque di entrare nell'area definita per favorire la costruzione dal portiere.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare l'ubicazione (posizione più postura) più efficace per permettere all'azione di svilupparsi direttamente dalla rimessa dal fondo
- Dare soluzioni di passaggio al portiere anche lontano dal punto in cui viene battuta la rimessa dal fondo



PARTITA LIBERA



Obiettivo:
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come mi metto a disposizione del compagno che ha la palla?

Partita libera CFT 9 contro 9

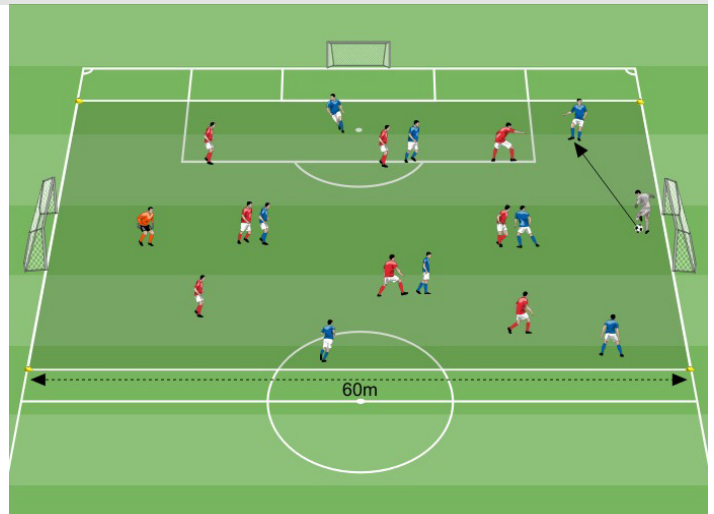
Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

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

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco



Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in possesso palla, quando necessario, chiama lo smarcamento di un compagno
- Ricerca linee di passaggio pulite dando soluzioni di gioco ai propri compagni