



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



16x16 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Fatemi vedere quanto siete bravi con la palla

Croce dinamica 1

Descrizione

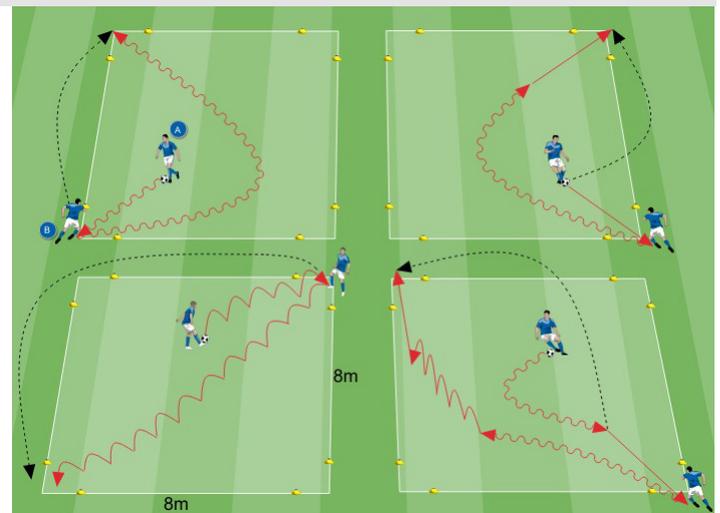
Il campo viene diviso in 6 quadrati di uguale grandezza. All'interno di ogni quadrato giocano 4 coppie di giocatori (8 giocatori in tutto). Un giocatore per ogni coppia parte con il pallone tra i piedi, il suo compagno si posiziona dietro ad una delle porte posizionate agli angoli del quadrato.

Regole

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

- **Esercizio 1 - 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.
- **Esercizio 2 - 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.
- **Esercizio 3 - 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 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.
- **Esercizio 4 - 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 palla 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.





Comportamenti privilegiati

- Ricercare un'elevata densità di contatti con il pallone eseguendo le gestualità tecniche indicate con continuità ed entusiasmo.
- Riuscire a dominare il pallone all'interno del traffico mantenendolo a propria disposizione senza interferire con i compagni presenti nello spazio definito.

TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali sono i tempi migliori per muovere la palla?

Frammentazione con inserimento 1

Descrizione

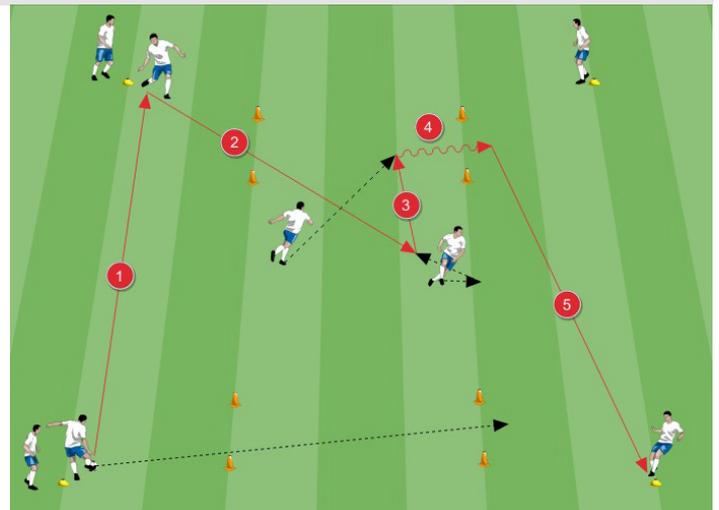
Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice 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 (di 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.



Comportamenti privilegiati

- Calciare il pallone con forza utilizzando con la stessa efficacia entrambi i piedi.
- Il vertice basso trova i tempi di inserimento per ricevere la trasmissione a sostegno e condurre rapidamente verso lo spazio prescelto.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali sono i tempi migliori per muovere la palla?

Frammentazione con inserimento 2

Descrizione

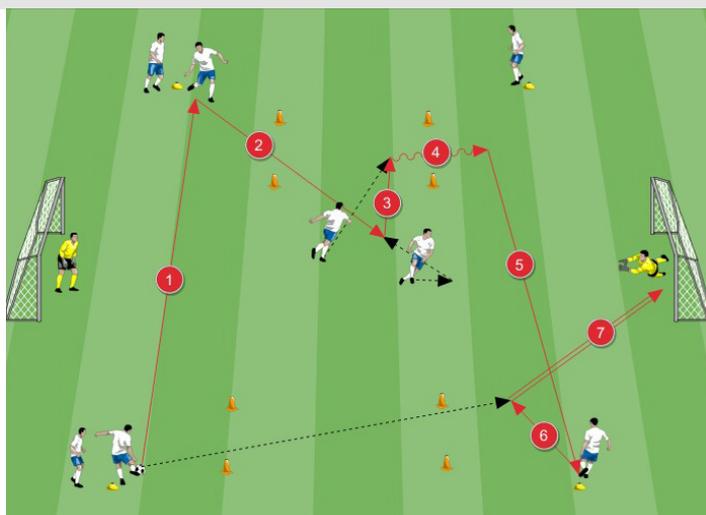
Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 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 (di 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.
- 5/6 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.

Si riavvia l'azione nel senso opposto.



Comportamenti privilegiati

- Calciare il pallone con forza utilizzando con la stessa efficacia entrambi i piedi.
- Il vertice basso trova i tempi di inserimento per ricevere la trasmissione a sostegno e condurre rapidamente verso lo spazio prescelto.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



20x6 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Se non ci sono le sponde, come mi comporto?

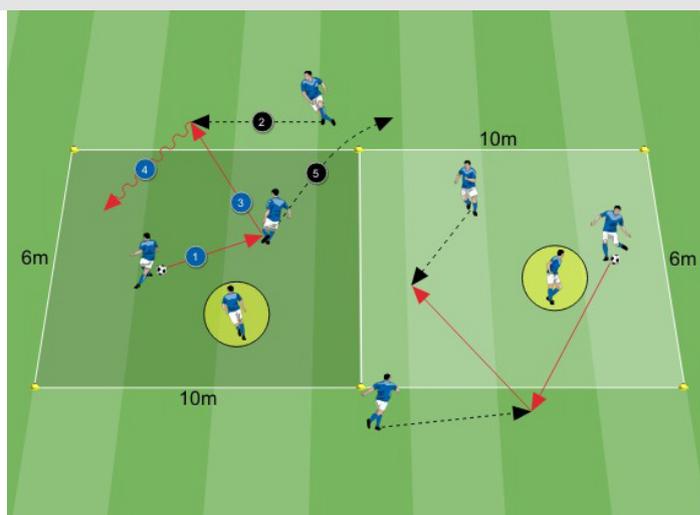
2 contro 1 sponde dinamiche

Descrizione

Su due campi contigui si svolgono due situazioni di 2 contro 1. All'esterno del campo giocano due sponde che possono intergire con entrambe le situazioni. L'obiettivo, per le squadre in possesso, è di ricercare la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra. Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei due giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno. Il cambio del giocatore in inferiorità si effettua quando:

- riesce a entrare in possesso del pallone;
- la palla esce dal terreno di gioco, toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica;
- la sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro 3 secondi.

In tutti i casi elencati il cambio di ruolo avviene tra il giocatore in inferiorità e quello che ha toccato il pallone per ultimo. Il giocatore della squadra in inferiorità si identifica dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano. Al cambio di ruolo la casacca viene lasciata cadere a terra e viene presa dal giocatore a cui spetta, senza interrompere il gioco.



Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in possesso chiama verbalmente il sostegno o l'appoggio nei momenti in cui questi sono necessari ma assenti perchè impegnati nell'altra situazione.
- Quando ha lo spazio opportuno, la sponda che riceve palla entra in campo in conduzione.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x12 metri
2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come facciamo a fare gol prima degli altri?

2 contro 2 realizzazione rapida

Descrizione

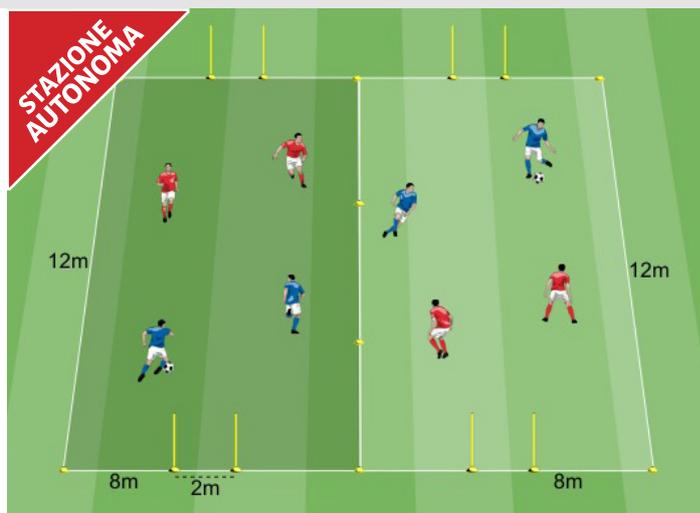
Sui due campi delimitati si giocano due partite 2 contro 2.

Regole

Vince il turno di gioco la prima squadra delle quattro che realizza due reti. Le squadre cambiano dopo ogni turno, dando immediatamente inizio a una nuova partita. I giocatori che vincono il turno totalizzano 1 punto (l'allenatore registrerà il punteggio accumulato da tutti i giocatori che effettuano la stazione), quelli che perdono, nessun punto. Le rimesse laterali possono essere battute attraverso tre modalità diverse:

- un passaggio effettuato con i piedi;
- partendo in conduzione palla;
- una rimessa laterale effettuata con le mani.

Non c'è calcio d'angolo. Dopo 3 corner a favore di una squadra, quest'ultima batte un "tiro libero": da porta a porta, si effettua un tiro che non può essere intercettato dagli avversari.



Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in non possesso palla aggredisce l'avversario in avanti ricercando una rapida riconquista della stessa.
- Ridurre al minimo i tempi morti, recuperare velocemente il pallone quando esce, battere rapidamente le palle inattive; essere collaborativi in fase organizzativa.



PERFORMANCE



Ciclo: Agilità



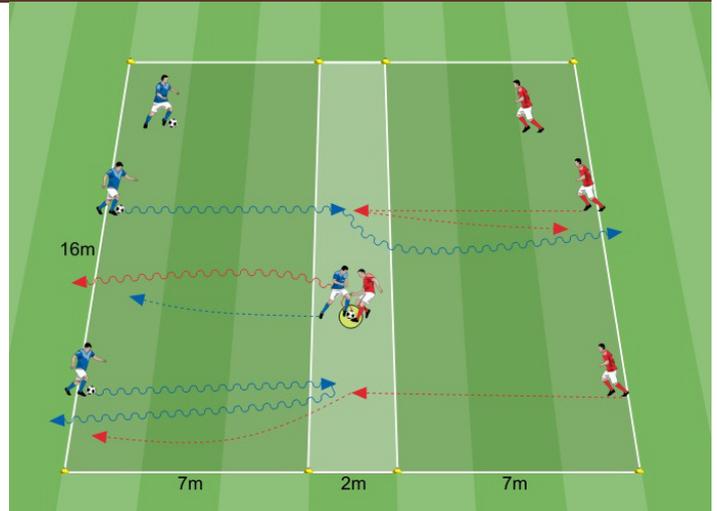
12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori si sfidano a coppie. Uno dei due giocatori dispone della palla. Dalla propria posizione iniziale i giocatori corrono nell'area centrale. Arrivati all'area centrale, il giocatore con la palla decide se fare un cambio di senso e rientrare alla sua area di partenza o se proseguire verso l'area di partenza dell'avversario. Il giocatore senza palla deve cercare di conquistare la palla prima che l'avversario riesca a portarla in una delle aree di partenza per portarla nell'area di partenza opposta. Vince il giocatore che porta più volte la palla in una delle aree di partenza.



Regole:

- I giocatori si alternano nella disposizione della palla.

Obiettivo:

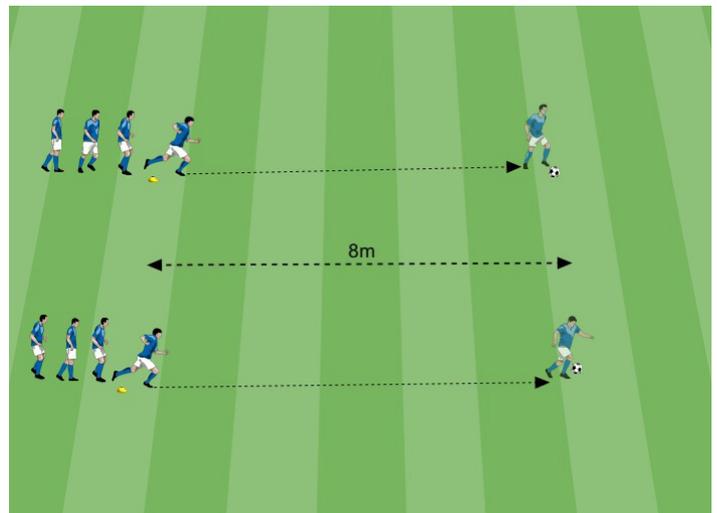
- Cambi di direzione e di senso con e senza palla.
- Orientamento corporale a difesa o aggressione della palla.

ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori corrono a massima velocità verso il pallone arrestandosi di fronte allo stesso, alternando un orientamento corporale verso destra e verso sinistra.

Obiettivo:

- Tecnica della frenata e percezione del diverso orientamento corporale.



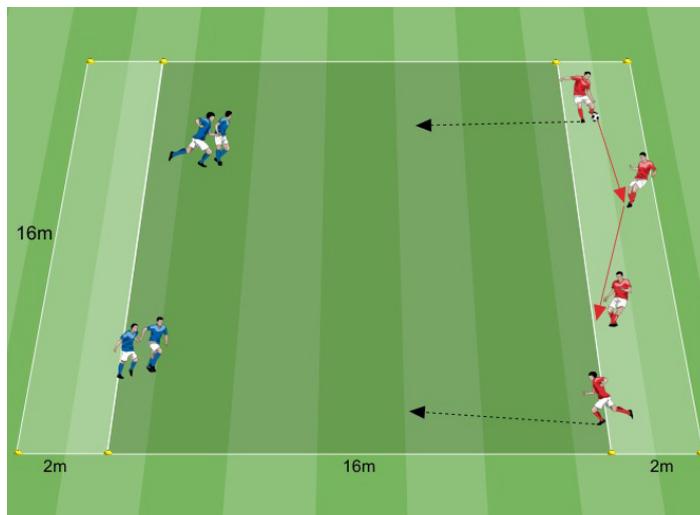


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione si svolge a due squadre di 4 giocatori. La squadra che dispone della palla cerca di portarla nella linea di meta. La squadra che non dispone della palla cerca di conquistarla per portarla nella linea di meta avversaria.

Regole:

- La squadra che dispone della palla può trasmettere o condurre la stessa liberamente con i piedi.
- I giocatori della squadra che non dispongono della palla avanzano tenendosi per mano a coppie.
- Vince la squadra che porta più volte il pallone nell'area di meta avversaria. La conquista della palla da parte di una delle due squadre corrisponde all'inversione dei ruoli tra le squadre.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Portiere uomo in più



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

La squadra è pronta a confermare il gol?

Partita squadre alte e corte

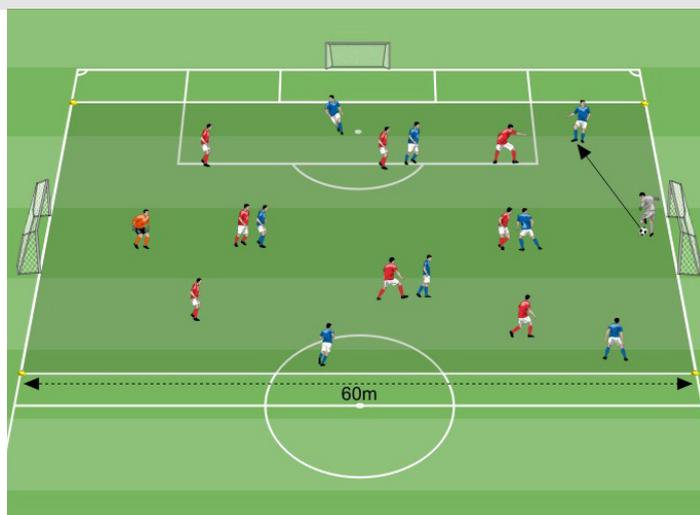
Descrizione

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;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- Dopo ogni gol i giocatori di ciascuna squadra devono abbracciarsi tra di loro.
- L'allenatore deve determinare quale squadra si è abbracciata per prima con tutti gli effettivi: se la squadra che si è abbracciata per prima è la stessa che ha effettuato il gol, la realizzazione è valida, se invece ad abbracciarsi per prima è la squadra che ha subito il gol, la rete viene annullata.



Comportamenti privilegiati

- In fase offensiva il portiere sale portando tutta la squadra a stare alta e corta;
- Chiamare il portiere ad accompagnare l'azione offensiva.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

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

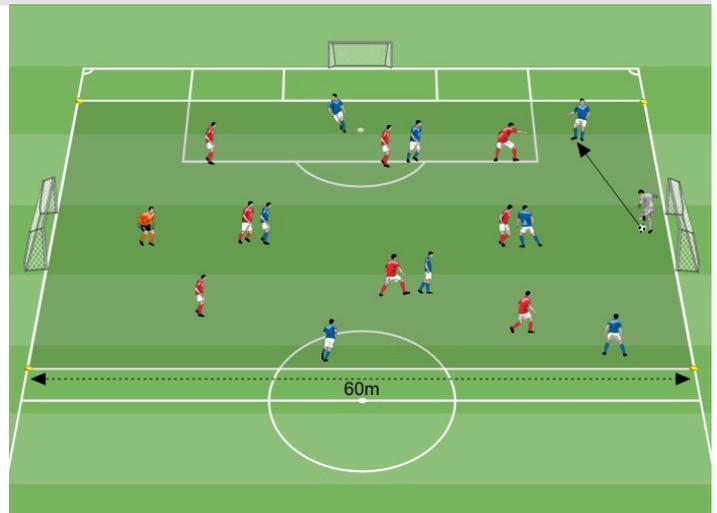
Descrizione

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

- Dimostrare volontà di ricevere il pallone attraverso lo smarcamento.
- In fase di possesso palla riuscire ad individuare il compagno ubicato in modo più efficace allo svolgimento dell'azione offensiva.