

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO		
	Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	12 minuti
	Gioco di posizione	12 minuti
	Small-sided games	12 minuti
	Core stability e agility	12 minuti
	Partita a tema	12 minuti
	Partita libera	12 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 avrà il compito di stopparla senza

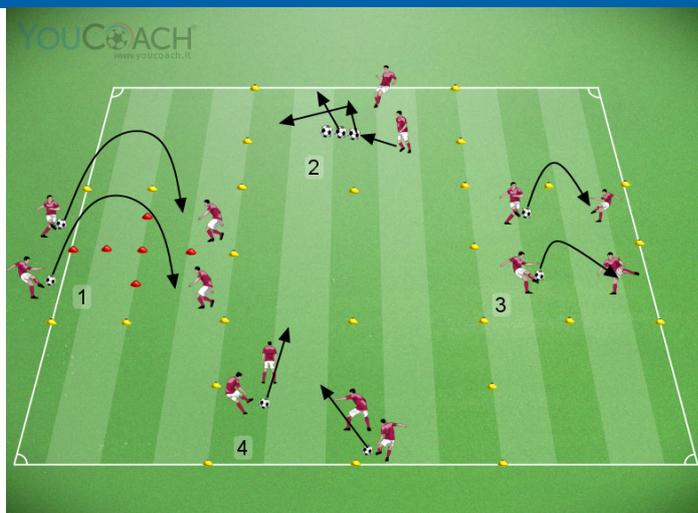
farla uscire dallo spazio definito. Si gioca a punti, uno contro l'altro. Se il pallone cade all'esterno dello spazio fa punto chi riceve, così come se la ricezione avviene all'interno del campo. Chi calcia la palla fa un punto se questa cade all'interno della metà campo dove si trova il compagno e se 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'attività 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) sarà 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 affinché il gioco riesca correttamente).

Campo 3: Gioco dei due tocchi

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Scopo del gioco è 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

Croce 1

Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 6

Descrizione

A trasmette palla sulla corsa di B che si porta in B1. B passa la palla a C che gli viene incontro in C1; il giocatore A si porta alle spalle di D in A1, C trasmette palla sulla corsa di D che si sposta in D1. Il giocatore B si porta alle spalle di C in B2, D passa la palla a E che gli viene incontro in E1. Il giocatore C si porta alle spalle di F in C2; E trasmette palla sulla corsa di F che si sposta in F1. Il giocatore D si porta nella posizione occupata in precedenza da E in D2, F passa la palla a B che gli viene incontro in B3; il giocatore E si porta alle spalle di A in E2, F si porta alle spalle di B in F2 e B ricomincia l'esercizio.





Croce 2

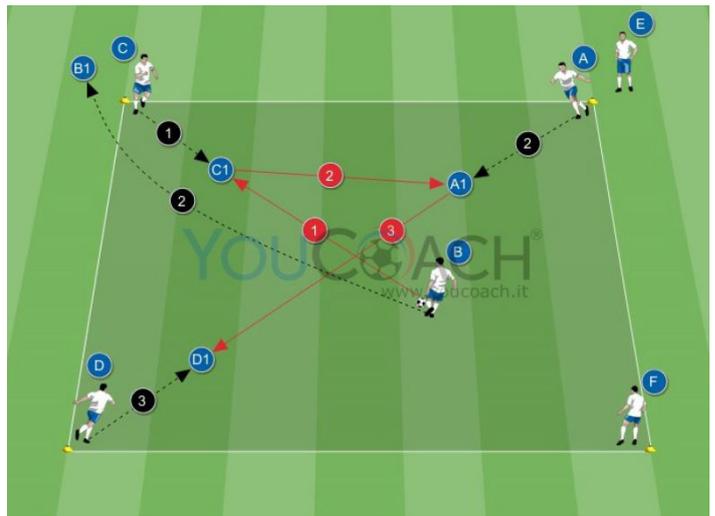
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 6

Descrizione

B trasmette palla a C che gli viene incontro in C1, C passa la palla ad A che scatta in A1; il giocatore B va a prendere il posto in precedenza occupato da C in B1. A trasmette palla a D che gli viene incontro in D1, D passa la palla sulla corsa di C in C2; il giocatore A va a prendere il posto in precedenza occupato da D in A2. C trasmette palla a F che gli viene incontro in F1, F passa la palla sulla corsa di D in D2; il giocatore C va a prendere il posto in precedenza occupato da F in C3. D trasmette palla a E che gli viene incontro in E1, E passa la palla sulla corsa di F in F2; il giocatore D va a prendere il posto in precedenza occupato da E in D3. F trasmette palla a B che gli viene incontro in B2, il giocatore F va a prendere il posto in precedenza occupato da B in F3; B ricomincia l'esercizio.





GIOCO DI POSIZIONE

2+2 contro 2+2 alternato - stazione autonoma

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 8

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 ad una sponda e poi a quella opposta, senza soluzione di continuità.

Regole

- In situazione di possesso, dopo aver passato palla a una sponda A, questa può entrare in campo, andando così a creare una situazione di 3 contro 2, ora l'obiettivo per la squadra in possesso sarà quello di andare a trasmettere il pallone alla sponda B
- Se la squadra in possesso riesce a trasmettere palla alla sponda B, un giocatore all'interno del campo (della squadra in possesso) andrà velocemente ad occupare lo spazio che è stato della sponda A permettendo così l'alternanza di passaggio alle sponde e mantenendo il 3 contro 2 interno al quadrato di gioco
- La squadra in possesso totalizza un punto ogni volta che riesce a far arrivare il pallone a due sponde consecutivamente, senza perdere il possesso della palla
- In caso di riconquista palla da parte della squadra in non possesso, i numeri dei giocatori in campo vanno rapidamente riequilibrati (tornando così 2 contro 2), se la squadra che ha riconquistato palla riesce a portare all'interno del campo una delle due sponde prima che gli avversari tornino al numero previsto dentro il campo, realizzano un punto



SMALL-SIDED GAMES

4 contro 4 gol oltre le porte

Durata: 12 minuti

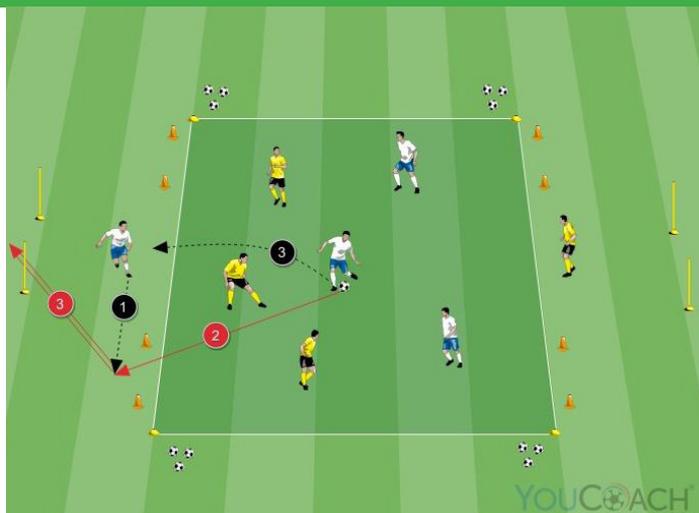
Giocatori: 8

Descrizione

All'interno dello spazio di gioco si svolge un 3 contro 3 con l'obiettivo di trasmettere il pallone all'interno di una delle due porticine posizionate lateralmente, sulla linea di fondo campo avversaria. Oltre alla linea di fondo è posizionato un quarto giocatore per squadra, attaccante, che ha il compito di realizzare una rete nella porta posizionata all'esterno del campo, con un solo tocco (risulterà importante la postura del corpo in fase di conclusione al fine di orientare il tiro nella direzione voluta).

Regole

- Il giocatore che ha passato il pallone all'attaccante prende il suo posto (indipendentemente dall'esito del tiro di quest'ultimo)
- L'attaccante, dopo aver tirato, andrà velocemente a giocare all'interno del campo, ristabilendo così la condizione di 3 contro 3
- Nel momento in cui la palla passa all'interno di una delle porticine posizionate a fondo campo la squadra in fase difensiva può riprendere rapidamente il gioco utilizzando uno qualsiasi dei palloni posti all'esterno del rettangolo di gioco e andando alla ricerca di un passaggio per il proprio attaccante (si realizzerà così una situazione di superiorità numerica 3 contro 2, fintanto che l'attaccante avversario non rientrerà in campo)



CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita a tema Mian

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 60x50 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Dividere i giocatori in due squadre di ugual numero. Si gioca una normale partita libera con l'obiettivo di vincere segnando più gol rispetto all'altra squadra e rispettando le regole del calcio a 11.

Regole

- Dopo ogni gol i componenti 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 quella che ha effettuato il gol, la realizzazione è valida; se invece ad abbracciarsi per prima è la squadra che ha subito il gol, la segnatura viene annullata



PARTITA LIBERA

Partita libera CFT

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita libera 9 contro 9 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Lo scopo di questa partita è aumentare i duelli 1 contro 1 e la collaborazione delle catene laterali.

