



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



28x28 metri



40 giocatori

Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di saper dominare la palla?

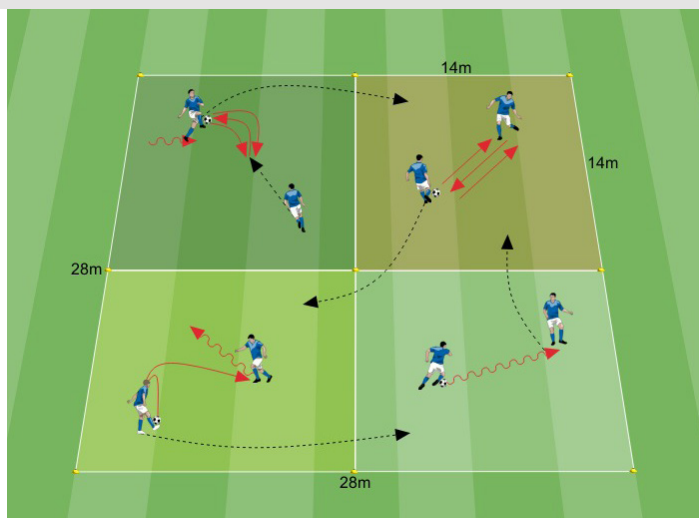
Tecnica nei quadrati

Descrizione

10 giocatori per ognuno dei 4 quadrati (settori) previsti. All'interno di ogni settore ci possono essere un massimo di 6 palloni. In ogni settore è previsto lo svolgimento di una diversa gestualità tecnica.

- **Settore 1 - PALLEGGIO:** chi ha il pallone lo mantiene in palleggio fino all'arrivo di un compagno, con questo effettua 3 scambi al volo.
- **Settore 2 - TRASMISSIONE RASOTERRA:** chi ha il pallone effettua 3 trasmissioni rasoterra con un compagno.
- **Settore 3 - COLPO DI TESTA:** chi ha il pallone lo alza e lo trasmette al compagno colpendolo di testa, chi riceve palla la controlla e la conduce in attesa dell'arrivo di un altro compagno.
- **Settore 4 - CONDUZIONE:** chi ha il pallone lo conduce alcuni secondi fino a quando decide di lasciarlo sui piedi di un compagno.

Ogni giocatore, al termine del compito predefinito, corre all'interno di un altro settore ricercando lo svolgimento della gestualità tecnica prevista all'interno di quel quadrato.



Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di dominare il pallone indipendentemente dal tipo di gestualità tecnica richiesta nei vari settori.
- Attendere il compagno protraendo la propria azione tecnica in modo dinamico e propositivo.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



23x24 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come ci adattiamo alle diverse distanze in uscita?

Croce in uscita 1 - distanze diverse

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B. B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire.
- 3 C, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in C1.
- 4 B trasmette palla a C.
- 5 B si muove in B2 e D si muove in D1.
- 6 C trasmette la palla a D.
- 7 C si muove in C2. E, anticipando la trasmissione della palla da parte di D, si muove in E1.
- 8 D trasmette palla a E.

La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità.

La variante prevede che le distanze in cui si effettuano gli scambi siano diverse per ogni lato di gioco, così come da disegno.

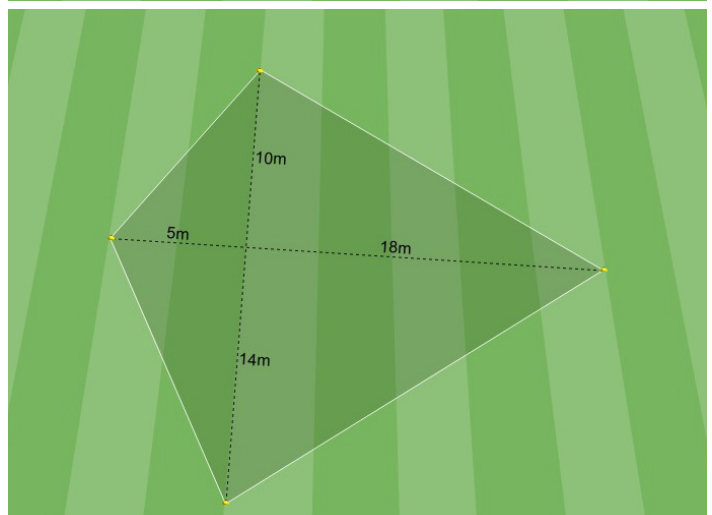
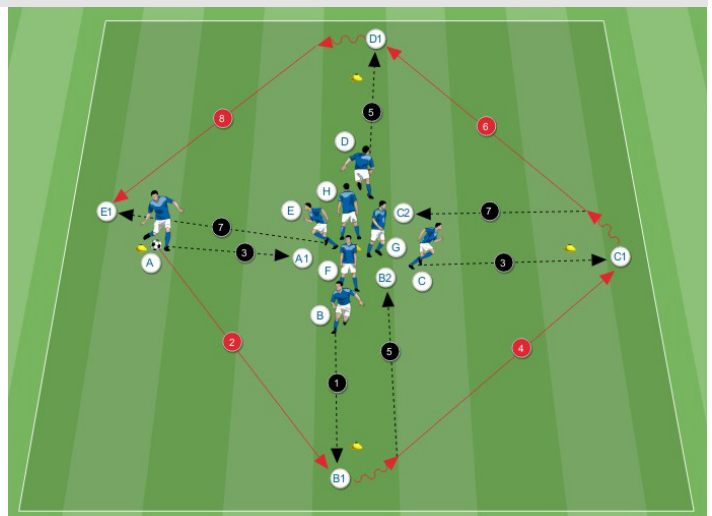
Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.

Comportamenti privilegiati

- Ritardare o anticipare i tempi di trasmissione permettendo al compagno di proseguire l'azione nel modo più rapido possibile.
- Il giocatore che riceve palla effettua il primo controllo, laddove necessario, mantenendo il pallone a propria disposizione.





TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



23x24 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come ci adattiamo alle diverse distanze in uscita?

Croce in uscita 2 - distanze diverse

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B.
- 3 C si muove in C1; B riceve il pallone e lo trasmette a C.
- 4 B si muove in B2, passando all'esterno del delimitatore; C restituisce il pallone a B chiudendo l'1-2. C torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.
- 5 Mentre B si muove in B2, D si muove in D1.
- 6 B trasmette palla a D e si muove in B3.
- 7 Mentre B si muove in B3, E si muove in E1. D trasmette palla ad E.
- 8 D si muove in D2, passando all'esterno del delimitatore; E restituisce il pallone a D chiudendo l'1-2. E torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.

La sequenza procede senza interruzione.

La variante in oggetto prevede che le distanze in cui si effettuano gli scambi siano diverse per ogni lato di gioco, così come da disegno.

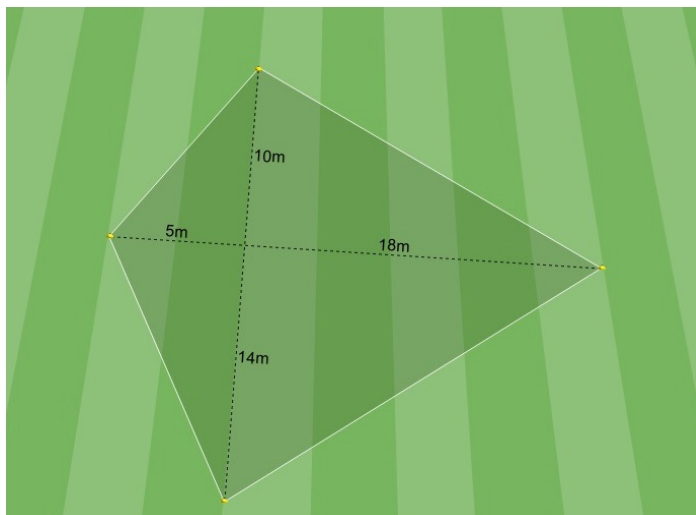
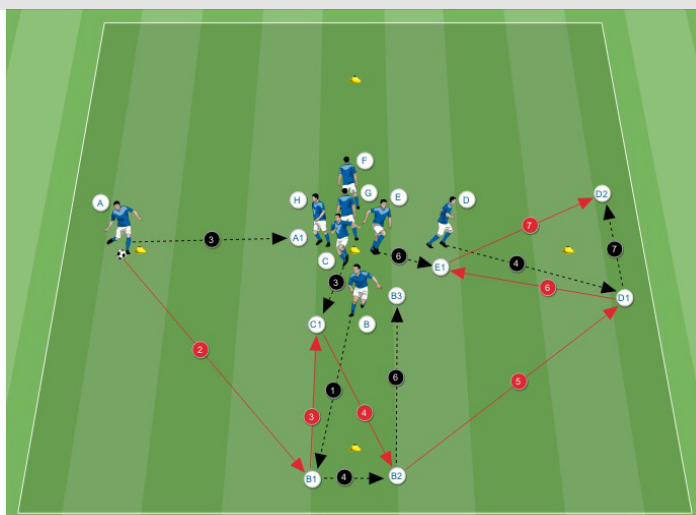
Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.

Comportamenti privilegiati

- Ritardare o anticipare i tempi di trasmissione permettendo al compagno di proseguire l'azione nel modo più rapido possibile.
- Il giocatore che riceve palla effettua il primo controllo, laddove necessario, mantenendo il pallone a propria disposizione.





GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x24 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

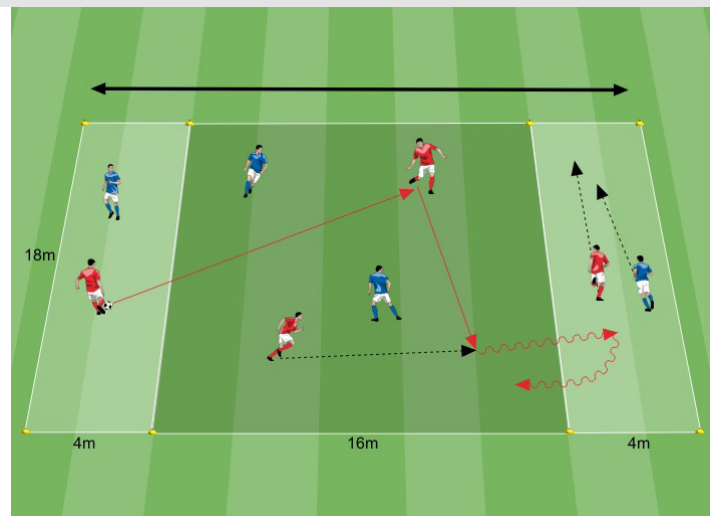
Collaboriamo alla ricerca della soluzione più efficace per fare punto.

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 sostegno gioca in modo attivo, dando soluzioni alla propria squadra ed entrando in campo in conduzione quando può risultare utile.
- Comunicare tra compagni per fare in modo che il vertice dia soluzioni di gioco efficaci.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Imprevedibilità



12 minuti



16x12 metri
2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Troviamo diverse soluzioni per andare alla finalizzazione.

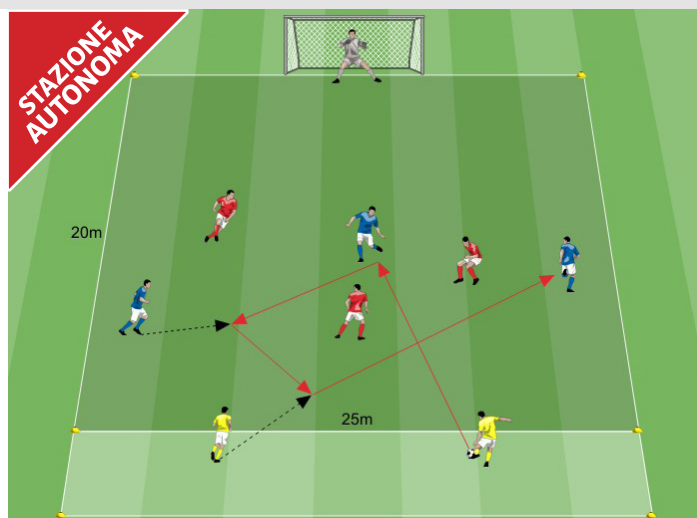
3 contro 3 alternato + 2 sostegni

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3 contro 3 con l'obiettivo di fare gol in un'unica porta. A sostegno della squadra in fase d'attacco ci sono due giocatori: solo uno può entrare nello spazio di gioco del 3 contro 3 e possono alternarsi.

Regole

Se il difensore recupera palla, ha il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno, invertendo in questo modo i compiti delle due squadre (i difensori diventano attaccanti e viceversa). A difesa della porta è preferibile l'impiego di un portiere (che gioca con la squadra in difesa). Se questo riconquista palla, la trasmette ai difensori che vanno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare compito di gioco. Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo, l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno: quest'ultimo ha il compito di giocare con la squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva. Ogni 3 minuti vengono cambiati i due giocatori in sostegno.



Se il difensore recupera palla, ha il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno, invertendo in questo modo i compiti delle due squadre (i difensori diventano attaccanti e viceversa). A difesa della porta è preferibile l'impiego di un portiere (che gioca con la squadra in difesa). Se questo riconquista palla, la trasmette ai difensori che vanno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare compito di gioco. Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo, l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno: quest'ultimo ha il compito di giocare con la squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva. Ogni 3 minuti vengono cambiati i due giocatori in sostegno.

Comportamenti privilegiati

- Ricercare molteplici soluzioni e giocare creative per aumentare la possibilità di finalizzazione.
- Essere mobili in fase di possesso ricercando soluzioni che sfruttando tutto lo spazio di gioco a disposizione.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



12 minuti



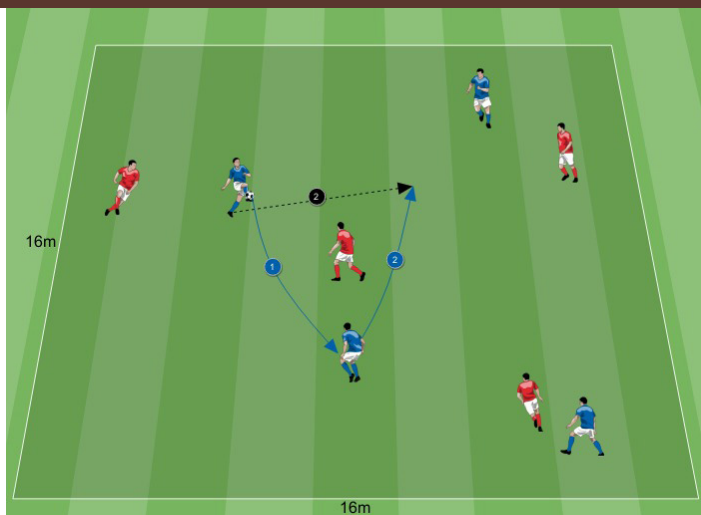
8 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione è un possesso palla svolto 4 contro 4. Si fa punto quando due giocatori della stessa squadra chiudono un triangolo con due passaggi. Vince la squadra che fa più punti.

Regole:

- I giocatori che non dispongono della palla si possono muovere liberamente nello spazio.
- Il giocatore in possesso palla sta sempre in equilibrio su una gamba.
- Prima di poter passare la palla, il giocatore in possesso deve fare un salto con stacco a un piede e atterrare sul piede opposto.
- La palla si trasmette con un calcio al volo.
- La palla si può conquistare sulle linee di passaggio.
- Se il giocatore in possesso palla sbaglia la sequenza di salto e passaggio la palla passa alla squadra avversaria.

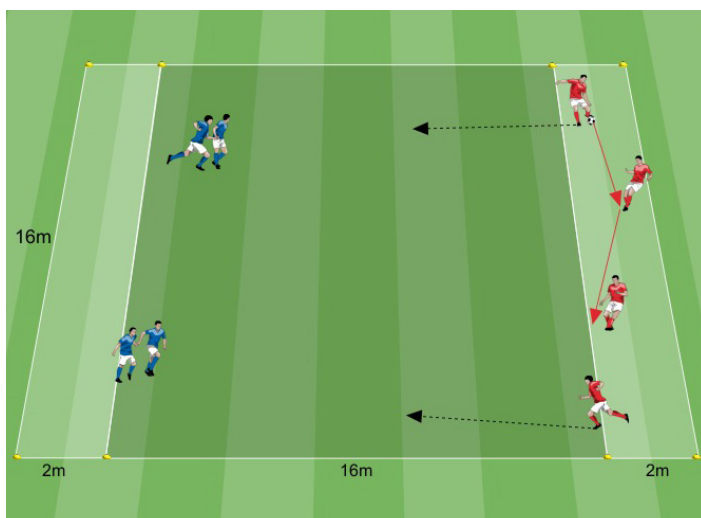


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

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 palla 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.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

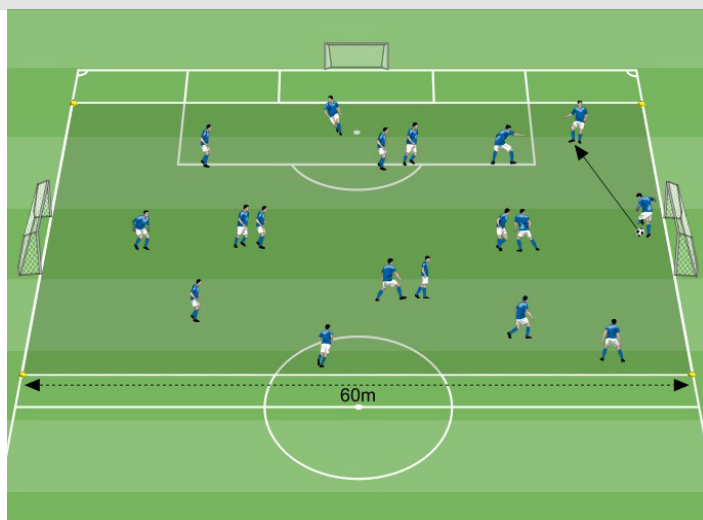
Come mi comporto sul cambio di possesso palla?

Partita testa alta

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 giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione per riuscire a identificare compagni e avversari nelle varie fasi di gioco.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di individuare rapidamente compagni ed avversari in base alle azioni ed alle posture acquisite dagli stessi.
- In caso di errore, sia proprio che di un compagno, reagire rapidamente ricercando l'immediata riconquista della palla.



PARTITA LIBERA



Obiettivo:
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come diamo soluzioni al nostro compagno in possesso palla?

Partita libera CFT 9 contro 9

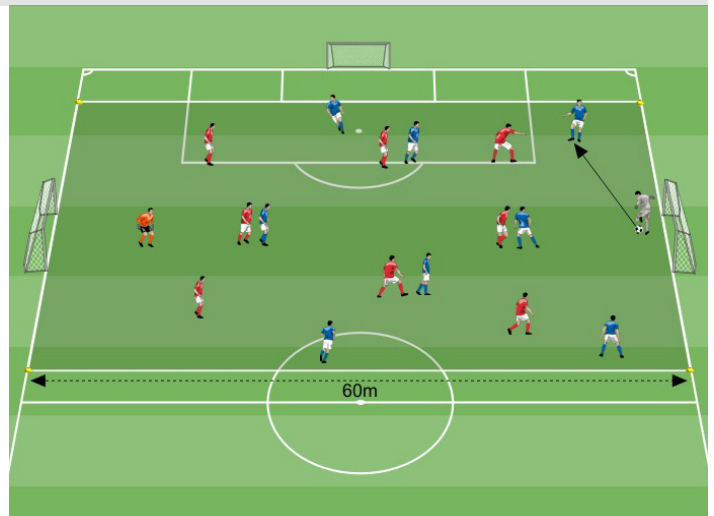
Descrizione

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

- In seguito alla trasmissione di palla ad un compagno, ricercare rapidamente un posizionamento utile al mantenimento facilitato del suo possesso.
- Il giocatore in possesso palla chiama i compagni, quando necessario, al fine di avere appoggi utili al mantenimento della stessa.