



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

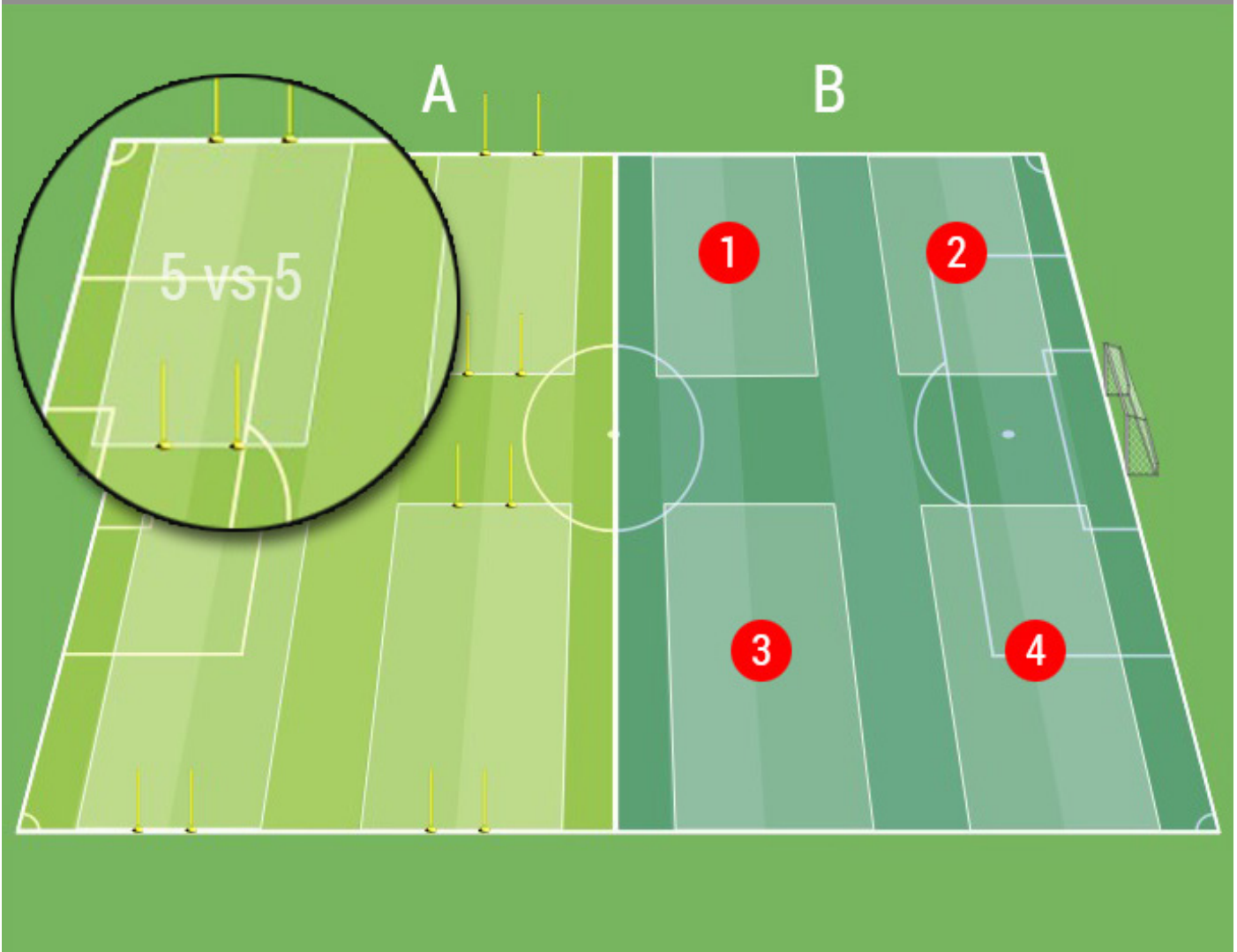
	Attivazione tecnica	10 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	10 minuti
	Gioco di posizione	10 minuti
	Small-sided games	10 minuti
	Performance	10 minuti
	Pausa	2 minuti
TORNEO 5 contro 5	Turno 1	10 minuti
	Turno 2	10 minuti
	Turno 3	10 minuti
	Turno 4	10 minuti

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- L'allenamento è previsto per 80 giocatori ma può essere adattato sia ad un numero inferiore che superiore di ragazzi
- Dopo l'attivazione si svolgono in contemporanea le stazioni e il torneo 5 contro 5. Seguono 2 minuti di pausa, al termine dei quali i ragazzi che hanno svolto il torneo lavoreranno sulle stazioni e viceversa
- Ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata per 10 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore a 10, verranno apportate delle modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo però la struttura dell'esercitazione
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita
- Nel corso della prima parte, è richiesta la presenza di **un allenatore per ognuna delle quattro stazioni e uno/due tecnici per la conduzione del torneo**
- Durante tutto l'allenamento i **gruppi** per le attività saranno **misti**
- Durante lo svolgimento delle stazioni, i portieri verranno inseriti nei diversi gruppi di lavoro



STAZIONI E TORNEO



NOTE ORGANIZZATIVE

- Il campo regolamentare è suddiviso in **due settori (A e B)**. Nel **settore B** si svolgono quattro stazioni (10 minuti a stazione, 40 minuti di gioco); in contemporanea, nel **settore A** si gioca un torneo 5 contro 5 (10 minuti a partita, 40 minuti di gioco) con modalità random
- I giocatori vengono divisi in 8 gruppi da 10 giocatori
- Al termine dei 40 minuti di attività in ogni settore, i due gruppi si invertono
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti del torneo si raduneranno al centro dei quattro campi per formulare delle nuove squadre per il turno successivo (modalità random)



ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:
Confidenza con la palla



10 minuti



28x28 metri



40 giocatori

Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di saper dominare la palla?

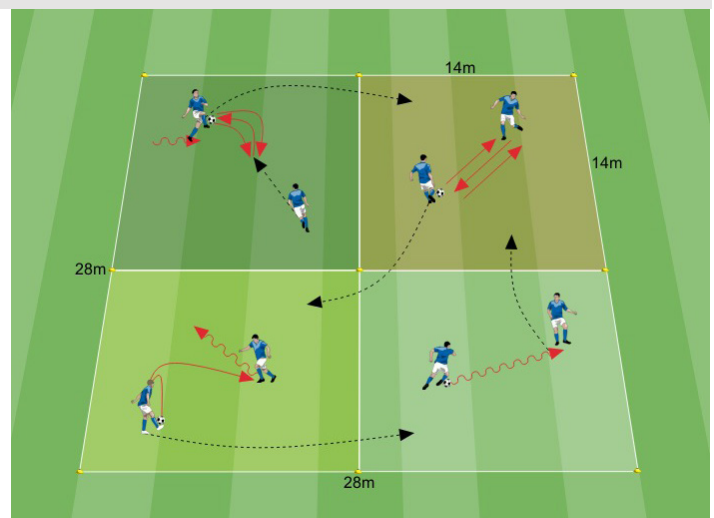
Tecnica nei quadrati

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



5 minuti



23x24 metri



10 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.

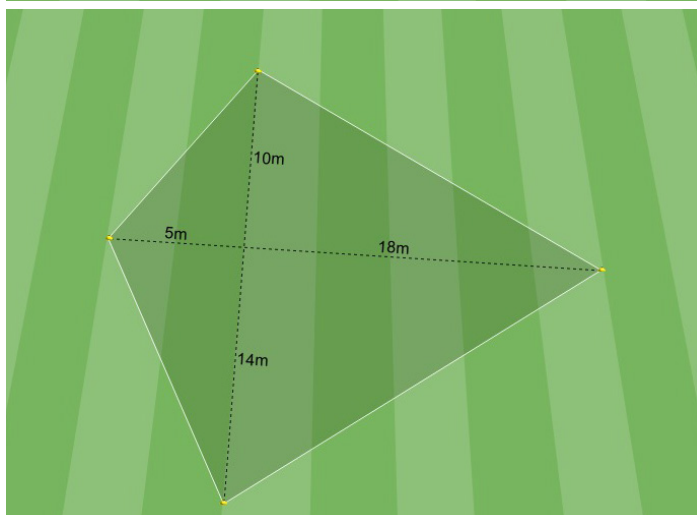
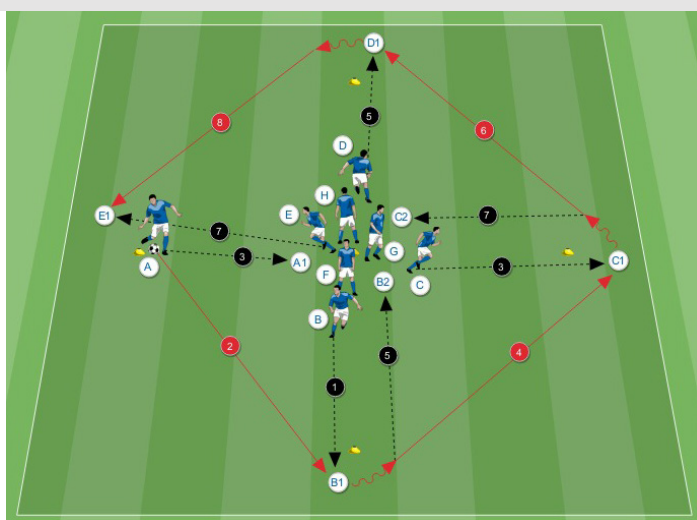
Regole

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



5 minuti



23x24 metri



10 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.

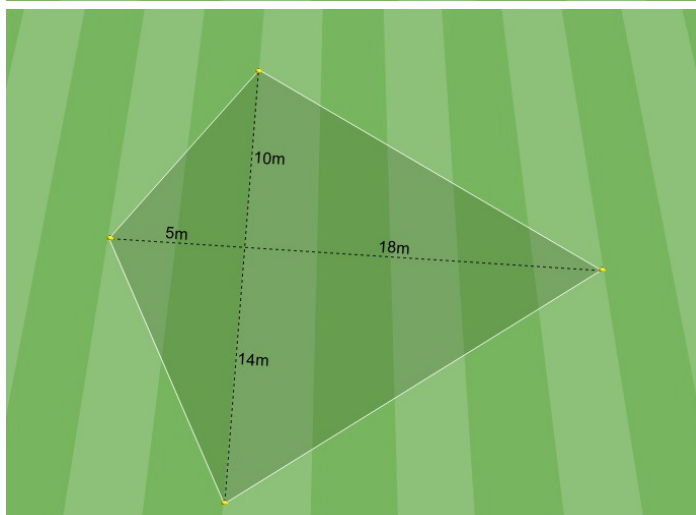
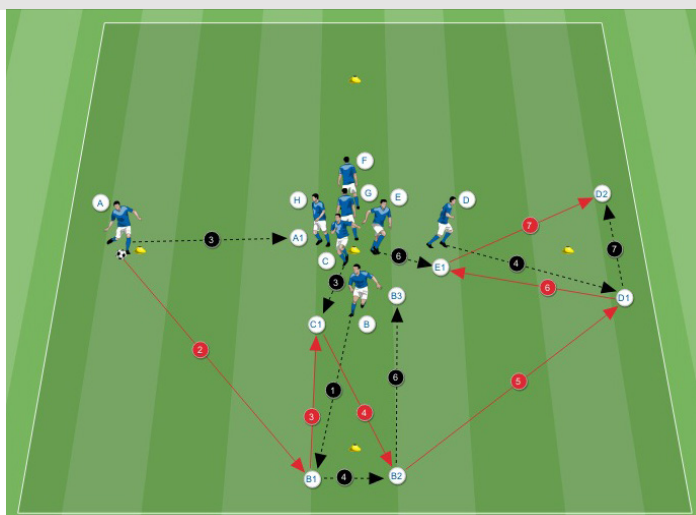
Regole

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:
Continuità



10 minuti



22x16 metri



10 giocatori

Chiavi della conduzione

Come impediamo la realizzazione del gol dopo aver perso palla?

6 contro 4 con uscita

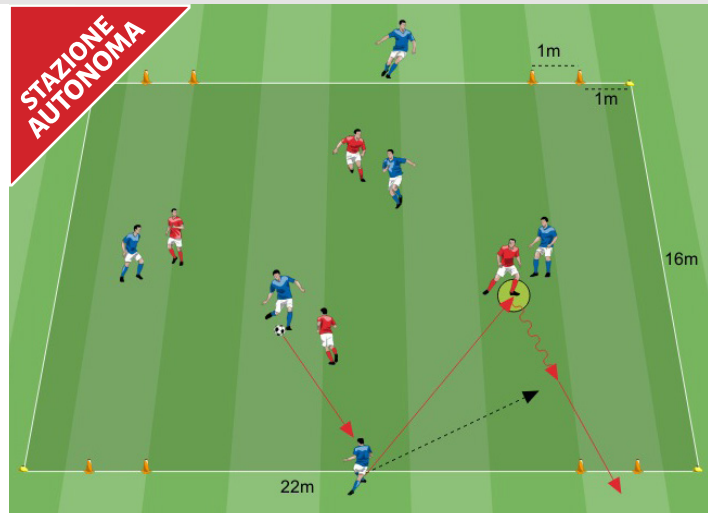
Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 6 contro 4. Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere la sfera ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro. Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.

Nel caso in cui la squadra in non possesso riesca a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle 4 porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento.

Regole

- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



Comportamenti privilegiati

- In seguito alla perdita del pallone da parte della squadra in possesso, i giocatori ricercano l'immediata riconquista della stessa facendo densità in zona palla.
- I giocatori della squadra in possesso palla sfruttano tutta l'ampiezza del campo di gioco.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



10 minuti



20x30 metri
5x2 metri



10 giocatori

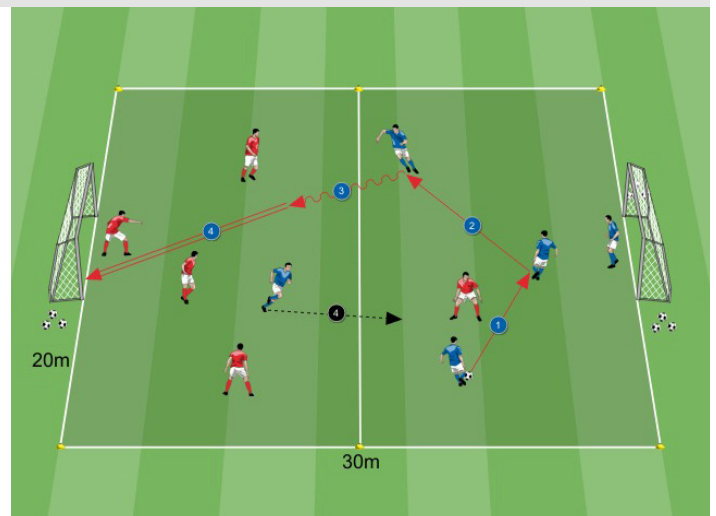
Chiavi della conduzione

Come sfruttiamo superiorità nella nostra metà campo?

SSG tiro in porta

Descrizione

Si svolge una partita 4 contro 4 (in caso di portiere 5 contro 5) con delle limitazioni previste al movimento dei giocatori all'interno del campo. Definire due metà campo che determinano le aree all'interno delle quali si sviluppano due situazioni distinte di 3 contro 1. Se un giocatore decide di entrare in conduzione all'interno della metà campo avversaria, il proprio compagno di squadra, che si trovava nella metà offensiva, deve tornare in quella difensiva, ristabilendo la situazione di 3 contro 1 all'interno di ogni spazio.



Regole

- In caso di assenza dei portieri: la ripresa del gioco da rimessa laterale viene effettuata con le mani, con i piedi oppure partendo in conduzione; per i calci d'angolo valgono solo le ultime due soluzioni.
- In caso di impiego dei portieri: ogni rimessa laterale e calcio d'angolo viene battuto dalla porta della squadra in possesso palla con una rapida rimessa in gioco da parte del portiere.

Comportamenti privilegiati

- in fase di costruzione ricerca l'ubicazione più efficace per poter ricevere e calciare senza opposizione da parte dell'avversario.
- In fase di finalizzazione, sfruttare al massimo l'eventuale spazio libero davanti sé.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



10 minuti



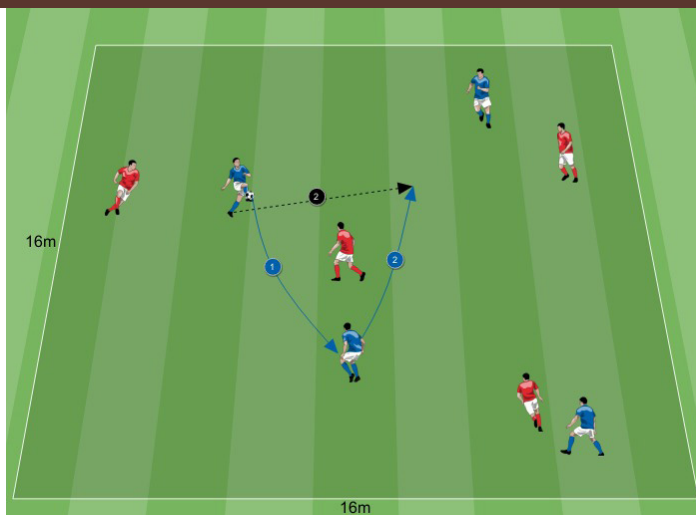
10 giocatori

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.

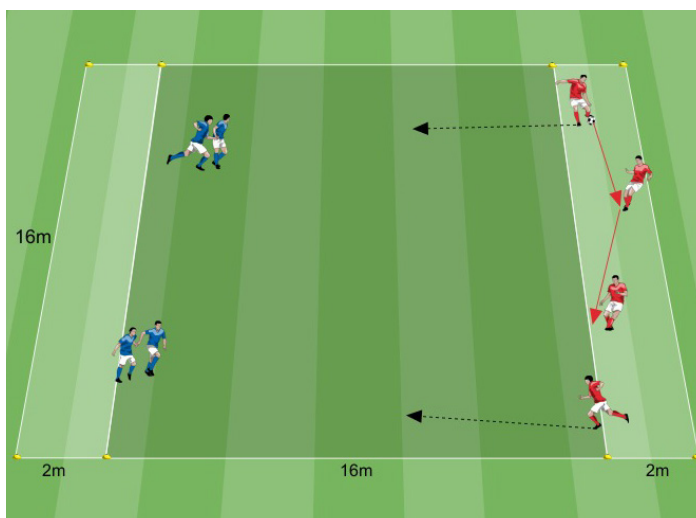


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

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.





TORNEO 5 CONTRO 5		Obiettivo: Atteggiamento positivo	10 minuti	16x24 metri 4x2 metri	10 giocatori
ORGANIZZAZIONE	GENERALI	SINGOLO CAMPO			
	4 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	16x24 metri		
		Numero porte	2		
		Dimensioni porte (larghezza x altezza)	4x2 metri		
	40 giocatori	Numero giocatori	10 (5 contro 5)		
	INFORMAZIONI AGGIUNTIVE				
Modalità composizione squadre	Random				
Turni	4				
Durata turno	10 minuti				

Chiavi della conduzione

Dimostrate di voler vincere questa partita

Partita CFT 5 contro 5 con portiere

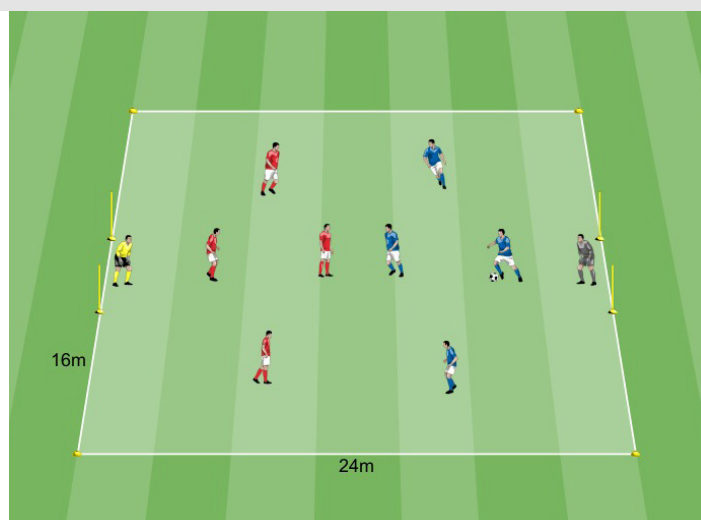
Descrizione

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

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

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, 0 punti per la sconfitta.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria.
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare azioni intraprendenti ed efficaci (dribbling, filtrante, tiro da lontano, ecc.) con assunzione di responsabilità e spirito di iniziativa.
- Incitare i compagni e condizionare positivamente l'ambiente circostante impartendo indicazioni.