



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	14 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



14 minuti



45x60 metri



50 giocatori

Chiavi della conduzione

Dimostrate di saper eseguire diverse gestualità tecniche

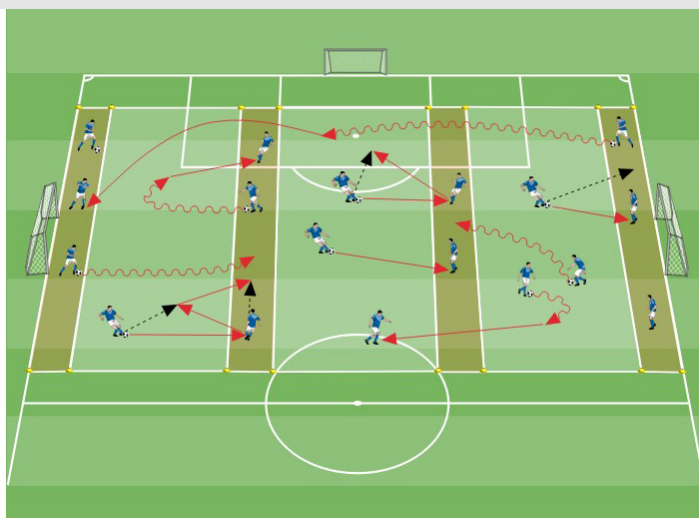
Tecnica nel traffico a settori

Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 4 settori (come da disegno) all'interno dei quali vengono suddivisi in egual numero tutti i giocatori partecipanti. Alcuni dei giocatori cominciano l'attività con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i 4 settori del campo.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare negli spazi tra i settori trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo) oppure all'interno di uno spazio più lontano.
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 - conduzione fino ai piedi del compagno;
 - conduzione e trasmissione;
 - conduzione, finta e trasmissione;
 - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione;
 - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.



Comportamenti privilegiati

- Variare le soluzioni tecniche per trasmettere o portare il pallone al compagno.
- Attendere il compagno muovendosi all'interno degli spazi delimitati dimostrando di voler ricevere il pallone.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come entriamo in contatto con la palla?

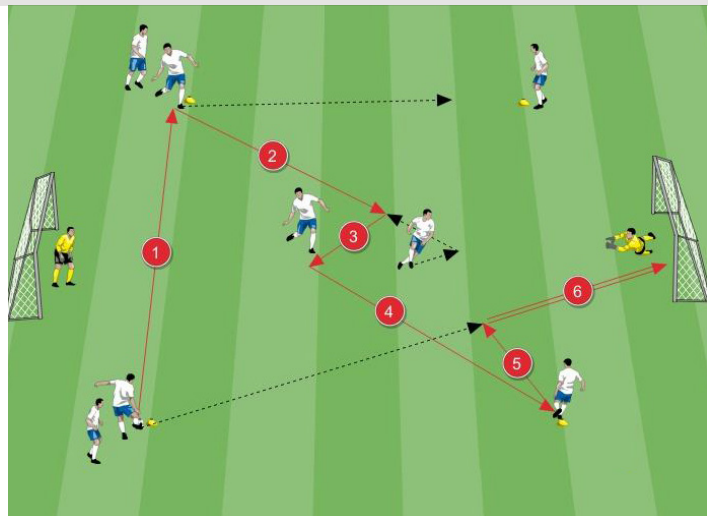
Frammentazione con tiro 1

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche. Il coinvolgimento dei portieri è facoltativo.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice alto che si muove in contro movimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo;
- 3 La palla ora viene scaricata al vertice basso del rombo;
- 4 Il vertice basso la trasmette alla sponda opposta;
- 5 La sponda appoggia per il laterale accorrente.
- 6 Il laterale in arrivo tira in porta.

L'esercizio ricomincia rapidamente dal portiere.



Comportamenti privilegiati

- Trasmettere e calciare in porta la palla colpendo con forza.
- Utilizzare entrambi i piedi per entrare in contatto con il pallone manifestando un equilibrio di prestazione nell'esecuzione tecnica.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come entriamo in contatto con la palla?

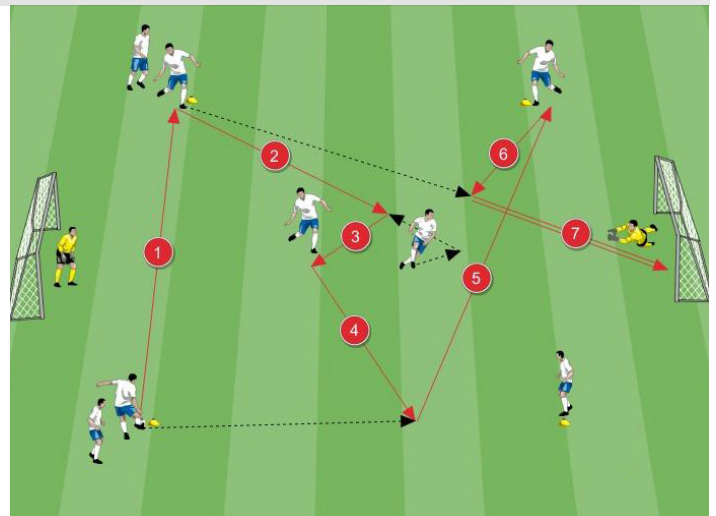
Frammentazione con tiro 2

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche. Il coinvolgimento dei portieri è facoltativo.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice alto che si muove in contro movimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.
- 3 La palla viene scaricata al vertice basso del rombo.
- 4 Il vertice basso la trasmette al laterale opposto in arrivo.
- 5 Il laterale trasmette alla sponda opposta.
- 6 La sponda appoggia per il laterale in arrivo.
- 7 Il laterale tira in porta.

L'esercizio ricomincia rapidamente dal portiere.



Comportamenti privilegiati

- Trasmettere e calciare in porta la palla colpendo con forza.
- Utilizzare entrambi i piedi per entrare in contatto con il pallone manifestando un equilibrio di prestazione nell'esecuzione tecnica.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Orientamento utile



12 minuti



28x18 metri



8 giocatori

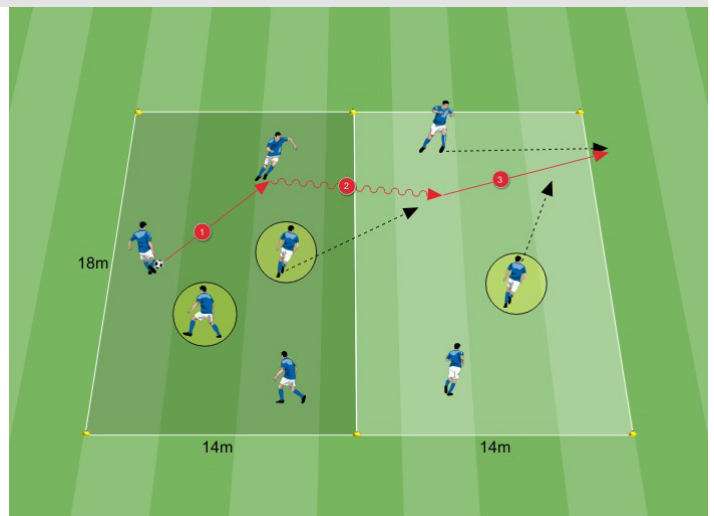
Chiavi della conduzione

Dove conviene sviluppare il gioco per aumentare le possibilità di fare meta?

3 contro 2 a settori

Descrizione

Il gioco di posizione si sviluppa con 2 squadre, una composta da 5 giocatori, in possesso palla, l'altra da 3. Il campo prevede 2 settori di gioco di uguali dimensioni. La situazione vede un 3 contro 2 all'interno di un settore (dove c'è la palla) ed un 2 contro 1 all'interno dell'altro. L'obiettivo per la squadra in possesso palla è quello di andare a fare meta al di fuori del lato lungo del settore adiacente. Il massimo dei giocatori previsti nel settore dove si trova il pallone è di 3 per la squadra in possesso e di 2 per quella in non possesso. Pertanto, spostandosi il pallone da un settore all'altro, solo un giocatore per squadra può accompagnare il movimento della stessa (gli altri rimangono comunque attivi e possono essere utilizzati come sostegni facendo attenzione all'intervento del giocatore in inferiorità numerica). Quando la squadra in possesso realizza una meta, la direzione di sviluppo del gioco si inverte e il nuovo obiettivo diventerà il lato lungo oltre il settore opposto. La squadra in inferiorità si identifica attraverso una cassetta, tenuta in mano. Il cambio di squadra avviene quando un giocatore riesce a riconquistare il pallone oppure quando la palla esce dal campo e a toccarla per ultimo è stato un giocatore della squadra in superiorità.



Comportamenti privilegiati

- I compagni del giocatore in possesso di palla ricercano la postura più efficace per rivolgersi nella direzione di gioco verso cui risulta più efficace sviluppare l'azione.
- Nella situazione di 2 contro 1 i giocatori in superiorità numerica coordinano il proprio movimento per riuscire ad avere sempre un giocatore senza marcatura.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 o 22x30 metri
4x2 metri



8 giocatori

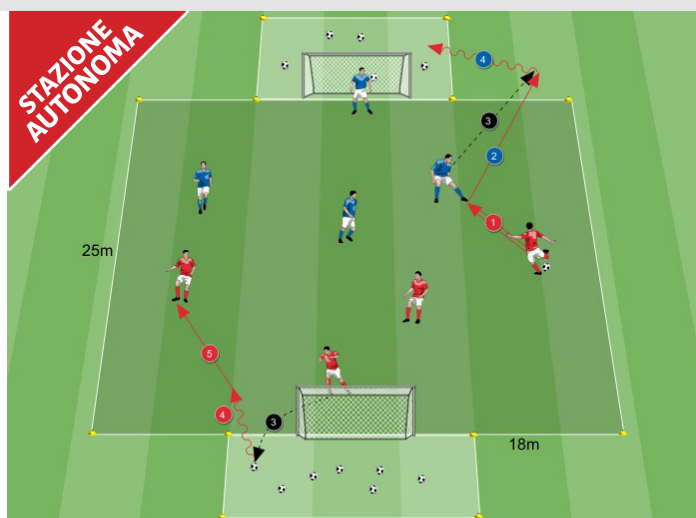
Chiavi della conduzione

Come fa la squadra in possesso ad essere subito pericolosa dopo l'uscita della palla?

SSG portiere uomo in più

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco, l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone, si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo Small Sided Game vengono inseriti anche i portieri, creando così una situazione di 5 contro 5.



Regole

- In questo Small Sided Game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).

Comportamenti privilegiati

- Immediatamente dopo l'uscita del pallone i giocatori della squadra in possesso si mettono a disposizione del portiere per ricominciare l'azione.
- Il portiere è veloce nel ricominciare l'azione in seguito all'uscita della palla dal terreno di gioco e richiama i compagni che eventualmente non si dimostrano pronti a riprendere il gioco.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

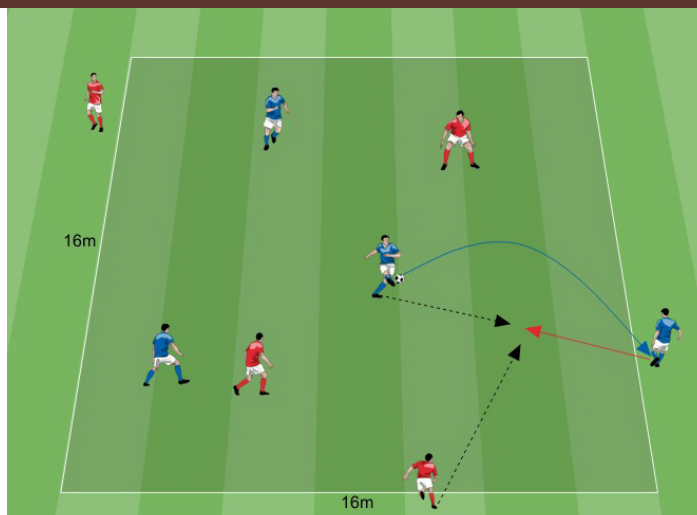
I giocatori giocano 4 contro 4. Possono distribuirsi liberamente, e cambiare posizione durante l'esercitazione, tanto all'interno del quadrato come all'esterno. La squadra che dispone della palla può mantenerne il possesso mediante una scelta libera di passaggi tra giocatori all'interno del quadrato o coinvolgendo anche giocatori all'esterno. Si fa punto quando un passaggio alto tra due giocatori della stessa squadra posti uno all'interno e uno all'esterno del quadrato viene seguito da un passaggio di ritorno con un altro giocatore posto all'interno. Vince la squadra che fa più punti.

Regole:

- La palla può essere conquistata solo sulle linee di passaggio.

Obiettivo:

- Consapevolezza della differenziazione della gestione della forza, corretta scelta della tempistica e presa di decisione anche in base al movimento di compagni e avversari.



ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

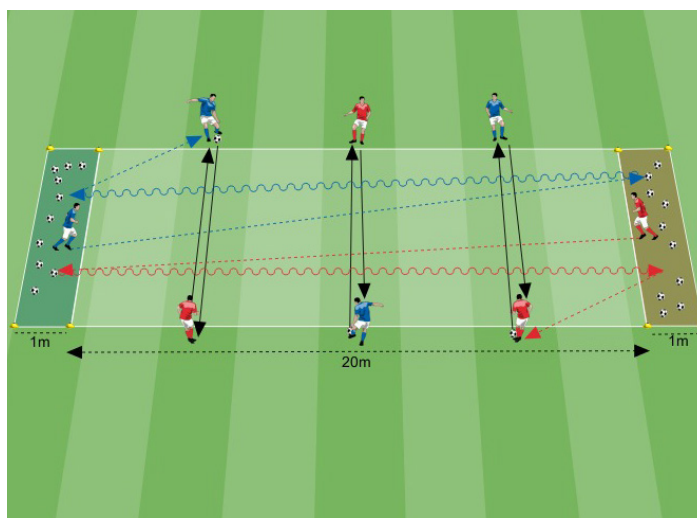
I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ognuno. Ad ogni momento della gara, un giocatore per squadra corre mentre altri tre effettuano dei passaggi a coppie (ciascuna con un pallone) nella zona centrale del campo. I giocatori che corrono vanno a recuperare un pallone nell'area di meta avversaria e lo portano in conduzione alla propria. Immediatamente dopo aver riportato il pallone nella propria area di meta, il giocatore va a dare il cambio a uno dei propri compagni nella zona centrale. Vince la squadra che porta più palloni all'interno della propria linea meta.

Regole:

- Il pallone portato in conduzione va controllato nella propria area di meta prima di poter andare a dare il cambio ad un compagno.
- Se colpiti dai palloni dei giocatori nella zona centrale, i giocatori che corrono tornano alla partenza (se sono in possesso palla, riportano la palla alla linea meta avversaria e tornano alla partenza).
- Il giocatore che corre deve dare il cambio ad un giocatore che non ha ancora corso.

Obiettivo:

- Stimolare la velocità nella frenata e ripartenza o nella modulazione della velocità di corsa o conduzione in base ad uno stimolo esterno.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

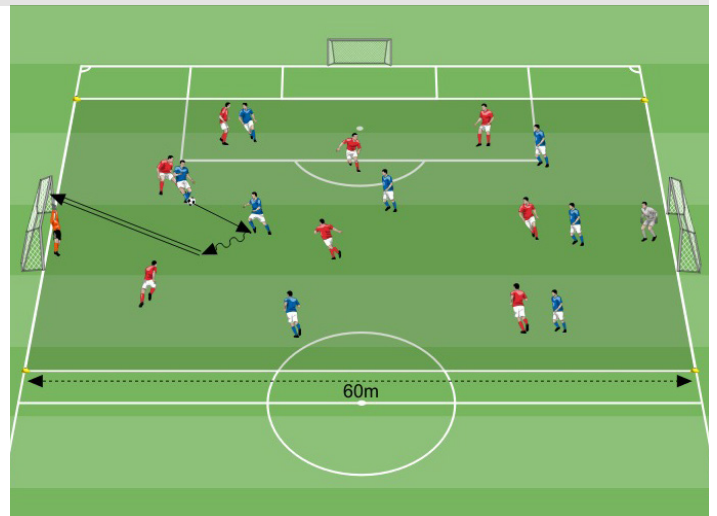
Come dimostriamo di voler fare gol?

Partita calcio forte

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

- Il gol è valido se la palla, in seguito al tiro del giocatore, non tocca terra prima di entrare in porta.

Comportamenti privilegiati

- Assumersi la responsabilità di calciare in porta anche da lunghe distanze.
- Il tiro risulta forte, deciso, la palla, una volta calciata, non rotola ma vola.



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

Cerchiamo di dare più soluzioni possibili al compagno in possesso di palla

Partita libera CFT 9 contro 9

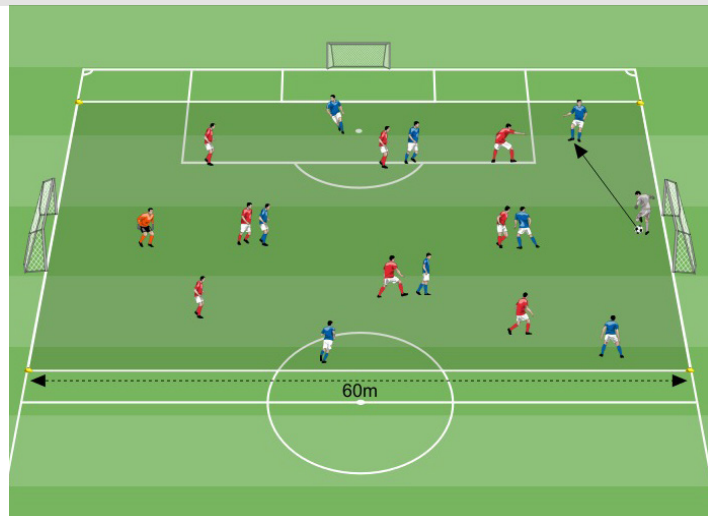
Descrizione

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 caso di palla inattiva, i giocatori della squadra in possesso del pallone si muovono nello spazio ricercando lo smarcamento e soluzioni utili al giocatore che deve batterla.
- Dopo aver trasmesso palla ad un compagno, il giocatore si mette a disposizione dello stesso ricercando l'ubicazione più corretta per dargli maggiori opportunità di gioco.