



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica	14 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

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
- 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, 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
- Dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispetteranno una pausa di 4 minuti
- Verranno creati dei gruppi misti qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di lavoro
- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgeranno un'attività specifica assieme al preparatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, verranno inseriti nei diversi gruppi di lavoro

ATTIVAZIONE TECNICA

Tecnica random

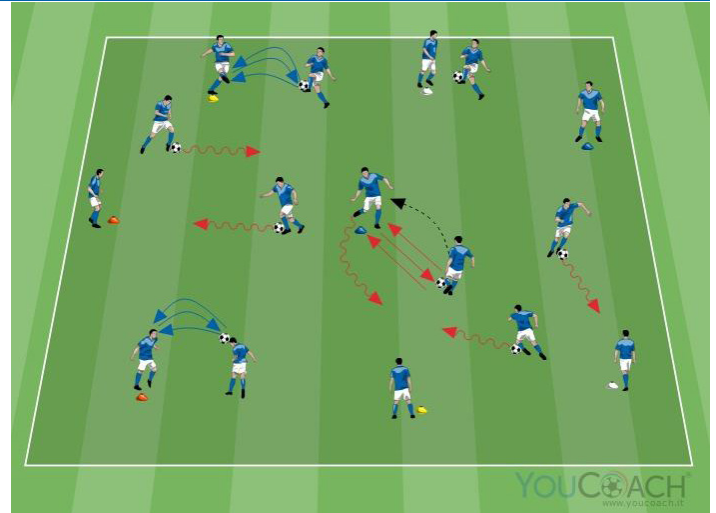
Durata: 14 minuti

Area di gioco: 30x30 metri

Giocatori: 24

Descrizione

All'interno di un'area di gioco si posizionano dei delimitatori di colore diverso (es. 3 blu, 3, arancioni, 2 gialli e 2 bianchi). Su ogni delimitatore si posiziona un giocatore, senza palla. Gli altri partecipanti (sempre in numero superiore ai giocatori sui delimitatori), conducono palla all'interno del campo.



Regole

- I giocatori in conduzione hanno il compito di portare palla all'interno del campo e trovare un compagno libero, posizionato sui delimitatori, per effettuare 3 scambi/passaggi
- Dopo aver eseguito il compito indicato, i giocatori effettuano uno scambio di posizione, chi attendeva sul delimitatore entra in conduzione nel campo, chi portava palla attende il prossimo scambio
- A seconda del colore di delimitatore su cui si trova il giocatore, ci sarà un compito diverso da svolgere, ad esempio:
 - delimitatore blu, 3 passaggi rasoterra, frontali, di prima
 - delimitatore arancione, 3 passaggi di testa (la palla viene alzata da terra con i piedi)
 - delimitatore giallo, 3 passaggi calciando la palla al volo (la palla viene alzata da terra con i piedi)
 - delimitatore bianco, 3 palleggi
- In ogni stazione, evitare l'utilizzo delle mani per dare inizio alla combinazione di passaggi

Varianti

- Cambiare il numero di trasmissioni
- Vincolare il piede con cui passare la palla
- Inserire varianti nel modo di trasmettere la palla (es. dopo averla fatta rimbalzare a terra nel colpo di testa, dopo averla lanciata sopra la testa nel tiro al volo, ecc.)

Le varianti vanno inserite senza interrompere lo svolgimento dell'attività

TECNICA FUNZIONALE

Frammentazione 5

Durata: 6 minuti

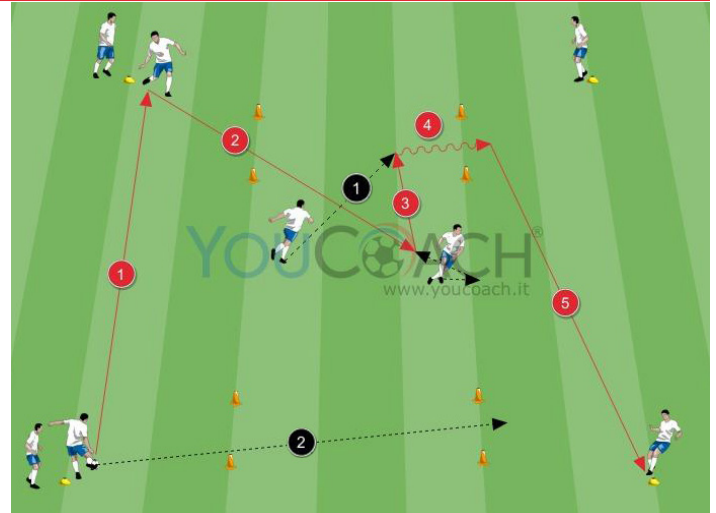
Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 6

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori.

- 1** La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice, posizionato all'interno del rettangolo, che si muove in contro movimento
- 1** Mentre la palla scorre verso il vertice, il play attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla
- 2** L'altro spazio è attaccato dal laterale opposto
- 3** La palla ora viene appoggiata dal vertice ad uno dei due giocatori che attaccano lo spazio
- 4** Quest'ultimo, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (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 play e andrà a svolgere il ruolo di vertice nell'azione successiva

- 5** La palla viene giocata in profondità incrociando

Si riavvia l'azione nel senso opposto

Frammentazione 6

Durata: 6 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 6

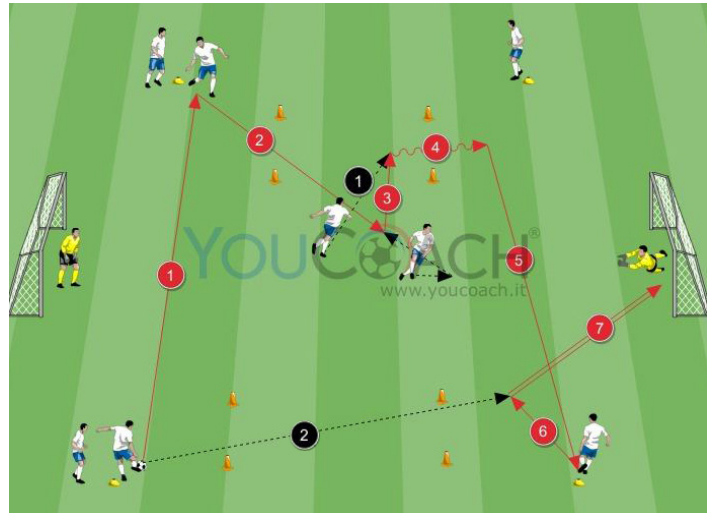
Descrizione

Sistemare le porte a 8 metri dai lati corti del campo. Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori.

- 1 La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice, posizionato all'interno del rettangolo che si muove in contro movimento
- 1 Mentre la palla scorre verso il vertice, il play attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla
- 2 L'altro spazio è attaccato dal laterale opposto
- 3 La palla ora viene appoggiata dal vertice ad uno dei due giocatori che attaccano lo spazio
- 4 Quest'ultimo, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce il pallone all'interno di una delle due porte (1 metro di larghezza) delimitate dietro al vertice
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando e scaricata per il giocatore che è entrato nella seconda porta
- 6 porta
- 7 Questo giocatore, dopo aver ricevuto il pallone, calcerà in porta

Il laterale che ha trasmesso palla al vertice e non ha attaccato lo spazio si posiziona al posto del play e andrà a svolgere il ruolo di vertice nell'azione successiva

Si riavvia l'azione in senso opposto



GIOCO DI POSIZIONE

3 contro 1 cambio settore

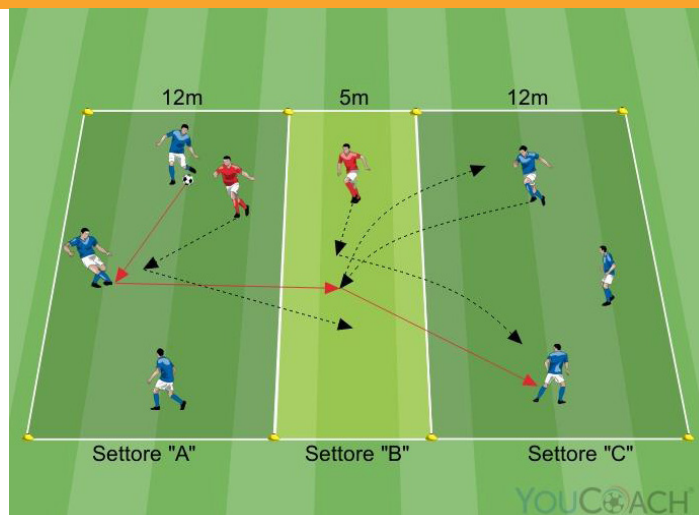
Durata: 12 minuti

Area di gioco: 15x27 metri

Giocatori: 8

Descrizione

Il campo viene suddiviso in tre settori (quello centrale, sarà largo 5 metri, gli altri due 12 metri), per semplicità di spiegazione di seguito definiti come A, B e C. All'interno dei settori più esterni (A e C), si posizionano tre giocatori, altri due giocatori, i "difensori" (che si distinguono dagli altri tenendo in mano una casacca), cominciano l'esercizio posizionandosi uno all'interno del settore A e l'altro all'interno del settore B. Il gioco comincia con un 3 contro 1 all'interno del settore A, lo scopo dei giocatori in superiorità è far pervenire la palla all'interno del settore C, per riuscirci, i giocatori del settore C possono entrare uno alla volta nel settore B, cercando di eludere l'intervento del difensore e trasmettendo la palla ai compagni nel settore A o C. Particolare attenzione sarà da prestare all'atteggiamento del corpo che assume il giocatore che entra nel settore B, dovrà possibilmente ricevere "aperto" per trasmettere la palla nel settore da cui si è appena spostato.



Regole

- Se un difensore conquista palla (stoppandola), inverte il proprio ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato palla
- Inizialmente, se la palla esce dal campo, rimane in possesso della squadra in superiorità, una volta che il gruppo prende confidenza con l'esercizio l'ultimo a toccare la sfera invertirà il proprio ruolo con il difensore più vicino
- Se un gruppo riesce a far passare la palla da un settore esterno all'altro, esempio da A a C i difensori si spostano, quello che era in B va a svolgere il possesso in inferiorità in C e il difensore in A si sposta nel settore libero B.

SMALL-SIDED GAMES

3 contro 3 alternato più due sostegni

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 25x20 metri

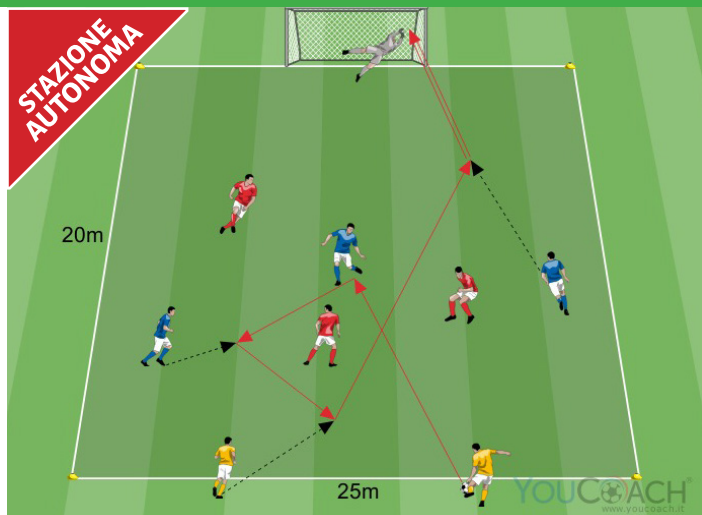
Giocatori: 8

Descrizione

In caso di portiere la porta ha dimensioni regolamentari, se la rotazione non lo prevede è ridotta (posizionata al centro del lato lungo). Preparare diversi palloni alle spalle dei sostegni. 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 dei due può entrare, anche alternativamente, all'interno dello spazio dove si sta svolgendo il 3 contro 3).

Regole

- Quando i difensori recuperano palla hanno il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno invertendo in questo modo i ruoli di gioco (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 andranno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare ruolo
- Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno, quest'ultimo la giocherà alla squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva
- Ogni 3 minuti vengono cambiati i due giocatori in sostegno



CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita a tema Mian

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 45x60 metri

Dimensioni porte: 6x2 metri

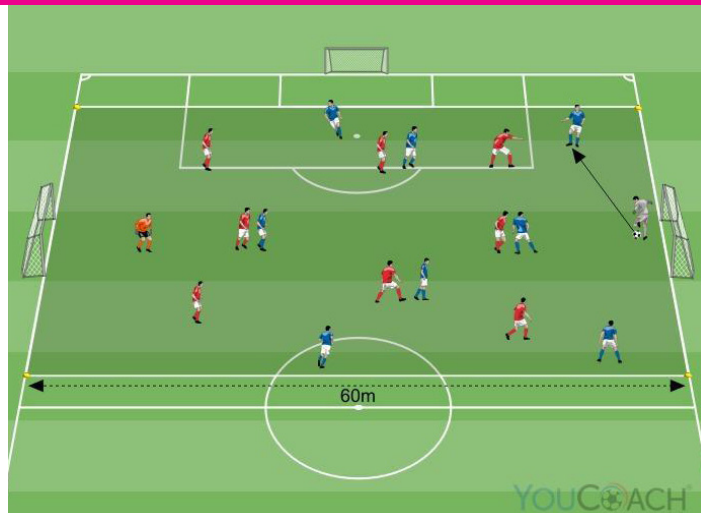
Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

La lunghezza del campo è da considerarsi indicativa in quanto va adattata alla larghezza del campo regolamentare in cui la partita viene svolta. 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: 45x60 metri

Dimensioni porte: 6x2 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Gli obiettivi di questa partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1
- favorire la collaborazione delle catene laterali
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo

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.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco

