



## 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

## 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

### Esercizi di tecnica

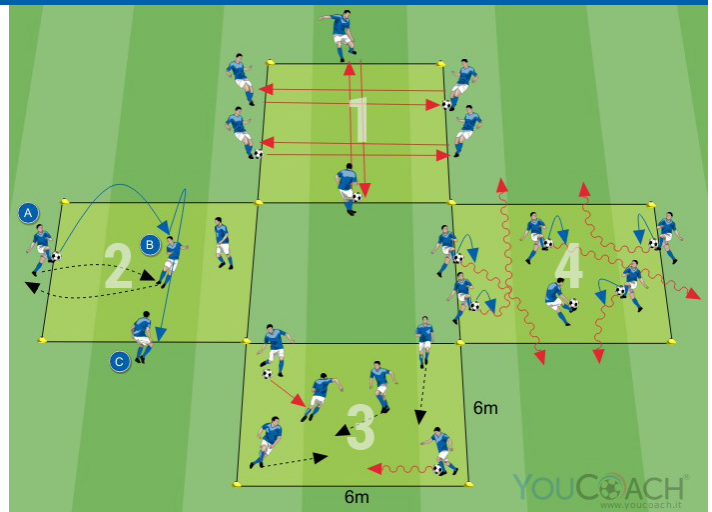
**Durata:** 16 minuti

**Area di gioco:** 18x18 metri

**Giocatori:** 24

#### Descrizione

Creare quattro quadrati di 6 metri di lato. Nel quadrato centrale si consiglia di predisporre un numero di palloni pari al numero dei partecipanti. Ogni stazione coinvolge 24 giocatori, suddivisi a gruppi di sei nei quattro quadrati. Tutti i gruppi di giocatori svolgono lo stesso esercizio per 4 minuti; si effettuano in successione quattro esercizi diversi. Verranno realizzate un numero di stazioni tali da garantire a tutti i giocatori di partecipare all'attivazione. (Si segnala che, per semplicità, i quattro esercizi sono stati raffigurati in un unico disegno).



#### Esercizio 1: trasmissioni nel traffico

I giocatori si dispongono a coppie, un pallone per coppia, posizionandosi all'esterno del quadrato. Il compito è di trasmettersi il pallone evitando che questo si scontri con quello dei propri compagni. Le coppie si posizionano in modo tale che le traiettorie di passaggio si incrocino

#### Esercizio 2: sponde di testa

Due giocatori si posizionano all'interno del quadrato, gli altri quattro all'esterno dello stesso, solo due dei giocatori esterni hanno il pallone. Il compito dei giocatori con palla (A) è di alzarla da terra (con i piedi) e calciarla a parabola a uno dei due compagni all'interno del campo (B). Chi riceve deve cercare di trasmettere il pallone ad un compagno esterno senza palla (C), attraverso un colpo di testa. Dopo aver eseguito il proprio compito, A e B si invertono le posizioni e C alza la palla per un giocatore all'interno del campo, dando così continuità all'esercizio.

#### Esercizio 3: tutto in movimento

All'interno del quadrato si posizionano sei giocatori con due palloni. Sia i palloni che i giocatori devono stare in movimento per tutta la durata dell'esercizio, non sarà possibile stoppare il pallone né tantomeno stazionare fermi all'interno del quadrato. La palla potrà essere anche condotta dai giocatori.

#### Esercizio 4: palleggio in movimento

Mantenendo il palleggio del pallone ogni giocatore entra ed esce dal quadrato in cui si trova. A seconda delle abilità dei giocatori, la palla può anche essere fatta rimbalzare a terra.

## TECNICA FUNZIONALE

### Croce 5

**Durata:** 10 minuti

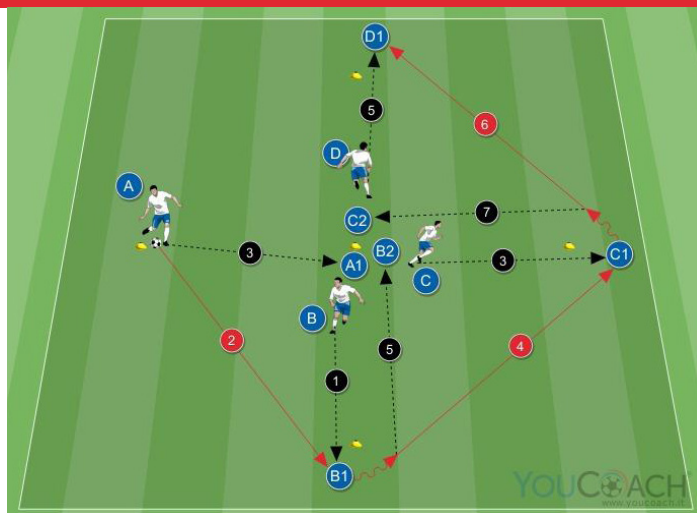
**Area di gioco:** 15x15 metri

**Giocatori:** 8

#### Descrizione

I giocatori partono disponendosi in quattro file di due giocatori, schiena rivolta al delimitatore posizionato al centro della figura, viso rivolto verso un altro delimitatore, posto 8/10 metri davanti a loro (andando così a formare una raggiera con quattro raggi).

- 1 Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo
- 2 palla a B che, nel tempo corretto, si è spostato in B1
- 3 B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1
- 4 C1 e così via senza soluzione di continuità



Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore va a posizionarsi in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità

#### 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

## TECNICA FUNZIONALE

### Croce 6

**Durata:** 10 minuti

**Area di gioco:** 15x15 metri

**Giocatori:** 8

#### Descrizione

I giocatori partono disponendosi in quattro file di due giocatori, schiena rivolta al delimitatore posizionato al centro della figura, viso rivolto verso un altro delimitatore, posto 8/10 metri davanti a loro (andando così a formare una raggiera con quattro raggi).

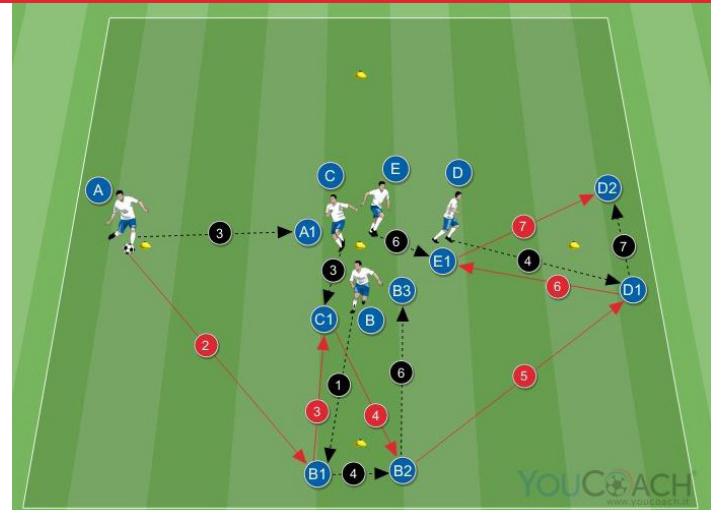
- 1 Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo
- 2 palla a B, che si sposta in B1
- 3 B riceve il pallone e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1
- 3 C
- 4 Il giocatore C trasmette palla a B che, spostandosi in B2, andrà a chiudere l'uno-due (passando all'esterno rispetto al delimitatore che prima aveva "anticipato"). C poi torna nella sua posizione di partenza, trovandosi così a guidare la fila di cui faceva parte
- 4
- 5 Ricevuta palla, B la trasmetterà a D che, nel tempo corretto, si è spostato in D1
- 4
- 6 D trasmette palla ad E, che si è spostato in E1. E, una volta trasmessa palla, torna nella sua posizione di partenza, trovandosi così primo della fila)
- 6
- 7 E trasmette palla a D che si è spostato in D2, andando così a chiudere a sua volta l'uno-due
- 7

La sequenza prosegue senza soluzione di continuità.

#### 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



## GIOCO DI POSIZIONE

### 2 contro 2 + 2 contro 2 alternato

**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. In situazione di possesso, dopo aver passato palla ad 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.



#### Regole

- 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

### 1 contro 1 con aiuto

**Durata:** 12 minuti

**Area di gioco:** 24x12 metri

**Dimensioni porte:** 1,5x1 metri

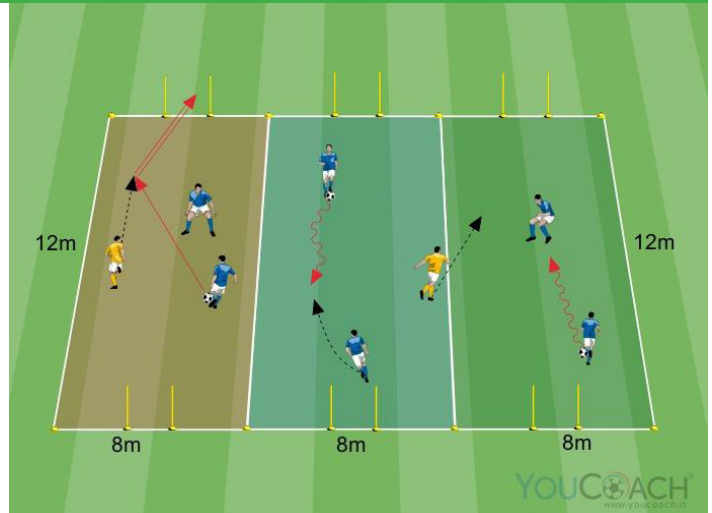
**Giocatori:** 8

#### Descrizione

Dividere l'area di gioco in tre campi, ciascuno di dimensioni 8x12 metri. In ognuno dei tre campi contigui delimitati si gioca un 1 contro 1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. All'interno dei tre campi si muovono due giocatori jolly (con cassetta in mano) che possono entrare in gioco aiutando il possessore di palla a realizzare una rete. L'azione ha una durata predefinita: una volta che il jolly entra in un duello, la coppia in possesso deve realizzare una rete entro 8 secondi (che vengono contati ad alta voce dal giocatore in inferiorità numerica). Allo scadere del tempo, il jolly deve uscire dal duello in cui si trovava, dirigendosi verso un'altro campo. Si possono verificare anche situazioni di doppia superiorità numerica (due jolly che entrano nello stesso duello). Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita.

#### Regole

- Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un calcio libero (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte dell'avversario
- Il jolly può realizzare una rete
- Ogni 3 minuti si cambiano i jolly e gli abbinamenti dell'1 contro 1



## CORE STABILITY E AGILITY

### Body stability

**Durata:** 12 minuti

**Giocatori:** 12



## PARTITA A TEMA

### Partita a tema Viscidi

**Durata:** 12 minuti

**Area di gioco:** 45x60 metri

**Dimensioni porte:** 6x2 metri

**Giocatori:** 16 + 2 portieri

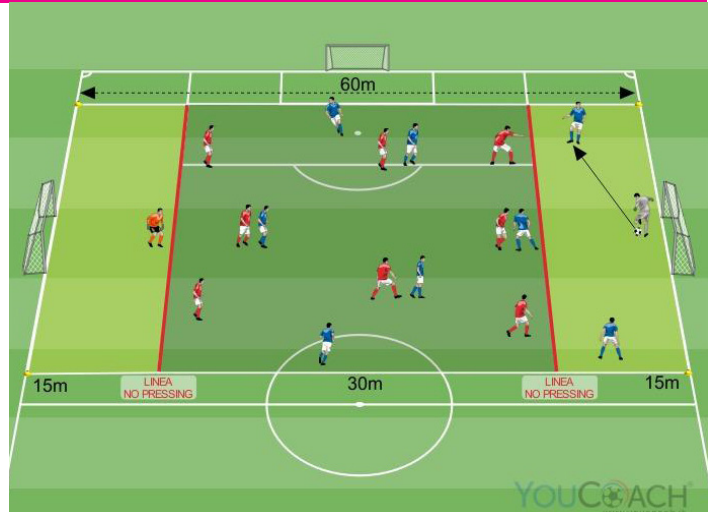
#### Descrizione

La lunghezza del campo è indicativa: va adattata alla larghezza del campo regolamentare dove si svolge la partita. Si gioca una partita 9 contro 9 in cui entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa 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 e inferiorità numeriche in ogni zona del campo

#### Regole

- Il campo prevede due linee "no pressing" che descrivono, assieme alla linea di porta più vicina (distanziata di 15 metri) un'area all'interno della quale non è possibile effettuare il pressing
- Dopo la prima ricezione da parte di un giocatore della squadra in possesso, la regola del pressing decade, permettendo a chiunque di entrare nell'area definita per favorire la costruzione dal portiere
- In questa partita non è previsto il fuorigioco



## PARTITA LIBERA

### Partita libera CFT

**Durata:** 12 minuti

**Area di gioco:** 45x60 metri

**Dimensioni porte:** 6x2 metri

**Giocatori:** 16 + 2 portieri

#### Descrizione

La lunghezza del campo è indicativa: va adattata alla larghezza del campo regolamentare dove si svolge la partita. Si gioca una partita libera 9 contro 9 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. 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

#### Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco

