



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		<b>Attivazione tecnica portieri</b>	<b>24 minuti</b>
		<b>Attivazione tecnica</b>	<b>14 minuti</b>
<b>STAZIONI</b>		<b>Tecnica funzionale</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Gioco di posizione</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Small-sided games</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Performance</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita a tema</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita CFT</b>	<b>12 minuti</b>

### Riunione tecnica: “Organizzazione della seduta d'allenamento“

Abbiamo creato un ambiente tale che il focus dell'attività fosse sugli obiettivi? Siamo stati efficaci nella trasmissione delle informazioni? Abbiamo seguito il format come avremmo dovuto? E se no, in cosa possiamo migliorare?

## 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;
- l'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in anticipo rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina in contemporanea;
- 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;
- l'icona rossa “stazione autonoma” evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

## Prima proposta

8 minuti

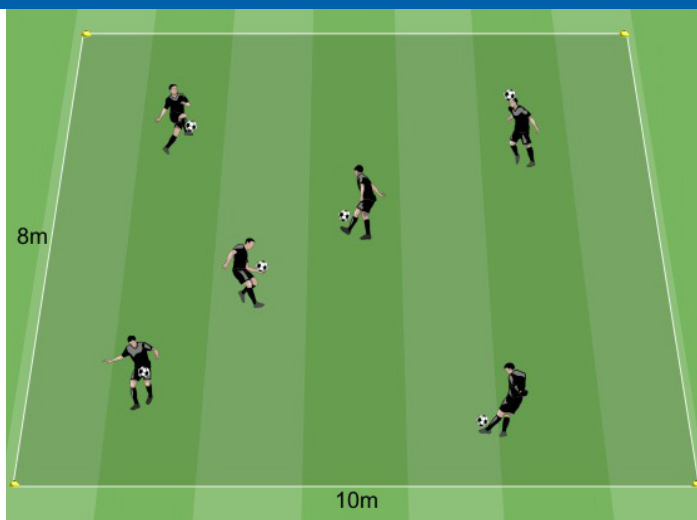
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

All'interno di uno spazio delimitato i portieri effettuano dei palleggi in forma libera utilizzando diverse parti del corpo.

#### Regole

- Il pallone non deve cadere.



#### Comportamenti privilegiati

- Il piede meno abile viene usato con costanza.
- I giocatori manifestano fantasia esecutiva palleggiando in modi diversi ed utilizzando molte superfici di contatto differenti.

## Seconda proposta

8 minuti

### 2 - Analitico

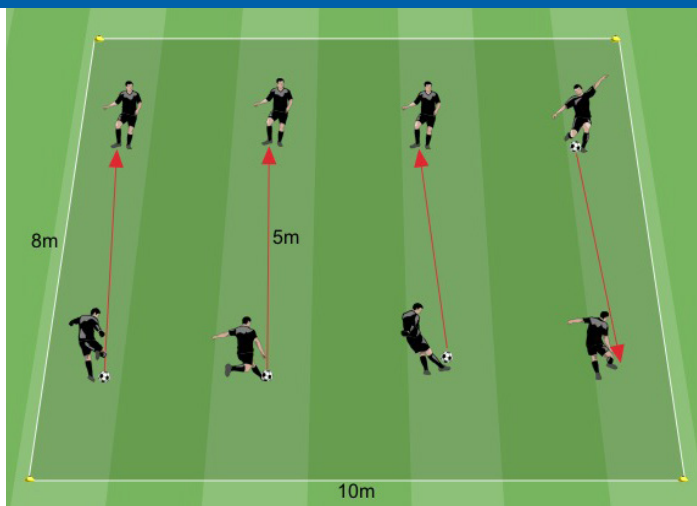
#### Descrizione

Si svolge un'attività tecnica di trasmissione e controllo a coppie. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 5 metri.

#### Regole

Le sequenze di controllo e trasmissione si alternano secondo le seguenti modalità:

- controllo di destro e passaggio di destro;
- controllo di sinistro e passaggio di sinistro;
- controllo di destro e passaggio di sinistro;
- controllo di sinistro e passaggio di destro.



#### Comportamenti privilegiati

- La trasmissione viene eseguita calciando il pallone forte con entrambi i piedi.
- L'attesa del pallone avviene attraverso un atteggiamento propositivo del corpo che prevede un leggero movimento.

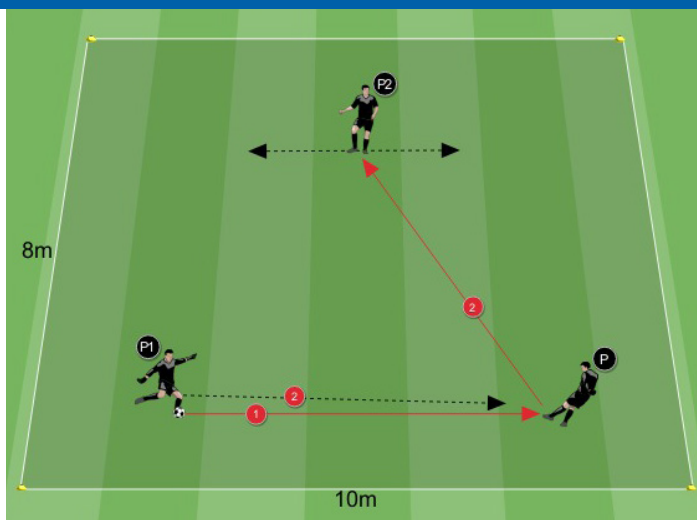
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

Attività di trasmissione sotto pressione che prevede il coinvolgimento di tre portieri posizionati a triangolo e l'utilizzo di una palla.

#### Regole

- P1 passa la palla a P2 il quale, dopo aver eseguito un controllo orientato, trasmette il pallone a P3.
- P1, dopo aver effettuato la trasmissione di palla, corre per mettere pressione a P2.
- P2 si può muovere liberamente all'interno dello spazio.
- Dopo ogni esecuzione i portieri ruotano.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di esecuzione dell'attività tecnica.



#### Comportamenti privilegiati

- Il ricevente si prepara al controllo del pallone orientandosi verso la direzione di gioco desiderata così da favorire il controllo orientato.
- I tempi di controllo del pallone e di trasmissione risultano molto rapidi.



## Chiavi della conduzione

*Come faccio a migliorarmi nella gestualità tecnica scelta?*

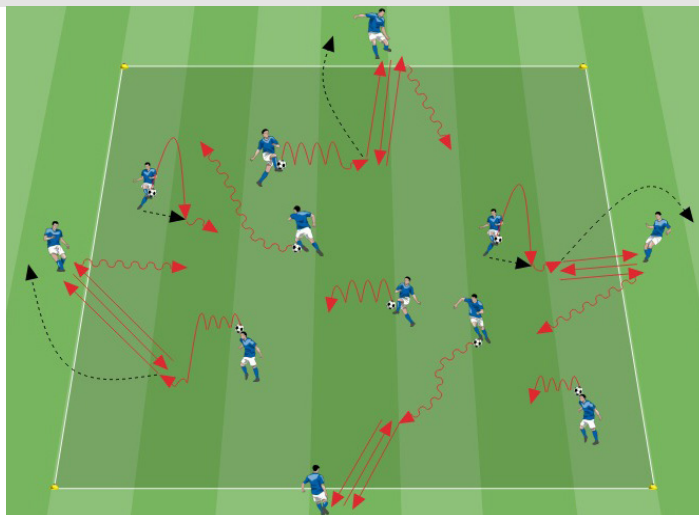
### Tecnica a scelta

#### Descrizione

12 giocatori si posizionano all'interno di un quadrato di gioco con un pallone a testa. 4 giocatori si collocano al di fuori dello spazio delimitato senza palla.

#### Regole

- I giocatori con palla si esercitano all'interno dello spazio predefinito su 4 gestualità tecniche distinte:
  - palleggio;
  - conduzione palla;
  - controllo palla;
  - colpo di testa.
- Ogni giocatore sceglie individualmente la quantità di tempo e le modalità attraverso le quali esercitarsi con il pallone in una delle 4 gestualità indicate. Dopo alcuni secondi di esercizio tecnico i giocatori si dirigono verso uno dei compagni senza palla all'esterno del campo, effettuano 3 trasmissioni del pallone e prendono il suo posto in attesa dello scambio con un altro compagno. Durante lo svolgimento di ogni turno di allenamento tecnico è opportuno che i giocatori si esercitino su di un'unica gestualità cambiando velocità di esecuzione del gesto tecnico, modalità esecutive e arto attraverso il quale entrano in contatto con il pallone.



### Comportamenti privilegiati

- Sperimentare modalità differenti per entrare in contatto con il pallone: utilizzare entrambi gli arti inferiori; imprimere maggiore o minore forza alla palla; cambiare senso e direzione di esecuzione; provare a toccare il pallone con superfici diverse del piede.
- Svolgere un'elevata densità di contatti con la palla manifestando continuità realizzativa e dominio dell'attrezzo in ogni modalità di utilizzo.



## Prima proposta



6 minuti

### Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione di gioco più efficace?

### Azioni a scelta 1

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra 4 giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo è trasmettere palla al vertice alto.

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (15x8m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trova B. A può avvalersi del compagno B per superare questo spazio e arrivare a trasmettere palla a C; la trasmissione a C, vertice alto, coincide con la conclusione dell'azione.

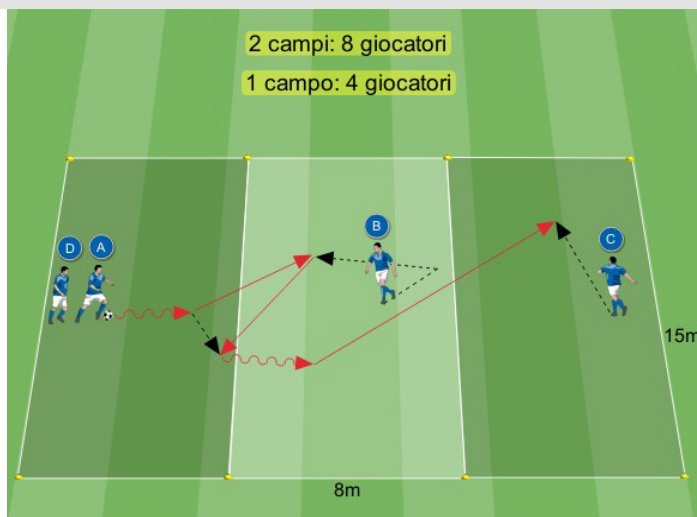
Lo sviluppo dell'azione prevede quattro alternative:

- B effettua un contromovimento lungo-corto, ricevendo il passaggio da parte di A con postura chiusa: in questo caso, B effettua un passaggio di scarico e il giocatore A può decidere se trasmettere palla direttamente a C oppure aspettare un secondo movimento da parte di B.
- B effettua un contromovimento corto-lungo, ricevendo palla sulla corsa: in questo caso, una volta ricevuto il pallone, B trasmette palla al vertice alto C.
- B si allarga, ricevendo il passaggio di A con postura aperta: si presenta una doppia possibilità. B può effettuare un passaggio di scarico oppure un passaggio al giocatore posizionato in avanti rispetto alla direzione di gioco.
- B si allarga e lascia spazio davanti a sé: in questo caso, A può condurre per qualche metro il pallone e trasmetterlo direttamente a C.

#### Rotazioni:

In seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il *passaggio al vertice alto* va a posizionarsi in fila dietro a lui, l'altro giocatore va a posizionarsi nella zona delimitata al centro del campo.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco: il giocatore C che ha concluso la prima azione, riprenderà la combinazione dalla parte opposta.



### Comportamenti privilegiati

- A, se necessario, prende tempo effettuando una conduzione di palla che conceda a B la possibilità di eseguire il movimento desiderato.
- Riconoscere la propria postura di ricezione cercando di eseguire una scelta di gioco che risulti la più efficace possibile (esempi: chiuso, passaggio a sostegno; aperto, doppia soluzione di gioco, sostegno o vertice alto).

## Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione di gioco più efficace?

### Azioni a scelta 2

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra 4 giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo è trasmettere palla al vertice alto.

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (15x8m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trova B. A può avvalersi del compagno B per superare questo spazio e arrivare a trasmettere palla a C; la trasmissione a C, vertice alto, coincide con la conclusione dell'azione.

La combinazione si svolge con le stesse alternative

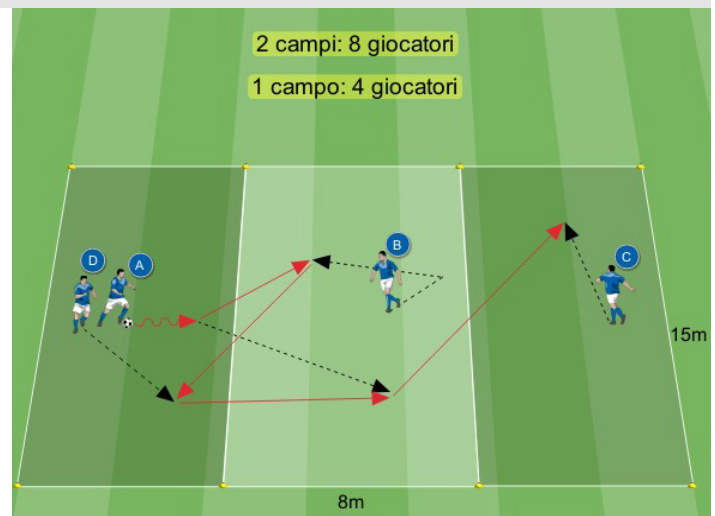
presentate nella precedente, ma con l'inserimento di un giocatore D, che comincia l'azione dietro ad A. D può essere coinvolto nella combinazione uscendo dalla zona d'ombra creata dal compagno e ricevere l'eventuale passaggio di scarico da parte del giocatore B. In questo caso le soluzioni di gioco a disposizione del giocatore D, sono:

- trasmettere palla sulla corsa al giocatore A, che prosegue l'azione;
- condurre palla e trasmetterla al vertice opposto, il giocatore C;
- trasmettere palla su un secondo movimento effettuato da B, che fa continuare l'azione verso l'obiettivo prefissato.

#### Rotazioni:

In seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il *passaggio al vertice alto* va a posizionarsi in fila dietro a lui, l'altro giocatore va a posizionarsi nella zona delimitata al centro del campo.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco: il giocatore C che ha concluso la prima azione, riprenderà la combinazione dalla parte opposta.



### Comportamenti privilegiati

- A, se necessario, prende tempo effettuando una conduzione di palla che conceda a B la possibilità di eseguire il movimento desiderato.
- Riconoscere la propria postura di ricezione cercando di eseguire una scelta di gioco che risulti la più efficace possibile (esempi: chiuso, passaggio a sostegno; aperto, doppia soluzione di gioco, sostegno o vertice alto).

### Note

- Durante il tempo di gioco previsto i giocatori scelgono quale tipologia di gestualità tecnica effettuare in base: alla postura di ricezione palla; ai tempi di movimento dei compagni; all'eventuale disponibilità del vertice dimostrata attraverso il movimento nello spazio. L'obiettivo principale dell'azione è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici delle giocate interpretando correttamente le intenzioni dei compagni.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x14 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Cosa cambia nella difesa/attacco dei due obiettivi?*

### 4 contro 3 obiettivi alternati

#### Descrizione

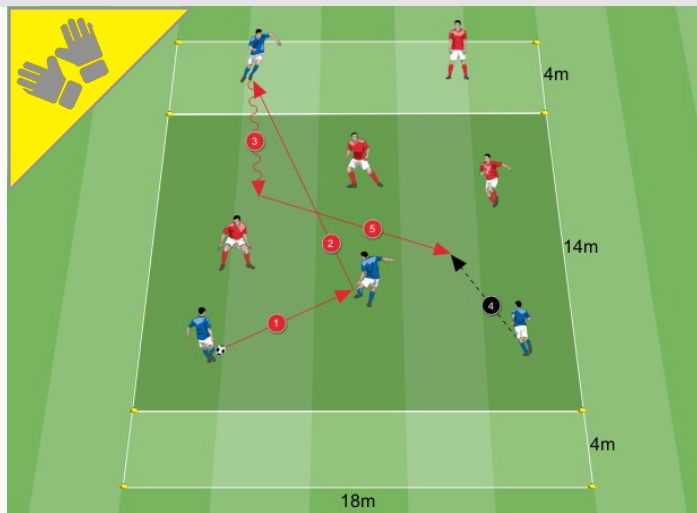
Gioco di posizione 4 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le 2 sponde esterne (una per squadra) si posizionano al di fuori dello stesso lato del campo.

#### Regole

L'obiettivo della squadra in possesso è quello di raggiungere in modo alternato il compagno posizionato oltre una delle due zone di meta (trasmettendogli il pallone) e lo spazio meta libero, delimitato dalla parte opposta del campo (trasmettendo palla ad un compagno che entra nello spazio in seguito al passaggio oppure entrando in conduzione palla all'interno dello stesso). La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi, ribalta il fronte di gioco e ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista del pallone, il primo obiettivo della squadra che ne entra in possesso risulterà sempre il compagno che attende nella zona di meta. Quando una squadra ricerca la conquista della zona di meta libera, il compagno che si trova a sostegno all'interno dell'altro spazio opposto può essere coinvolto nello sviluppo dell'azione. All'interno di entrambe le zone di meta è vietata la ricerca della riconquista palla per la squadra in non possesso. Il giocatore che attende all'interno dello spazio meta non può essere mai contrastato dall'avversario che si trova all'interno del suo stesso settore. Il giocatore che attende in zona meta, una volta che entra in possesso della palla (se lo ritiene utile), può entrare nel settore centrale ma deve essere immediatamente sostituito da un compagno che ne prende la posizione.

Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco con le seguenti modalità:

- rimessa laterale con le mani;
- passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
- conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.



### Comportamenti privilegiati

- Coinvolgere la sponda a sostegno nel momento in cui ci si trova ad affrontare la difesa schierata a difesa della meta opposta con l'obiettivo di sfruttare la superiorità numerica nella fase di possesso.
- Coordinare l'aggressione in fase difensiva mantenendo uno scaglionamento ed una densità che permettano una maggiore possibilità di riconquista palla.

### Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Aiuta verbalmente i propri compagni coordinando la pressione in fase difensiva e gestendo in modo propositivo l'eventuale errore degli stessi.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come giochiamo in superiorità/inferiorità numerica?*

### SSG squadre variabili

#### Descrizione

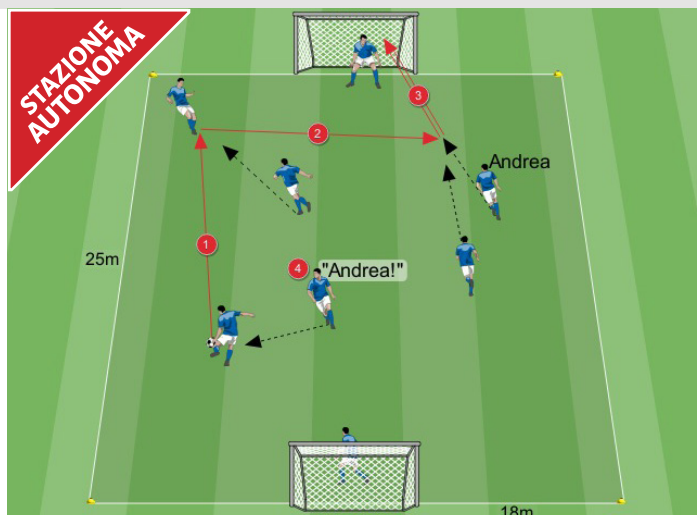
Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri. I giocatori delle due squadre non vestono casacche.

#### Regole

Dopo ogni gol, la squadra che l'ha subito prende un giocatore della squadra avversaria andando così a cambiare la composizione delle formazioni ed il numero degli oppositori. Durante il gioco si possono verificare situazioni di: 4 contro 4; 3 contro 5; 2vs6; 1 contro 7.

#### Modalità di assegnazione dei punti:

Ogni gol realizzato in condizioni di parità numerica di giocatori in campo vale un punto. I gol realizzati in inferiorità numerica valgono doppio. Il punteggio del gioco si somma in modo individuale. I punti previsti dopo ogni rete si assegnano a tutti i componenti della squadra che l'ha realizzata e non solo a chi ha fatto gol.



### Comportamenti privilegiati

- Comunicare ai compagni soluzioni di gioco efficaci in funzione delle numeriche da cui sono composte le squadre, ad esempio: inferiorità, fare densità; superiorità, creare ampiezza.
- Manifestare un atteggiamento competitivo, ricercando la vittoria e strategie che possano permettere di effettuare un punteggio più alto rispetto ai compagni.

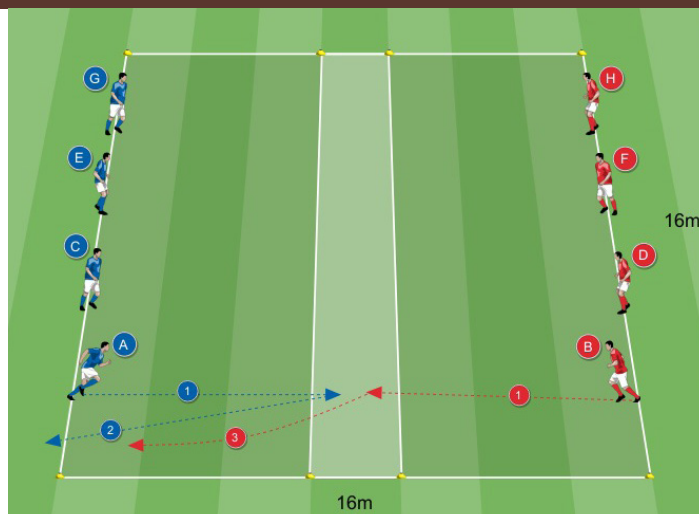




### Prima proposta

#### ESERCITAZIONE INDUTTIVA

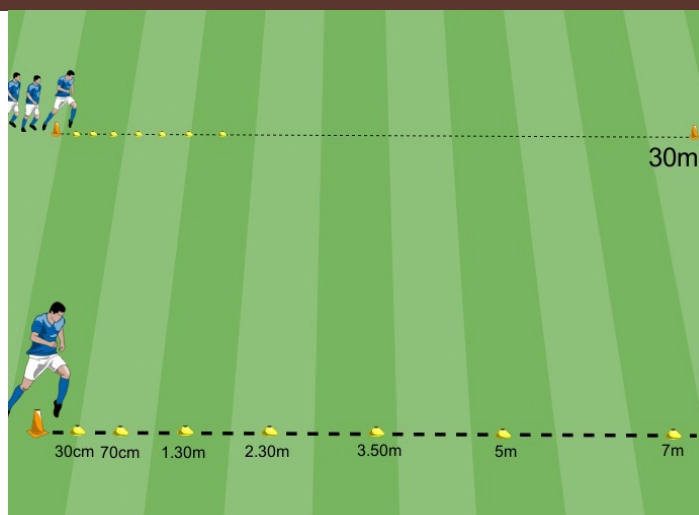
I giocatori si sfidano a coppie. I due giocatori scattano verso l'area centrale. Arrivando al centro, uno dei due a turno effettua uno sprint in direzione della linea dalla quale è partito o verso quella dalla quale è partito l'avversario. L'altro giocatore cerca di toccare l'avversario prima che questo raggiunga la linea d'arrivo. Il giocatore in attacco guadagna un punto se riesce a raggiungere una delle due linee di meta senza essere toccato dall'avversario. Il giocatore in difesa può guadagnare un punto toccando l'avversario prima che questo raggiunga la linea meta. I giocatori ripetono lo stesso esercizio due volte scambiandosi i ruoli prima di ruotare in maniera da sfidare nuovi avversari. Nel secondo turno di gioco le coppie si cambiano: A, C, E, e G rimangono nelle loro posizioni mentre B, D, F e H scalano di una posizione.



### Seconda proposta

#### ESERCITAZIONE DIDATTICA

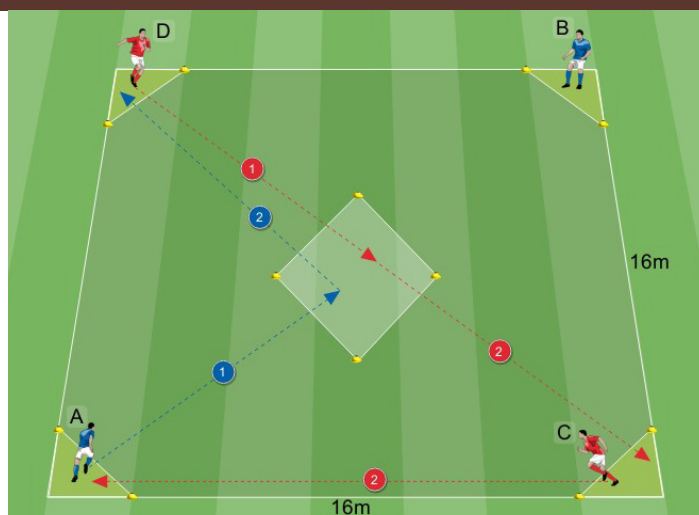
I giocatori eseguono uno sprint di 30 metri incrementando l'ampiezza degli appoggi. I cinesini sono posti a circa 20cm, 40cm, 70cm, 1m, 1,5m, 2,2m, 3m. L'esercizio si ripete anche nel senso opposto facendo così sperimentare ai giocatori anche la fase di decelerazione.



### Terza proposta

#### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori si sfidano a coppie. A e B giocano contro C e D. Un giocatore per squadra parte in sprint verso il rombo posizionato al centro e dal centro torna verso una porta libera. Gli altri due giocatori, allo stesso tempo, decidono se rimanere fermi o scattare verso una porta libera senza passare dal centro. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori alle porte libere fa un punto. La partenza viene data a turno da uno dei quattro giocatori.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dimostrate di voler fare gol!*

### Partita calcio forte

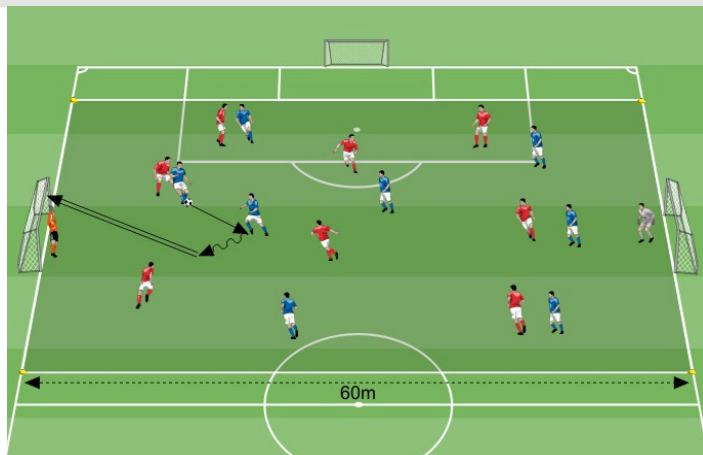
#### Descrizione

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. 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

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



### Comportamenti privilegiati

- Calciare con forza (la parabola della palla risulta tesa, non rotola né rimbalza) anche da distanze significative.
- Nelle situazioni di finalizzazione il giocatore manifesta un atteggiamento deciso ed aggressivo così come in fase difensiva i giocatori aggrediscono con coraggio il giocatore che calcia togliendogli spazio e tempo per effettuare il tiro.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Portiere uno di noi!*

### Partita CFT 9 contro 9

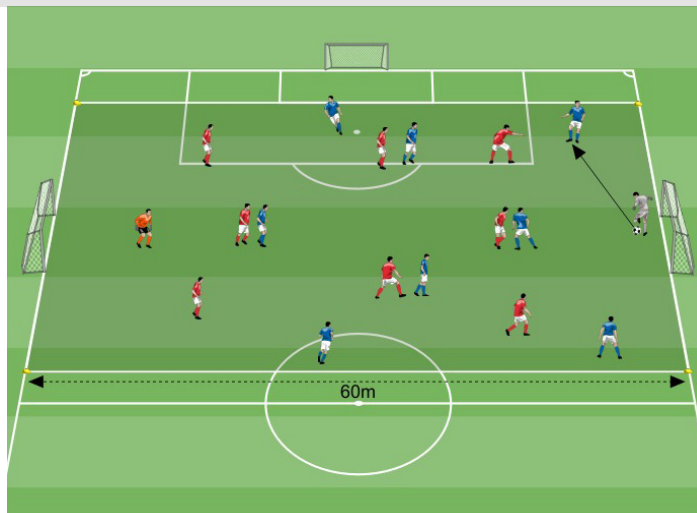
#### Descrizione

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

- Il portiere organizza le posizioni dei compagni nelle fasi di avvio dell'azione, indicando l'ubicazione (postura e posizione) corretta da prendere per superare la pressione avversaria.
- Il portiere accompagna l'azione offensiva rimanendo a distanza utile per fornire sostegno alla linea difensiva.