



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	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 CFT	12 minuti
	Riunione tecnica: "Do sempre il 100%"	

## 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;
- la seduta odierna rappresenta un allenamento di verifica che si svolge 3 volte nel corso dell'anno (inizio, metà e fine stagione);
- le attività pratiche proposte in questa seduta non si ripetono nel corso degli altri allenamenti della stagione CFT.



## Prima proposta



8 minuti

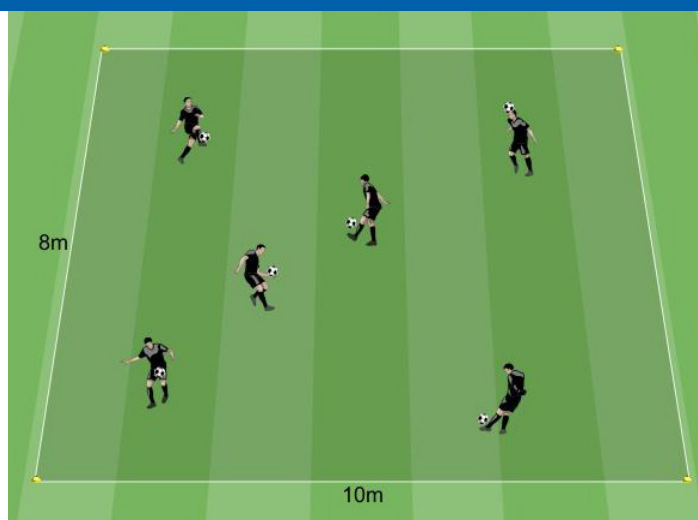
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

In uno spazio delimitato i portieri effettuano dei palleggi liberi con diverse parti del corpo.

#### Regole

- La palla non deve cadere.



## Seconda proposta



8 minuti

### 2 - Analitico

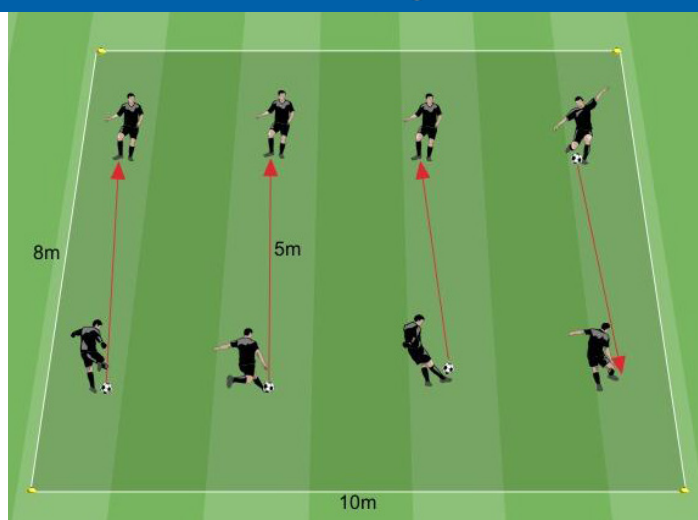
#### Descrizione

Lavoro a coppie con una palla. I portieri si posizionano uno di fronte all'altro e calciano una palla rasoterra forte ad una distanza di 5 metri al compagno che con uno stop orientato la ricalcia.

- Stop dx e passaggio di dx
- Stop di sx e passaggio di sx
- Stop di dx e passaggio di sx
- Stop di sx e passaggio di dx

#### Regole

- Calciare forte rasoterra la palla di destro e sinistro.



## Terza proposta



8 minuti

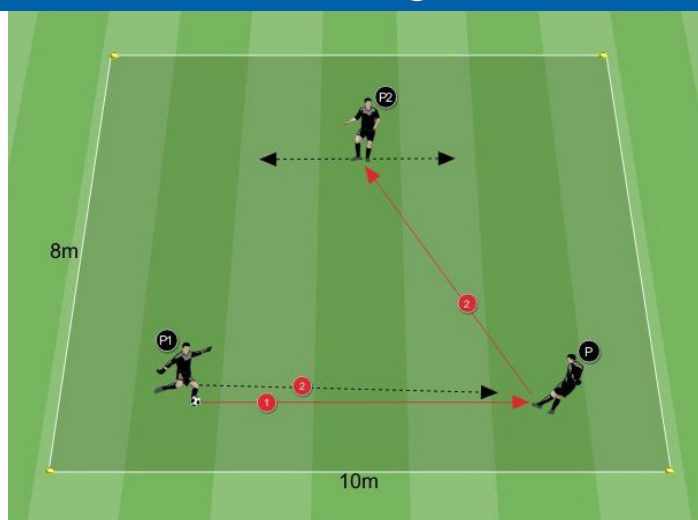
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

Lavoro a tre portieri posizionati a triangolo con una palla. P1 passa a P che con un controllo passa la palla a P2. P1 in corsa lenta mette pressione a P. P2 si muove liberamente. Dopo ogni esecuzione i portieri ruotano. Dopo 4 minuti cambiare lato.

#### Regole

- Giocare velocemente sotto pressione avversaria sia ad un tocco che a due tocchi.





## Chiavi della conduzione

*Dominiamo il pallone in ogni situazione*

## Tecnica a soluzioni random

### Descrizione

Si delimitano 2 quadrati, uno interno più piccolo (lato 16m) ed uno esterno più grande (lato 24m). Ogni lato viene definito con delimitatori di colore diverso. I giocatori si dispongono nello spazio definito tra i lati dei due quadrati, 6 per ogni lato. Inizialmente, per ognuno dei 4 spazi definiti tra i 2 quadrati (dov'è presente un gruppo di 6 giocatori), distribuire un massimo di 3 palloni.

### Regole

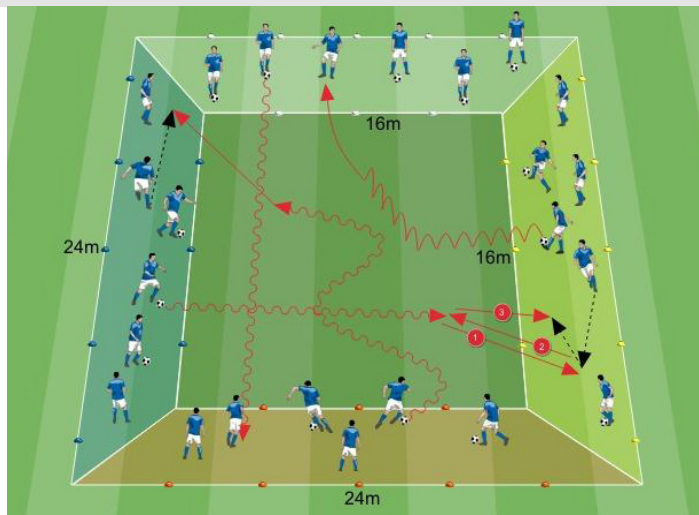
Ogni giocatore che ha la palla entra all'interno del quadrato più piccolo ed ha il compito di andare a portare o trasmettere il pallone ad un compagno posizionato in attesa del proprio turno di gioco. Dopo aver eseguito il compito tecnico previsto chi ha trasmesso o portato il pallone va a posizionarsi all'interno del settore all'interno del quale si trovava il compagno con cui ha interagito. La modalità di interazione tecnica con cui un giocatore deve relazionarsi con il compagno dipende dal colore dello spazio all'interno del quale è partito. Ad esempio:

- **Partenza dallo spazio bianco:** conduzione libera fino ai piedi del compagno che aspetta all'interno del suo spazio.
- **Partenza dallo spazio giallo:** palleggio in movimento e calcio al volo con il compagno che riceve la palla, la controlla ed entra in campo.
- **Partenza dallo spazio blu:** conduzione palla ed esecuzione di 3 passaggi rasoterra forti.
- **Partenza dallo spazio arancione:** conduzione palla enfatizzando cambi di senso e direzione e trasmissione al compagno che attende il pallone.

Dopo alcuni minuti di gioco è opportuno proporre delle varianti tecniche per ogni spazio (da introdurre una alla volta e senza interrompere l'attività):

- conduzione palla abbinata a 3 passaggi di testa effettuati dopo essersi alzati da soli il pallone;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte e portare il pallone sui piedi del compagno;
- conduzione palla abbinata ad una trasmissione con traiettoria aerea;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di velocità abbinata a 3 passaggi rasoterra forti.

Quando si inserisce una variante è opportuno specificare con chiarezza quale delle gestualità precedenti viene cambiata.



## Comportamenti privilegiati

- Dimostrare efficacia esecutiva in tutte le gestualità tecniche: abbinare rapidamente gesti tecnici diversi; dominare la palla; controllare il pallone in un tempo di gioco; colpire il pallone con forza e non spingerlo, ecc.
- Chi riceve palla all'interno del proprio settore si adatta rapidamente ed efficacemente al tipo di interazione tecnica che il compagno deve eseguire

## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



12 minuti



15x25 metri



8 giocatori

### Prima proposta



4 minuti

### Chiavi della conduzione

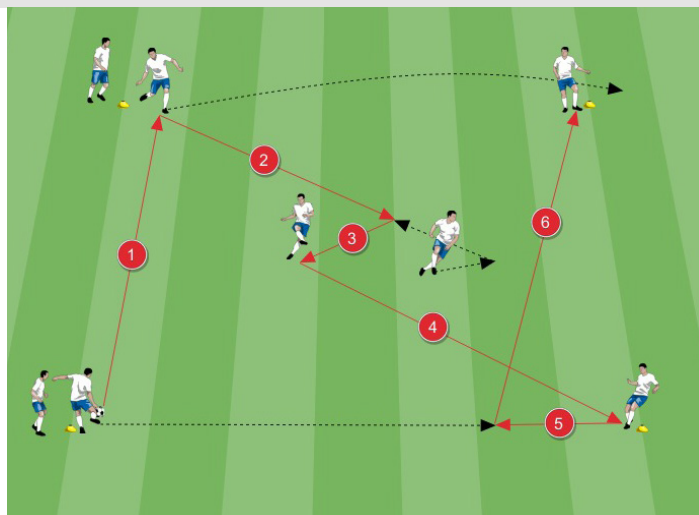
*In base a quali situazioni scelgo la soluzione di gioco?*

### Frammentazione base 1

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice alto che si muove in contro movimento.
- 3 I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.
- 4 La palla ora viene scaricata al vertice basso del rombo che la trasmette alle le sponde opposte.
- 5 Le sponde appoggiano per i laterali accorrenti.
- 6 La palla appoggiata viene giocata ancora lateralmente per riavviare l'azione nel verso opposto.



### Comportamenti privilegiati

- Chi attende la ricezione del pallone lo fa effettuando un movimento funzionale alla combinazione, dimostrando continuità ed un'un'idea di gioco efficace.
- Chi è in possesso della palla interpreta la situazione ed individua la soluzione più efficace in base alla sua posizione ed a quella dei suoi compagni.

## Chiavi della conduzione

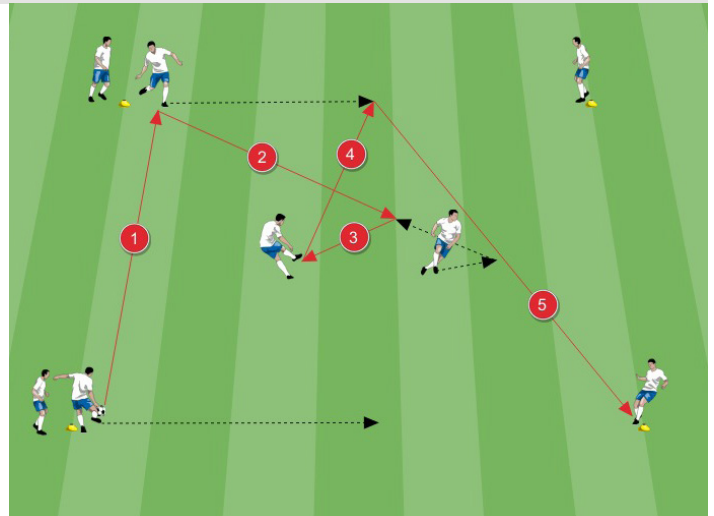
*In base a quali situazioni scelgo la soluzione di gioco?*

### Frammentazione base 2

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice alto che si muove in contro movimento.
- 3 I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.
- 4 La palla ora viene scaricata al vertice basso del rombo che la trasmette allarga ad uno dei laterali accorrenti.
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto.



### Comportamenti privilegiati

- Chi attende la ricezione del pallone lo fa effettuando un movimento funzionale alla combinazione, dimostrando continuità ed un'idea di gioco efficace.
- Chi è in possesso della palla interpreta la situazione ed individua la soluzione più efficace in base alla sua posizione ed a quella dei suoi compagni.

## A SCELTA: Frammentazione base 1 o Frammentazione base 2

#### Nota

Negli ultimi 4 minuti della stazione, le 2 soluzioni vengono alternate a scelta da parte dei giocatori. La sequenza di gioco rimane invariata sino al passaggio di scarico effettuato dal vertice alto, da lì in poi, i giocatori possono scegliere tra le due soluzioni sperimentate in precedenza. Il vertice basso, una volta ricevuto il passaggio può decidere se aprire verso il compagno che accorre sull'esterno oppure effettuare un passaggio ad uno dei due giocatori che attendono oltre al vertice alto. Le soluzioni tecniche e le relative scelte in seguito alla ricezione da parte del vertice basso dipendono: dalla posizione del giocatore che ha accompagnato l'azione (troppo basso, troppo alto, non presente), dall'eventuale smarcamento in zona luce del compagno che attende oltre il vertice; dall'orientamento del corpo in seguito alla ricezione della palla; dall'atteggiamento generale dimostrato dei compagni (dimostrano o meno di essere pronti a ricevere la palla).

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x34 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

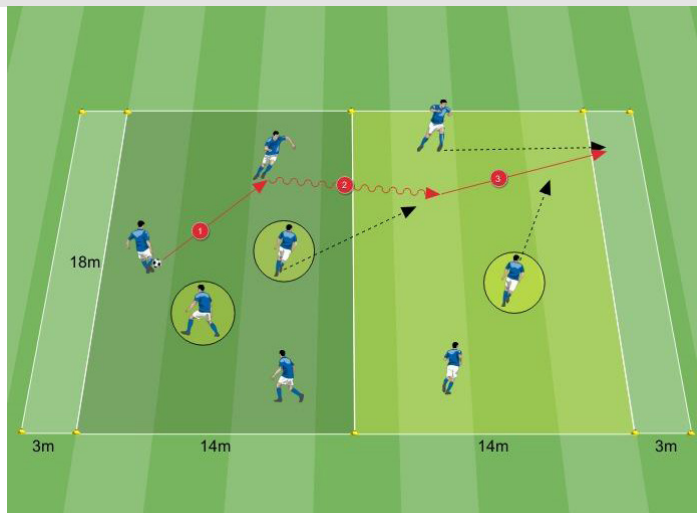
*Dove oriento il gioco per attaccare lo spazio?*

### 3 contro 2 a settori

#### Descrizione

Il gioco di posizione si sviluppa con 2 squadre, una composta da 5 giocatori (in possesso di un pallone), l'altra da 3 (in non possesso di palla). Il campo prevede 2 settori di gioco di uguali dimensioni. La situazione vede un 3vs2 all'interno di un settore dove si trova il pallone ed un 2vs1 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 tuttavia attenzione all'intervento del giocatore in inferiorità numerica). Quando la squadra in possesso palla 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 casacca, tenuta in mano. Il cambio di squadra da parte di un giocatore avviene quando lo stesso riesce a riconquistare il pallone oppure quando la palla esce dal campo ed a toccarla per ultimo è stato un giocatore della squadra in superiorità (quest'ultimo prende la casacca).



### Comportamenti privilegiati

- Nel settore in cui si svolge la situazione 2vs1 i compagni in superiorità numerica occupano lo spazio in modo tale da costringere l'avversario e prendere una decisione che liberi da la marcatura uno od entrambi.
- Nel settore in cui si svolge la situazione di 3vs2 i giocatori in possesso palla ricercano l'ampiezza permettendo così di determinare con maggiore efficacia una zona verso la quale risulta conveniente proseguire l'azione.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Continuità di gioco



12 minuti



20x25 metri



5x2 metri  
e 2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come facciamo ad essere immediatamente efficaci dopo la realizzazione?*

### 4 contro 4 compiti alternati

#### Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 4vs4 in cui una squadra ha il compito di fare gol in una porta difesa da un portiere mentre l'altra ha il compito di segnare in due porticine posizionate al di fuori del campo di gioco (come da disegno).

#### Regole

Ad ogni gol realizzato le posizioni di gioco delle due squadre si invertono immediatamente cambiando così anche gli obiettivi di finalizzazione: chi doveva fare gol nelle porticine, cercherà di realizzare una rete nella porta singola, viceversa per l'altra squadra. La

squadra che realizza una rete rimane in possesso del pallone. Solo la squadra che difende la porta singola può avere un portiere a cui viene permesso di parare con le mani. Il portiere può essere cambiato ad ogni inversione di campo ma va identificato e reso noto agli avversari. Quando la palla esce dal terreno di gioco la rimessa può essere battuta attraverso un passaggio (utilizzando una trasmissione con i piedi oppure una rimessa laterale con le mani) o anche una conduzione palla, senza quindi doverla trasmetterla per forza ad un compagno. Le stesse modalità di ripresa del gioco valgono anche in seguito ad un gol. Il gol nelle porticine e la difesa delle stesse devono avvenire all'interno del campo di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Subito dopo la realizzazione di un gol prendere velocemente il pallone o posizionarsi in campo per cercare la realizzazione dalla parte opposta.
- Dopo aver subito il gol predisporre ad affrontare la nuova situazione di gioco evitando pause.



Prima proposta



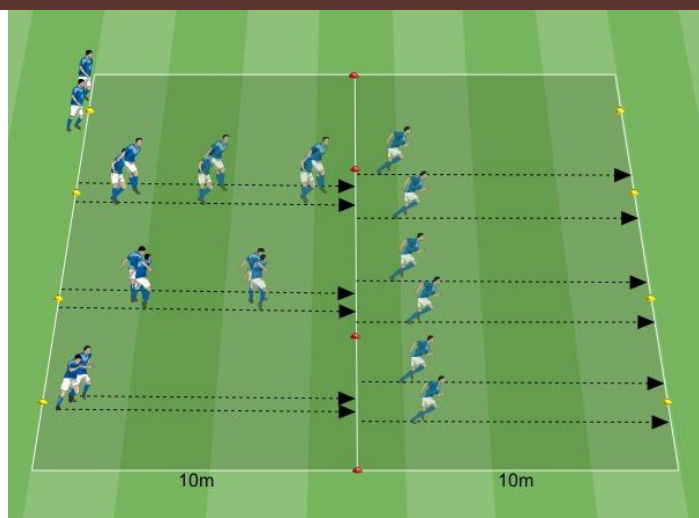
4 minuti

Esercitazione didattica

Descrizione

Sperimentazione delle fasi di corsa e contrasto. I giocatori a coppie sperimentano:

1. Corsa con contatto/contrasto spalla-spalla con il compagno per 10m + 10m corsa in linea (ripetere due volte per lato)
2. Corsa e contrasto arereo spalla-spalla (ripetere due volte in 10m) + accelerazione immediatamente dopo il secondo atterraggio a terra
3. A coppie, un giocatore effettua un balzo bipodale ed il compagno con una leggera spinta in fase di volo lo disequilibria. Il soggetto che effettua il balzo ha l'obiettivo di ritrovare stabilità nella fase di atterraggio. Il giocatore deve effettuare almeno 3 balzi nell'arco dei 10m. I giocatori, arrivati a fine percorso, si invertono i ruoli.



Seconda proposta



4 minuti

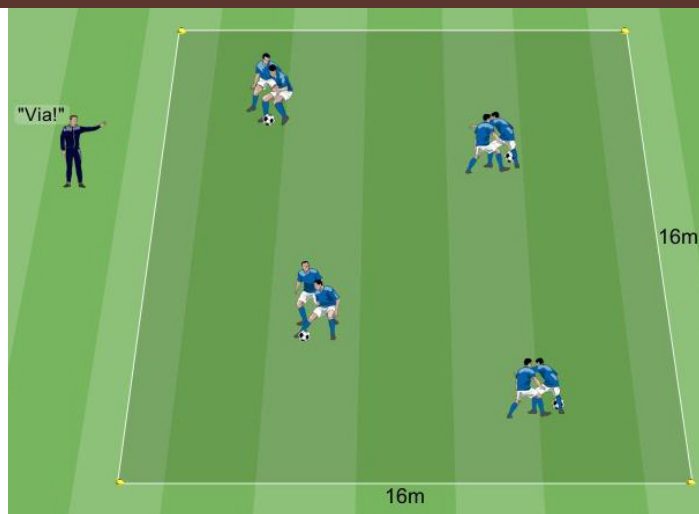
Esercitazione induttiva

Descrizione

L'esercizio inizia con una trasmissione del pallone a coppie. Al segnale del preparatore, uno dei due giocatori di ogni coppia difende palla proteggendola con il corpo e cercando di tenerla ferma il più possibile. L'altro giocatore della stessa coppia cerca di sottrargliela. Si conquista un punto togliendo il controllo della palla all'avversario. Vince chi fa più punti.

Regole

- Dopo circa 8 secondi l'esercitazione ricomincia invertendo i ruoli.

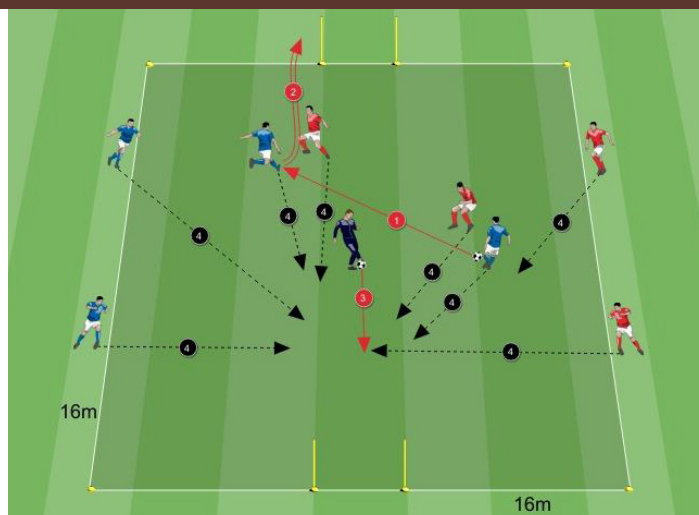




## Esercitazione situazionale

### Descrizione

L'esercitazione si svolge a 4 coppie di giocatori che inizialmente si muovono liberamente al di fuori della zona di gioco. Quando il preparatore mette in gioco il primo pallone si sviluppa un 2 contro 2 all'interno della zona di gioco. 4 giocatori, precedentemente selezionati, scattano a contendersi il pallone contrastando l'avversario, potendo utilizzare il corpo e le braccia ai limiti del fallo. Il primo giocatore che arriva sulla palla ne prende possesso ed inizia il 2 contro 2. Quando l'azione finisce (gol o palla fuori) il preparatore mette in gioco il secondo pallone grazie al quale si sviluppa un 4 contro 4. Ripetere alternando le coppie che giocano il primo pallone e quindi effettuano anche il 2 contro 2. Vince la squadra che fa più goal.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come mi comporto in caso di errore?*

### Partita testa alta

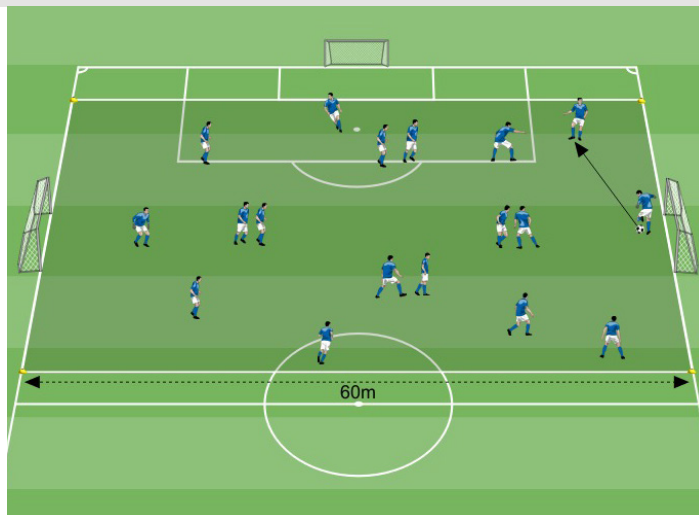
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9vs9. 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

- I giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione per riuscire a identificare compagni e avversari nelle varie fasi di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- In caso di errore, proprio, di un compagno o di un avversario reagire rapidamente ricercando una soluzione immediata: riconquista del pallone; comunicazione efficace; ripartenza; ecc.
- Essere in grado di individuare rapidamente compagni ed avversari in base alle azioni ed alle posture acquisite dagli stessi.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Portiere uno di noi! Dimostriamolo!*

### Partita CFT 9 contro 9

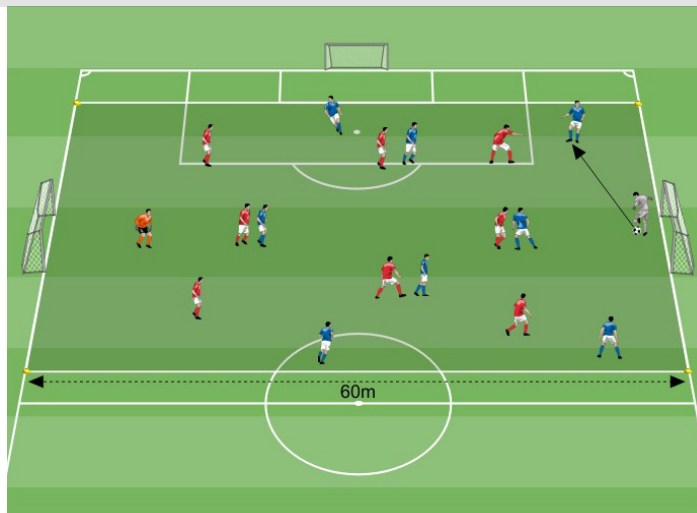
#### Descrizione

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 guida i giocatori di movimento della propria squadra chiamandoli per nome, indicando loro azioni quali: marcature, coperture, movimenti di avversari ecc.
- In fase di possesso palla i giocatori di movimento della squadra in possesso invitano il portiere ad accompagnare l'azione per dare un'ulteriore opportunità di sostegno all'azione.