



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	16 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: "Autovalutazione"

Siamo Cambiati? E se si, in cosa siamo cambiati? Ed i ragazzi, sono cambiati? E se si, in cosa sono cambiati? Ed il territorio, gli addetti ai lavori sono stati coinvolti? Apprezzano o no il nostro lavoro? Come il CFT ha contribuito alla formazione del calcio del 2030?

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.

Prima proposta

8 minuti

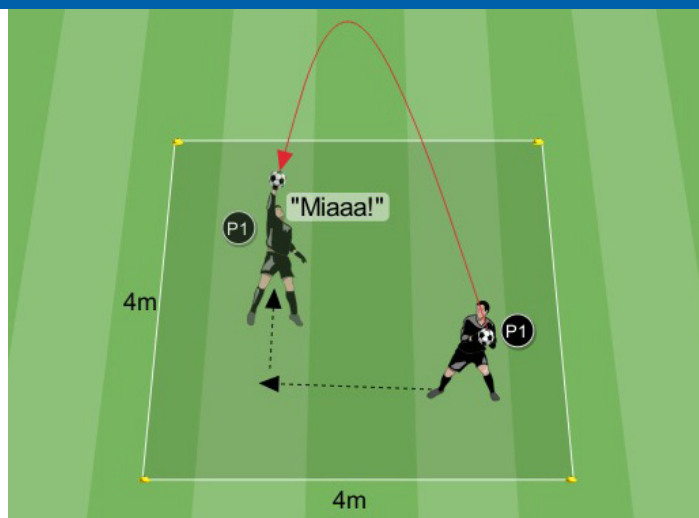
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

I portieri si posizionano all'interno di un quadrato di lato 4 metri. Ogni portiere ha una palla. Viene svolta un'attività di lancio e presa del pallone.

Regole

- La palla deve essere lanciata con entrambe le mani ed intercettata con una sola. La mano di presa va alternata ad ogni lancio.
- La palla va chiamata.



Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

Un portiere si posiziona al centro della porta mentre l'altro si colloca sulla linea di fondocampo con un pallone. Si esegue una serie di lanci con traiettorie aeree e prese con le mani.

Regole

- Un portiere posizionato sulla linea di fondocampo (all'altezza dell'intersezione tra linea dell'area di porta e la linea di fondocampo) lancia la palla con le mani vicino all'incrocio dei pali. Il portiere che inizia l'attività al centro della porta esegue uno spostamento verso il palo e con un salto cerca di intercettare la palla in presa. Dopo ogni uscita in presa si cambia il ruolo dei due portieri. Dopo 4 minuti di attività si cambia lato da cui viene lanciata la palla.
- Ad ogni uscita la palla va sempre chiamata. Il lancio del pallone avviene



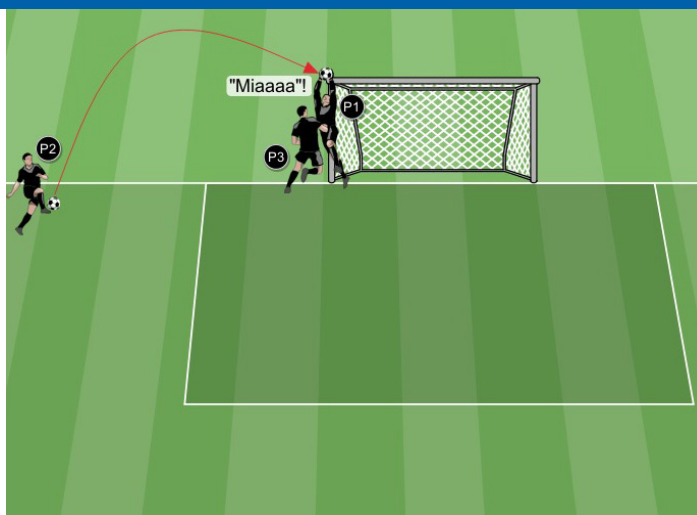
3 - Situazionale

Descrizione

Un portiere si posiziona al centro della porta (P1), un altro si colloca sulla linea di fondocampo (all'altezza dell'intersezione tra area di porta e linea di fondocampo) con un pallone (P2), un terzo funge da attaccante in prossimità del primo palo (P3). Si esegue una serie di lanci e tentativi di presa con disturbo da parte di un terzo giocatore.

Regole

- P2 calcia una palla a parabola in prossimità del palo (il pallone viene inizialmente tenuto in mano). P1 deve intervenire in presa alta evitando l'intervento da parte di P3. P3 deve cercare di fare gol di testa cercando di anticipare P1.
- In seguito ad ogni uscita i portieri vengono alternati. Dopo 4 minuti si cambia il lato dal quale viene lanciato il pallone.
- La palla va sempre chiamata.





Chiavi della conduzione

Come dimostrate di volervi migliorare sulle vostre lacune tecniche?

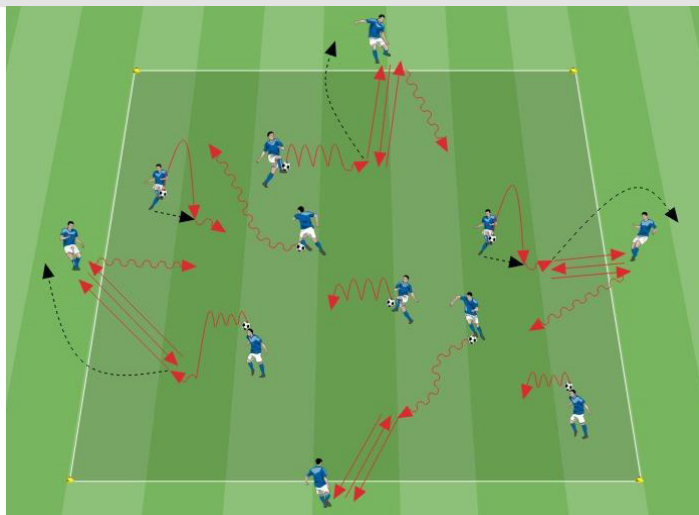
Tecnica a scelta

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 prefinito 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 posizionati all'esterno del campo, effettuano 3 trasmissioni del pallone e prendono il suo posto in attesa dello scambio che avverrà 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, modalità esecutive, forza e arto attraverso le quali entrano in contatto con il pallone.



Comportamenti privilegiati

- Dimostrare creatività eseguendo le gestualità tecniche indicate con modalità diverse variando: forza d'impatto con la palla; arto utilizzato; velocità esecutiva; modalità di interazione con il pallone; ecc.
- Cercare di allenare anche le gestualità tecniche in cui ci si sente meno abili e sicuri.



Prima proposta

12 minuti

Chiavi della conduzione

In base a cosa scelgo la soluzione di gioco?

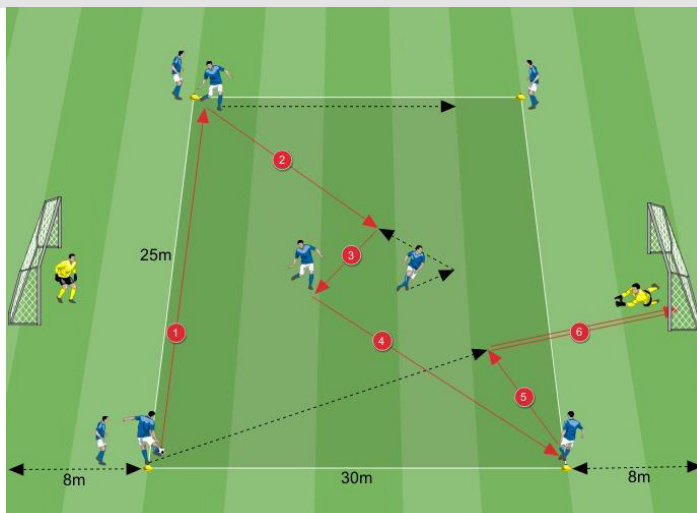
Frammentazione con tiro 1

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

- Mantenere un atteggiamento attivo anche lontano dallo svolgimento dell'azione, sia aiutando i compagni verbalmente, qualora necessario, che dimostrandosi sempre pronti a dare continuità all'azione;
- Individuare la soluzione di trasmissione più efficace in base alla propria posizione ed a quella dei compagni, passando la palla a chi risulta posizionato in modo più efficace per continuare l'azione (posizione, atteggiamento, smarcamento).

Chiavi della conduzione

In base a cosa scelgo la soluzione di gioco?

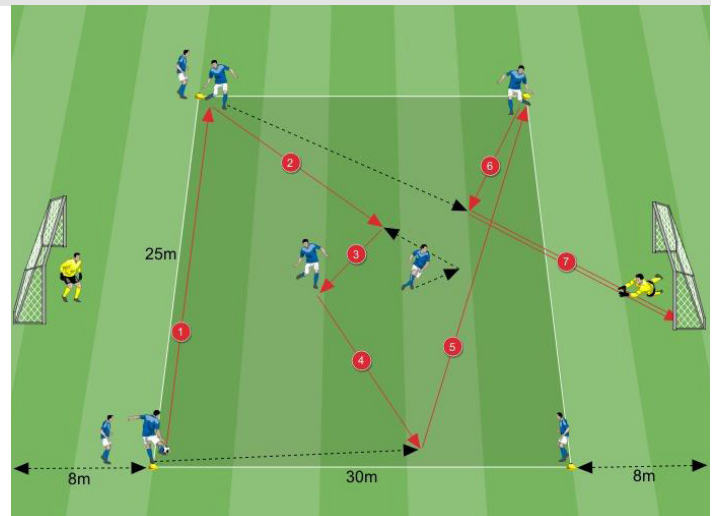
Frammentazione con tiro 2

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

- Mantenere un atteggiamento attivo anche lontano dallo svolgimento dell'azione, sia aiutando i compagni verbalmente, qualora necessario, che dimostrandosi sempre pronti a dare continuità all'azione;
- Individuare la soluzione di trasmissione più efficace in base alla propria posizione ed a quella dei compagni, passando la palla a chi risulta posizionato in modo più efficace per continuare l'azione (posizione, atteggiamento, smarcamento).

Nota

Durante tutti i 12 minuti della stazione di Tecnica Funzionale le 2 modalità di trasmissione (Frammentazione con tiro 1 e Frammentazione con tiro 2) 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 predefinite. 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 (se dimostrano o meno di essere pronti a ricevere la palla).

GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Orientamento utile



12 minuti



14x18 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Attraverso che tipo di postura ricevo palla se voglio giocarla in avanti?

5 contro 3 con uscita

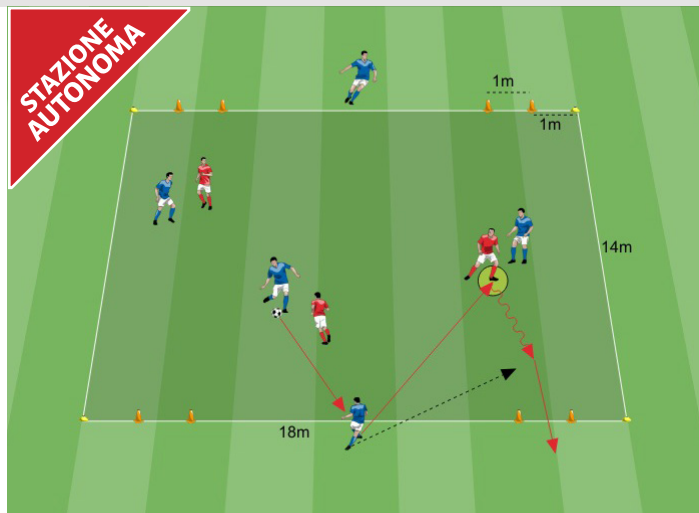
Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere la sfera ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro. Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.

Nel caso in cui la squadra in non possesso riesca a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle quattro porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento.

Regole

- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso i giocatori all'interno del campo ricercano l'ampiezza per invitare la squadra in inferiorità numerica ad allargarsi;
- Riconoscere la propria postura corporea in fase di ricezione (chiusa o aperta) cercando di orientarsi in modo tale che l'azione possa svilupparsi efficacemente.



Chiavi della conduzione

Quali sono l'orientamento e la posizione più efficaci per ricevere palla?

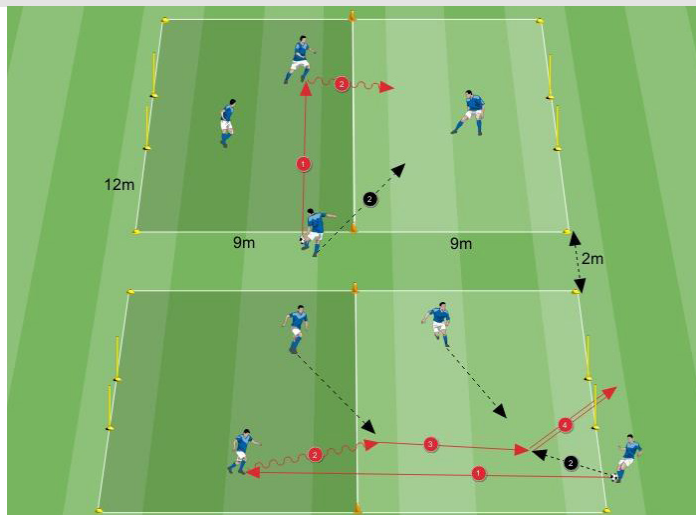
2 contro 2 con sorpresa

Descrizione

In ognuno dei 2 campi delimitati si gioca una partita 2 contro 2 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. I giocatori non vestono casacche.

Regole

- Ogni volta che la palla esce dal rettangolo di gioco, la formulazione delle squadre può cambiare.
- Quando il pallone esce dal campo, il primo giocatore che lo prende (o che prende un pallone posizionato esternamente allo stesso) acquisisce la possibilità di battere la rimessa in gioco (sia questa laterale che da fondocampo) e di decidere con chi giocare, il pallone può infatti essere passato ad uno qualunque degli altri 3 giocatori. Chi batte la rimessa gioca l'azione successiva con il compagno che la riceve contro gli altri 2 che non sono entrati nell'azione di rimessa. Oltre alle squadre, ad ogni azione può cambiare anche la porta da difendere ed attaccare. In particolare, il giocatore che riceve la rimessa laterale dovrà andare a fare gol assieme al proprio compagno nella porta della metà campo opposta rispetto a quella dove la palla è stata ricevuta.
- Ad ogni rimessa in gioco si crea quindi una situazione di sorpresa dove il giocatore che effettua la rimessa deve decidere il compagno di gioco, definendo così anche la direzione dello stesso. La scelta del compagno va effettuata sia in funzione della propria posizione che di quella del compagno ricercando una condizione che favorisca lo svolgimento dell'azione da una condizione di partenza di 2 contro 1.



Comportamenti privilegiati

- Interpretare le situazioni di gioco ed individuare il giocatore a cui risulta più conveniente trasmettere la palla in seguito alla rimessa laterale immaginando una condizione di 2vs1 a proprio favore.
- Prendere posizione all'interno del campo per risultare immediatamente efficace in seguito al passaggio del compagno.

Prima proposta

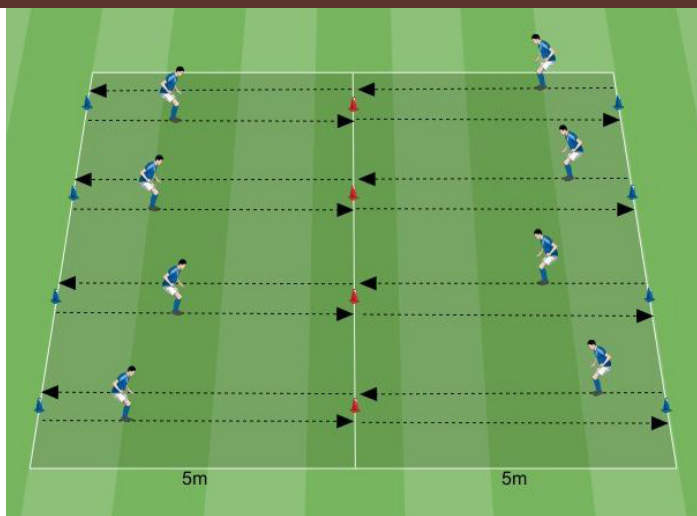
 4 minuti

Esercitazione didattica

Descrizione

I giocatori e le giocatrici sperimentano vari tipi di deambulazione:

- talloni, esterno piede, punte
 - rullata completa del piede
 - rullata completa del piede con flessione dell'anca
 - passo saltellato e doppio impulso in avanzamento
- Si deve fare attenzione all'utilizzo degli arti superiori.



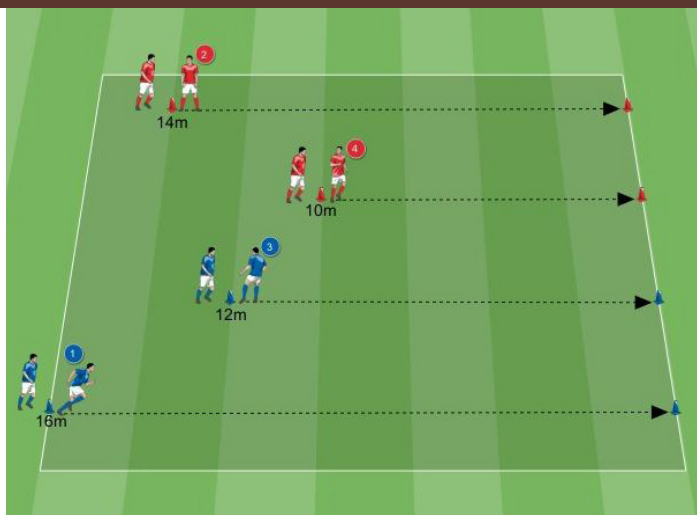
Seconda proposta

 4 minuti

Esercitazione induttiva

Descrizione

L'esercitazione viene svolta da 4 giocatori alla volta appartenenti a due squadre diverse. Il giocatore 1 e 3 sfidano il giocatore 2 e 4. Il giocatore 1, posto a 16m dalla linea di meta, decide liberamente quando partire. Il giocatore 2 (rivolto verso gli altri) parte non appena vede muoversi il giocatore 1. Il giocatore 3 (rivolto verso 2) parte quando vede muoversi 2 Il giocatore 4 (rivolto verso 3) parte quando vede muoversi 3. Vince la squadra ce per prima porta i giocatori oltre la linea meta. Le distanze dei punti di partenza dalla linea meta sono di 16, 14, 12, 10m.



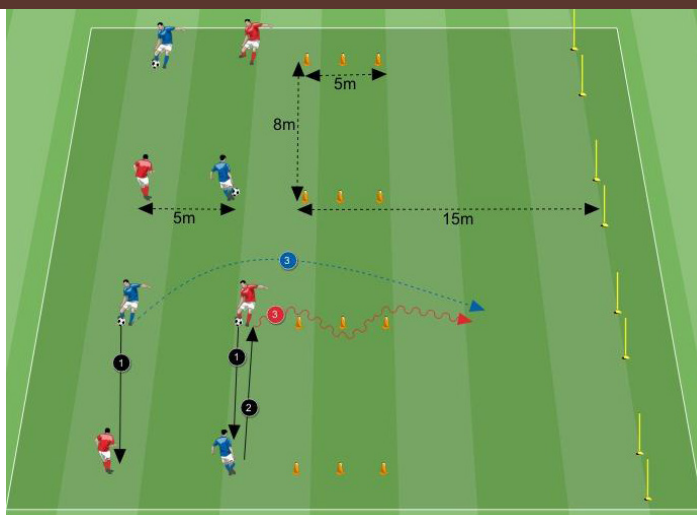
Terza proposta

 4 minuti

Esercitazione situazionale

Descrizione

In due stazioni omologhe si trasmettono liberamente palla 4 calciatori (2 per squadra), nel momento in cui il calciatore in prossimità dei coni decide di condurre palla tra di essi per dirigersi in velocità verso la porticina, il calciatore avversario dell'altra coppia, che stava a propria volta trasmettendosi il pallone, deve andare a contrastarlo, evitando che possa dirigersi con il pallone all'interno della porta.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione migliore per risultare efficaci in fase di possesso palla?

Partita tackle vietati

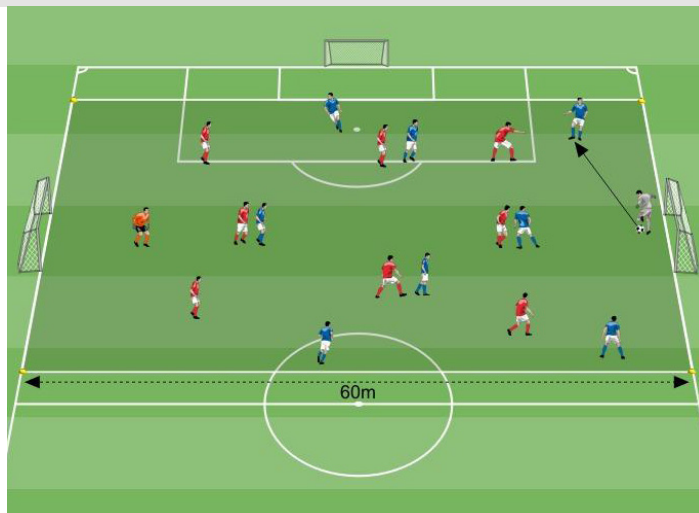
Descrizione

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

- Nella corso della partita sono vietati i tackle. I giocatori possono fraporsi tra il giocatore in conduzione e il pallone in modo tale da poterne entrare in possesso senza andare ad un contrasto diretto. È inoltre consigliata l'opposizione all'avversario attraverso un'azione di temporeggiamento in attesa di un suo errore durante la conduzione.



Comportamenti privilegiati

- Predisporre per la marcatura preventiva in modo tale da risultare più efficaci nell'intercetto di un eventuale passaggio.
- Attuare un'azione di temporeggiamento nei confronti del portatore palla avversario al fine di rallentarne l'azione.

PARTITA CFT



Obiettivo:
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quante soluzioni state dando compagno in possesso palla?

Partita CFT 9 contro 9

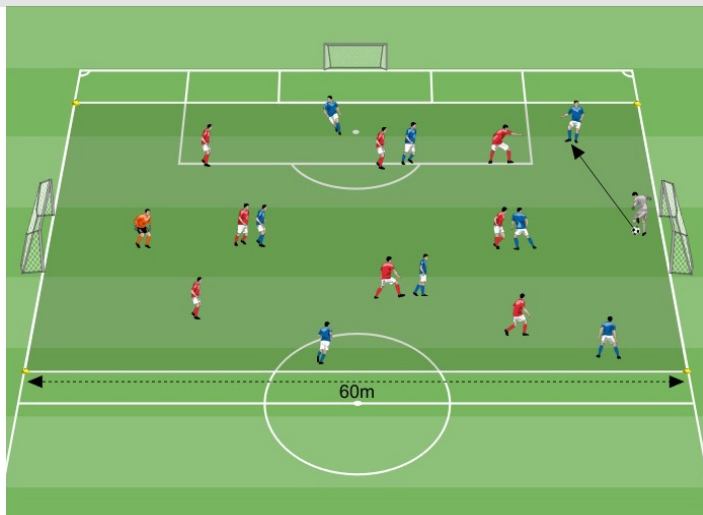
Descrizione

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

- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori della squadra in possesso palla effettuano movimenti alla ricerca di un posizionamento che permetta loro di essere raggiungibile dal compagno con il pallone e funzionali allo sviluppo dell'azione.
- Dopo aver trasmesso palla, i giocatori ricercano immediatamente una posizione utile per dare al compagno un'opportunità di gioco.