



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		<b>Attivazione tecnica portieri</b>	<b>24 minuti</b>
		<b>Attivazione tecnica</b>	<b>12 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: “Il bambino non è un piccolo adulto”**

Abbiamo creato delle proposte adatte all'età dei giocatori che le hanno affrontate? Prediligiamo una conduzione prevalentemente non direttiva? Abbiamo previsto momenti di attività libera? Abbiamo adattato le proposte alle risposte dei giocatori? Il vero protagonista dell'allenamento è stato il giocatore?

## 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

I portieri si muovono liberamente nello spazio tenendo in mano una palla. Si esegue un'esercitazione di lancio e presa della palla.

### Regole

- I portieri hanno il compito di lanciare la palla in aria e andare a prenderla con un salto. Vengono svolte 2 proposte della durata di 4 minuti ciascuna:
  1. P1 lancia la palla in aria e, dopo aver effettuato un giro su se stesso di 360°, gradi cerca di riprenderla. Dopo ogni tentativo, viene alterata la direzione della rotazione.
  2. P1 lancia la palla in aria e, dopo aver toccato terra con entrambe le mani, effettua un'uscita alta.



### Comportamenti privilegiati

- Ricercare la presa con la palla nel punto più alto possibile.
- Guardare costantemente la palla anche quando si effettuano i movimenti di rotazione e tocco a terra.

### Seconda proposta

 8 minuti

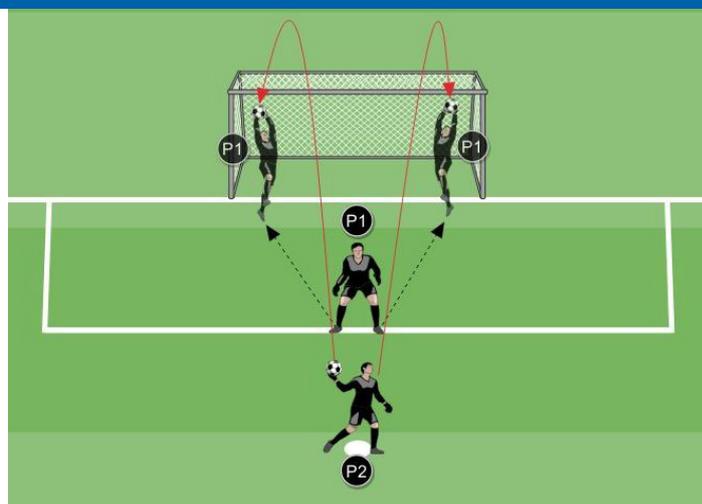
## 2 - Analitico

### Descrizione

P1 si posiziona sulla linea dell'area piccola mentre P2 sul dischetto del rigore con una palla in mano. Si esegue un'attività di uscita alta in recupero porta.

### Regole

- P2 lancia con le mani una palla con traiettoria a palombella alle spalle di P1 che, attraverso una corsa all'indietro, deve effettuare un'uscita alta.
- Dopo 2 minuti si invertono i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato del lancio della palla.



### Comportamenti privilegiati

- Dimostrare di essere efficace nel lancio della palla con le mani anche nell'utilizzo dell'arto meno abile.
- Eseguire l'atterraggio dove aver effettuato l'uscita alta con il corpo rivolto verso il campo e non verso la propria porta.

### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 parte in prossimità del palo sulla diagonale rispetto alla posizione di P3 (con una palla in mano) posizionato come da disegno, all'interno dell'area di rigore. P2 si colloca nei pressi di P1 con l'obiettivo di fungere da disturbo al proprio compagno. P4 si posiziona in diagonale dalla parte opposta rispetto alla posizione di partenza della palla. Si esegue un'attività di uscita alta in recupero porta e successiva trasmissione palla.

#### Regole

- P1, in seguito ad uno spostamento all'indietro deve cercare di intercettare la palla in presa attraverso un'uscita alta ed evitando l'azione di disturbo di P2.
- La palla va sempre chiamata esclamando: "Mia!".
- La palla lanciata da P3 deve avere una traiettoria a palombella diretta alle spalle di P1.
- Terminata l'esecuzione dell'azione tecnica di presa, P1 deve effettuare una trasmissione con le mani a P4 posizionato dalla parte opposta della porta.
- Dopo ogni azione i portieri si ruotano nei vari ruoli previsti.
- Dopo 4 minuti di gioco si cambia lato dal quale viene lanciata la palla.



#### Comportamenti privilegiati

- Chiamare la palla con un tono autorevole quando si decide di uscire in presa.
- Spostarsi mantenendo gli appoggi radenti al terreno.



## Chiavi della conduzione

*Cosa cambia nell'esecuzione da un tipo di rimessa all'altro?*

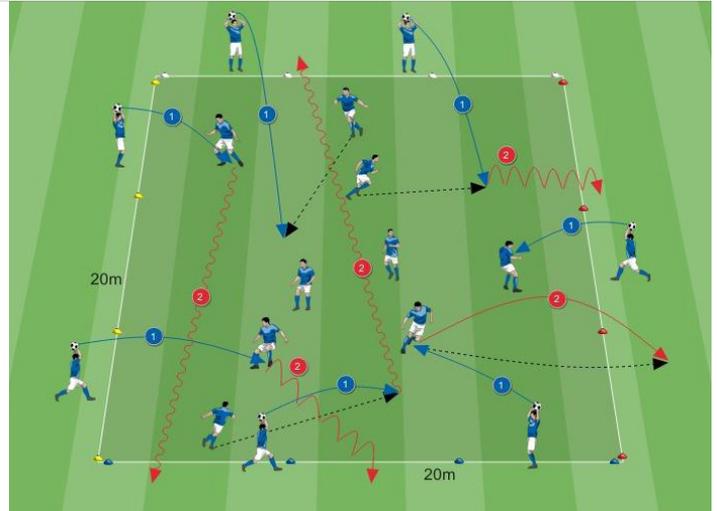
## Rimesse laterali variabili

### Descrizione

Si delimita un quadrato con i 4 lati definiti da colori diversi. 7 giocatori si collocano con una palla in mano all'esterno dei 4 lati. Gli altri 9 partecipanti all'attività si posizionano all'interno del campo senza palla.

### Regole

- Ogni giocatore che ha la palla effettua una rimessa laterale verso uno dei compagni all'interno del quadrato. Chi riceve la rimessa laterale controlla la palla ed esce da un lato qualsiasi dello spazio di gioco scambiandosi di ruolo con il proprio compagno con il quale ha appena interagito tecnicamente.
- Su di ogni lato vi è il compito di eseguire una diversa tipologia di rimessa laterale, ad esempio:
  - lato bianco, rimessa laterale battuta nello spazio sulla corsa del compagno;
  - lato giallo, rimessa laterale battuta sui piedi;
  - lato rosso, rimessa laterale battuta sul corpo;
  - lato blu, rimessa laterale battuta a piacimento scegliendo tra le 3 soluzioni proposte sugli altri lati.
- In seguito alla ricezione palla, l'uscita dal quadrato di gioco può essere effettuata con modalità tecniche diverse: palleggio, conduzione del pallone con il piede meno abile, auto lancio della palla fuori dal campo e controllo nel minor numero possibile di rimbalzi; ecc.



## Comportamenti privilegiati

- Controllare il pallone in un tempo di gioco.
- Dosare la forza del lancio e indirizzare la palla verso l'obiettivo prefissato: piede, corpo, spazio.



## Chiavi della conduzione

*Riconosciamo gli spazi di gioco!*

## Sviluppi in ampiezza senza spazi delimitati

### Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro dello spazio di gioco definito. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. Gli spazi all'interno dei quali si svolge l'attività tecnica sono segnalati solo nei lati corti del campo attraverso l'utilizzo di 4 delimitatori.

### Regole

- In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, due esterni, due centrali e due vertici alti. La combinazione prevede le seguenti dinamiche:
  - Il giocatore A inizia la sequenza conducendo un pallone;
  - contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C);
  - B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C;
  - C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i due esterni che accompagnano l'azione in ampiezza);
  - i giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei due giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultima trasmissione della combinazione. Tra i due vertici verrà preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco;
  - una volta conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto e parte dall'ultimo giocatore che ha ricevuto il pallone.
- Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno, può anche decidere di trasmettere ad uno dei due vertici alti per concludere l'azione di gioco.
- La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":
  - il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla al più lontano dei due compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi esce dalla zona centrale del campo;
  - chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva;
  - chi trasmette ad uno dei due vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.

L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei due centrali: nel passaggio effettuato tra i due giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.



## Comportamenti privilegiati

- Condurre palla per dare il tempo ai compagni di effettuare movimenti e giocata funzionali allo sviluppo dell'azione (non anticipare i tempi giocando solo di prima intenzione).
- Orientarsi all'interno del campo riconoscendo gli spazi di gioco, le distanze dai compagni e la propria posizione rispetto all'obiettivo dell'azione.

## Note

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori svolgono la combinazione prevista scegliendo tra le opzioni di gioco presentate in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni cercando di ridurre i tempi delle giocate e rendendo fluida l'esecuzione dell'attività.



## Chiavi della conduzione

*Dove direziono il gioco?*

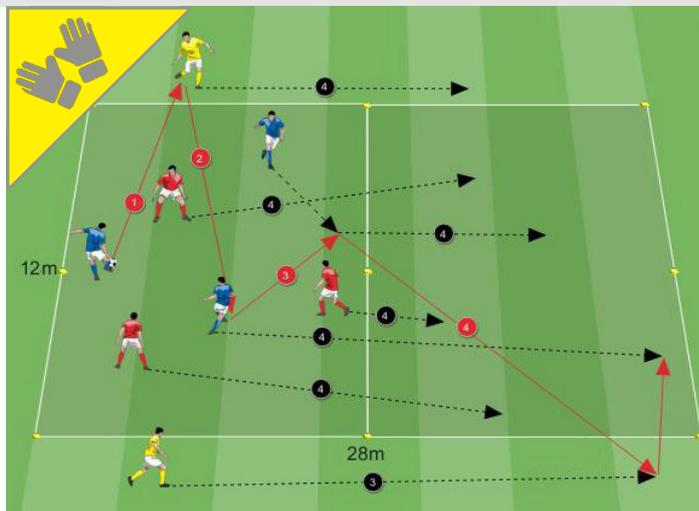
### 5 contro 3 + 2 sponde in diagonale

#### Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre i 2 jolly si collocano inizialmente al di fuori dei lati corti del campo.

#### Regole

- I jolly possono decidere se entrare all'interno del settore centrale oppure rimanere all'esterno dello stesso. Le scelte vengono fatte individualmente ed indipendentemente dalla scelta dell'altro jolly, le soluzioni di gioco che si possono verificare sono le seguenti:
  - un jolly decide di entrare nel rettangolo di gioco mentre l'altra rimane fuori;
  - entrambi i jolly entrano in campo;
  - entrambi i jolly rimangono fuori dal campo.
- Ognuna delle soluzioni scelte dai jolly deve essere mantenuta per un'intera azione di gioco. Un'azione di gioco si considera terminata quando la palla: esce dal campo lateralmente; esce dal campo oltre i lati lunghi senza essere intercettata dai jolly.
- Le scelte dei jolly condizionano l'obiettivo della squadra in possesso secondo le 2 opzioni qui presentate, se il jolly:
  1. decide di rimanere all'esterno del campo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso sarà quello di trasmettergli il pallone;
  2. decide di entrare all'interno del campo l'obiettivo della squadra in possesso (sul lato lasciato libero dal jolly) sarà quello di conquistare lo spazio attraverso un passaggio ad un compagno che entra in zona meta oppure effettuare una conduzione di palla all'interno dello stesso.
- La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi, ribalta il fronte di gioco ed ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista del pallone, la squadra in possesso può decidere di giocare nella direzione che preferisce andando a conquistare lo spazio o ricercando il jolly (a seconda delle scelte precedentemente effettuate dalle stesse).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso 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.
- All'interno di entrambe le zone di meta è vietata la ricerca della riconquista palla per la squadra in non possesso.



## **Comportamenti privilegiati**

- Riconoscere il posizionamento dei giocatori esterni e cercare lo sviluppo in diagonale quando questi si spostano da un settore all'altro.
- Coprire la linea di passaggio in diagonale della squadra in possesso di palla riconoscendo il posizionamento della sponda esterna al campo di gioco.

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

- Riconosce subito la direzione verso la quale indirizzare il gioco (verticale o diagonale) orientando la ricezione di palla alla ricerca della trasmissione più rapida per arrivare alla sponda opposta.
- Organizza rapidamente il posizionamento dei propri compagni negli spostamenti da uno spazio di gioco all'altro risultando così efficaci per il mantenimento/riconquista della palla.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

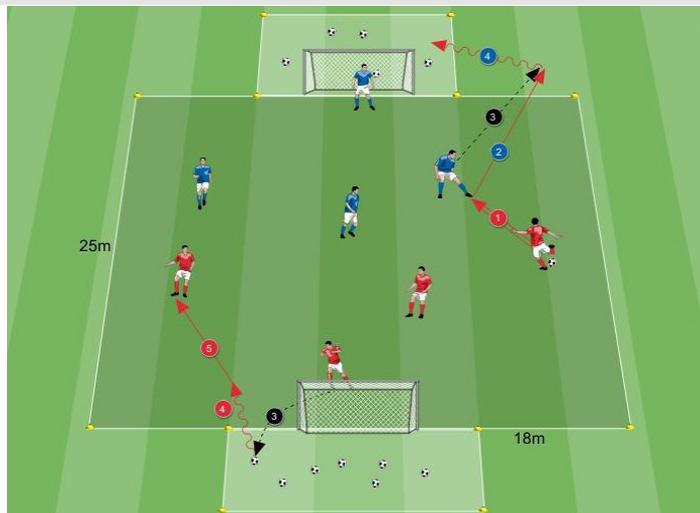
### Chiavi della conduzione

*Come ci posizioniamo per essere subito efficaci?*

### SSG portiere uomo in più

#### Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco, l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone, si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono inseriti anche i portieri di ruolo, creando così una situazione di 5 contro 5.



#### Regole

- In questo Small Sided Game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).

### Comportamenti privilegiati

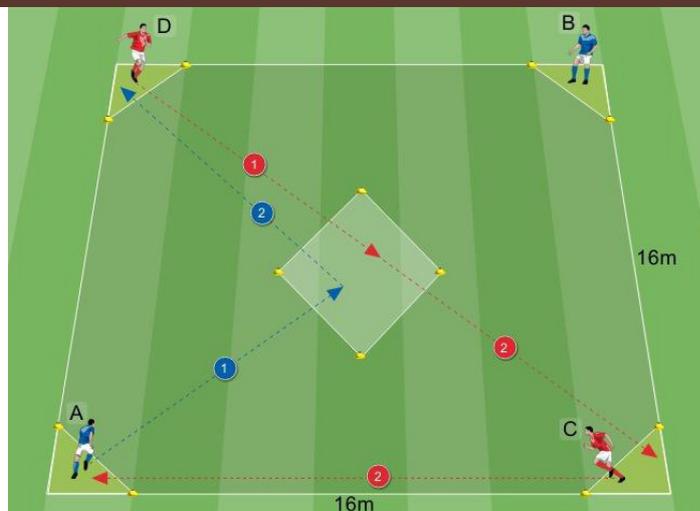
- Mettersi rapidamente a disposizione del portiere ogni qualvolta la palla esce dal campo ed il possesso rimane per la propria squadra.
- Approfittare dei momenti di organizzazione in seguito all'uscita della palla (e di soprannumero) per sviluppare azioni efficaci e pericolose ricercando la zona di superiorità numerica.

Prima proposta

6 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1**

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 che per prima porta i giocatori oltre la linea meta. Le distanze dei punti di partenza dalla linea meta sono di 16, 14, 12, 10m.



Seconda proposta

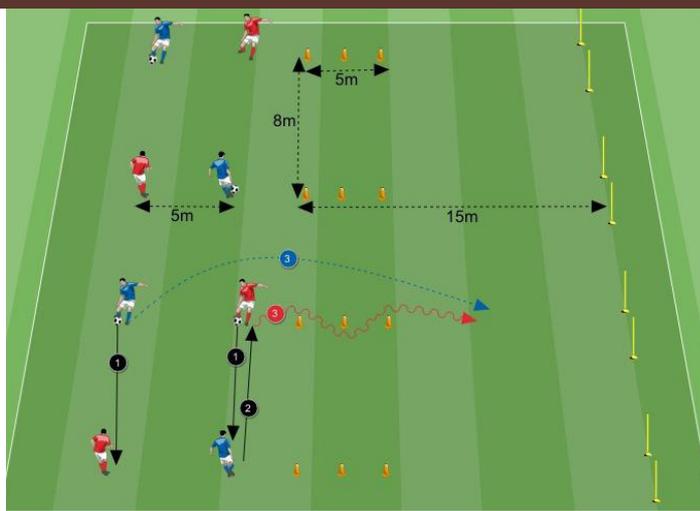
6 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2**

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.



## PARTITA A TEMA



**Obiettivo:**  
Atteggiamento positivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

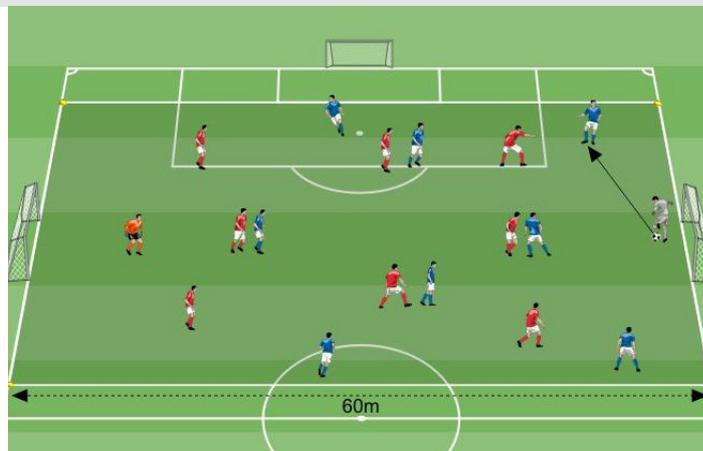
*Qual è la soluzione migliore per risultare efficaci in fase di possesso palla?*

### Partita tackle vietati

#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 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

- 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

- Predisporsi per una marcatura d'anticipo sul lato palla 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:  
Orientamento utile

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come sono orientato?*

### Partita CFT 9 contro 9

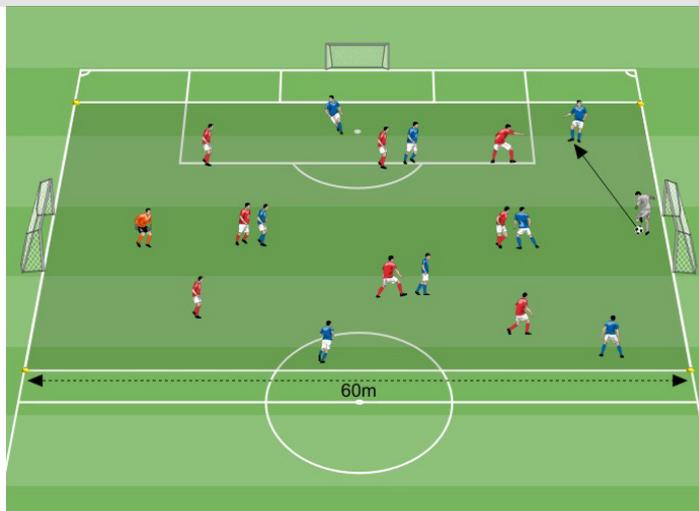
#### Descrizione

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

- In fase di possesso palla riuscire ad individuare il compagno ubicato (posizione in campo e postura) in modo più efficace allo svolgimento dell'azione offensiva.
- Orientarsi preventivamente per difendere la ricerca della profondità su attacco diretto da parte della squadra avversaria.