



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: "Speed"

Come valutiamo l'espressione di una corretta performance in un allenamento integrato? I ragazzi presentano una frequenza di passo elevata? Mantengono, ricercano e ristabiliscono l'equilibrio del proprio corpo in base a contatto con pallone e avversario? Effettuano arresti, ripartenze, cambi di senso e direzione in tempi brevi? Si allenano con continuità, senza presentare l'insorgere di infortuni muscolari, distorsivi o di altro tipo? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per migliorare la performance di un 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

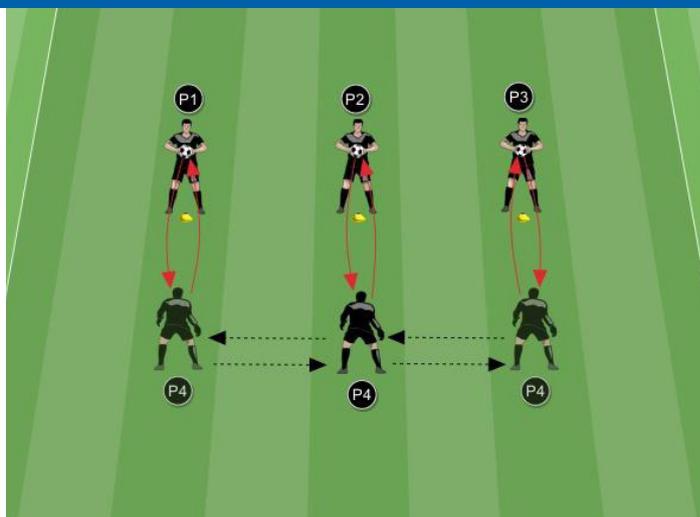
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

3 portieri si posizionano uno di fianco all'altro. Distanza tra i giocatori: 3 metri. Ogni portiere ha in mano un pallone. Un quarto portiere P4, senza palla, si posiziona davanti alla terna di giocatori con palla (distanziato di alcuni metri).

Regole

- P4, effettuando dei veloci spostamenti laterali, si posiziona davanti ai propri compagni ed effettua con ognuno di essi uno scambio della palla con le mani.
- Dopo 6 spostamenti P4 inverte il proprio ruolo con uno dei suoi compagni.
- Indicazioni sul passaggio:
 - La palla deve essere passata a P4 utilizzando entrambe le mani ed in prossimità del suo viso;
 - Dopo 4 minuti cambiare la modalità di lancio del pallone: la palla va lanciata al giocatore che si muove, sempre con due mani ma in direzione della pancia.



Seconda proposta

8 minuti

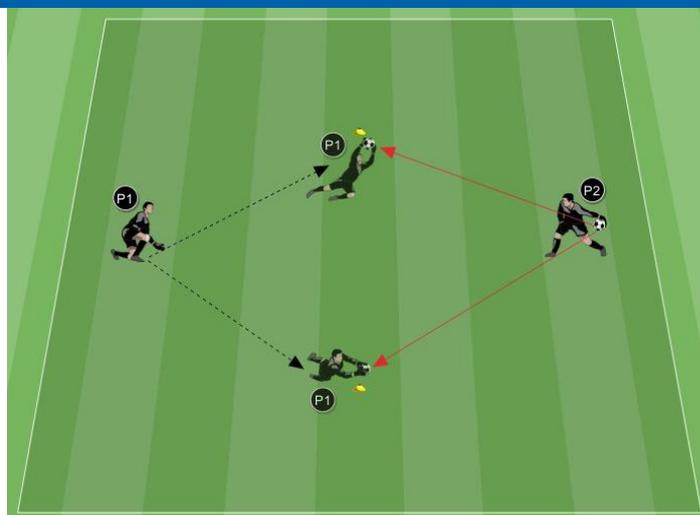
2 - Analitico

Descrizione

2 delimitatori vengono posizionati a terra ad una distanza di 3m l'uno dall'altro. P1 comincia l'attività con un ginocchio a terra e l'altro flesso a 90 gradi. P2 si posiziona davanti a P1 con una palla in mano ed esegue dei lanci alternati rasoterra che permettono a P1 di effettuare delle parate.

Regole

- P2 lancia la palla rasoterra in prossimità di uno dei due delimitatori (internamente rispetto agli stessi) in modo alternato, prima da una parte e poi dall'altra. Se la palla viene lanciata alla destra di P1, questo deve partire con il ginocchio sinistro a terra e quello destro flesso. Sul lancio alla propria sinistra, la posizione di partenza delle gambe deve essere invertita (destro a terra e sinistro flesso).
- In seguito a due parate (una a destra e l'altra a sinistra) si invertono i ruoli dei portieri.



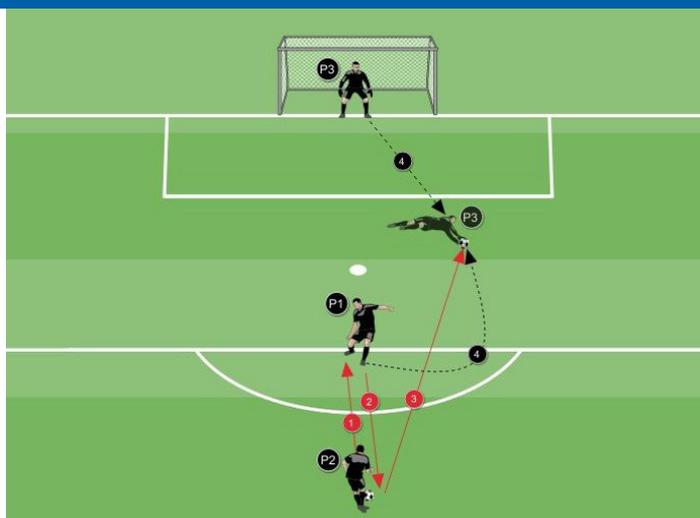
3 - Situazionale

Descrizione

P1 e P2 si posizionano uno di fronte all'altro fuori dall'area di rigore con una palla (come da figura). P3 comincia l'attività sulla linea di porta.

Regole

- P1 e P2 si trasmettono palla ad un tocco al limite dell'area di rigore.
- P2, a sua scelta, effettua un passaggio laterale al fine di permettere al compagno di effettuare un movimento a semi-luna per andare a calciare in porta.
- P3 effettua un'uscita in tuffo cercando di intercettare il passaggio di P2 e anticipare l'intervento di P1.
- Dopo 2 uscite si cambiano i ruoli dei giocatori impegnati nell'attività prevista. La direzione e la modalità del passaggio che danno il via all'azione vengono scelte da P2.





Chiavi della conduzione

Come dimostro di volermi migliorare tecnicamente?

Tecnica nel traffico a settori

Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 4 settori (come da disegno) all'interno dei quali vengono suddivisi in egual numero tutti i giocatori partecipanti. Alcuni dei giocatori cominciano l'attività con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i 4 settori del campo.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare negli spazi tra i settori trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione, ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo) oppure all'interno di uno spazio più lontano.
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 1. conduzione fino ai piedi del compagno;
 2. conduzione e trasmissione;
 3. conduzione, finta e trasmissione;
 4. conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 5. ricezione e trasmissione senza conduzione;
 6. conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 7. inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte..
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (trasmissione, conduzione e controllo), mantenendo la stessa efficacia prestativa.
- Attuare una serie di comportamenti che dimostrino al compagno di voler ricevere il pallone: chiamare il compagno in possesso palla; muoversi all'interno dello spazio per cercare linee di trasmissione pulite.



Chiavi della conduzione

Qual è il compagno più pronto a ricevere la mia trasmissione palla?

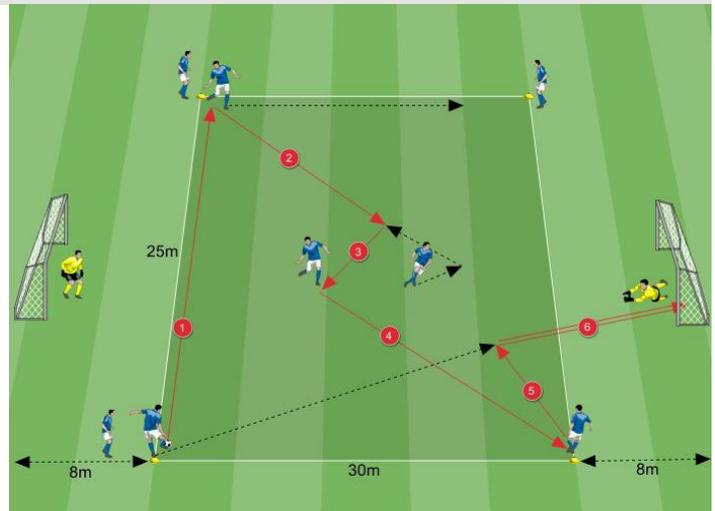
Frammentazione con tiro 1

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

- Individuare la posizione degli esterni e l'atteggiamento delle sponde riuscendo a riconoscere quale giocatore risulti più opportuno coinvolgere nell'azione per ridurre i tempi di gioco;
- Riuscire a gestire efficacemente il pallone anche di prima intenzione: sia pensando ad una soluzione di gioco prima di riceverlo che riuscendo a dominarlo tecnicamente.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale combinazione di gestualità tecniche effettuare (frammentazione con tiro 1 o frammentazione con tiro 2) in base alla postura ed ai movimenti eseguiti dai compagni.



Chiavi della conduzione

Qual è il compagno più pronto a ricevere la mia trasmissione palla?

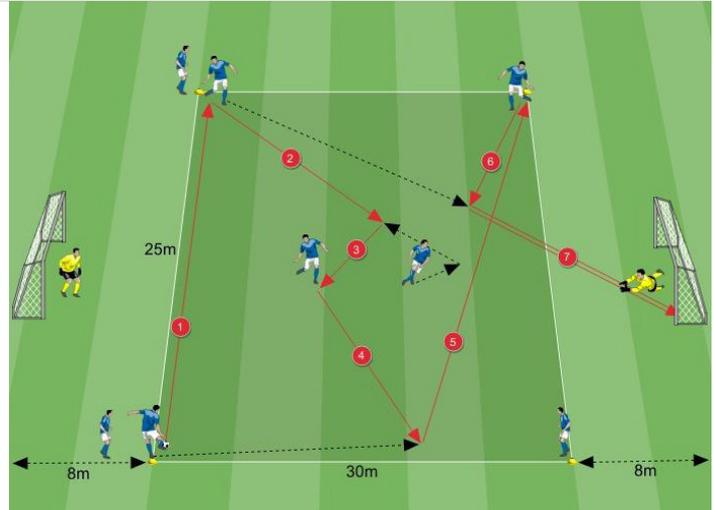
Frammentazione con tiro 2

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

- Individuare la posizione degli esterni e l'atteggiamento delle sponde riuscendo a riconoscere quale giocatore risulti più opportuno coinvolgere nell'azione per ridurre i tempi di gioco;
- Riuscire a gestire efficacemente il pallone anche di prima intenzione: sia pensando ad una soluzione di gioco prima di riceverlo che riuscendo a dominarlo tecnicamente.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale combinazione di gestualità tecniche effettuare (frammentazione con tiro 1 o frammentazione con tiro 2) in base alla postura ed ai movimenti eseguiti dai compagni.



Chiavi della conduzione

Come supero in modo efficace la linea del fuorigioco?

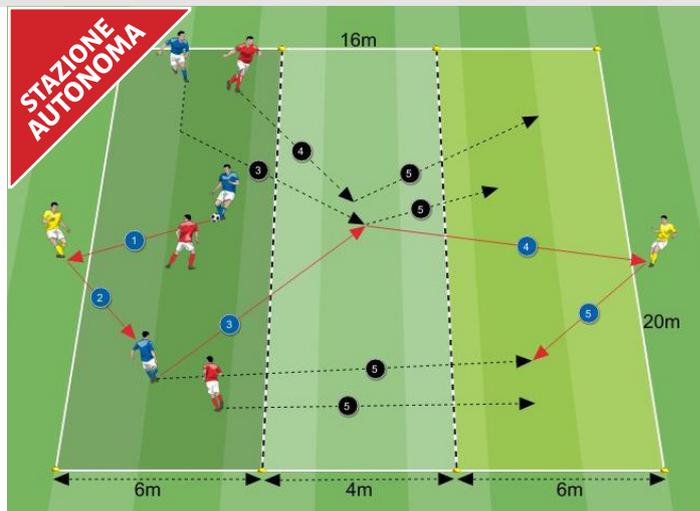
4 contro 3 con fuorigioco

Descrizione

Gioco di posizione 4vs3 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 si posizionano all'esterno dello stesso. Il campo prevede 2 linee di fuorigioco posizionate a 6 metri di distanza dalle linee di fondocampo.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera alle sponde esterne, in modo alternato, prima ad una e poi all'altra.
- La squadra in possesso palla, nel tentativo di trasmetterla all'altra sponda, deve fare attenzione a non essere messa in fuorigioco. Il fuorigioco viene considerato oltre la "linea del fuorigioco" più vicina alla sponda che ha toccato per ultima la palla oppure all'altezza dell'ultimo giocatore della squadra avversaria oltre la linea stessa. Una volta che la palla arriva alla sponda opposta, cambia automaticamente la linea di fuorigioco interessata. La sponda posizionata all'interno della linea di fuorigioco gioca con la squadra in possesso palla fungendo da sostegno.
- Per trasmettere la palla alla sponda opposta, la squadra in possesso deve riuscire prima a superare la linea di fuorigioco interessata. Non è quindi possibile un passaggio diretto tra sponde o una trasmissione ad un giocatore che si trova in fuorigioco.
- In caso di situazione di fuorigioco il possesso della palla passa alla squadra avversaria senza interruzioni, il primo passaggio ad una sponda determinerà la conseguente direzione del gioco abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori dovranno rispettare.
- Le sponde vengono cambiate ogni 2 minuti.



Comportamenti privilegiati

- In fase difensiva accorciare immediatamente le distanze dagli avversari alzando la linea di fuorigioco e riducendo così lo spazio concesso alla squadra in possesso per poter sviluppare l'azione.
- Riconoscere il momento corretto per la trasmissione al compagno in funzione delle tempistiche di inserimento dello stesso (l'inserimento va effettuato partendo in movimento e non da fermo).

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x30 metri



3x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Che soluzioni scelgo vista la superiorità difensiva?

2 contro 3 attacco in inferiorità numerica

Descrizione

Si svolgono delle azioni alternate in cui una squadra da 2 giocatori attacca una difesa con 3 elementi (2 difensori ed un portiere). Ogni azione dello Small Sided Game si svolge in una sola metà campo. Al termine di ogni azione (che si considera finita in 3 modalità: attraverso un gol; la riconquista della palla da parte della squadra in inferiorità; l'uscita del pallone dalla metà campo di gioco) il fronte di gioco si ribalta e viene svolta un'azione nella metà campo opposta secondo le modalità in seguito indicate. I giocatori non vestono casacche.



Regole

- Modalità di riformulazione delle squadre al termine di ogni azione:
 - in caso di riconquista della palla da parte della squadra in fase difensiva, riparte nell'azione offensiva il giocatore che ha conquistato palla ed il compagno a lui più vicino;
 - in caso di gol, ripartono il giocatore che ha realizzato la rete ed il giocatore che per primo prende un pallone all'esterno del campo e lo rimette in gioco (anche attraverso una conduzione palla);
 - in caso di uscita della palla dalla metà campo dove si sta svolgendo la situazione di 2vs3 ripartono il primo giocatore che prende un pallone all'esterno del campo ed il compagno a cui questo giocatore passa la palla.
- Appena il fronte di gioco viene ribaltato la difesa da 3 giocatori posizionata a protezione della porta opposta deve trovarsi all'interno del primo terzo di campo (non può trovarsi subito a ridosso della metà campo). In seguito all'inizio dell'azione i giocatori in fase difensiva possono utilizzare tutta la metà campo nella quale si trovano.
- Il punteggio si considera in modo individuale: totalizzano un punto i 2 giocatori di ogni squadra che riesce a realizzare una rete.
- Nel caso in cui siano disponibili anche 2 portieri di ruolo, questi vengono collocati in porta creando ad ogni azione situazioni di 2vs4 (in questa particolare situazione i portieri non cambiano ruolo rimanendo sempre nella stessa metà campo anche se conquistano palla vicini al giocatore che prende il pallone agli avversari).

Comportamenti privilegiati

- In fase difensiva raddoppiare il giocatore in possesso di palla accorciando gli spazi in avanti con coraggio.
- In fase offensiva individuare soluzioni per andare rapidamente alla finalizzazione: azione individuale; inserimento nello spazio libero; occupazione dello spazio in ampiezza.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Coordina i propri compagni con tono deciso fornendo indicazioni specifiche e dando comandi precisi.
- Legge in anticipo le intenzioni dei 2 attaccanti avversari in funzione di: direzione e velocità della conduzione di palla; postura del giocatore in possesso del pallone; posizionamento dell'avversario senza palla.



Prima proposta



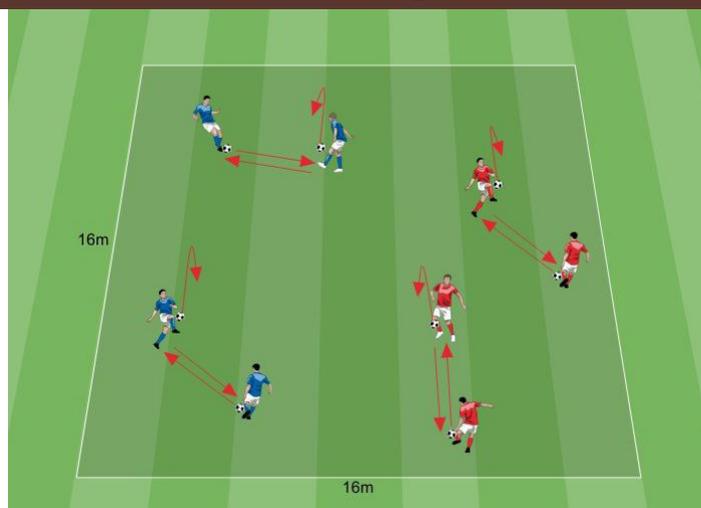
4 minuti

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori si dispongono a coppie con un pallone a testa.

Regole

- Un giocatore palleggia sul posto con un pallone e decide arbitrariamente di alzare la parabola della palla; mentre la palla è in volo, riceve un passaggio dal compagno che gli sta di fronte restituendogli il pallone di prima. Quindi si appresta a continuare a palleggiare con la sua palla. Il giocatore che non palleggia ha il compito di individuare il momento opportuno per effettuare il passaggio al compagno.
- Il passaggio è valido solo se effettuato tra un palleggio e l'altro senza che la palla cada a terra.
- I giocatori si scambiano i ruoli a discrezione del preparatore.
- Vince la coppia che fa più passaggi.



Seconda proposta



4 minuti

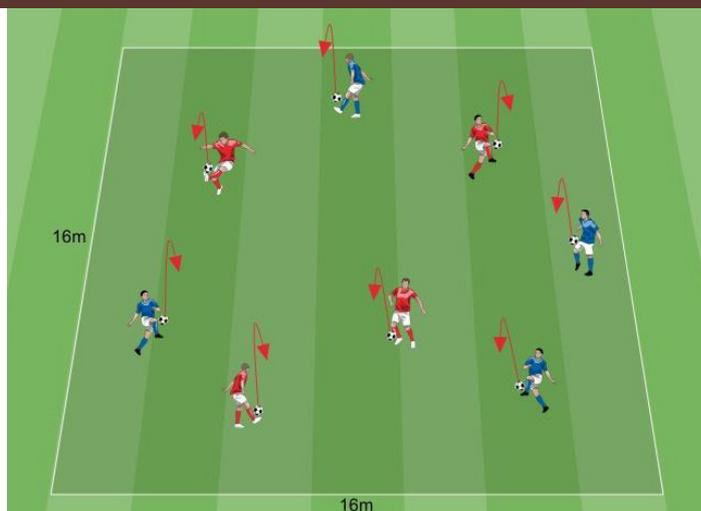
ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori eseguono l'esercitazione in forma individuale con un pallone a testa.

Regole

Ogni giocatore palleggia eseguendo una combinazione che prevede l'alternanza tra:

- quattro colpi normali e uno forte
- tre colpi normali e uno forte
- due colpi normali e uno forte
- un colpo normale e uno forte

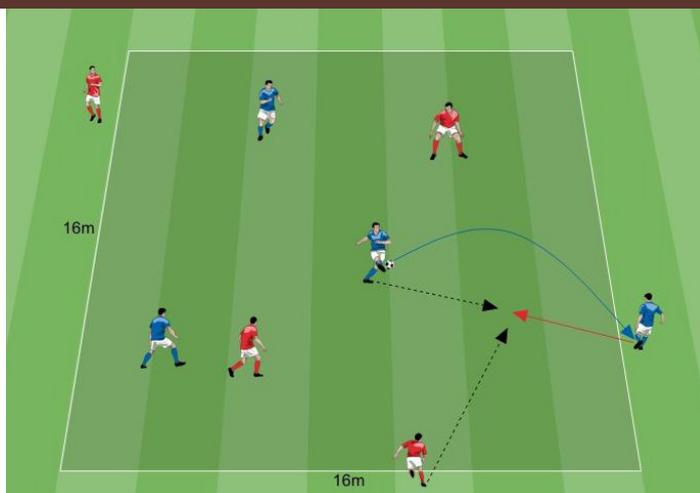


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione viene svolta da 2 squadre composte da 4 giocatori ciascuna.

Regole

- I giocatori possono distribuirsi liberamente, e cambiare disposizione durante l'esercitazione, tanto all'interno come all'esterno del quadrato. La squadra che dispone della palla può mantenere il possesso mediante una scelta libera di passaggi tra giocatori all'interno del quadrato o coinvolgendo anche i giocatori all'esterno.
- Si fa punto quando un giocatore posto all'interno del quadrato esegue un passaggio alto verso un giocatore posto all'esterno e quest'ultimo torna il pallone a un terzo compagno posto all'interno.
- La palla può essere conquistata solo sulle linee di passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quando/dove effettuare la giocata lunga?

Partita duelli aerei

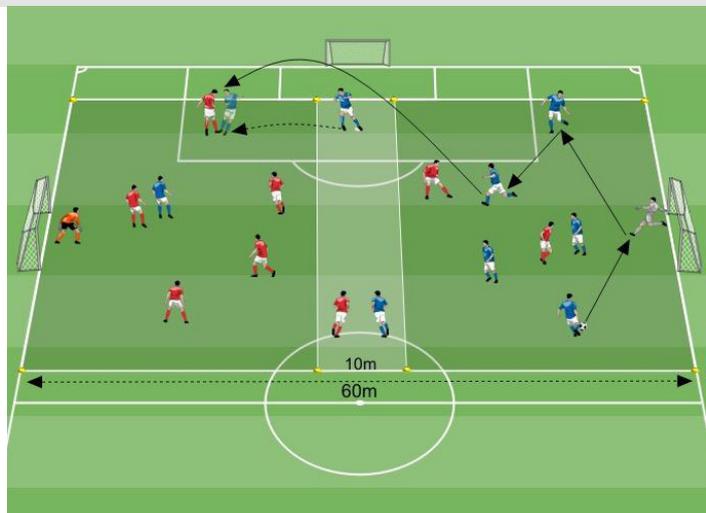
Descrizione

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

- Il pallone deve superare lo spazio delimitato presso il centrocampo con una traiettoria aerea.
- Se il pallone tocca terra nella zona delimitata si effettua un'inversione di possesso palla.
- La ripresa in seguito all'inversione del gioco avviene senza rispettare alcuna interruzione, la squadra che entra in possesso del pallone può giocarla a proprio piacimento.



Comportamenti privilegiati

- Leggere con efficacia le traiettorie aeree individuando correttamente il punto d'impatto con la palla e riuscendo ad eseguire l'azione tecnica desiderata nel minor numero di tocchi possibile.
- Effettuare la giocata lunga manifestando un'idea di gioco ed evitando soluzioni casuali: sul movimento del compagno; sulla figura di un giocatore posizionato in attesa di palla.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Orientamento utile


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quale postura ho nell'approccio alla palla? Ed il mio compagno?

Partita CFT 9 contro 9

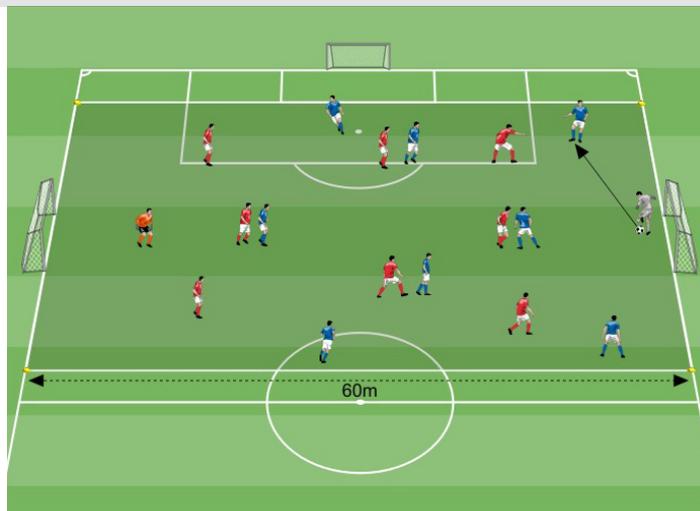
Descrizione

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

- Orientare la postura del proprio corpo in funzione dell'idea e della direzione di gioco che si intende sviluppare in seguito alla ricezione.
- Comunicare al compagno eventuali errori di approccio nella postura e nell'ubicazione nello spazio.