



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	10 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	10 minuti
		Gioco di posizione	10 minuti
		Small-sided games	10 minuti
		Performance	10 minuti
		Pausa	2 minuti
TORNEO 3 contro 3		Primo turno	8 minuti
		Secondo turno	8 minuti
		Terzo turno	8 minuti
		Quarto turno	8 minuti
		Quinto turno	8 minuti

### Riunione tecnica: “ Seconda fase di autovalutazione del lavoro fatto“

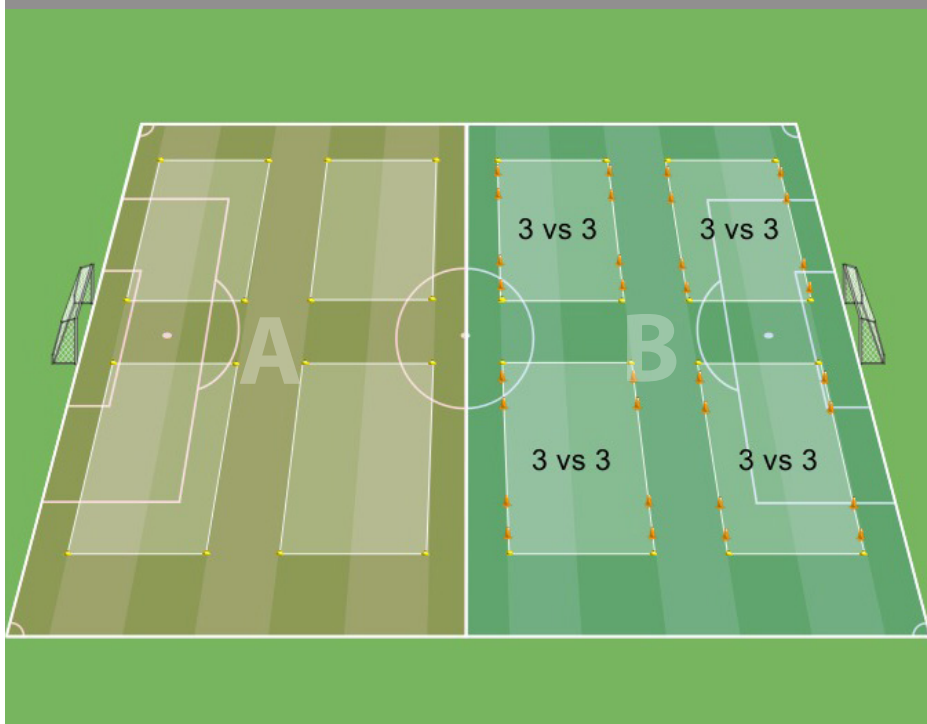
Siamo cambiati? Se sì, in cosa siamo cambiati? Gli atleti sono cambiati? La relazione con gli altri componenti del sistema (ad esempio, le famiglie degli atleti) è cambiata? Come possiamo ulteriormente migliorare? Quest'esperienza sta modificando in qualche modo l'idea che abbiamo di noi come professionisti?

## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione, quattro stazioni (della durata di 10 minuti ciascuna) e 5 partite 3vs3 (della durata di 8 minuti ciascuna), come da tabella;
- dopo l'attivazione tecnica i 50 giocatori/trici vengono divisi in due gruppi di egual numero: una parte degli stessi svolge le 4 stazioni previste mentre l'altra svolge un torneo 3vs3. Al termine dei 40 minuti di ogni sezione dell'allenamento, i due gruppi invertono l'attività prevista.
- 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 lo svolgimento delle stazioni e delle partite, i portieri vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro;
- dopo l'attivazione e la prima parte di attività, i giocatori rispettano una pausa di 2 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.

## ORGANIZZAZIONE 3 CONTRO 3

### ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



### NOTE ORGANIZZATIVE

Il campo regolamentare è suddiviso in **due settori (A e B)**. Nel **settore A** si svolgono quattro **stazioni** (10 minuti a stazione, 40 minuti di gioco); in contemporanea, nel **settore B** viene organizzato un **torneo 3 contro 3** (8 minuti a partita, 40 minuti di gioco) con modalità random

I giocatori vengono suddivisi dagli allenatori in due gruppi di 25 ragazzi ciascuno

Al termine dei 40 minuti di attività in ogni settore, i due gruppi si invertono

### ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 3 CONTRO 3

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
4 Campi di gioco	<b>Dimensione campo</b> (larghezza x lunghezza)	<b>22x18 metri</b>
	<b>Numero porte</b>	<b>4</b>
	<b>Dimensioni porte</b> (larghezza x altezza)	<b>1 metro</b>
25 giocatori	<b>Numero giocatori</b>	<b>6</b> (3 contro 3)
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Modalità composizione squadre	<b>Random</b>	
Turni	<b>5</b>	
Durata turno	<b>8 minuti</b>	

## ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:  
Uscite alte



24 minuti

### Prima proposta

8 minuti

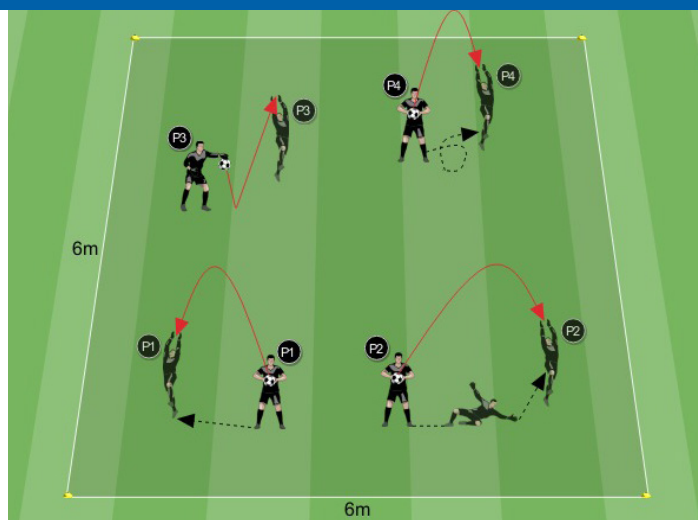
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di un quadrato di lato 6m. Ogni giocatore ha un pallone.

##### Regole

- I portieri hanno il compito di correre in forma libera all'interno del quadrato di gioco facendo rimbalzare la palla a terra o lanciandola in alto ed abbinando un'uscita. Le modalità di lancio/rimbalzo del pallone possono essere le seguenti:
  - rimbalzo a terra ed uscita alta in presa;
  - lancio in alto ed uscita alta in presa;
  - lancio in alto, tocco terra ed uscita alta in presa;
  - lancio in alto, capovolta ed uscita alta in presa;
  - lancio in alto, giro 260° ed uscita alta in presa.
- In seguito al lancio la palla non deve rimbalzare a terra.



### Seconda proposta

8 minuti

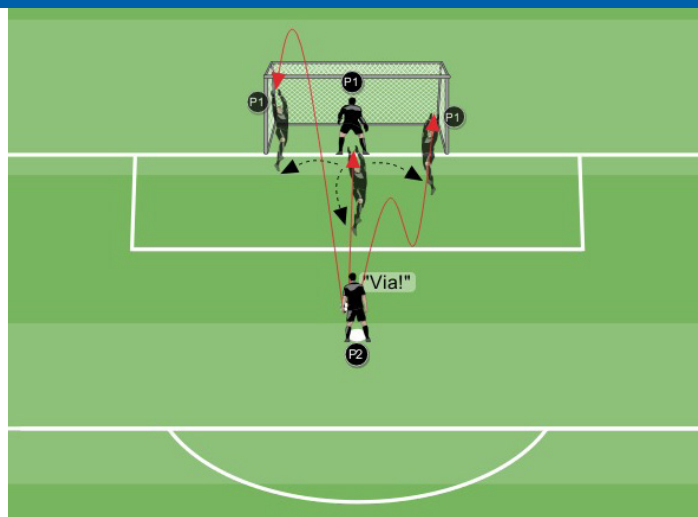
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona in porta dando le spalle al campo. P2 si posiziona sul dischetto del rigore con una palla in mano.

##### Regole

- P2 lancia/calcia la palla in modo casuale e contemporaneamente dà un messaggio vocale.
- P1, sentito il comando vocale del compagno, si gira rapidamente e cerca di intercettare la palla il prima possibile.
- P1 deve alternare il senso del giro ad ogni lancio effettuato da parte del compagno.
- I lanci/tiri possono avvenire con:
  - un rimbalzo a terra;
  - traiettoria a campanile;
  - traiettoria tesa;
  - centrali o laterali.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.



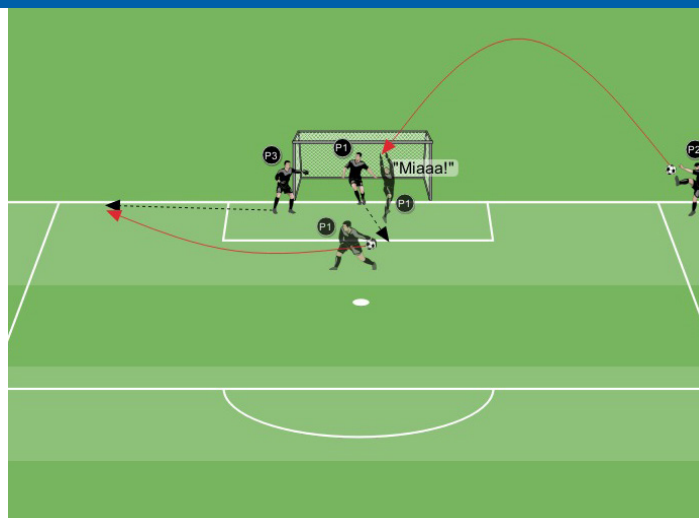
## Terza proposta

 8 minuti
**3 - Situazionale****Descrizione**

P1 si posiziona in porta. P2 si posiziona lungo-linea fuori dall'area di rigore con un pallone. P3 si posiziona in prossimità del secondo palo.

**Regole**

- P2 calcia un pallone a parabola in direzione di P1. Dopo il tiro di P2, mentre la palla è in volo, P3 decide se andare a disturbare P1 cercando di contendergli il pallone (in modalità semi-attiva) come se fosse un giocatore di movimento, oppure allargarsi per ricevere un passaggio come se fosse un suo compagno con cui ricominciare l'azione. Nel primo caso, P1 esce in presa alta chiamando la palla, nella seconda situazione P2 lancia il pallone al proprio compagno.
- Dopo ogni tiro i ruoli dei portieri vengono cambiati. Dopo 4 minuti si cambia lato di gioco.



## ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:  
Confidenza con la palla



10 minuti



12x12 metri



12 giocatori

## Chiavi della conduzione

*Quanti modi conosco per cambiare senso nella conduzione di palla?*

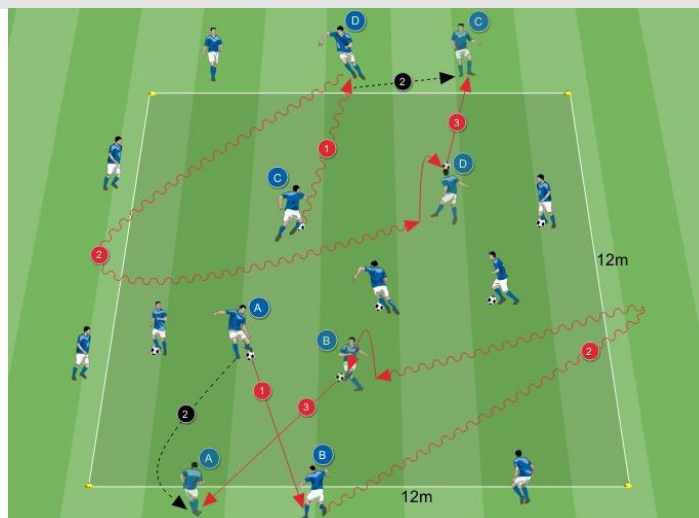
## Tecnica alternata nel traffico

## Descrizione

6 coppie di giocatori si posizionano all'esterno di un quadrato. Ogni coppia è in possesso di un pallone. Si svolgono dei compiti tecnici alternati tra coppie di giocatori.

## Regole

- I giocatori con palla entrano in conduzione all'interno del quadrato ed hanno il compito di relazionarsi tecnicamente con il proprio compagno di coppia attraverso le seguenti modalità:
  - conduzione palla fino ai piedi del compagno;
  - conduzione palla alzandola da terra e trasmettendola al volo di piede;
  - conduzione palla alzandola da terra e colpendola di testa al volo;
  - conduzione palla e trasmissione della stessa (utilizzando entrambi i piedi e variando la traiettoria di passaggio: aerea o rasoterra);
- In seguito alla trasmissione di palla al compagno le posizioni ed i ruoli di gioco si invertono. Il giocatore che ha ricevuto il pallone entra all'interno del quadrato conducendo il pallone, esce da un lato dello stesso (a sua scelta), rientra all'interno della figura ed infine si relaziona nuovamente con il proprio compagno attraverso una delle 4 modalità presentate. Le azioni tecniche previste sono disturbate dalla presenza delle altre 5 coppie di giocatori, particolare attenzione andrà quindi posta ad evitare il disturbo dei propri compagni adattando direzione di conduzione, trasmissione e controllo del pallone.
- Variante (da inserire dopo 5' di gioco):
  - chi attende la palla può andare ad aspettarla anche al di fuori di un lato che non sia quello oltre il quale lo stava aspettando il proprio compagno.
- Le 4 modalità di relazione tecnica con il compagno sono a scelta dei giocatori, non devono essere svolte con una sequenza predefinita.



## Comportamenti privilegiati

- Cambiare senso di conduzione palla utilizzando parti diverse del piede: pianta; interno; esterno; tacco; alternando i piedi con la medesima efficacia realizzativa.
- Alzare la palla da terra (nelle situazioni in cui si desidera colpire il pallone al volo o di testa) con un tempo di gioco e senza interrompere lo spostamento.

## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



10 minuti



29x29 metri



8 giocatori

## Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione di gioco più efficace?

## Dentro, ampio, sopra

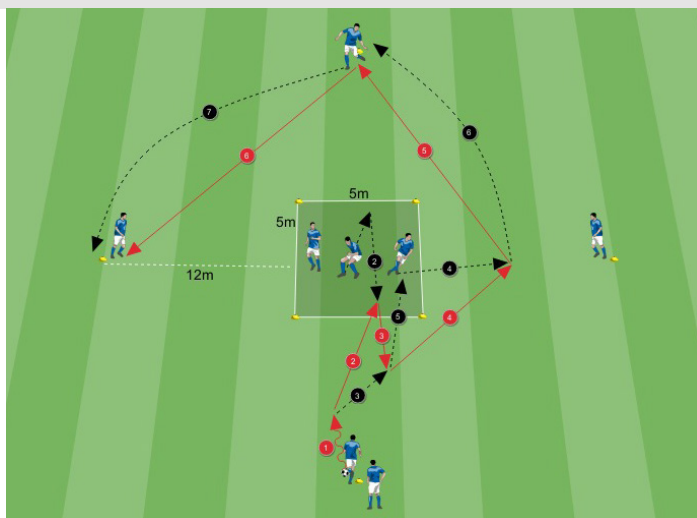
## Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

## Regole

La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.

- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 8m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo - corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.



Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:

- *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
- *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
- *B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.

Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.

## Rotazioni:

- In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).

## Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:

- La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e quindi va a prendere la posizione del compagno. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.

## Comportamenti privilegiati

- Leggere rapidamente la postura dei giocatori che si allargano individuando la soluzione da prediligere per arrivare al vertice alto: apertura in ampiezza o palla in profondità.
- Mantenere sempre la palla in movimento per prendere informazioni durante l'azione tecnica: effettuare una conduzione palla per favorire i tempi di posizionamento dei compagni; quando necessario, controllare la palla in modo orientato e dinamico senza fermarla.

## Nota

Durante tutti i 10 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla postura del compagno che dovrebbe ricevere palla; all'ubicazione (posizione più postura) dei due giocatori che si allargano; alle soluzioni fornite dal vertice alto.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Continuità di gioco



10 minuti



20x6 metri



8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

*Se non ho il sostegno/vertice, come mi comporto?*

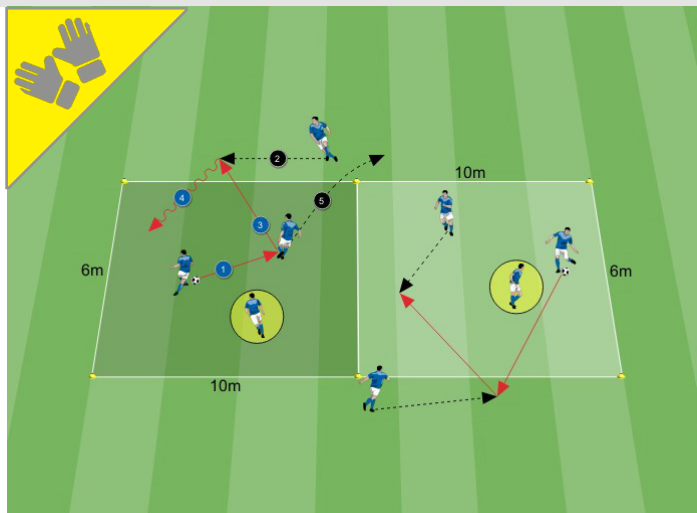
**2 contro 1 sponde dinamiche****Descrizione**

Su due campi contigui si svolgono due situazioni di 2 contro 1. All'esterno del campo giocano due sponde che possono intergere con entrambe le situazioni. L'obiettivo, per le squadre in possesso, è di ricercare la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra. Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei due giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno.

Il cambio del giocatore in inferiorità si effettua quando:

- riesce ad entrare in possesso del pallone;
- la palla esce dal terreno di gioco toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica;
- la sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro 3 minuti.

In tutti i casi elencati il cambio di ruolo avviene tra il giocatore in inferiorità e quello che ha toccato il pallone per ultimo. Il giocatore della squadra in inferiorità si identifica dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano. Al cambio di ruolo la casacca viene lasciata cadere a terra e viene presa dal giocatore a cui spetta, senza interrompere il gioco.

**Comportamenti privilegiati**

- Chiamare la sponda in appoggio o sostegno in condizioni di necessità, ad esempio quando: pressati dall'avversario e con schiena rivolta allo stesso; si cerca di effettuare un punto con trasmissione al vertice (impegnato nella metà campo adiacente).
- Le sponde osservano l'evolversi della situazione di gioco anche sul campo adiacente a quello nel quale sono impegnate andando autonomamente ad aiutare i compagni quando necessario.

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

- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.
- Coordina, aiuta, incoraggia, sostiene i propri compagni con tono deciso e fornendo indicazioni tecniche specifiche.



## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Ricerca punto di superiorità



10 minuti



18x25 metri

4x2 metri  
o 2x1 metri

8 giocatori

## Chiavi della conduzione

*In quanti siamo?*

## SSG situazioni random

## Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3vs3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde ed una gialla.

## Regole

- Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni volta che la palla esce dal campo, le scelte precedenti dei jolly si cancellano, permettendo così che le squadre vengano anche cambiate, a discrezione dei jolly.
- I jolly possono inoltre decidere di non giocare l'azione, stazionando, fermi, all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3vs3 ( qualora entrambi i jolly decidano di non giocare), 4vs3 (uno gioca e l'altro no), 4vs4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5vs3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni.
- I jolly non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni due minuti si cambiano i jolly.
- Particolare attenzione verrà posta all'atteggiamento del corpo dei jolly che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.



## Comportamenti privilegiati

- Riconoscere e comunicare ai propri compagni le numeriche dei giocatori delle due squadre in ogni azione di gioco.
- Individuare strategie adeguate alle numeriche di compagni ed avversari: azione costruite con ricerca dell'ampiezza quando in possesso palla e superiorità numerica; densità e aggressione coordinata quando in inferiorità numerica e ci si trova in fase di non possesso palla.

## PERFORMANCE



Agilità



10 minuti



8 giocatori

## Prima proposta

5 minuti

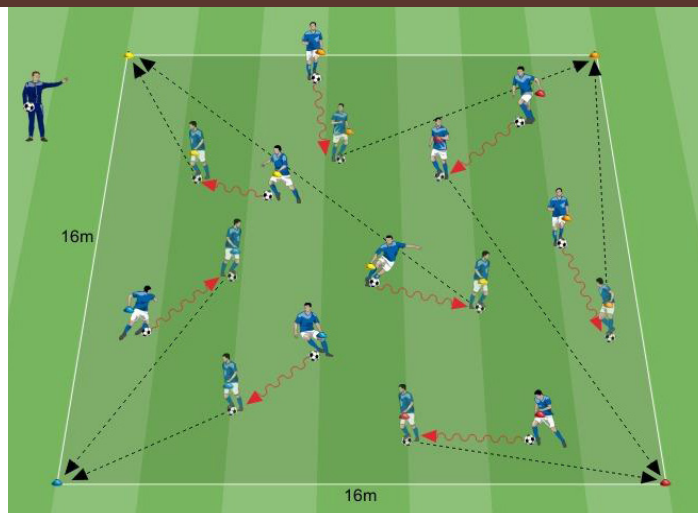
## Esercitazione induttiva

## Descrizione

I giocatori si sfidano all'interno del quadrato di gioco di 16x16m, delimitato da dei cinesini di 4 colori diversi, in una competizione a 4 squadre.

## Regole

- I giocatori conducono un pallone a testa liberamente all'interno dell'area di gioco con un cinesino del colore corrispondente a quello di uno dei 4 vertici.
- Il preparatore identifica due segnali visivi (es: alzo un braccio o faccio rimbalzare una palla al terreno) a seconda dei quali ogni giocatore deve fermare il pallone e correre verso il vertice del colore corrispondente o verso il vertice opposto rispetto a quello corrispondente al colore di quello che ha in mano.
- Conquista un punto il gruppo che per primo porta tutti i componenti vicino al corretto cinesino d'arrivo.



## terza proposta

5 minuti

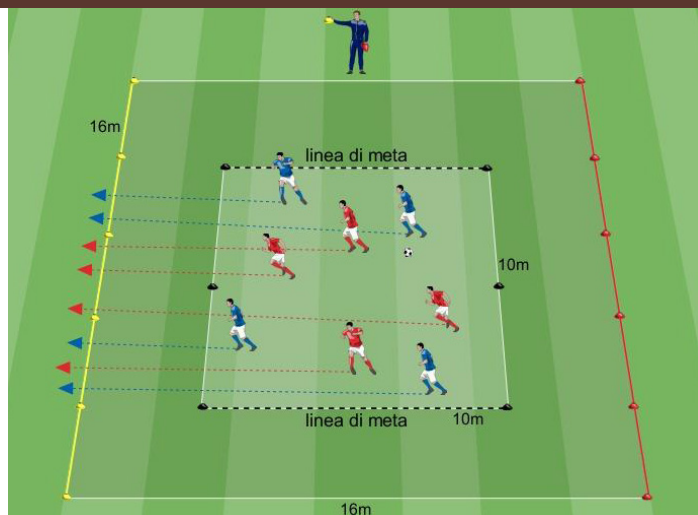
## Esercitazione situazionale

## Descrizione

L'esercitazione si svolge all'interno di una area di gioco di 16x16m con un'area interiore di 10x10m.

## Regole

- All'interno dell'area di centrale le due squadre si sfidano in una partita libera con il fine di conquistare la linea meta avversaria.
- Quando il tecnico alza un cinesino (giallo o rosso) i giocatori devono raggiungere la linea corrispondente.
- La squadra che porta il pallone oltre la linea meta avversaria guadagna un punto.
- La prima squadra che porta tutti i giocatori sulla linea di riferimento guadagna un punto.
- Vince la squadra che fa più punti.



## TORNEO



8 minuti



22x18 metri



1 metro



6 giocatori

**Partita CFT 3 contro 3****Descrizione**

Si svolge una partita a 4 porte con due squadre di 3 giocatori ciascuna. Le porte su ogni linea di fondo-campo sono distanti 16 metri.

**Regole**

- Al termine di ogni gara le squadre vengono riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, 0 punti per la sconfitta.
- Se le porte sono delimitate con dei coni, il gol si considera valido sotto l'altezza degli stessi, se invece sono definite attraverso dei delimitatori, si considera valido solo un gol con tiro rasoterra (se la palla passa sopra ai delimitatori, la rete non è considerata valida).
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol in entrambe le porte della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.

