



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		<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 libera</b>	<b>12 minuti</b>

## 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;
- 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.



## ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:  
Confidenza con la palla



12 minuti



20x20 metri



16 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di saper dominare il pallone in tutte le gestualità tecniche previste*

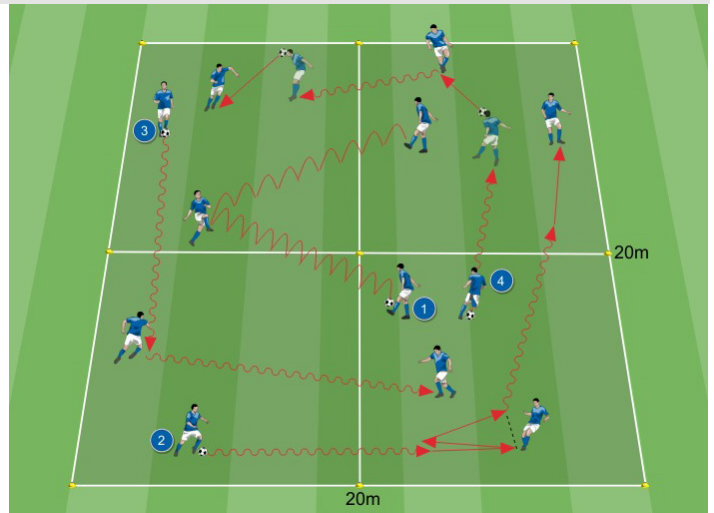
### Tecnica a compiti

#### Descrizione

L'esercitazione coinvolge 16 giocatori, disposti inizialmente in egual numero all'interno dei 4 settori di gioco delimitati. L'attività prevede l'utilizzo di 8 palloni, 2 per ognuno dei 4 settori del campo. L'esercitazione consiste nell'effettuare diverse gestualità tecniche spostandosi da un settore all'altro del quadrato.

#### Regole

- All'inizio dell'attività l'allenatore assegna ad ognuno degli 8 palloni utilizzati uno dei 4 compiti tecnici previsti dall'esercitazione:
  - palleggio* abbinato alla trasmissione al volo;
  - conduzione* palla abbinata a 3 *trasmissioni* effettuate con un compagno;
  - conduzione* palla e *trasmissione* ad un compagno *attraverso un colpo di testa* (una volta giunto nei pressi del compagno a cui trasmettere il pallone, chi conduce alza la palla con i piedi, la calcia in aria e va ad impattarla colpendola di testa nella direzione del compagno che riceve);
  - conduzione* palla e *trasmissione al volo* per permettere al compagno un controllo a terra (una volta giunto nei pressi del compagno a cui trasmettere il pallone, chi conduce palla la alza con i piedi, la calcia in aria permettendo così al compagno di eseguire un controllo su traiettoria aerea).
- Chiunque riceva un pallone con un compito tecnico deve continuare a svolgerlo andando a cercare un compagno all'interno di un altro settore. Si realizzerà così lo svolgimento di un'alternanza di gestualità tecniche in base al compito del pallone che viene ricevuto.
- Esempio di svolgimento: il giocatore "A" riceve palla da un compagno "B" che stava palleggiando, continuando lo stesso compito tecnico, "B" si dirige verso un giocatore "C" posizionato in un altro settore del campo, e così via fino al termine del tempo previsto per l'esercitazione. Dopo aver eseguito il compito previsto, i giocatori attendono il turno successivo all'interno di quel settore di gioco in attesa di un compagno che si relazioni con loro.



### Comportamenti privilegiati

- Adattarsi rapidamente allo svolgimento della nuova gestualità tecnica prevista dal compito del pallone con cui si è entrati in relazione.
- Dove previsto, il giocatore alza il pallone da terra con rapidità e naturalezza imprimendogli la forza adeguata a colpirlo di testa o rendere possibile il controllo da parte del compagno.



## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



4 minuti



20x40 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

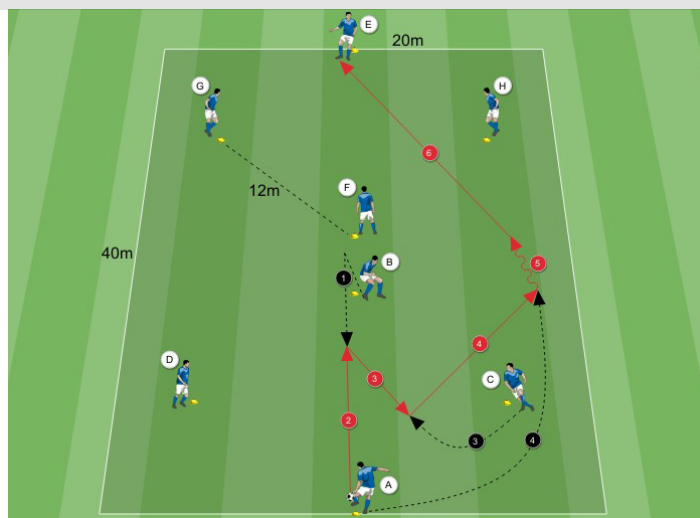
*Troviamo i tempi di movimento in funzione delle scelte dei compagni*

### Azioni alternate 1

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra due rombi. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 2** A trasmette il pallone in verticale al vertice alto B che gli va incontro dopo aver effettuato un contromovimento;
- 3 3** C, anticipando la trasmissione di B, effettua un contromovimento e va a sostegno di B; B trasmette palla a C. A inizia la sovrapposizione alle spalle di C;
- 4 4** C riceve e trasmette palla ad A che nel frattempo si è spostato in sovrapposizione a C;
- 5 6** A riceve palla, conduce e trasmette a E che riprende la sequenza nel rombo opposto.



La sequenza procede senza interruzione. Al termine della combinazione non c'è una modalità di rotazione predefinita per rientrare in posizione sul rombo. I giocatori cercano una posizione che permetta ai propri compagni di trovare il più rapidamente possibile una collocazione utile a riprendere l'attività prevista.

\* La direzione del contromovimento (a scelta del giocatore A) condiziona il lato su cui si andrà a svolgere la combinazione.

### Comportamenti privilegiati

- Riuscire ad anticipare e ritardare il movimento in funzione della situazione di gioco: del controllo di palla del compagno, della velocità del pallone, della profondità del vertice ecc.
- Eseguire le combinazioni con rapidità abbinando velocemente le gestualità tecniche richieste: controllo e trasmissione, trasmissione di prima intenzione, conduzione.



## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



4 minuti



20x40 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

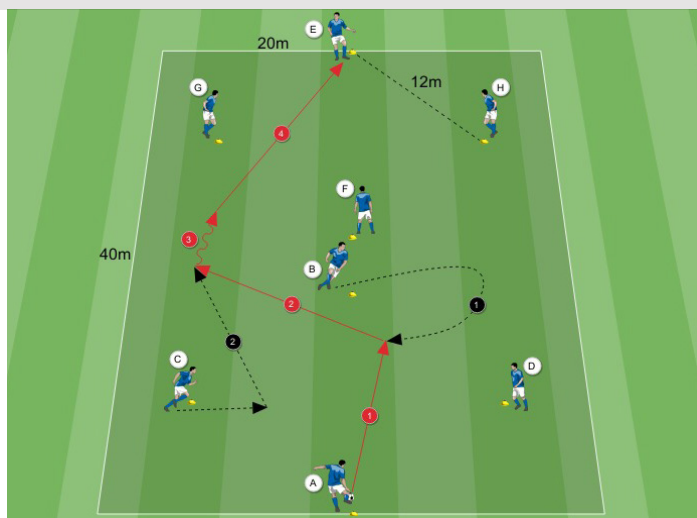
Troviamo i tempi di movimento in funzione delle scelte dei compagni

### Azioni alternate 2

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando le sequenze di trasmissione fra due rombi. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 1** A trasmette il pallone in verticale al vertice alto B che gli va incontro dopo aver effettuato un contromovimento ad aprire\*;
- 2 2** B riceve aperto mentre C effettua un contromovimento e attacca l'ampiezza; B trasmette palla sulla corsa di C;
- 3 4** C riceve palla, conduce e trasmette a E che riprende la sequenza nel rombo opposto.



La sequenza procede senza interruzione. Al termine della combinazione non c'è una modalità di rotazione predefinita per rientrare in posizione sul rombo. I giocatori cercano una posizione che permetta ai propri compagni di trovare il più rapidamente possibile una collocazione utile a riprendere l'attività prevista.

\* La direzione del contromovimento (a scelta del giocatore A) condiziona il lato su cui si andrà a svolgere la combinazione.

### Comportamenti privilegiati

- Riuscire ad anticipare e ritardare il movimento in funzione della situazione di gioco: del controllo di palla del compagno, della velocità del pallone, della profondità del vertice ecc.
- Eseguire le combinazioni con rapidità abbinando velocemente le gestualità tecniche richieste: controllo e trasmissione, trasmissione di prima intenzione, conduzione.

### Nota

Negli ultimi 4 minuti della stazione le azioni alternate 1 e 2 vengono svolte in modo combinato a scelta del giocatore nella posizione di vertice.



## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Continuità di gioco



12 minuti



18x14 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dove sviluppo il gioco per arrivare alla sponda opposta?*

### 5 contro 3 con uscita

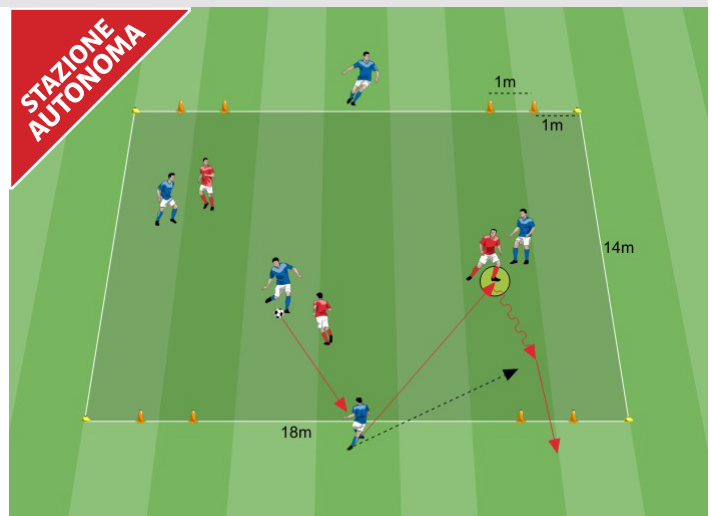
#### Descrizione

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 costringere la squadra in inferiorità ad allargarsi.
- Individuare e ricercare con continuità le situazioni in cui si può ricercare la palla filtrante per arrivare alla sponda opposta.



## SMALL-SIDED GAMES



**Obiettivo:**  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x25 metri  
2x1 o 4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dove risulta più conveniente sviluppare il gioco?*

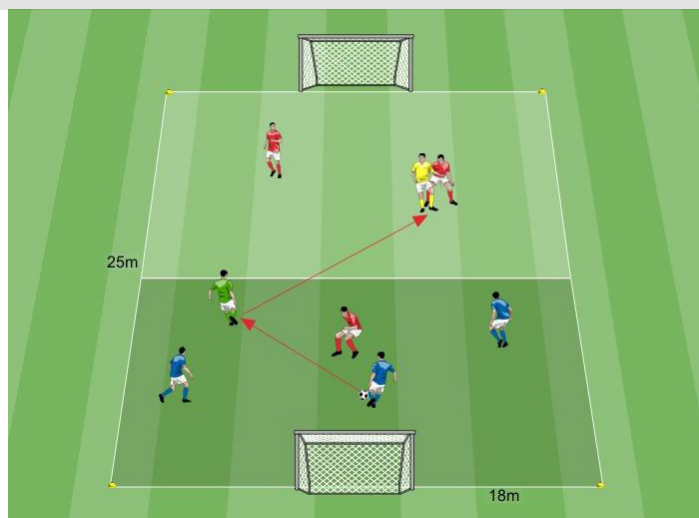
### SSG situazioni random - variante

#### Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde ed una gialla. Ognuno dei due jolly può giocare solamente all'interno di una metà campo.

#### 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 3 contro 3 (qualora entrambi i jolly decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando così i giocatori in campo a dover adeguare i propri comportamenti in funzione delle situazioni che ogni azione propone.
- 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.
- Porre particolare attenzione 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.
- In questa variante del gioco i jolly possono muoversi nell'altra metà campo solo in conduzione palla (al termine dell'azione devono tuttavia rientrare nella metà campo di competenza); in tutti gli altri casi possono giocare solo all'interno dello spazio a loro assegnato.



### Comportamenti privilegiati

- Individuare rapidamente le condizioni di superiorità e inferiorità numerica nelle due metà campo.
- Riuscire ad adattare il proprio gioco e quello della squadra in funzione delle condizioni in ognuna delle due metà campo.



## PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



12 minuti



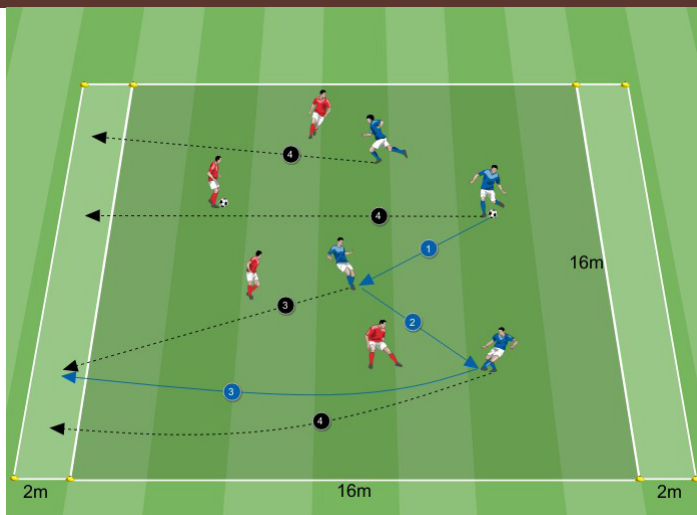
8 giocatori

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

In uno spazio di 16x16 metri si affrontano due squadre da 4 giocatori ognuna con l'obiettivo di far arrivare la palla nell'area di meta della squadra avversaria per ottenere il punto. Vince la squadra che fa più punti.

#### Regole:

- Ogni squadra ad inizio esercitazione ha a disposizione un pallone. Durante l'esercitazione una squadra potrebbe trovarsi anche in possesso di entrambe i palloni.
- I calciatori di ciascuna squadra decidono liberamente se partecipare alla fase di possesso della propria squadra o se opporsi agli avversari cercando di rubare loro palla.
- Per fare punto ogni squadra deve far arrivare la palla e tutti i propri giocatori nella zona di meta avversaria.
- La palla può entrare in zona meta solo attraverso un passaggio e dopo che la squadra ha effettuato almeno 3 passaggi nella zona centrale.
- Una volta portato il pallone in zona meta, lo si lascia a disposizione della squadra avversaria e si va:
  - in opposizione della squadra avversaria per conquistare il loro pallone;
  - oppure a recuperare il pallone nella propria zona di meta (qualora l'altra squadra abbia già fatto punto) per riproporsi in un azione offensiva.
- L'esercitazione si svolge senza soluzione di continuità per 6 minuti della stazione.



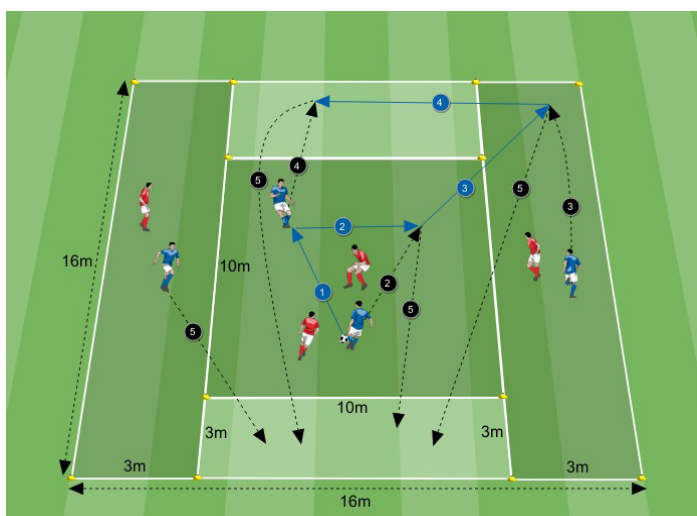
### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

In uno spazio di 16x16 metri si affrontano due squadre composte da quattro giocatori ognuna con l'obiettivo di far arrivare il pallone nell'area di meta avversaria. I giocatori si dispongono come segue:

- 2 giocatori per ciascuna squadra nella zona centrale (10x10 metri);
- 1 giocatore per ciascuna squadra in ognuna delle due corsie laterali (10x3 metri).

#### Regole:

- Il punto è assegnato alla squadra che, dopo esser riuscita a far arrivare il pallone dalla zona centrale a quella laterale e da questa ad un terzo giocatore in area di meta avversaria, porta tutti i propri giocatori nell'area di meta opposta. Anche il giocatore che riceve palla nell'area di meta, si sposta per raggiungere velocemente l'area di meta opposta, senza palla.
- I giocatori disposti inizialmente nella zona centrale non possono andare nelle corsie laterali.
- I giocatori disposti inizialmente nelle corsie laterali possono decidere di partecipare al gioco anche andando nella zona centrale.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

- Fatta eccezione per la prima azione per la quale la scelta della squadra in possesso è random, l'azione viene iniziata dalla squadra che subisce il punto.

## PARTITA A TEMA



**Obiettivo:**  
Portiere uomo in più



12 minuti



45x60 metri  
6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come ci comportiamo per avere più possibilità di confermare il gol?*

### Partita squadre alte e corte

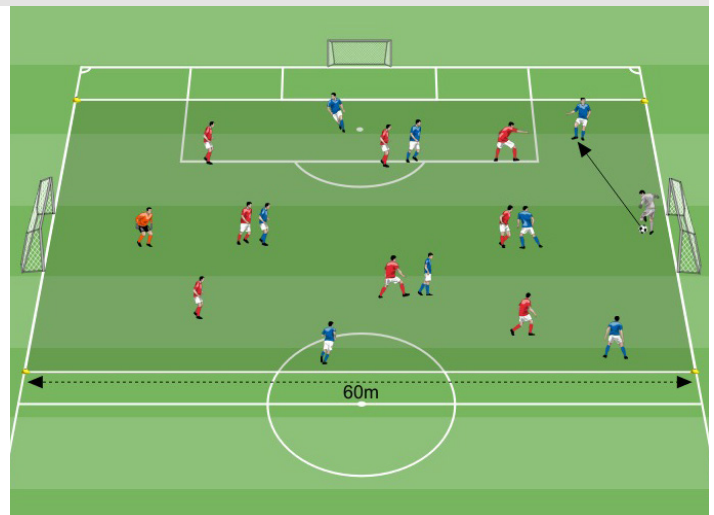
#### Descrizione

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. Gli obiettivi della partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- incentivare la costruzione dal basso da parte del portiere;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

#### Regole

- Dopo ogni gol i giocatori di ciascuna squadra devono abbracciarsi tra di loro.
- L'allenatore deve determinare quale squadra si è abbracciata per prima con tutti gli effettivi: se la squadra che si è abbracciata per prima è la stessa che ha effettuato il gol, la realizzazione è valida, se invece ad abbracciarsi per prima è la squadra che ha subito il gol, la rete viene annullata.



### Comportamenti privilegiati

- I giocatori comunicano tra di loro per cercare di stare alti e corti in situazioni offensive a proprio favore.
- In seguito alla realizzazione di una rete e conseguente annullamento o conferma del gol, chi è in possesso palla riprende rapidamente il gioco cercando di sfruttare lo sbilanciamento offensivo della squadra avversaria.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

## PARTITA LIBERA



**Obiettivo:**  
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri  
6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni stiamo dando al compagno in possesso palla?*

### Partita libera CFT 9 contro 9

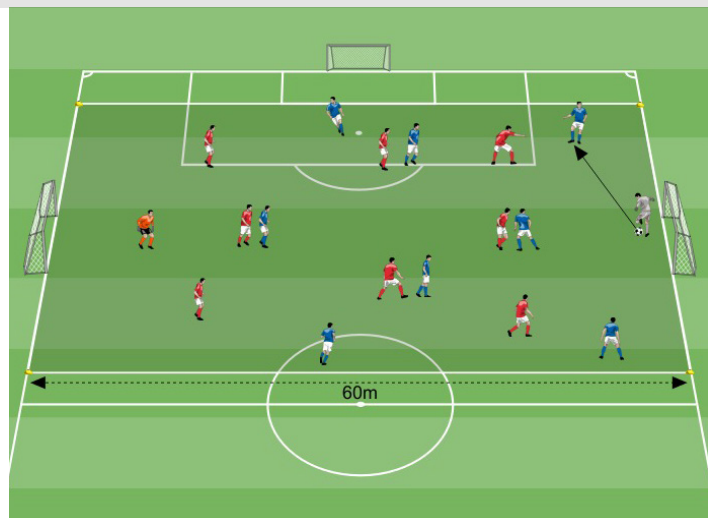
#### Descrizione

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

- Dopo aver trasmesso palla ad un compagno il giocatore si mette immediatamente a sua disposizione individuando la zona luce in sostegno o in appoggio.
- I giocatori lontani dallo svolgimento dell'azione si mantengono attivi ricercando marcature e attacchi preventivi eliminando così condizioni di "periferia" (giocatori non coinvolti nel gioco lontano dalla palla).