



## 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: “ Area Psicologica“

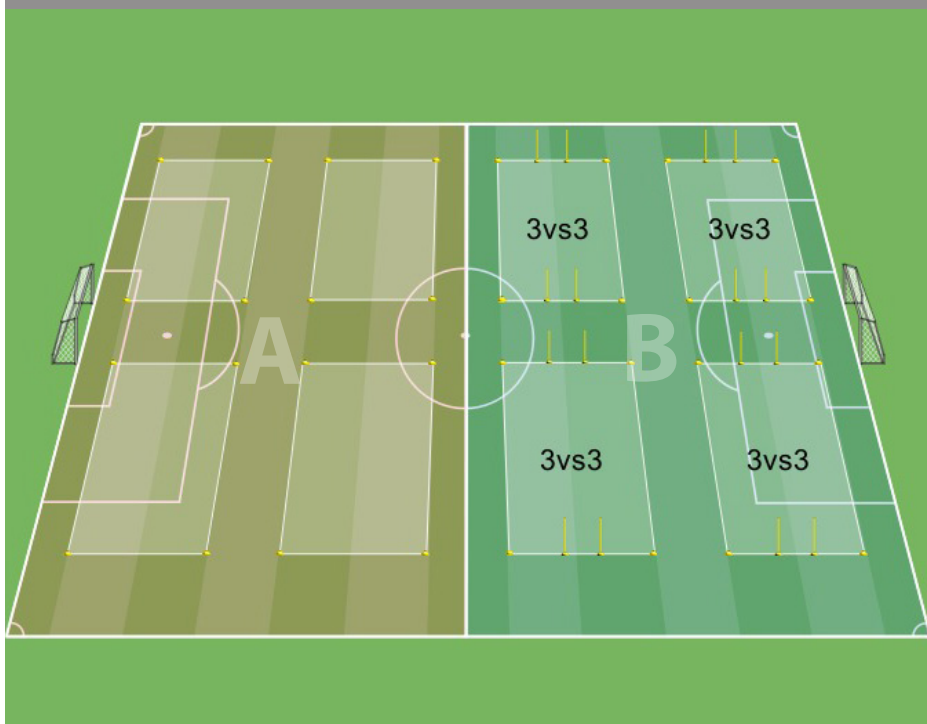
L'integrazione tra femmine e maschi avviene spontaneamente o è legata soltanto alla randomizzazione degli esercizi? Durante le partite quali sono le dinamiche che maggiormente si sviluppano tra maschi e femmine? Abbiamo notato differenze “di genere” nell'approccio al progetto e, nel caso, come ce le spieghiamo?

## 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>2</b>
	<b>Dimensioni porte</b> (larghezza x altezza)	<b>2x1,5 metri</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

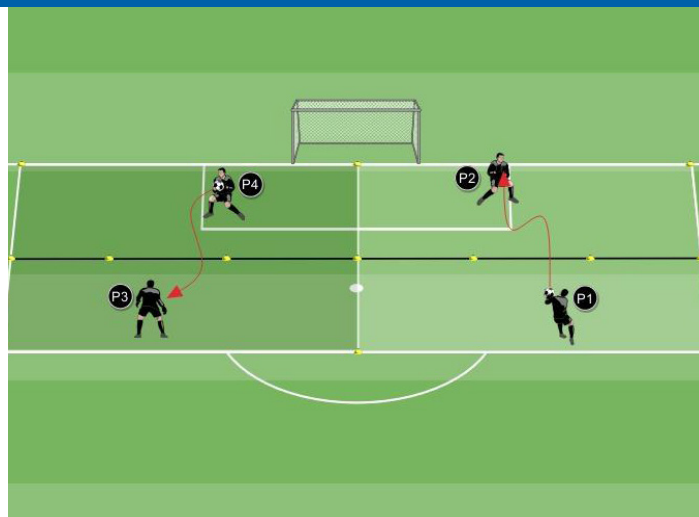
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

All'interno dell'area vengono delimitati 2 campi di gioco rettangolari come da figura. Un pallone ogni due portieri. L'esercizio consiste in un'attività alternata di respinta di una palla che viene effettuata con i pugni.

##### Regole

- I portieri si trasmettono la palla con entrambi i pugni dopo che quest'ultima ha effettuato un rimbalzo a terra.
- La palla deve essere spinta verso l'alto con ogni contatto.



#### Comportamenti privilegiati

- Nel contatto con il pallone, il portiere riesce a respingerlo verso l'alto.
- Le braccia vengono distese nell'impatto con il pallone.

### Seconda proposta

 8 minuti

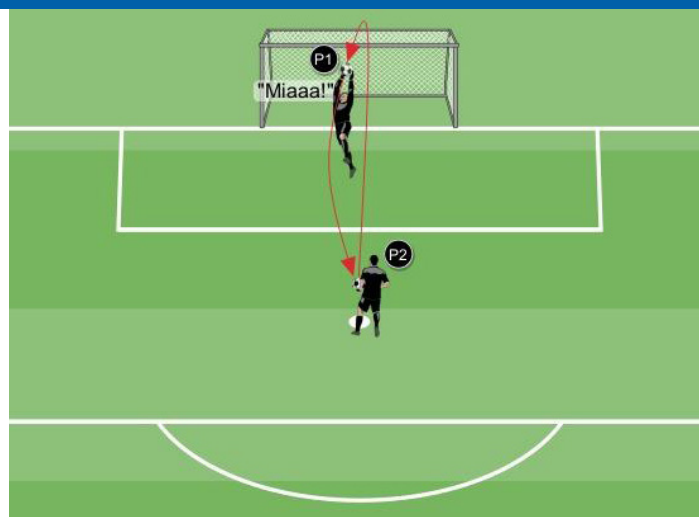
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona all'interno dell'area piccola. P2 si posiziona in prossimità del dischetto del rigore con un pallone in mano.

##### Regole

- P2 lancia in aria la palla e P1 deve intervenire eseguendo un'uscita alta con entrambi i pugni cercando di indirizzare la palla verso il compagno che l'ha lanciata.
- L'uscita in presa alta di P1 deve essere eseguita effettuando un piccolo stacco da terra.
- Prima della presa del pallone, lo stesso va sempre chiamata attraverso il segnale verbale "Miaa!".
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.



#### Comportamenti privilegiati

- Nello stacco, il portiere alza il ginocchio corretto.
- La palla va presa nel punto più alto possibile e con le braccia semi tese nel momento del contatto con la stessa.

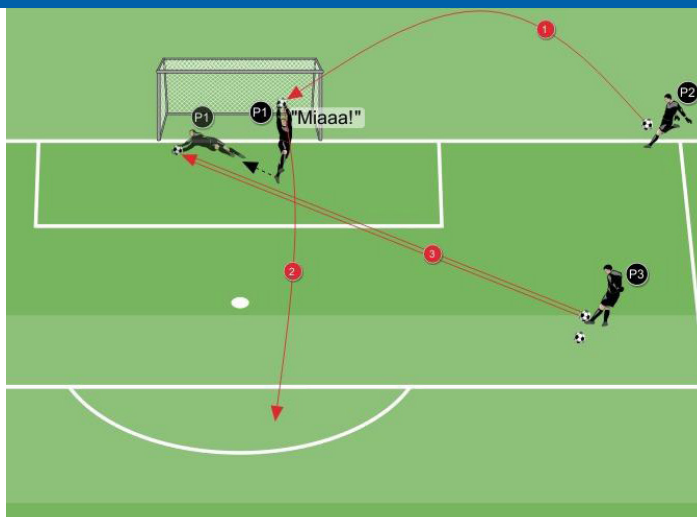
## Terza proposta

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

P1 si posiziona in porta. P2 lungo la linea di fondo campo con una palla. P3 si posiziona in diagonale, come da disegno, all'interno dell'area di rigore. Si effettua un'attività di uscita alta con i pugni e successivo tiro in porta.

**Regole**

- P2 calcia al volo la palla che teneva in mano (con parabola alta). P1 deve respingere il tiro del compagno con entrambi i pugni.
- P3, in seguito all'intervento di P1, calcia in porta per fare gol.
- Dopo ogni minuto si ruotano i ruoli dei tre portieri.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di gioco.
- La respinta della palla va sempre chiamata attraverso il segnale verbale "Miaa!".
- Dopo ogni tiro i ruoli dei portieri vengono cambiati. Dopo 4 minuti si cambia lato di gioco.

**Comportamenti privilegiati**

- P1 colpisce a palla nel punto più alto possibile.
- P1 ritrova subito il corretto posizionamento in porta dopo l'uscita alta.

## ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:  
Confidenza con la palla



10 minuti



18x18 metri



16 giocatori

**Chiavi della conduzione**

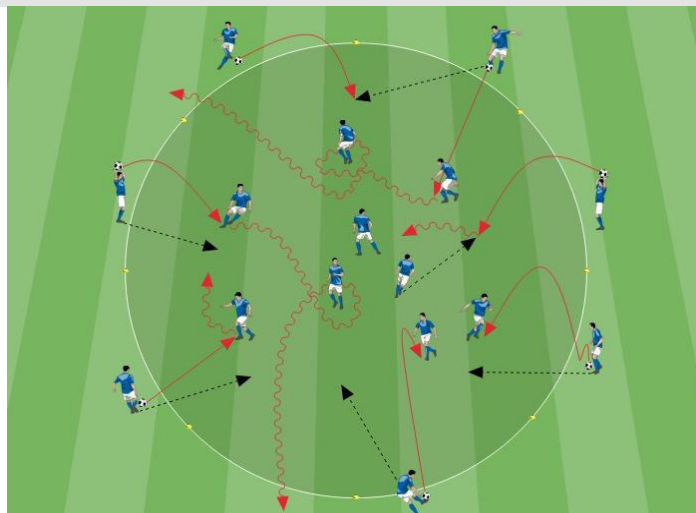
*Come mantengo la palla sempre sotto controllo?*

**Combinazioni tecniche nel traffico****Descrizione**

All'interno di un cerchio si posizionano 9 giocatori senza palla. All'esterno dello spazio di gioco prendono posizione 7 giocatori con palla. Si effettua un'attività tecnica che alterna trasmissione, controllo e conduzione di palla.

**Regole**

- I giocatori con il pallone hanno il compito di trasmetterlo ad uno dei compagni all'interno del cerchio andando poi a prendere il loro posto all'interno dello spazio di gioco in attesa di ricevere, a loro volta, un passaggio. Il giocatore che riceve palla all'interno del cerchio la controlla, effettua (in conduzione palla) il giro completo di un compagno senza palla all'interno del cerchio ed esce dallo stesso andando a riprendere la sequenza di trasmissioni prevista.
- Il passaggio, dall'interno all'esterno del cerchio, può essere svolto attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio rasoterra effettuato con i piedi;
  - palla trasmessa a parabola con i piedi; dopo averla alzata da terra;
  - palla trasmessa con traiettoria aerea partendo da terra.
- I giocatori in attesa del pallone all'interno del cerchio non devono rimanere fermi in attesa che il compagno effettui la conduzione attorno a loro ma si muovono in modo indipendente all'interno dello spazio.

**Comportamenti privilegiati**

- Cambiare velocità di conduzione palla quando si deve girare attorno al compagno riuscendo a mantenere la palla sempre sotto il proprio dominio.
- Variare modalità di trasmissione della palla mantenendo un'elevata efficacia prestativa: trasmettere il pallone dove lo si desidera.

## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



10 minuti



20x32 metri



8 giocatori

## Chiavi della conduzione

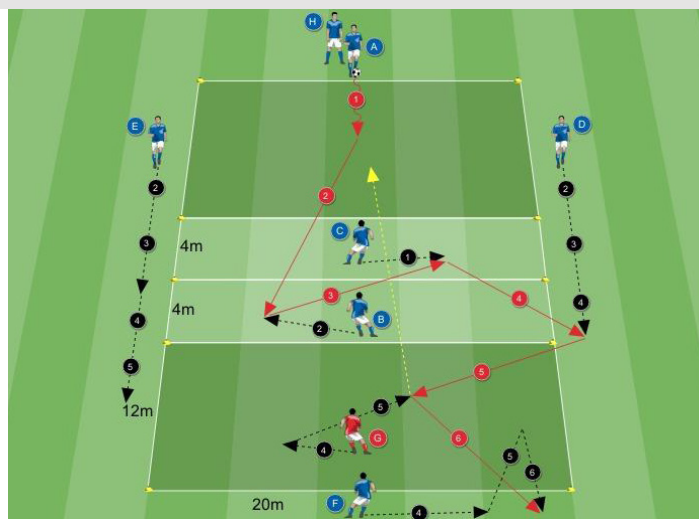
*Come facciamo a rendere l'azione più fluida possibile?*

## Sviluppi in ampiezza con ausilio

## 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. In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone; due esterni; due centrali; un vertice alto; un giocatore ausilio. 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;
- Da questo punto in avanti la combinazione diventa libera con indicazione di effettuare la giocata ricercando la soluzione più fluida e rapida possibile: ricezione con postura chiusa, scarico; ricezione con postura aperta, scelta se effettuare passaggio di scarico oppure ricerca giocatore sopra la linea della palla; inserimento nello spazio, palla sulla corsa;
- C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i due esterni che accompagnano l'azione in ampiezza) oppure premiando lo smarcamento del giocatore ausilio G che è libero di muoversi nella metà campo "offensiva" (quella opposta rispetto all'inizio dell'azione);
- L'azione, trovata la sua fluidità esecutiva secondo le indicazioni precedentemente fornite, si conclude facendo pervenire il pallone al vertice alto F, il quale si dimostra attivo attraverso dei movimenti: d'incontro, in ampiezza, in profondità.
- Una volta terminata l'azione, questa riprende nel verso opposto e ricomincia da F.



Se il vertice basso (A) non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno o da parte dell'ausilio, può anche decidere di trasmettere il pallone al vertice alto F per concludere subito l'azione di gioco.

Il giocatore che effettua la trasmissione di palla al vertice alto esce dal campo e si posiziona dietro a quest'ultimo in attesa del proprio turno di gioco. La rotazione delle altre posizioni è libera e l'azione successiva ricomincia quando tutti hanno preso posto come da disposizione iniziale: un vertice basso; due giocatori esterni; due centrali; l'ausilio in una posizione libera nella metà campo avanzata; il vertice altre oltre il lato corto opposto a quello dove parte l'azione.

L'unico giocatore che mantiene il proprio ruolo nell'azione successiva è l'ausilio (questo viene cambiato ogni 2 minuti di gioco).

## Comportamenti privilegiati

- Dimostrarsi attivi anche se non coinvolti nell'azione: i due esterni accompagnano l'azione sopra la linea della palla; il vertice alto da soluzioni anche lontano dall'azione; l'ausilio individua linee di passaggio pulite e funzionali all'azione.
- Prendere informazioni, decidere soluzioni e svolgere l'azione tecnica in un unico tempo di gioco: ricevere, condurre e trasmettere guardando continuamente l'azione di gioco.

## 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; ai tempi e alla direzione di smarcamento dei due centrali; alla posizione, rispetto alla palla, dei due giocatori esterni che accompagnano l'azione; alle soluzioni fornite dall'ausilio; ai movimenti del vertice alto.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



10 minuti



18x14 metri



8 giocatori

## Chiavi della conduzione

Qual è l'obiettivo per la squadra in possesso?

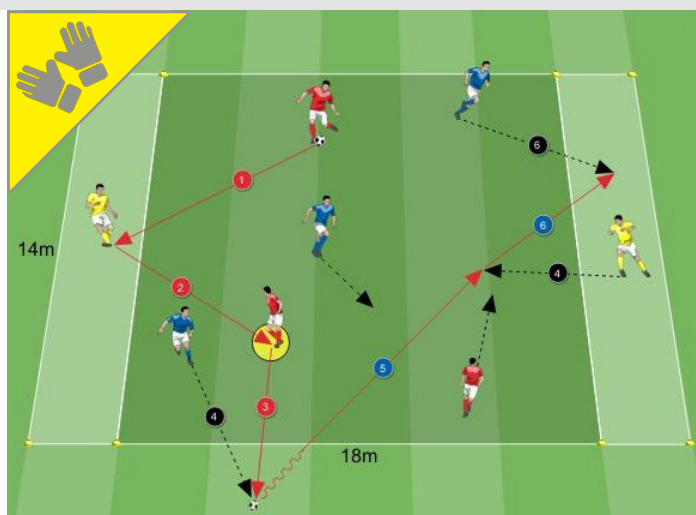
## 5 contro 3 obiettivi variabili

## Descrizione

Gioco di Posizione 5vs3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le 2 sponde si collocano inizialmente al di fuori dei lati corti del campo.

## Regole

- Le sponde 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'altra sponda, le soluzioni che si possono verificare sono le seguenti:
  - una sponda decide di entrare nel rettangolo di gioco mentre l'altra rimane fuori;
  - entrambe le sponde entrano in campo;
  - entrambe le sponde rimangono fuori dal campo.
- Ognuna delle soluzioni scelte dalle sponde 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 sul lato lungo o non viene controllata dalla sponda posizionata sullo stesso.
- Le scelte delle sponde condizionano l'obiettivo della squadra in possesso secondo le 2 opzioni qui presentate, se la sponda:
  - decide di rimanere all'esterno del campo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso sarà quello di trasmettergli il pallone.
  - decide di entrare all'interno del campo l'obiettivo della squadra in possesso (sul lato lasciato libero dalla sponda) 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 la sponda (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 della sponda modificando il proprio gioco in fase di possesso a seconda della sua posizione: ricercare il filtrante per la sponda in meta; sfruttare l'ampiezza e la superiorità numerica con la sponda dentro il campo.
- Difendere in modo efficace in entrambe le situazioni: coprire le linee di passaggio nel caso in cui la sponda rimanga in zona meta; aggredire gli avversari in zona palla togliendo soluzioni di gioco nel caso in cui la sponda entri nel campo.

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

- Utilizza entrambi i piedi per eseguire le gestualità tecniche richieste dalle varie situazioni di gioco.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



10 minuti



18x25 o 22x30  
metri



4x2 metri



8 giocatori

## Chiavi della conduzione

*Portiere uno di noi! Dimostriamolo!*

## SSG portiere uomo in più

## Descrizione

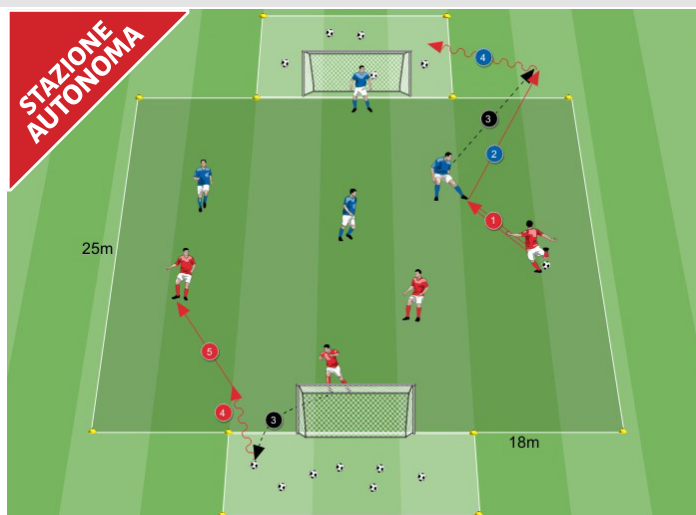
Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone si crea una situazione 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 small-sided game vengono inseriti anche i portieri di ruolo, creando così una situazione di 5 contro 5 (in questo caso, vanno adattate le dimensioni del campo: 22x30m).

## 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.



## PERFORMANCE



Agilità



10 minuti



8 giocatori

## Prima proposta

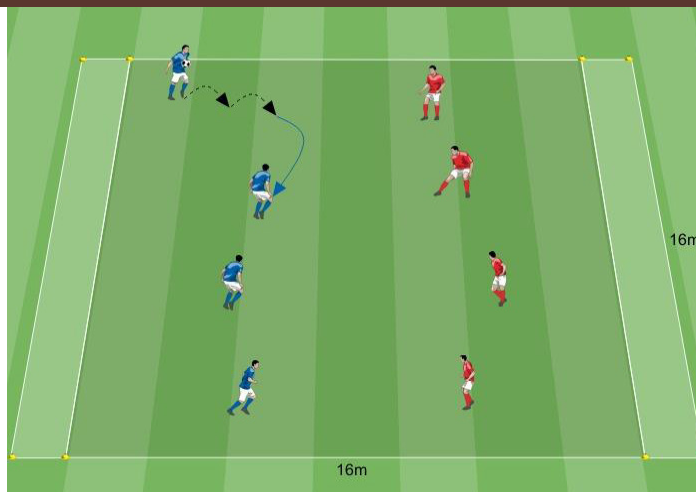
5 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1**

L'esercitazione viene svolta da due squadre in contrapposizione entrambe composte da 4 giocatori.

**Regole**

- Fa punto la squadra che porta il pallone oltre la linea meta.
- L'avanzamento del giocatore che dispone della palla può essere effettuato solo in balzi su una gamba.
- La trasmissione avviene con calcio al volo.
- La palla può essere intercettata sulle linee di passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



## Seconda proposta

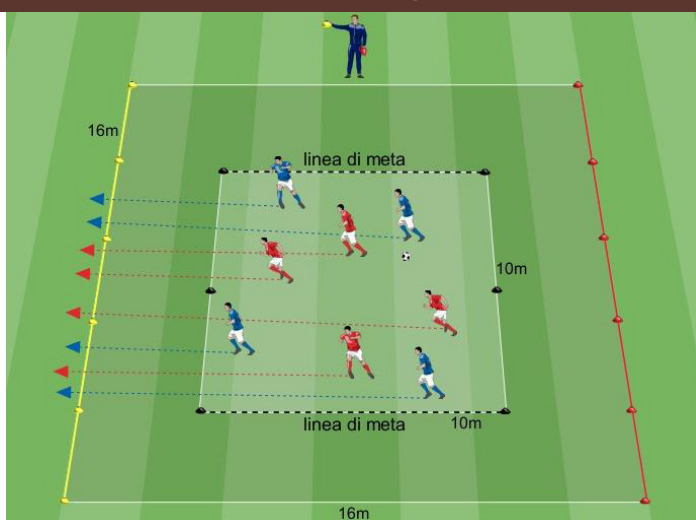
5 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2**

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



2x1,5 metri



6 giocatori

**Partita CFT 3 contro 3 a due porte****Descrizione**

Si svolge una partita tra due squadre di tre giocatori ciascuna.

**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.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra);
  - conduzione palla autonoma: senza l'obbligo di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla deve partire da terra).

