



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	15 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: "Tecnica, lo so fare"	

## 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;

## Prima proposta

8 minuti

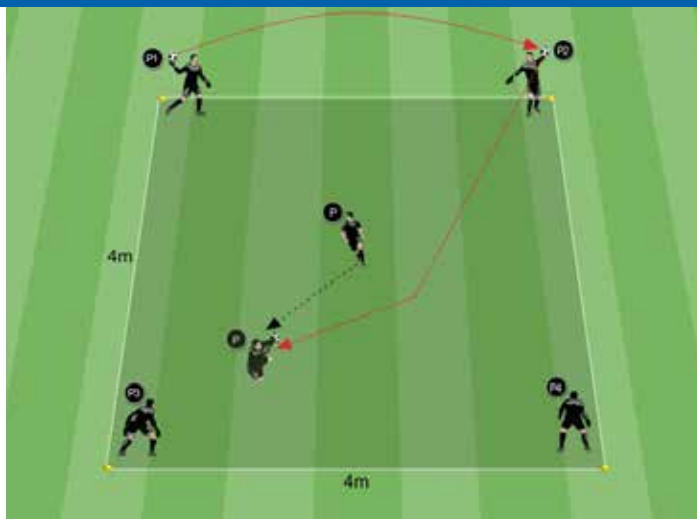
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

Creare un quadrato e posizionare un portieri per ogni estremità; un quinto portiere si posiziona all'interno. I portieri all'esterno devono trasmettersi la palla con le mani (sia battente che a mezza altezza) e possono muoversi da un angolo all'altro creando un gioco dinamico. Il portiere all'interno deve intercettare in presa la palla, appoggiandosi obbligatoriamente a terra. Quando questo avviene, il portiere all'interno prende il posto del giocatore che ha trasmesso per ultimo il pallone.

#### Regole

- La palla deve essere trasmessa con una o due mani ad un compagno, sia battente oppure a mezza altezza.
- Il portiere all'interno deve obbligatoriamente intercettare in tuffo la palla in presa.



## Seconda proposta

8 minuti

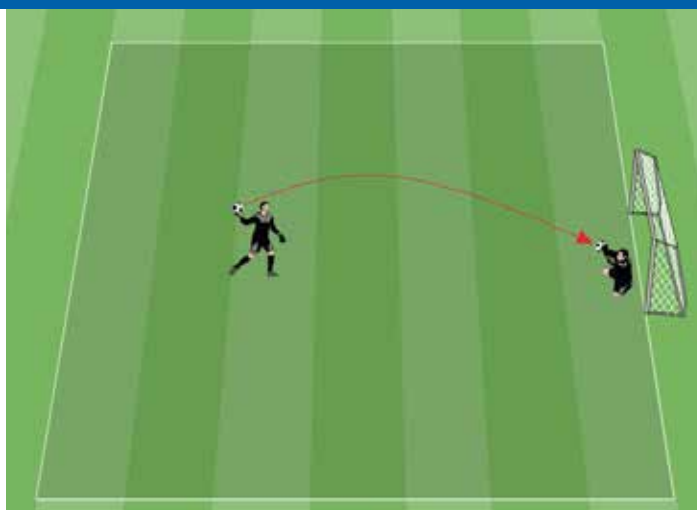
### 2 - Analitico

#### Descrizione

Un portiere si posiziona al centro di una porta 6x2m ed un compagno si posiziona di fronte, ad una distanza di 5 metri. Il portiere al limite dell'area piccola lancia la palla con le mani verso il compagno posizionato in porta, indirizzandola a mezza altezza in prossimità del palo. Il portiere ricevente deve intercettare la palla in presa con una spinta laterale. Far eseguire due tuffi a destra e due a sinistra; quindi, invertire i portieri.

#### Regole

- È obbligatorio tentare la presa
- La palla deve essere lanciata a mezza altezza e discretamente forte
- Si può lanciare la palla con una o due mani
- Dopo 4 minuti cambiare il lato di tuffo



### 3 - Situazionale

#### Descrizione

- Posizionare un portiere al centro della porta leggermente spostato in avanti di tre metri. Con un arretramento veloce, il portiere deve intervenire in presa intercettando una tiro calciato a mezza altezza
- La palla viene calciata in prossimità del palo da un altro portiere; quest'ultimo si posiziona ad una distanza di 5 metri
- Il portiere calcia la palla tenendola in mano
- Dopo due parate a destra e due a sinistra, cambiare il portiere.

#### Regole

- Calciare forte la palla a mezza altezza
- Cercare sempre di intercettare la palla in presa
- Arretrare velocemente
- Calciare in prossimità del palo



## ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:  
Confidenza con la palla



15 minuti



8x24 metri



12 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Sono pronto a ricevere il pallone?*

## Giochi di tecnica tra coppie

### Descrizione

Il campo viene diviso in 3 rettangoli di uguali dimensioni. Ogni spazio di gioco viene utilizzato da 4 giocatori. Si svolgono 3 diversi giochi di tecnica tra gruppi di 2 coppie.

### Prima proposta

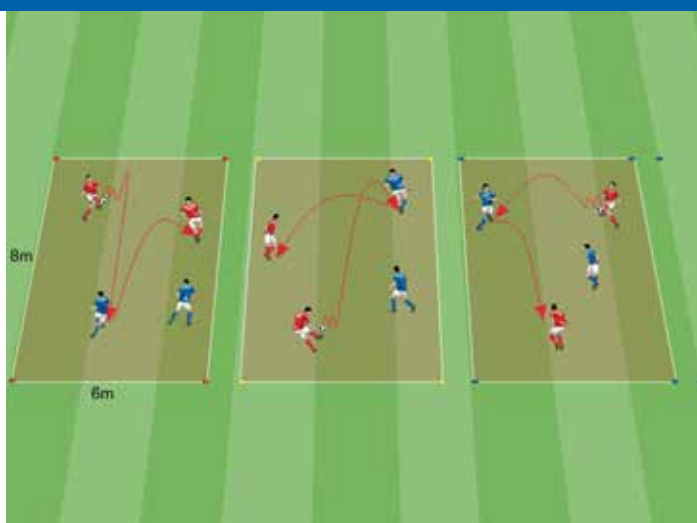


5 minuti

## 2 tocchi a coppie

### Descrizione

Gioco di palleggio tra due coppie di giocatori. I giocatori si scambiano in modo alternato il pallone (da una squadra all'altra). Ogni volta che un giocatore entra in contatto con la palla può farlo solo attraverso: piedi, petto e testa (qualsiasi altra superficie utilizzata per il contatto è considerato un errore) e deve obbligatoriamente toccarla 2 volte (controllo e trasmissione). L'obiettivo del gioco è cercare di indurre all'errore tecnico gli avversari. Non è prevista una sequenza di trasmissione predefinita, dopo la giocata degli avversari può nuovamente essere coinvolto il giocatore che aveva precedentemente trasmesso il pallone. Modalità di acquisizione del punteggio: più o meno di 2 tocchi da parte di chi riceve la palla, punto per gli avversari; trasmissione impossibile da controllare (troppo lontana dall'avversario), punto a favore di chi doveva ricevere; tocco del pallone con una parte del corpo diversa da quella indicata (ad esempio, con la coscia) punto per gli avversari. In questo gioco non è previsto uno spazio preciso all'interno del quale stare tuttavia ogni azione riprende dal rettangolo di riferimento definito per il gruppo di 4 giocatori.



### Seconda proposta



5 minuti

## Controlli aerei

### Descrizione

Si gioca a coppie, all'interno di uno spazio predefinito. Il giocatore che inizia con il possesso del pallone ha il compito di calciarlo in alto (sopra l'altezza della testa dei partecipanti) ed uno dei suoi 2 avversari deve cercare di controllarlo provando a:

- mantenerlo all'interno del campo di gioco;
- tenerlo a disposizione in seguito al primo controllo (dopo il primo tocco la palla rimane vicina al giocatore che non deve inseguirla).

Modalità di acquisizione del punteggio: 1 punto alla squadra che ha effettuato un controllo corretto; se gli avversari non eseguono correttamente il controllo del pallone, 1 punto alla squadra che ha calciato la palla; 1 punto a chi deve ricevere la palla se questa viene calciata al di fuori dello spazio di gioco. Chi riceve il pallone può muoversi in conduzione palla all'interno del campo e ricaricare la trasmissione aerea verso uno spazio non difeso dagli avversari.



## Partita palleggio

### Descrizione

Si gioca una partita tra coppie in cui l'obiettivo è fare gol nella porta avversaria attraverso un colpo di testa (la porta ha una larghezza di 2m). Il gol è valido da entrambi i lati della porta, il campo non ha quindi linee laterali o di fondocampo ma è definito dalle sole 2 porte dove cercare di realizzare il gol. I giocatori in possesso palla possono muoversi nello spazio esclusivamente attraverso un palleggio effettuato con i piedi (la palla non può quindi essere condotta a terra). Il giocatore che sta palleggiando non può ricevere contrasto dagli avversari. La palla può essere intercettata con i piedi da un avversario solo una volta che questa cade a terra oppure se il giocatore in possesso palla effettua un passaggio al compagno (l'intercetto può avvenire esclusivamente con i piedi o con la testa). Se in seguito ad un errore di palleggio la palla rotola a terra, il possesso del pallone passa alla squadra avversaria. Un punto per ogni gol realizzato. Il gol vale anche su azione personale: dopo una rimessa in gioco o cambio di possesso il giocatore può realizzare un gol indirizzando la palla verso la porta avversaria attraverso un colpo di testa.



### Comportamenti privilegiati

- Attendere il pallone in movimento ed orientandosi in modo tale da risultare efficace sul primo controllo (la palla rimane ad immediata disposizione del giocatore che riceve).
- Riuscire a modificare rapidamente la propria posizione nello spazio (avanzare, indietreggiare velocemente) al fine di risultare efficace nel contatto con la palla.

## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



12 minuti



20x35 metri



8 giocatori

### Prima proposta



4 minuti

### Chiavi della conduzione

*In base a cosa scelgo la soluzione di gioco?*

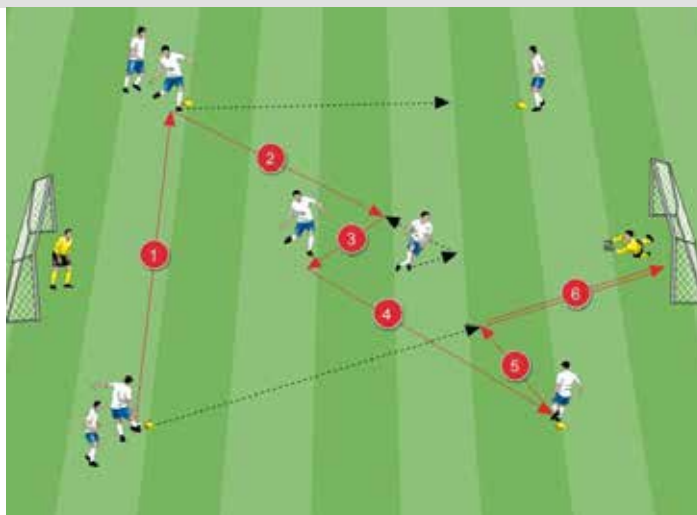
### Frammentazione con tiro 1

#### 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

- Ritardare ed anticipare i tempi di inserimento per ricevere la palla e andare alla conclusione arrivando all'impatto con la stessa in movimento.
- Individuare la soluzione di trasmissione più efficace in base alla propria posizione ed a quella dei compagni, passare la palla a chi risulta posizionato in modo più efficace per continuare l'azione (posizione, atteggiamento, smarcamento).



## Chiavi della conduzione

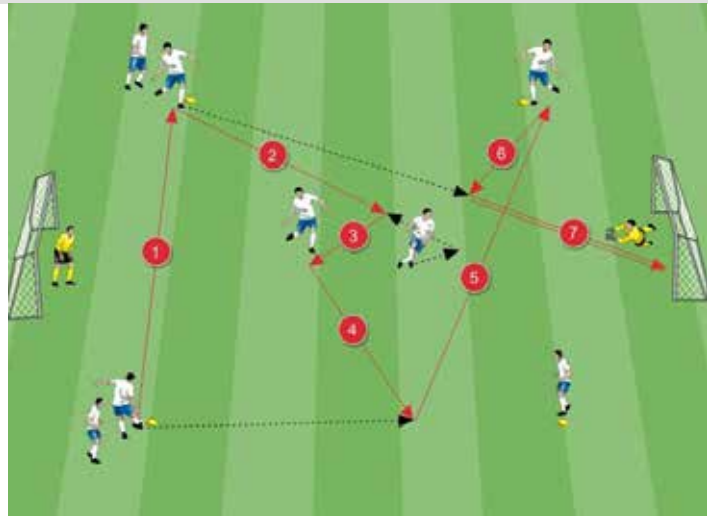
*In base a cosa scelgo la soluzione di gioco?*

### 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

- Ritardare ed anticipare i tempi di inserimento per ricevere la palla e andare alla conclusione arrivando all'impatto con la stessa in movimento.
- Individuare la soluzione di trasmissione più efficace in base alla propria posizione ed a quella dei compagni, passare la palla a chi risulta posizionato in modo più efficace per continuare l'azione (posizione, atteggiamento, smarcamento).

## A SCELTA: Frammentazione con tiro 1 o Frammentazione con tiro 2

#### Nota

Negli ultimi 4 minuti della stazione, le 2 soluzioni vengono alternate a scelta da parte dei giocatori. La sequenza di gioco rimane invariata sino al passaggio di scarico effettuato dal vertice alto, da lì in poi, i giocatori possono scegliere tra le due soluzioni sperimentate in precedenza. Il vertice basso, una volta ricevuto il passaggio può decidere se aprire verso il compagno che accorre sull'esterno oppure effettuare un passaggio ad uno dei due giocatori che attendono oltre al vertice alto. Le soluzioni tecniche e le relative scelte in seguito alla ricezione da parte del vertice basso dipendono: dalla posizione del giocatore che ha accompagnato l'azione (troppo basso, troppo alto, non presente), dall'eventuale smarcamento in zona luce del compagno che attende oltre il vertice; dall'orientamento del corpo in seguito alla ricezione della palla; dall'atteggiamento generale dimostrato dai compagni (dimostrano o meno di essere pronti a ricevere la palla).

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



20x6 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quando non c'è la sponda come mi comporto?*

### 2 contro 1 sponde dinamiche

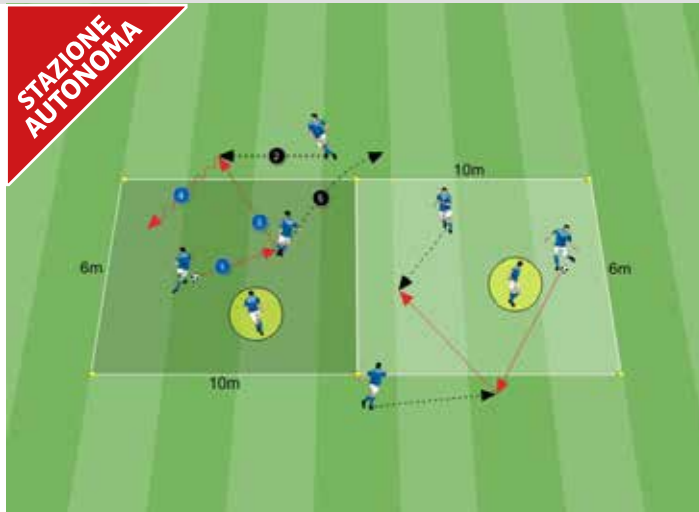
#### Descrizione

Su due campi contigui si svolgono due situazioni di 2 contro 1. All'esterno del campo giocano due sponde che possono intergire 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

- Se la sponda è assente, i giocatori all'interno del campo chiamano il compagno ed in attesa dello stesso cercano soluzioni per mantenere il possesso del pallone (ampiezza, difesa della palla, mobilità);
- Ricercare la realizzazione di un punto provando ad orientare il possesso da una parte all'altra del campo di gioco.



## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Continuità di gioco



12 minuti



24x12 metri



1,5x1 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*All'aiuto, dove conviene entrare per fare gol?*

### 1 contro 1 con aiuto

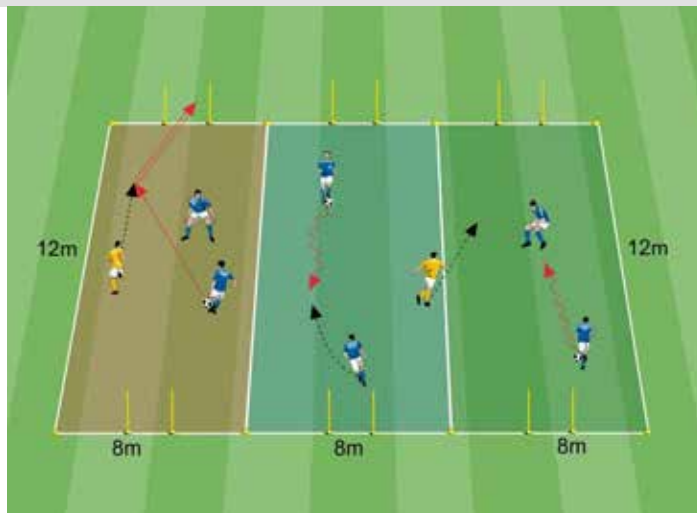
#### Descrizione

In ognuno dei tre campi adiacenti (8x12m ciascuno) si gioca un 1vs1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria.

#### Regole

All'interno dei 3 campi si muovono 2 giocatori, jolly (con casacca in mano) che possono entrare in gioco aiutando il possessore di palla a realizzare una rete. L'azione ha una durata predefinita: una volta che il jolly entra in un duello, la coppia in possesso deve realizzare una rete entro 8 secondi. Allo scadere del tempo, il jolly deve uscire dal duello in cui si trovava,

dirigendosi verso un'altro campo. I secondi di permanenza del jolly dentro ad ogni campo vengono contati ad alta voce dal giocatore in inferiorità numerica. Si possono verificare anche situazioni di doppia superiorità numerica (2 jolly che entrano nello stesso duello). Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita. Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un calcio libero (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte dell'avversario. Il jolly può realizzare una rete. Ogni 3' si cambiano i jolly e gli abbinamenti dell'1vs1.



### Comportamenti privilegiati

- Riuscire ad adattare rapidamente i propri comportamenti in condizioni di superiorità: occupare lo spazio per dare possibilità al compagno di essere efficace; costringere il difendente ad una scelta; essere in grado di collaborare efficacemente.
- Manifestare entusiasmo e spirito di sacrificio nel tentativo di difendere la propria porta nonostante l'inferiorità numerica: accorciare rapidamente l'avversario con il pallone; indirizzare il gioco del portatore palla; contare i secondi per far uscire il giocatore "aiuto"; ecc.



## Prima proposta

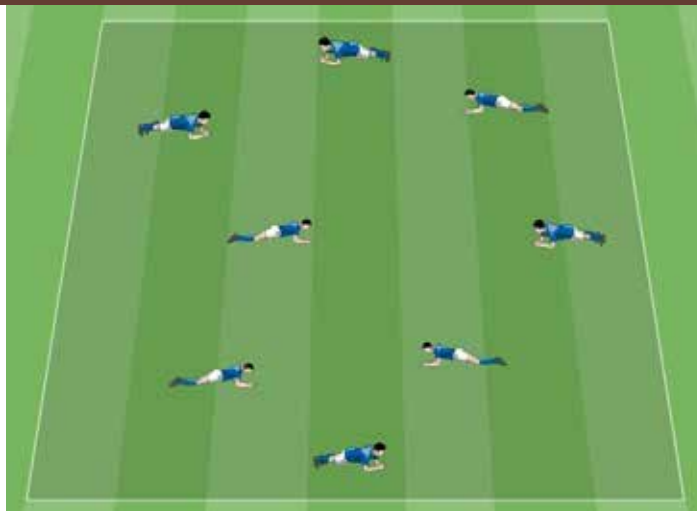
4 minuti

**Esercitazione didattica****Descrizione**

Esercizi di controllo del core: plank con sottrazione appoggi e con movimenti. Esempio di sequenze:

- ginocchio che tocca il gomito omolaterale ed opposto;
- mano che tocca piede omolaterale.

Dopo ogni movimento, ritorno alla posizione base (statica con 4 appoggi) ritrovando la postura corretta.

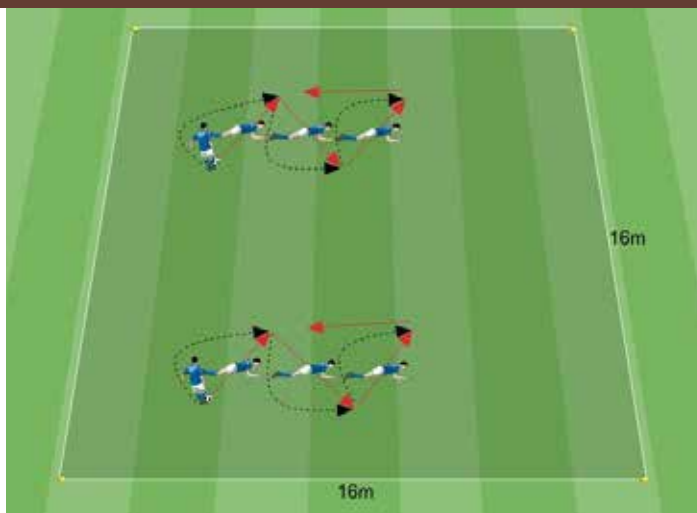


## Seconda proposta

4 minuti

**Esercitazione induttiva****Descrizione**

L'esercitazione viene svolta da due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. Il primo giocatore della fila conduce palla facendola passare sotto al corpo dei compagni. Mentre il pallone passa sotto al corpo di un compagno, il giocatore che conduce palla gira attorno al compagno in posizione di plank e lo recupera dall'altro lato, effettuando successivamente la stessa cosa con il 2° e 3° compagno. Al termine della fila effettua un passaggio al giocatore in prima posizione e lui stesso assume la posizione di plank. Vince la squadra che arriva per prima al termine del percorso.

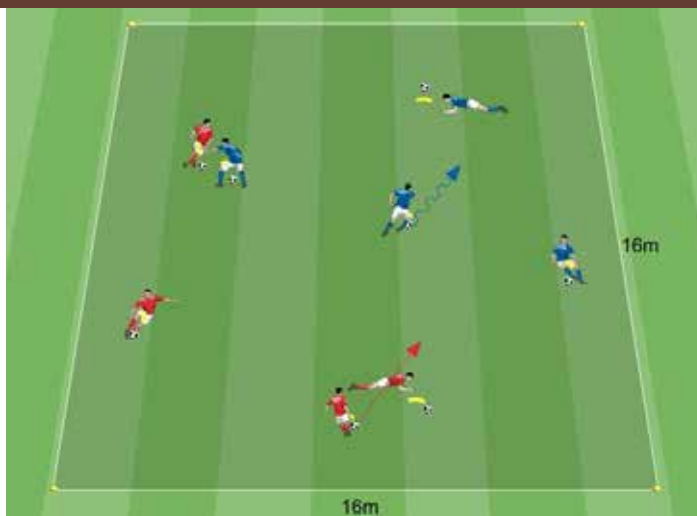


## Terza proposta

4 minuti

**Esercitazione situazionale****Descrizione**

L'esercitazione si svolge a due squadre da 4 giocatori ciascuna. Tutti i giocatori hanno un pallone a disposizione e una casacca infilata nella parte anteriore del pantaloncino. Ogni giocatore cerca di sfilare la casacca a un avversario provando a sua volta di non farsi sottrarre la propria. Quando un giocatore riesce a togliere la casacca all'avversario la lascia a terra. Il giocatore al quale viene sfilata la casacca si ferma sul posto mantenendo la posizione di plank. I compagni lo possono liberare facendogli passare il pallone sotto al corpo. A questo punto, il giocatore può tornare a giocare infilandosi nuovamente la casacca nel pantaloncino. Vince la squadra che sfila più casacche.



## PARTITA A TEMA



**Obiettivo:**  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

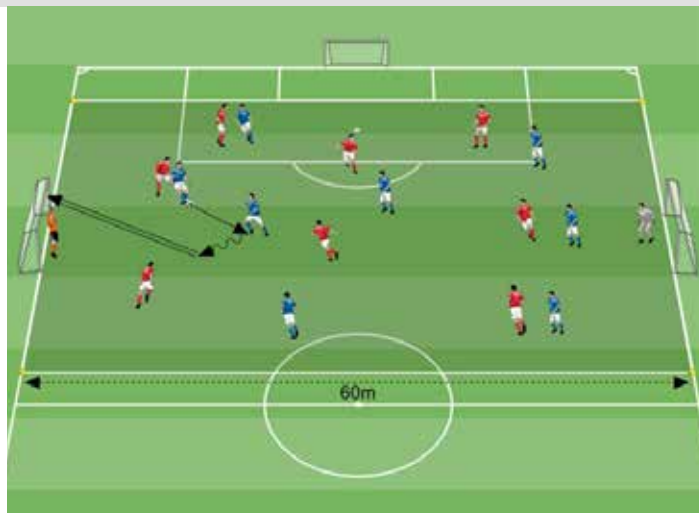
*Dimostrate di voler fare gol!*

### Partita calcio forte

#### 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;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



#### Regole

- Il gol è valido se la palla, in seguito al tiro del giocatore, non tocca terra prima di entrare in porta.

### Comportamenti privilegiati

- Calciare con forza anche da distanze significative.
- Preparare l'impatto con la palla nelle situazioni di finalizzazione con decisione e aggressività.

## PARTITA CFT



**Obiettivo:**  
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni di gioco ha il compagno in possesso palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

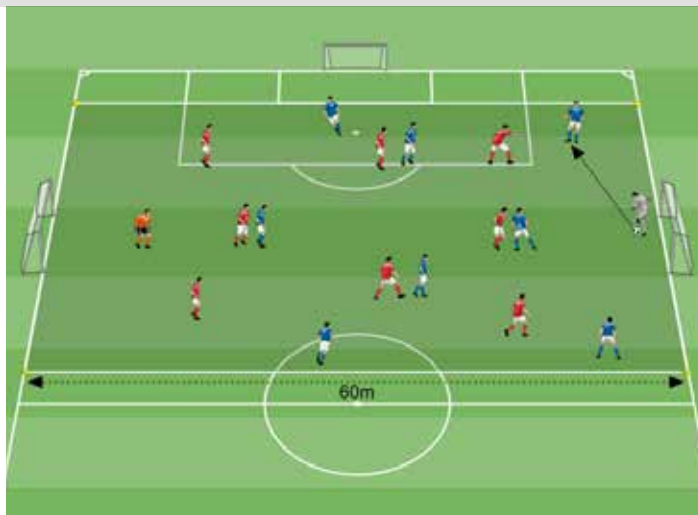
#### Descrizione

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

- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori effettuano movimenti preventivi con l'intenzione di anticipare una possibile evoluzione del gioco e trovarsi in una posizione più favorevole rispetto all'avversario.
- Dopo aver trasmesso palla, i giocatori ricercano immediatamente una posizione utile per dare al compagno un'opportunità di gioco.