



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	16 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: Il decalogo dello staff CFT: "SONO FATTI MIEI"

Conosco e condivido effettivamente i punti del decalogo? Ci sono dei punti del decalogo che faccio fatica a vivere e perché? In quale dei punti mi identifico maggiormente?

## 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;
- durante l'odierna seduta di allenamento metà dei giocatori convocati in ogni turno svolgeranno un laboratorio didattico condotto dallo psicologo del CFT. Titolo dell'incontro: "Opportunità e Rischi delle nuove Tecnologie: come usare in modo consapevole Internet e i Social Network".

### Prima proposta

8 minuti

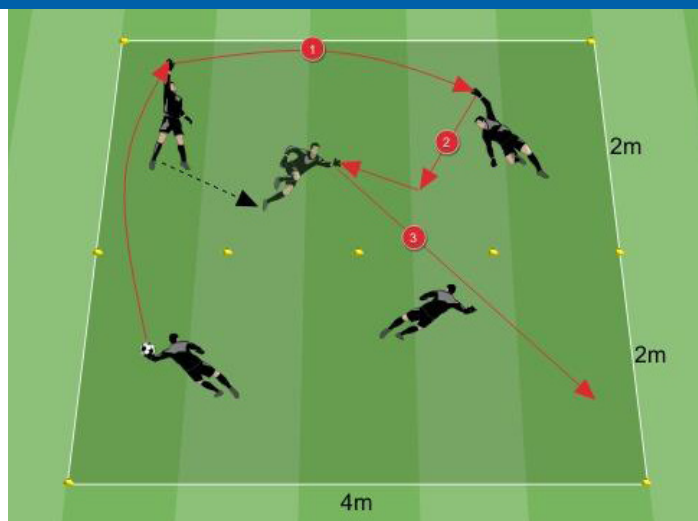
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

Suddividere un quadrato di 4x4m in due metà. Due portieri si posizionano all'interno di ogni metà campo. Si gioca due partite di calcio tennis con le mani, ciascuna di 4 minuti. Se il numero dei portieri non lo permette, effettuare un uno contro uno. Le dimensioni del campo vanno adattate in funzione al numero dei portieri.

##### Regole

- Non è consentito l'utilizzo dei piedi
- Sono obbligatori i tre tocchi prima di indirizzare la palla nell'altra metà campo
- Un rimbalzo obbligatorio
- Non è consentito trattenere la palla nella mano né utilizzare simultaneamente entrambi le mani
- Cambiare i portieri dopo ogni partita



### Seconda proposta

8 minuti

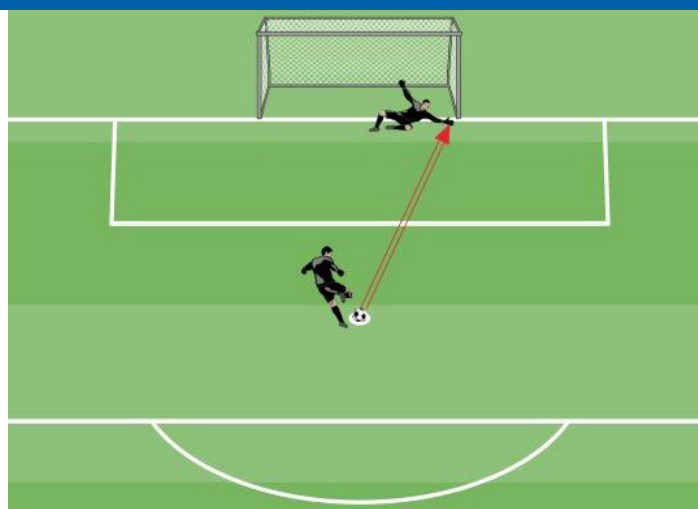
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

Un portiere si posiziona al centro della porta, mentre un altro portiere si posiziona sul dischetto del rigore con una palla fra i piedi. Quest'ultimo deve calciare il pallone rasoterra e forte, indirizzandolo verso il palo. Il giocatore in porta deve effettuare uno spostamento laterale e deve cercare una deviazione ad una mano. Eseguire l'esercizio per 4 minuti con parata a destra e poi 4 minuti a sinistra. Cambiare i portieri dopo ogni intervento.

##### Regole

- La palla calciata può essere calciata solo rasoterra e forte
- Il portiere parte da centro porta
- La deviazione deve essere eseguita lateralmente



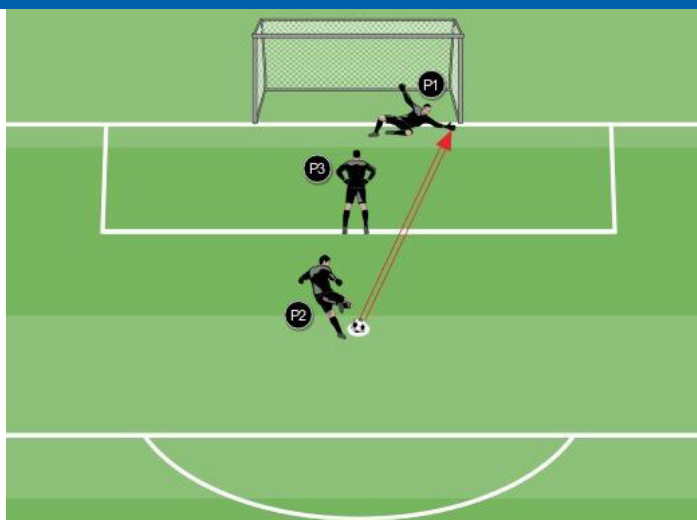
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

Un portiere si posiziona al centro della porta, mentre un altro portiere si posiziona sul dischetto del rigore con una palla fra i piedi. Un terzo portiere si posiziona fra i due, a disturbare la visuale. Il giocatore in porta deve effettuare uno spostamento laterale e deve cercare una deviazione ad una mano. Dopo ogni deviazione i portieri cambiano. Dopo 4 minuti cambiare lato.

#### Regole

- La palla calciata può essere calciata solo rasoterra
- La deviazione deve essere eseguita con una mano
- Il portiere che ostacola la visuale non può intervenire





## Chiavi della conduzione

*Come dimostrate di voler giocare la palla?*

### Tecnica a coppie

#### Descrizione

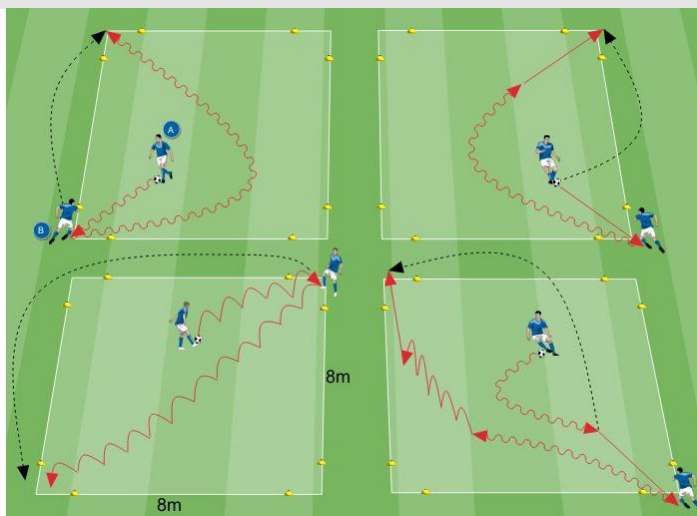
Il campo viene diviso in 6 quadrati di uguale grandezza. All'interno di ogni quadrato giocano 4 coppie di giocatori (8 giocatori in tutto). Un giocatore per ogni coppia parte con il pallone tra i piedi, il suo compagno si posiziona dietro ad una delle porte posizionate agli angoli del quadrato.

#### Regole

L'attivazione prevede 4 esercizi della durata di 4' ciascuno.

- **1° Esercizio - CONDUZIONE:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, conduce palla fino ai piedi del compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Il giocatore che riceve il pallone, "B", entra in campo e lo conduce liberamente per qualche secondo prima di portarlo sui piedi di "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere dietro alla stessa porta dove l'ha lasciato. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4'.
- **2° Esercizio - TRASMISSIONE:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, trasmette palla al compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Il giocatore che riceve il pallone, "B", entra in campo e conduce liberamente il pallone per qualche secondo prima di trasmetterlo sui piedi di "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove ha effettuato lo scambio precedente. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4'.
- **3° Esercizio - PALLEGGIO:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, palleggia fino ad arrivare nei pressi del compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco e gli trasmette il pallone colpendolo al volo. Il giocatore che riceve il pallone, "B", entra in campo e palleggia liberamente per qualche secondo prima di passarlo (con le stesse modalità con le quali l'ha ricevuto) ad "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove ha effettuato lo scambio precedente. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4'.
- **4° Esercizio - LIBERO:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, effettua le gestualità tecniche che preferisce andando a portare o trasmettere palla al compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Chi riceve il pallone "B" entra in campo ed a sua volta esegue lo stesso compito tecnico andando poi a dare palla ad "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove l'ha lasciato. L'esercizio prosegue senza interruzioni per 4'.

I giocatori che ricercano la porta libera per ricevere il pallone dal compagno devono farlo passando all'esterno del quadrato di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Eseguire la gestualità tecnica prevista con entusiasmo, toccando tante volte il pallone e ricercando il nuovo posizionamento del compagno oltre la porta dietro la quale va ad aspettare la palla.
- Ricercare velocemente una porta libera dove aspettare il pallone e dimostrare di volere la palla chiamando il compagno e predisponendosi attivamente alla ricezione.



## Prima proposta



4 minuti

### Chiavi della conduzione

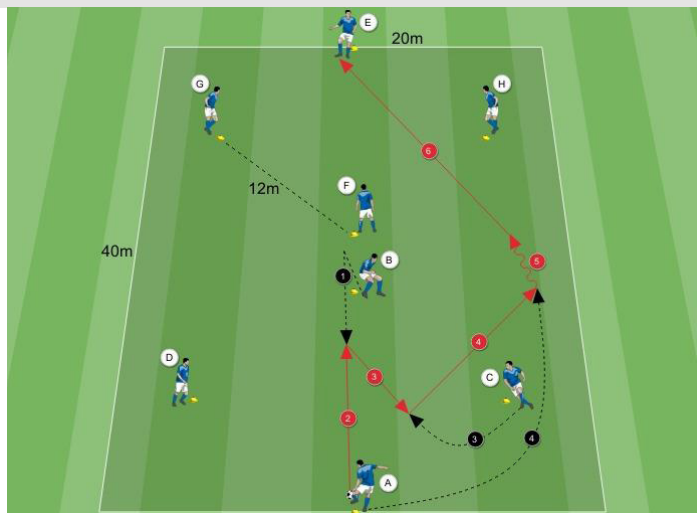
*Chi determina la scelta della giocata?*

### 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

- Interpretare rapidamente i movimenti del vertice alto riuscendo a proporsi a sostegno o effettuare l'inserimento a seconda del tipo di contro-movimento effettuato.
- Leggere i tempi delle giocate velocizzando la trasmissione quando il compagno ha già eseguito il movimento previsto e ritardandolo se invece non si è ancora realizzato.

## Chiavi della conduzione

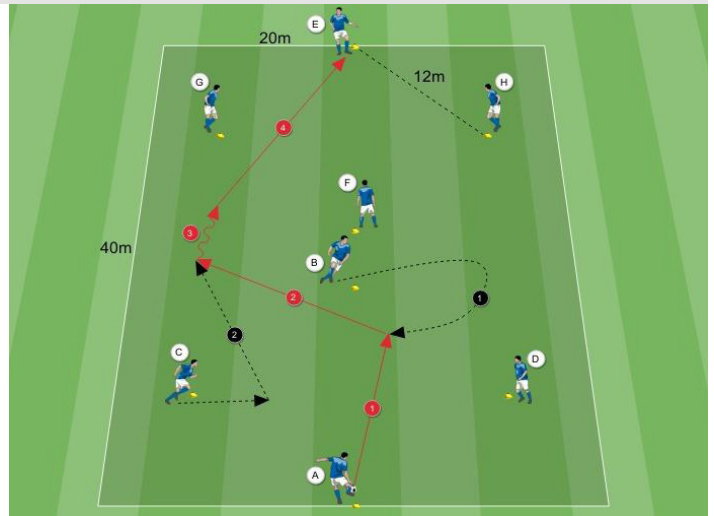
Chi determina la scelta della giocata?

### 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

- Interpretare rapidamente i movimenti del vertice alto riuscendo a proporsi a sostegno o effettuare l'inserimento a seconda del tipo di contro-movimento effettuato.
- Leggere i tempi delle giocate velocizzando la trasmissione quando il compagno ha già eseguito il movimento previsto e ritardandolo se invece non si è ancora realizzato.

## A SCELTA: Azioni alternate 1 o Azioni alternate 2

#### Nota

Negli ultimi 4 minuti previsti dalla stazione le 2 soluzioni vengono alternate a scelta a seconda del movimento effettuato dal vertice alto. La sequenza di gioco rimane invariata sino al passaggio del vertice basso al vertice alto che, una volta ricevuta la trasmissione palla da parte del compagno, può decidere se trasmettere al sostegno oppure effettuare un passaggio sulla corsa del giocatore laterale. La scelta della tipologia di giocata dipende dalla modalità di contro-movimento effettuato dal vertice alto e dalle reazioni dei compagni che ne devono leggere le intenzioni.



## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Continuità di gioco



12 minuti



20x16 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come possiamo sfruttare la regola del fuorigioco in fase di possesso/non possesso?*

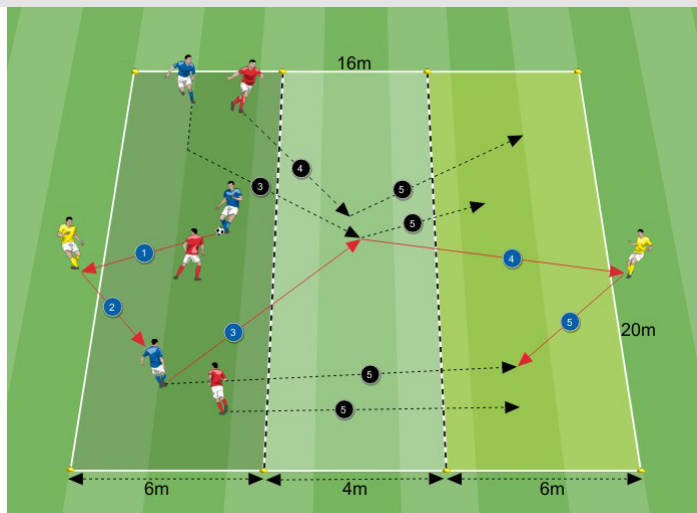
### 4 contro 3 con fuorigioco

#### Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. Tre giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le due sponde esterne si posizionano all'esterno dello stesso. Il campo prevede due linee da cui parte il 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 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 con la quale si sta giocando. 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

- La squadra in non possesso fa rapidamente densità in zona palla salendo verso la stessa quando questa arriva alla sponda opposta;
- I giocatori della squadra in possesso palla leggono i comportamenti della squadra avversaria anticipando o ritardando i tempi di gioco nell'inserimento del compagno in funzione della loro posizione riferita all'altezza del fuorigioco.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 o 22x30  
metri



4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Portiere uno di noi! Dimostriamolo!*

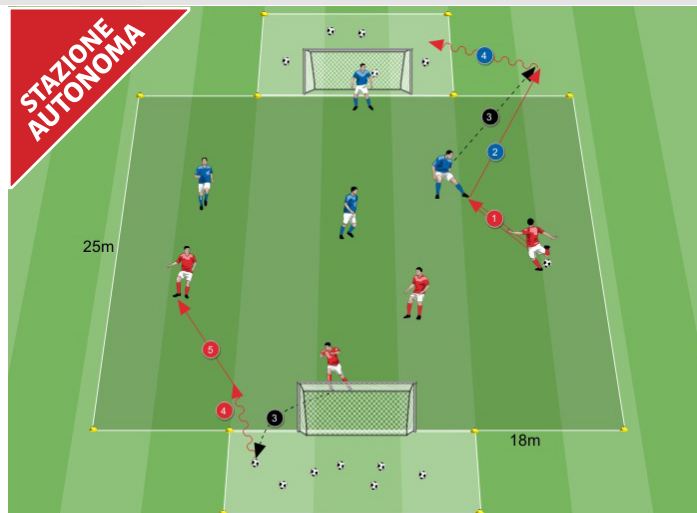
### SSG portiere uomo in più

#### 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.





Prima proposta

4 minuti

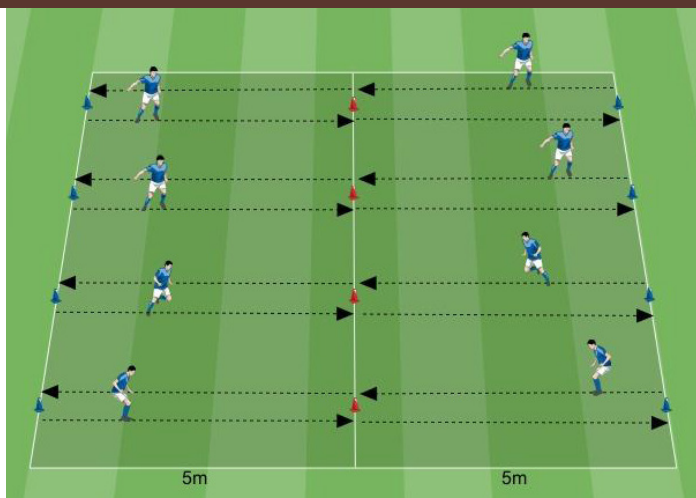
Esercitazione didattica

Descrizione

I giocatori eseguono un'esercitazione didattica sui balzi andando a curare i seguenti gesti:

- balzi bipodalici in avanzamento
- balzi monopodalici in avanzamento
- balzi monopodalici in avanzamento con rotazione di 90°
- balzi monopodalici in avanzamento con rotazione di 180°

L'attenzione viene posta nella fase di caricamento, spinta e atterraggio sempre cercando la massima espressione di forza. I giocatori lavorano sui balzi tra cono blu e cono rosso (5m) rientrando alla posizione iniziale di corsa.



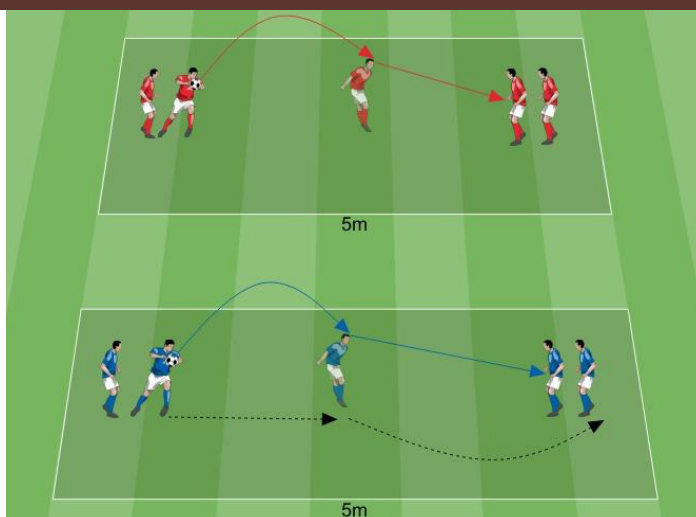
Seconda proposta

4 minuti

Esercitazione induttiva

Descrizione

Due squadre da 4 giocatori ciascuna si posizionano su due file come da disegno. La trasmissione avviene lanciando la palla in alto con le mani e colpendola di testa con un balzo. Dopo la trasmissione il giocatore sprints per mettersi in fila dietro i compagni che ha di fronte. La palla va ricevuta al volo prendendola con le mani, senza farla cadere a terra. Se il pallone cade a terra si ricomincia dalle posizioni iniziali. Vince la squadra che riesce far tornare tutti i giocatori nella posizione di partenza (quindi due trasmissioni per giocatore), prima degli avversari e senza far cadere la palla a terra.



Terza proposta

4 minuti

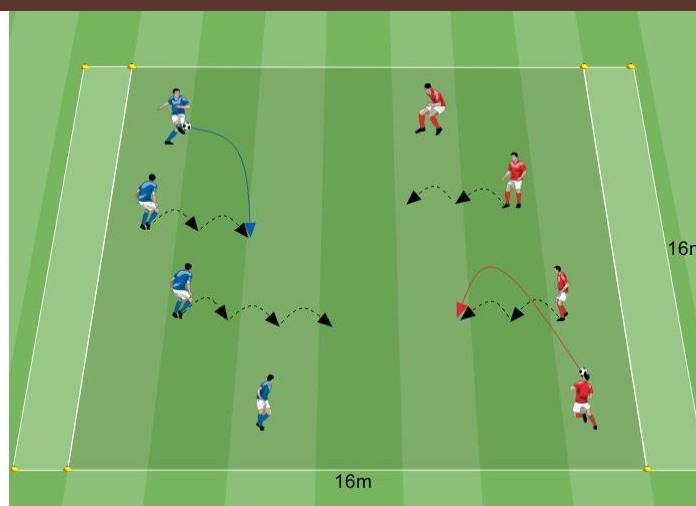
Esercitazione situazionale

Descrizione

L'esercitazione si svolge 4 contro 4. Ogni squadra dispone di un pallone. Fa punto la squadra che porta entrambi i palloni nello spazio meta avversario.

Regole

- L'avanzamento può essere effettuato solo in balzi su due gambe e solo dai giocatori che non sono in possesso della palla. Il giocatore in possesso palla non può avanzare con la palla in mano. La trasmissione avviene con passaggio di testa o calciando la palla al volo.
- La palla avversaria può essere intercettata sulle linee di passaggio o toccando l'avversario in possesso palla.



## PARTITA A TEMA

  
Obiettivo:  
Ricerca zona luce

 12 minuti  45x60 metri  6x2 metri  18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*La squadra, come sta in campo per annullare/confermare un gol?*

### Partita squadre alte e corte

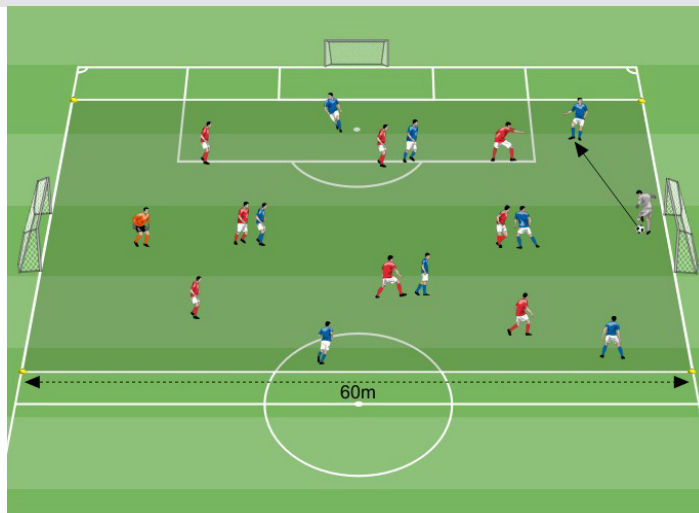
#### Descrizione

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

- 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

- Accorciare con coraggio in avanti durante la fase offensiva mantenendo uno spazio molto stretto tra i reparti;
- Chiamare i compagni ed incoraggiarli a tenere un atteggiamento propositivo con l'intenzione di stare vicini in caso di realizzazione di un gol.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come posso essere d'aiuto al compagno che ha la palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

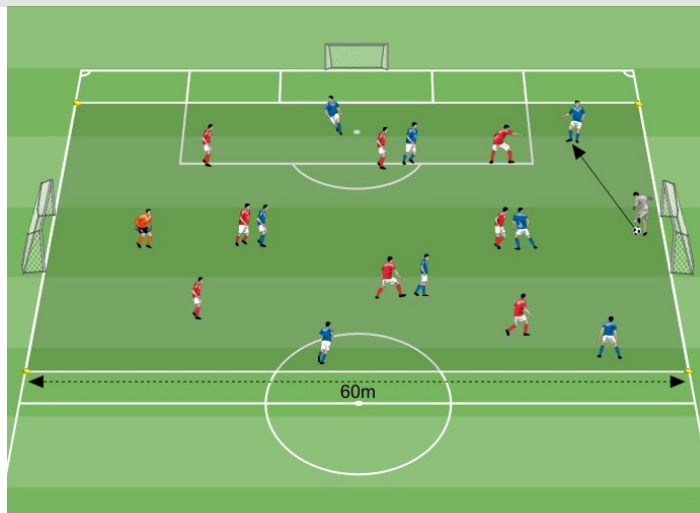
#### Descrizione

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

- Dimostrare volontà di ricevere il pallone attraverso lo smarcamento vicino e lontano dall'azione;
- in fase di possesso palla riuscire ad individuare il compagno ubicato (posizione in campo e postura) in modo più efficace allo svolgimento dell'azione offensiva.