



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		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 libera	12 minuti

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



16 minuti



16x16 metri



24 giocatori

Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di saper dominare il pallone?

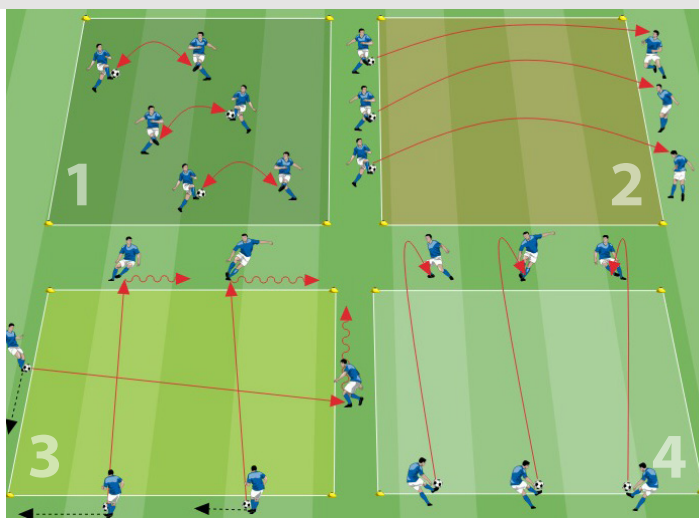
Esercizi di tecnica 2

Descrizione

La stazione coinvolge 24 giocatori, suddivisi in gruppi di 6 fra i 4 quadrati. Tutti i gruppi di giocatori svolgono lo stesso esercizio per 4 minuti. Vengono effettuati in successione 4 esercizi diversi. Realizzare un numero di stazioni tale da garantire a tutti i giocatori di partecipare all'attivazione. Si segnala che, per semplicità, i 4 esercizi sono stati raffigurati in un unico disegno.

Regole

- **Esercizio 1 - PALLEGGIO A COPPIE NEL TRAFFICO:** esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di mantenere il palleggio del pallone e trasmetterlo a piacere all'interno o nelle vicinanze del proprio quadrato. Invitare i giocatori a palleggiare in movimento e muoversi senza palla alla ricerca di linee di passaggio pulite.
- **Esercizio 2 - CALCIO E STACCO DI TESTA:** esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Un giocatore alza la palla con i piedi e la trasmette a parabola al proprio compagno, questo la colpisce di testa e la restituisce al compagno da cui l'ha ricevuta. La sequenza si ripete.
- **Esercizio 3 - CONDUCO E TRASMETTO:** esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore con palla la trasmette al compagno e si muove verso uno dei lati non occupati dal compagno; il giocatore che riceve la palla effettua un controllo orientato e conduce il pallone verso il lato non occupato dal compagno. Una volta raggiunta la zona esterna al lato prescelto, trasmette palla al proprio compagno continuando la sequenza.
- **Esercizio 4 - CALCIO E CONTROLLO:** esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore alza la palla con i piedi e la trasmette al volo al compagno; il giocatore che riceve, la controlla nel tempo più breve possibile mettendola a terra (ad ogni trasmissione variare la forza e la traiettoria del pallone). Dopo aver effettuato il controllo, il giocatore che riceve alza nuovamente la palla e la trasmette al compagno, riprendendo la sequenza.



Comportamenti privilegiati

- Attuare una serie di comportamenti tecnici quali:
 - calciare la palla con forza;
 - utilizzare con la stessa efficacia entrambi i piedi;
 - variare l'impiego di diverse parti del corpo con naturalezza;
 - abbinare rapidamente gestualità tecniche diverse.
- Adattare rapidamente le proprie condotte tecniche alle richieste delle quattro tipologie di esercitazioni.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



12 minuti



10x36 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

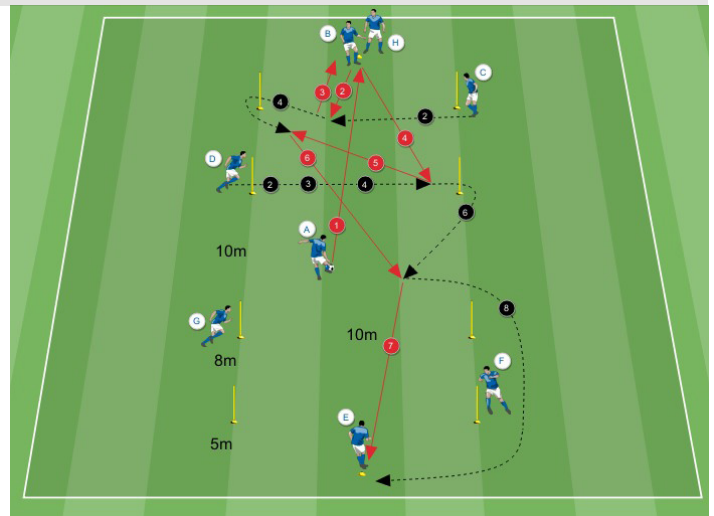
Come facciamo a ridurre i tempi della giocata?

Scarico e ricerca verticalità

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone. I giocatori al centro si posizionando in diagonale fra di loro.

- 1 A trasmette palla a B;
- 2 C e D iniziano a muoversi verso il centro del campo per effettuare la combinazione;
- 2 B esegue un passaggio corto a C;
- 3 4 C scarica su B ed effettua un movimento a mezzaluna ad aprirsi oltre il paletto opposto oppure oltre lo stesso paletto da cui è partito;
- 4 B trasmette palla lunga a D;
- 5 6 D scarica su C ed effettua un movimento a mezzaluna ad aprirsi oltre il paletto opposto rispetto a quello scelto inizialmente da C;
- 6 C trasmette palla sulla corsa di D nello spazio centrale;
- 7 8 D riceve e trasmette palla in verticale verso il vertice opposto E portandosi alle sue spalle;



E riprende la sequenza nel senso opposto.

La sequenza procede senza interruzione. Ogni giocatore, dopo aver trasmesso palla, si sposta nella posizione occupata dal compagno a cui ha trasmesso la palla. L'interscambio fra i giocatori al centro è condizionato dallo spostamento del giocatore più vicino al vertice, che può scegliere di muoversi alle spalle dello stesso paletto da cui è partito oppure alle spalle di quello opposto.

Comportamenti privilegiati

- Differenziare la forza di trasmissione tra il passaggio sulla figura e quello sulla corsa.
- Anticipare le scelte e ridurre il numero di tocchi necessari ad effettuare una giocata efficace.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



22x22 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come costruiamo la possibilità di ricercare il filtrante?

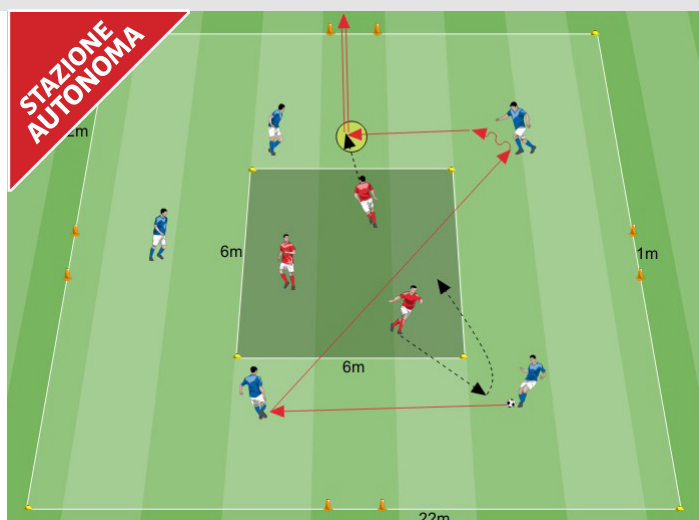
5 contro 3 ricerca filtrante

Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. La squadra in inferiorità numerica comincia il gioco all'interno del quadrato interno, i giocatori della squadra in superiorità si posizionano inizialmente nello spazio tra i due quadrati. Al centro di ogni lato del quadrato esterno si trova una porta (larghezza 1 metro).

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere il pallone ad un proprio compagno attraverso un passaggio filtrante che passa tra i giocatori della squadra avversaria.
- I giocatori della squadra in superiorità numerica totalizzano un punto anche se attraversano il quadrato centrale in conduzione palla.
- Uno dei tre giocatori della squadra in inferiorità può uscire dal quadrato interno per cercare di riconquistare il pallone (questo giocatore può cambiare se il proprio compagno rientra nel quadrato).
- Nel caso in cui la squadra in non possesso riesca a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle quattro porte al centro dei lati del quadrato esterno, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria e realizzando un punto a loro favore. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata.
- Se i giocatori della squadra in superiorità numerica sbagliano una trasmissione facendo uscire il pallone dal quadrato principale, perdono un punto.
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare tutta l'ampiezza del quadrato di gioco per allungare la pressione dell'avversario e allargare lo spazio tra i giocatori della squadra avversaria.
- Individuare gli spazi tra avversari ricercando la trasmissione filtrante o la conduzione nello spazio con coraggio.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Densità in zona palla



12 minuti



22x18 metri



4 da 1 metro



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come aumentiamo la probabilità di essere efficaci in zona palla?

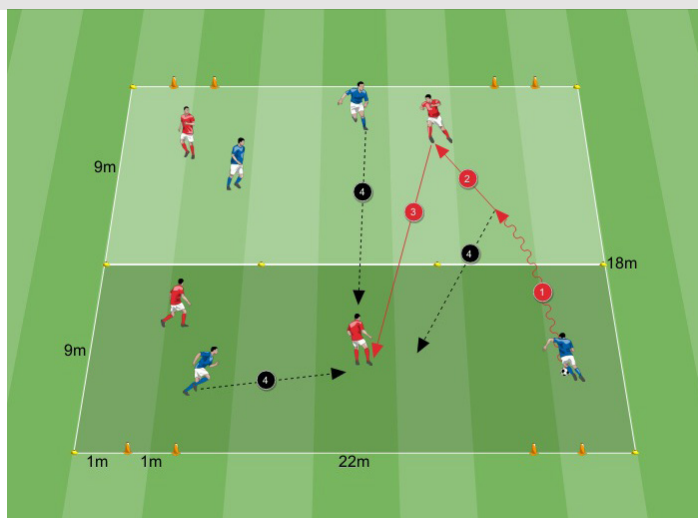
SSG densità in zona palla

Descrizione

Si svolge una partita a 4 porte con due squadre di 4 giocatori ciascuna. Ogni squadra parte con 2 giocatori posizionati in ogni metà campo.

Regole

- Viene concessa la possibilità di giocare in superiorità numerica 3 contro 2 alla squadra che riesce per prima a spostare un giocatore all'interno della metà campo dove si trova il pallone. Giocare in superiorità numerica è un'opportunità e non un obbligo, tale condizione verrà scelta da ogni squadra in funzione delle situazioni che il gioco propone.
- La situazione di superiorità nella metà campo in cui questa si è verificata persiste fino a quando:
 - un giocatore della squadra in superiorità si sposta nell'altra metà campo;
 - viene realizzata una rete.
- Nel primo caso la condizione di superiorità può essere ribaltata dall'altra squadra, nel secondo vengono ristabilite le condizioni di parità numerica nelle due metà campo. Nel caso in cui si verifichi una rimessa laterale nella metà campo dove c'è superiorità numerica, la condizione può persistere (a discrezione delle scelte dei giocatori).
- 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 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.



Comportamenti privilegiati

- Cercare con continuità la densità in zona palla manifestando un atteggiamento propositivo sia in fase difensiva che offensiva.
- Essere in grado di leggere le condizioni di superiorità ed inferiorità numerica nelle due metà campo adattandosi ad esse e trovando soluzioni efficaci alle situazioni di gioco.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



12 minuti



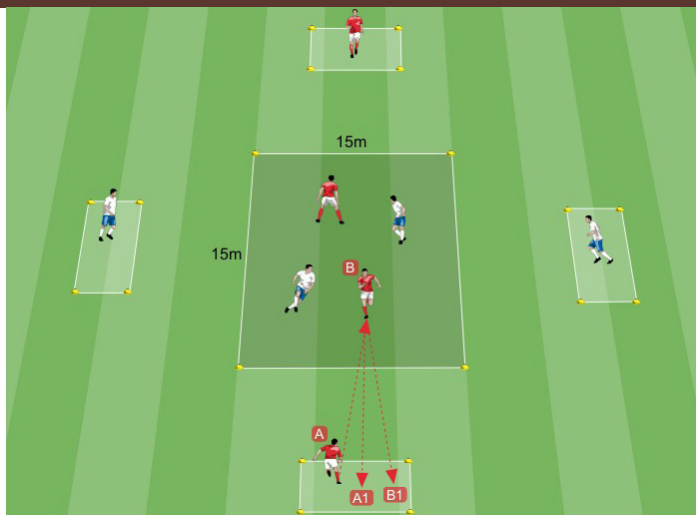
8 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione si svolge a due squadre da quattro giocatori ciascuna. Vince la squadra che per prima porta tutti i propri giocatori negli spazi fuori dalla zona centrale.

Regole:

- I giocatori dentro al quadrato possono scattare fuori solo successivamente al tocco di un loro compagno proveniente dalla zona esterna.
- Se un giocatore proveniente dalla zona esterna del quadrato viene toccato da un avversario all'interno del quadrato deve rimanere all'interno dello stesso aspettando che un altro compagno lo tocchi.
- All'interno del quadrato i giocatori possono muoversi liberamente.



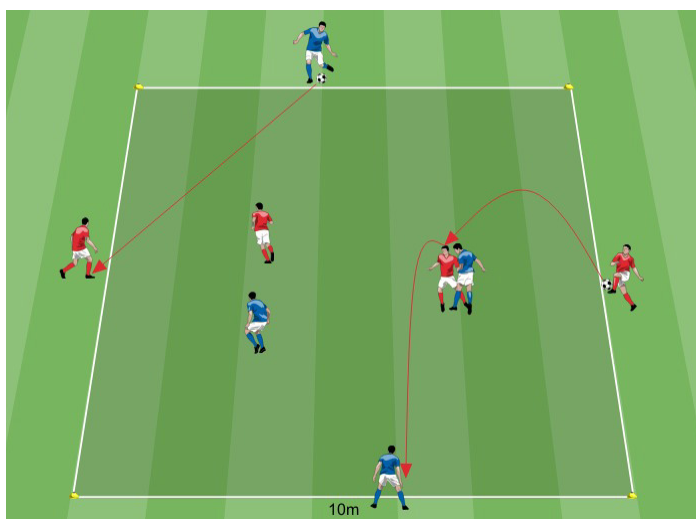
ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

L'esercitazione si svolge a due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. Due giocatori per squadra lavorano sui lati del quadrato (di 10x10 metri), mentre altri due per squadra lavorano liberamente all'interno del quadrato. I quattro giocatori all'esterno dispongono di due palloni che vengono trasmessi con i piedi liberamente tra loro, indipendentemente dalla squadra di appartenenza. A discrezione dei giocatori esterni, uno o entrambi i palloni vengono alzati a parabola verso il centro del quadrato. I giocatori all'interno del quadrato lavorano per trasmettere la palla con un colpo di testa o, in suo difetto, con ricezione e trasmissione, a uno dei compagni all'esterno del quadrato.

Vince la squadra che completa il maggior numero di passaggi da giocatore all'interno del quadrato a giocatore all'esterno dello stesso.

Regole:

- Il giocatore all'interno del quadrato può essere contrastato dall'avversario, il quale può riconquistare la palla e trasmetterla a sua volta ad un suo compagno all'esterno, facendo così guadagnare un punto alla propria squadra.





PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Collaborazione


12 minuti


6x2 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Cosa facciamo per sviluppare le azioni desiderate?

Partita situazioni a scelta

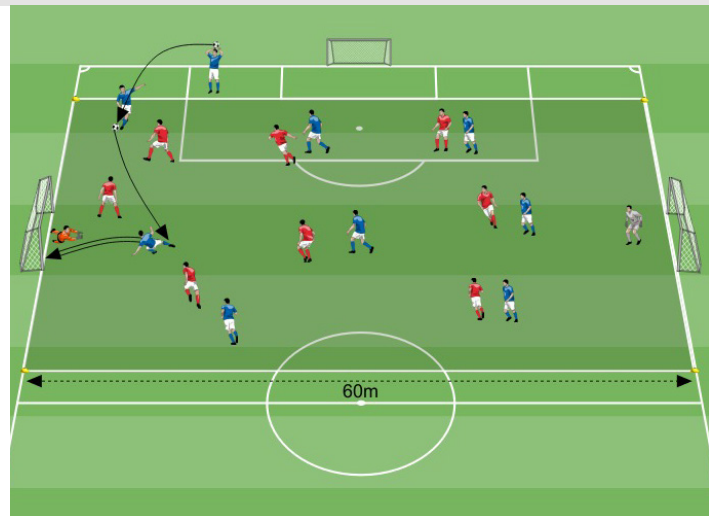
Descrizione

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. 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

- Prima di cominciare la partita le due squadre decidono autonomamente due tipologie di azioni che, se realizzate, possono portare al gol di valore doppio.
- Le opzioni tra le quali scegliere vengono fornite dall'allenatore e sono:
 - finalizzazione realizzata da palla con traiettoria aerea;
 - cross o traversone;
 - sviluppi palla inattiva (entro 3 secondi dalla battuta);
 - tiro da fuori area;
 - finalizzazione realizzata in seguito a palla filtrante.



Comportamenti privilegiati

- Comunicare efficacemente con i compagni per cercare di trovare delle soluzioni che permettano la realizzazione delle azioni desiderate con maggiore frequenza.
- Collaborare ricercando comportamenti motori che permettano di raggiungere gli obiettivi condivisi:
 - smarcarsi in ampiezza per cercare il cross;
 - crearsi lo spazio per il tiro da fuori area;
 - posizionarsi per attaccare la porta da palla inattiva;
 - attaccare con coraggio palle con traiettoria aerea;
 - ricercare oltre linea difensiva avversaria per favorire la palla filtrante dal compagno.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

PARTITA LIBERA



Obiettivo:
Ricerca zona luce



12 minuti



6x2 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Cerchiamo di metterci a disposizione del giocatore in possesso palla

Partita libera CFT 9 contro 9

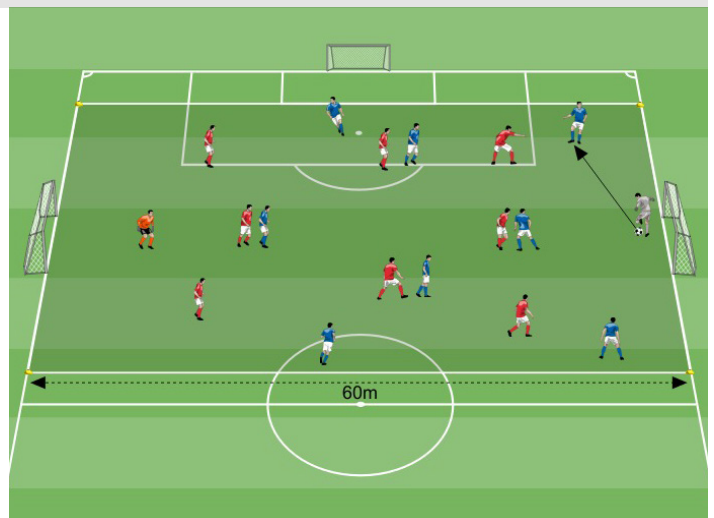
Descrizione

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

- Ricercare la zona luce sopra e sotto la linea della palla, al fine di dare al compagno più soluzioni di gioco possibili.
- Ricercare lo smarcamento con continuità: se marcato da un avversario o messo in zona ombra continuare con costanza a cercare linee di trasmissione pulite.