



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	14 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Gioco di posizione	12 minuti
		Core stability e agility	12 minuti
		Small-sided games	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 assieme al preparatore 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



14 minuti



30x30 metri



24 giocatori

Tecnica Random

Descrizione

All'interno di un'area di gioco si posizionano dei delimitatori di colore diverso (es. 3 blu, 3, arancioni, 2 gialli e 2 bianchi). Su ogni delimitatore si posiziona un giocatore, senza palla. Gli altri partecipanti (sempre in numero superiore ai giocatori sui delimitatori), conducono palla all'interno del campo. I giocatori in conduzione hanno il compito di condurre palla all'interno del campo e trovare un compagno libero, posizionato sui delimitatori, per effettuare tre scambi/passaggi. Dopo aver eseguito il compito indicato, i giocatori effettuano uno scambio di posizione: chi attendeva sul delimitatore entra in conduzione nel campo, chi portava palla attende lo scambio successivo. A



seconda del colore di delimitatore su cui si trova il giocatore, ci sarà un compito diverso da svolgere, ad esempio:

- delimitatore blu: tre passaggi rasoterra, frontali, di prima;
- delimitatore arancione: tre passaggi di testa (la palla viene alzata da terra con i piedi);
- delimitatore giallo: tre passaggi calciando la palla al volo (la palla viene alzata da terra con i piedi);
- delimitatore bianco: tre trasmissioni con modalità scelta dai giocatori, anche diverse tra di loro.

Regole

- In ogni stazione, evitare l'utilizzo delle mani per dare inizio alla combinazione di passaggi

Varianti

- Cambiare il numero di trasmissioni previsto tra giocatori per effettuare il cambio di posizione
- Inserire varianti nel modo di passare la palla

Le varianti vanno inserite senza interrompere lo svolgimento dell'attività.

TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



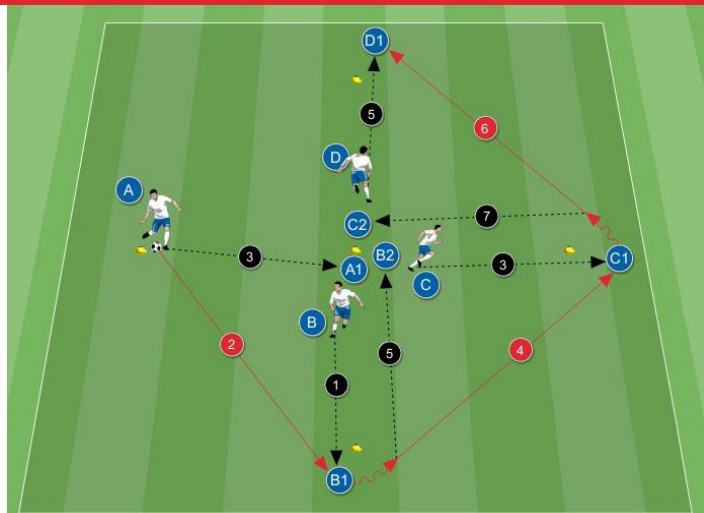
8 giocatori

Croce in uscita 1

Descrizione

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
 - 2 A trasmette palla a B.
- B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire.
- 3 C, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in C1.
 - 4 B trasmette palla a C.
 - 5 B si muove in B2 e D si muove in D1.
 - 6 C trasmette la palla a D.
 - 7 C si muove in C2.



La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità.

Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.

TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



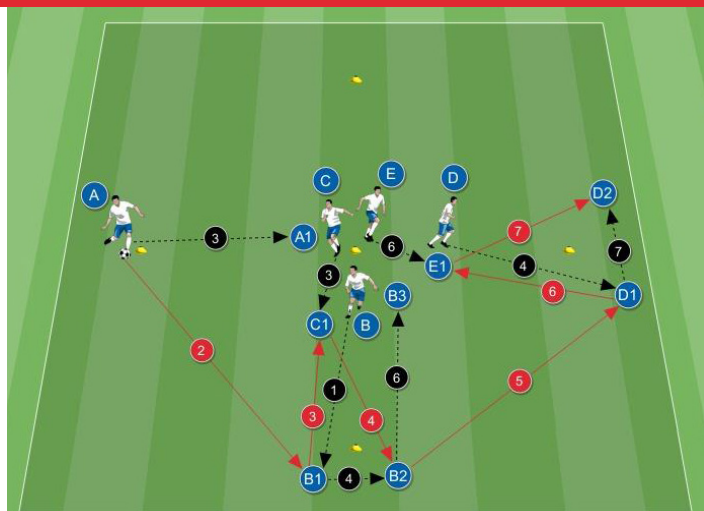
8 giocatori

Croce in uscita 2

Descrizione

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B.
- 3 C si muove in C1;
- 3 B riceve il pallone e lo trasmette a C.
- 4 B si muove in B2, passando all'esterno del delimitatore;



- 4 C restituisce il pallone a B chiudendo l'1-2. C torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.
- 4 Mentre B si muove in B2, D si muove in D1.
- 5 B trasmette palla a D.
- 6 B si muove in B3, nel frattempo E si sposta in E1.
- 6 D trasmette palla ad E.
- 7 D si muove in D2, passando all'esterno del delimitatore
- 7 E restituisce il pallone a D chiudendo l'1-2. E torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.

La sequenza procede senza interruzione.

Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.

GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x15 metri



8 giocatori

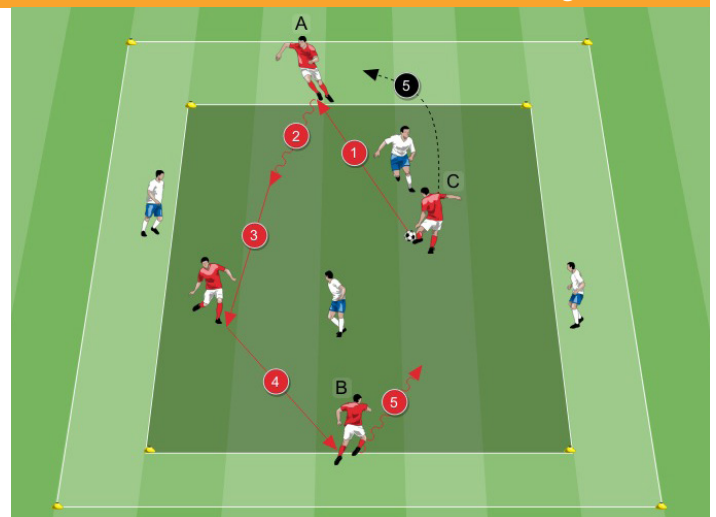
2+2 contro 2+2 alternato

Descrizione

Possesso 2 contro 2 nel quadrato con due sponde opposte per ogni squadra. L'obiettivo del gioco è riuscire a trasmettere il pallone prima ad una sponda e poi a quella opposta, senza soluzione di continuità.

Regole

- In situazione di possesso, dopo aver passato palla a una sponda "A", questa può entrare in campo creando una situazione di 3 contro 2, in questo caso l'obiettivo per la squadra in possesso diventa quello di andare a trasmettere il pallone alla sponda "B".
- Se la squadra in possesso riesce a trasmettere palla alla sponda "B" e la sponda "A" si trova all'interno del campo, un giocatore della squadra in possesso deve andare velocemente a occupare lo spazio in cui si trovava la sponda "A" permettendo così l'alternanza di passaggio alle sponde (in sostanza, il sostegno può decidere di entrare in campo ma ci deve sempre essere una sponda in appoggio nello spazio verso il quale è rivolto il gioco).
- La squadra in possesso totalizza un punto ogni volta che riesce a far arrivare il pallone a due sponde in modo consecutivo, senza perdere il possesso della palla.
- In caso di riconquista palla da parte della squadra in non possesso, i numeri dei giocatori in campo vanno rapidamente riequilibrati (tornando così 2 contro 2); se la squadra che ha riconquistato palla riesce a portare all'interno del campo una delle due sponde prima che gli avversari tornino al numero previsto dentro il campo, realizzano un punto.



BODY STABILITY E AGILITY



12 minuti



8 giocatori

Body stability



SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



25x20 metri



4x2 o 4x1 metri



8 giocatori

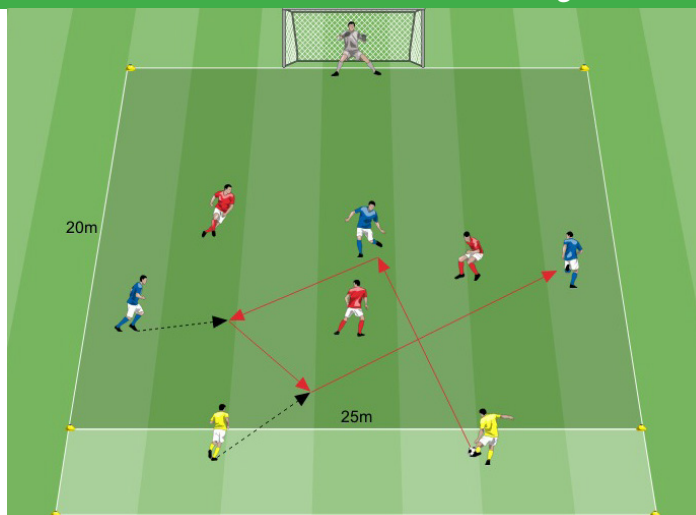
3 contro 3 alternato + due sostegni

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3 contro 3 con l'obiettivo di fare gol in un'unica porta. A sostegno della squadra in fase d'attacco ci sono due giocatori: solo uno può entrare nello spazio di gioco del 3 contro 3 e possono alternarsi.

Regole

- Se il difensore recupera palla, ha il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno, invertendo in questo modo i compiti delle due squadre (i difensori diventano attaccanti e viceversa).
- A difesa della porta è preferibile l'impiego di un portiere (che gioca con la squadra in difesa). Se questo riconquista palla, la trasmette ai difensori che vanno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare compito di gioco.
- Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo, l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno: quest'ultimo ha il compito di giocare con la squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva.
- Ogni 3 minuti vengono cambiati i due giocatori in sostegno.



PARTITA A TEMA



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



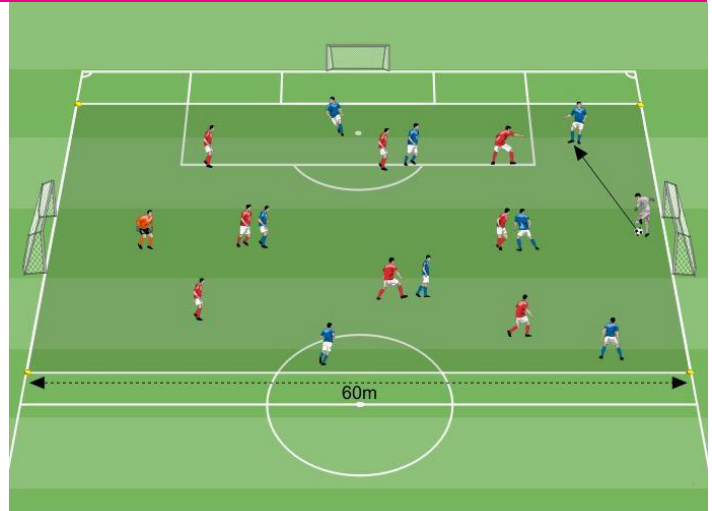
18 giocatori

Partita a tema Mian

Descrizione

Si gioca una partita 9 contro 9 con l'obiettivo di vincere segnando più gol rispetto alla squadra avversaria. Non vige la regola del fuorigioco. Tutte le altre regole rispettano il regolamento del gioco del calcio. 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 e inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Regole

- Dopo ogni gol i componenti 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 quella 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

PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita libera CFT 9 contro 9

Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco

