



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	12 minuti
	Gioco di posizione	12 minuti
	Agility e body stability	12 minuti
	Small-sided games	12 minuti
	Partita libera	12 minuti
	Partita a tema	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



16 minuti



18x18 metri

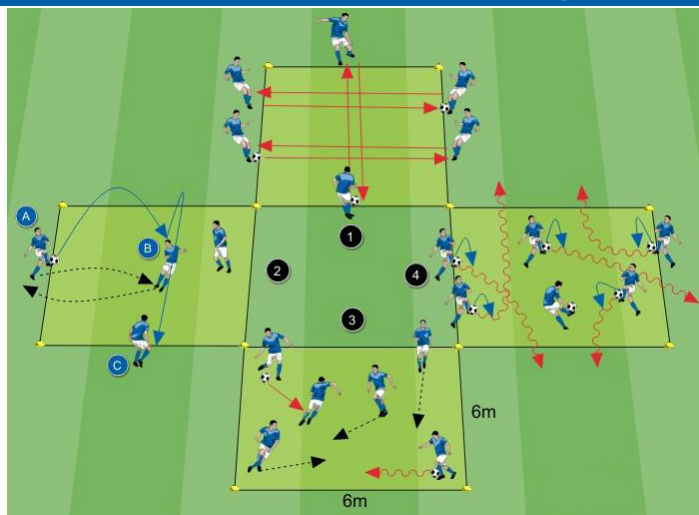


24 giocatori

### Esercizi di tecnica

#### Descrizione

Ogni stazione coinvolge 24 giocatori, suddivisi a gruppi di 6 nei quattro quadrati. Le dimensioni di ciascun quadrato sono 6x6 metri. Nel quadrato centrale si consiglia di predisporre un numero di palloni pari al numero dei partecipanti. Tutti i gruppi svolgono lo stesso esercizio per 4 minuti; si effettuano in successione quattro esercizi diversi. Realizzare un numero di stazioni tale da garantire a tutti i giocatori di partecipare all'attivazione. Si segnala che, per semplicità, i quattro esercizi sono stati raffigurati in un unico disegno.



- 1 Trasmissioni nel traffico:** i giocatori si dispongono a coppie, un pallone per coppia, posizionandosi all'esterno del quadrato. Il compito è di trasmettersi il pallone evitando che questo si scontri con quello dei propri compagni. Le coppie si posizionano in modo tale che le traiettorie di passaggio si incrocino.
- 2 Sponde di testa:** due giocatori si posizionano all'interno del quadrato, gli altri quattro all'esterno; solo due dei giocatori esterni hanno il pallone. Il compito dei giocatori con palla (A) è di alzarla da terra (con i piedi) e calciarla a parabola ad uno dei due compagni all'interno del campo (B); chi riceve deve cercare di trasmettere il pallone ad un compagno esterno senza palla (C) attraverso un colpo di testa. Dopo aver eseguito il proprio compito, A e B si invertono le posizioni e C alza la palla per un giocatore all'interno del campo, dando così continuità all'esercizio.
- 3 Tutto in movimento:** all'interno del quadrato si posizionano sei giocatori con due palloni. Sia i palloni che i giocatori devono stare in movimento per tutta la durata dell'esercizio, non sarà possibile stoppare il pallone né tantomeno stazionare fermi all'interno del quadrato. La palla potrà essere anche condotta dai giocatori.
- 4 Palleggio in movimento:** mantenendo il palleggio del pallone ogni giocatore entra ed esce dal quadrato in cui si trova. A seconda delle abilità dei giocatori la palla può anche essere fatta rimbalzare a terra.



## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



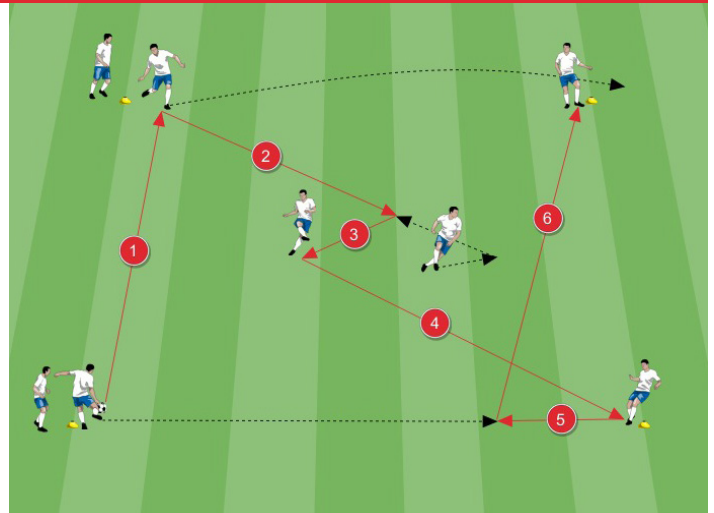
8 giocatori

### Frammentazione base 1

#### Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori.

- 1 La palla scorre prima lateralmente
- 2 La palla scorre quindi al vertice che si muove in contro movimento; giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo
- 3 La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo
- 4 Il play infila la palla per le sponde opposte
- 5 Le sponde appoggiano per i laterali accorrenti
- 6 La palla viene giocata ancora lateralmente per riavviare l'azione nel verso opposto



## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



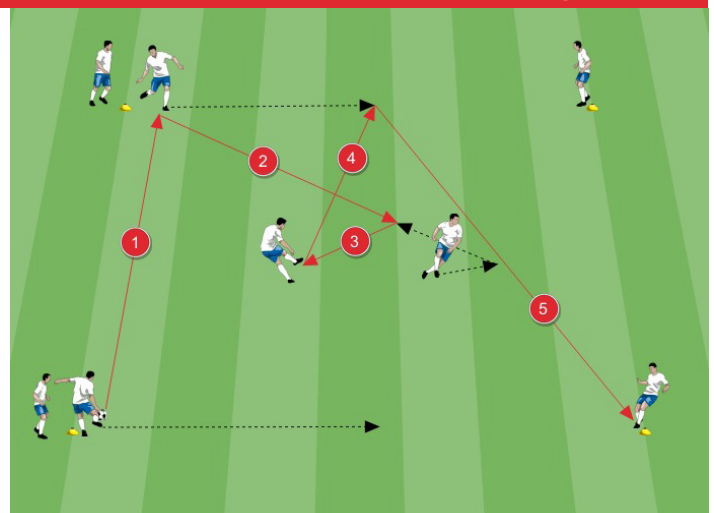
8 giocatori

### Frammentazione base 2

#### Descrizione

Frammentazione base larga: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori.

- 1 La palla scorre prima lateralmente
- 2 La palla scorre quindi al vertice dentro che si muove in contro movimento; i giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo
- 3 La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo
- 4 Il play la allarga ai laterali accorrenti
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto





## GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x20 metri



8 giocatori

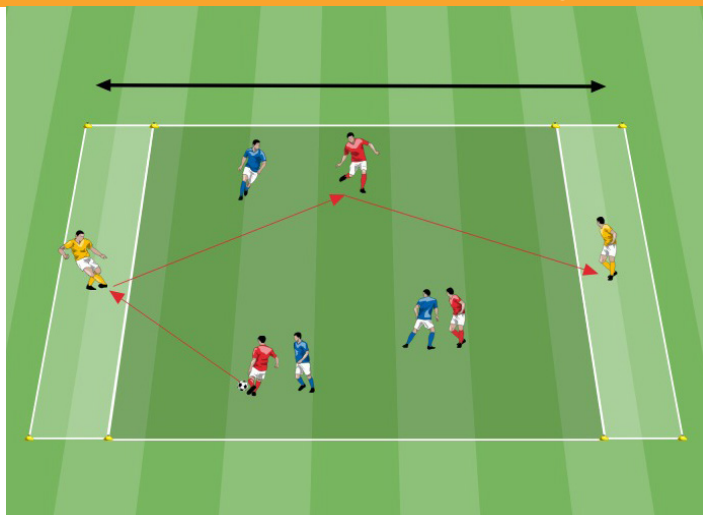
### Gioco di posizione 3 contro 3 e 2 jolly mobili

#### Descrizione

Il gioco si sviluppa nella direzione indicata dalla freccia. Si tratta di un possesso palla 5 contro 3 per chi è in possesso. Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesca a trasmettere la sfera ai jolly esterni, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro. Dopo aver ricevuto la palla le sponde possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un jolly decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto. I jolly esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle squadre iniziano il gioco. Se si verifica un cambio di possesso palla devono essere ristabilite le condizioni di partenza (il 3 contro 3 interno, i jolly all'esterno). L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza interrompere il gioco e nel più breve tempo possibile.

#### Regole

- Ogni 2 minuti si cambiano i jolly



## AGILITY E BODY STABILITY



12 minuti



8 giocatori

### Agility





## SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



18x25 metri



4x2 o 2x1 metri

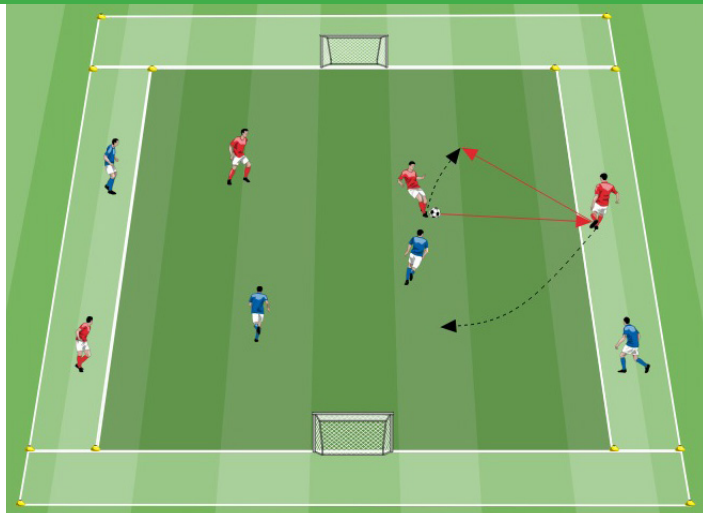


8 giocatori

### Small-sided game da 2 a 4

#### Descrizione

Partita 2 contro 2 con l'obiettivo di fare gol. Ogni squadra ha due sponde che si posizionano in uno spazio qualsiasi esterno al rettangolo di gioco. La squadra in possesso può decidere di "portare dentro il campo" le sponde: per farlo deve esserci una trasmissione di palla (senza intercetto o tocco da parte degli avversari) tra il giocatore dentro al campo e la sponda esterna. Quando la sponda riceve palla può decidere di entrare in campo in conduzione oppure può decidere di trasmetterla ad un compagno, creando così una superiorità numerica all'interno del rettangolo di gioco. Se la squadra in inferiorità numerica riconquista palla può, a sua volta, ricercare l'ingresso in campo di una sponda. Il gioco può prevedere anche i portieri: in questo caso il gioco comincia con un 3 contro 3 all'interno del campo.



Il gioco può prevedere anche i portieri: in questo caso il gioco comincia con un 3 contro 3 all'interno del campo.

#### Regole

- Ogni volta che il pallone esce dal campo si riparte con un 2 contro 2, escono rapidamente i giocatori che sono in campo da più tempo
- Le rimesse laterali si possono battere in tre modi:
  - tradizionale con le mani;
  - con i piedi attraverso un passaggio;
  - partendo in conduzione.

## PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Partita libera CFT 9 contro 9

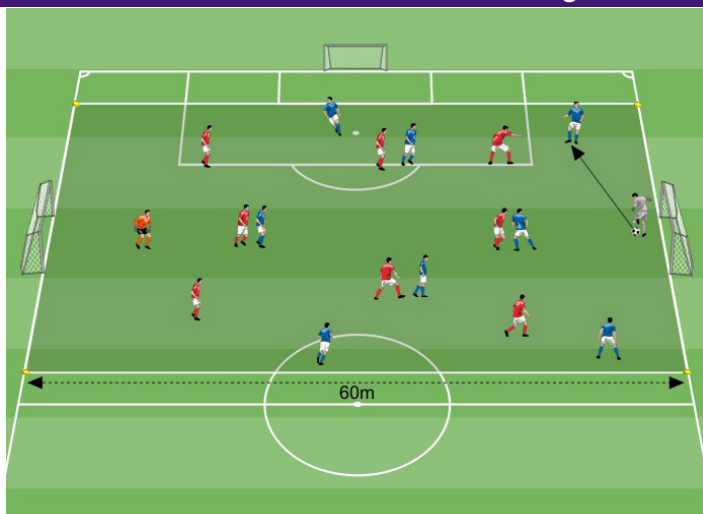
#### Descrizione

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







## PARTITA A TEMA



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Partita a tema-Costruzione facilitata

#### Descrizione

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

- Il campo prevede due linee “no pressing” che descrivono, assieme alla linea di porta più vicina (distanziata di 15 metri) un'area all'interno della quale non è possibile effettuare il pressing
- Dopo la prima ricezione da parte di un giocatore della squadra in possesso, la regola del pressing decade, permettendo a chiunque di entrare nell'area definita per favorire la costruzione dal portiere
- In questa partita non è previsto il fuorigioco

