



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 giocatore del CFT è un giocatore SICURO"

I ragazzi hanno coraggio di tenere la palla in situazione di pressione da parte dell'avversario? Fanno Gol con continuità? Continuano a giocare con serenità in seguito ad un errore? Creiamo un clima relazionale che porti il giocatore ad essere motivato al 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;
- l'icona rossa "stazione autonoma" evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di due "comportamenti privilegiati" riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

Prima proposta

 8 minuti

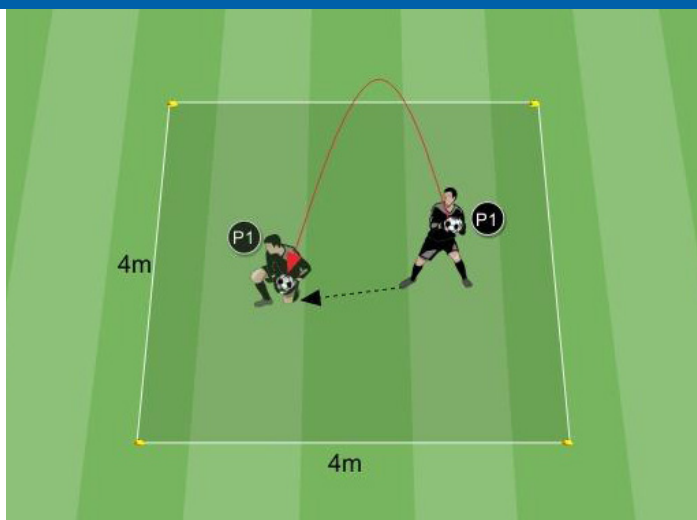
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Ogni portiere si posiziona in un quadrato di lato 4 m ed effettua un'attività di lancio e presa a terra della palla.

Regole

- Il portiere lancia in aria una palla e deve bloccarla a terra senza che quest'ultima effettui nessun rimbalzo.
- La chiusura a terra dev'essere effettuata appoggiando a terra il ginocchio contrario al lato di direzione, la presa avviene con entrambe le mani.
- Il portiere si muove liberamente all'interno del quadrato.
- La palla non deve rimbalzare ma va intercettata in contemporanea al suo contatto con il terreno.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare la presa con pollici convergenti.
- Risultare efficaci nel lancio della palla anche nell'utilizzo dell'arto meno abile.

Seconda proposta

 8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

Due portieri si posizionano uno di fronte all'altro, P1 in ginocchio e P2 in piedi. Alla destra ed alla sinistra di P1 vengono posizionati due delimitatori (a circa un metro da lui, in avanti ed in diagonale come da figura). La proposta consiste in un'attività di lancio e presa della palla.

Regole

- P1 deve schiacciare a terra la palla lanciata con le mani da P2.
- Si eseguono in modo alternato un tuffo a destra ed uno a sinistra per 4 minuti, poi si invertono i ruoli di gioco.
- La palla deve essere intercettata in presa da P1.
- La palla deve essere lanciata con le mani in prossimità del delimitatore, all'interno rispetto allo stesso.



Comportamenti privilegiati

- Orientare verso la palla il ginocchio omologo al lato del tuffo.
- Arrivare all'impatto con la palla con entrambe le mani ravvicinate.

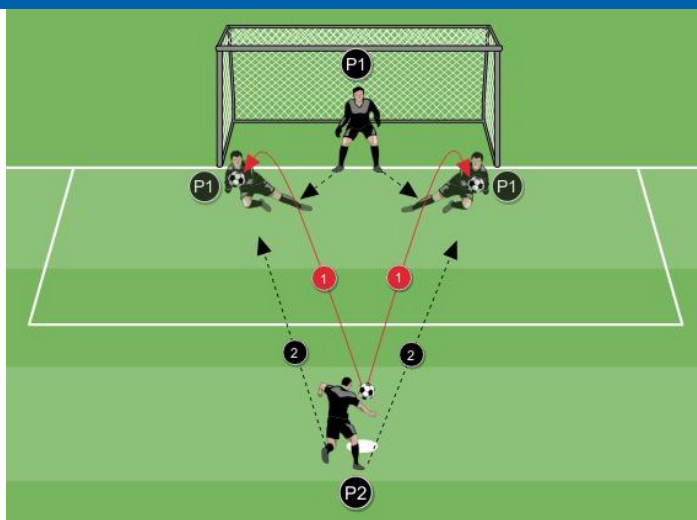
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona in porta mentre P2 prende posizione di fronte a lui a 11 metri di distanza. Si svolge un'attività di calcio e parata a coppie.

Regole

- P1 deve parare la palla calciata da P2 effettuando un tuffo in diagonale schiacciandola a terra (la palla non deve fare nessun rimbalzo).
- La palla viene calciata da P2 con una traiettoria aeree, a "palombella".
- Chi calcia lo fa partendo con la palla in mano.
- Dopo aver calciato P2 effettua una corsa verso P1 per intercettare un'eventuale palla persa e fare gol.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli.
- La direzione del calcio della palla è casuale.



Comportamenti privilegiati

- Posizionarsi velocemente mantenendo il corpo dietro la palla.
- Manifestare, nel tiro in porta, la stessa efficacia con entrambi i piedi.



Chiavi della conduzione

Come rendo subito disponibile la palla sul primo controllo?

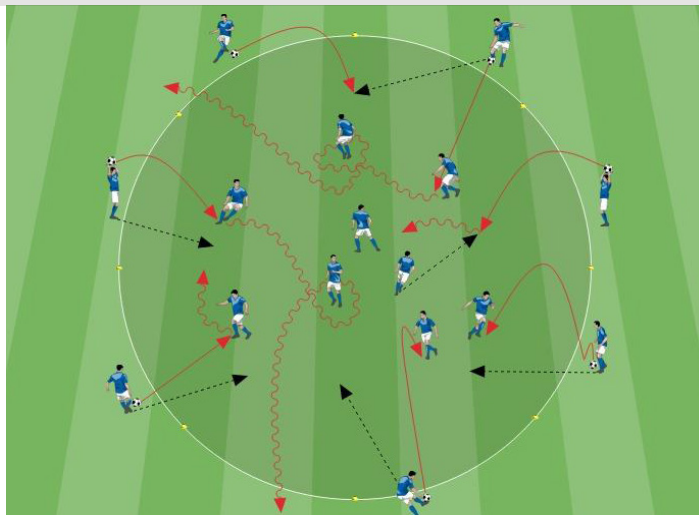
Combinazioni tecniche nel traffico

Descrizione

All'interno di un cerchio si posizionano 9 giocatori senza palla. All'esterno dello spazio di gioco prendono posizione 7 giocatori con palla. Si effettua un'attività tecnica che alterna trasmissione, controllo e conduzione di palla.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di trasmetterlo ad uno dei compagni all'interno del cerchio andando poi a prendere il loro posto all'interno dello spazio di gioco in attesa di ricevere, a loro volta, un passaggio. Il giocatore che riceve palla all'interno del cerchio la controlla, effettua il giro completo di un compagno senza palla all'interno del cerchio ed esce dallo stesso andando a riprendere la sequenza di trasmissioni prevista.
- Il passaggio, dall'interno all'esterno del cerchio, può essere svolto attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio rasoterra effettuato con i piedi;
 - palla trasmessa a parabola con i piedi; dopo averla alzata da terra;
 - palla trasmessa con traiettoria aerea partendo da terra.
- I giocatori in attesa del pallone all'interno del cerchio si muovono in forma libera, non devono quindi aspettare che i compagni gli facciano il giro attorno in conduzione palla.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire a controllare efficacemente il pallone proveniente da traiettorie diverse: a parabola; teso; dal basso verso l'alto; rasoterra.
- Condurre rapidamente palla mantenendola sotto controllo nonostante il cambio di direzione attorno al compagno.



Chiavi della conduzione

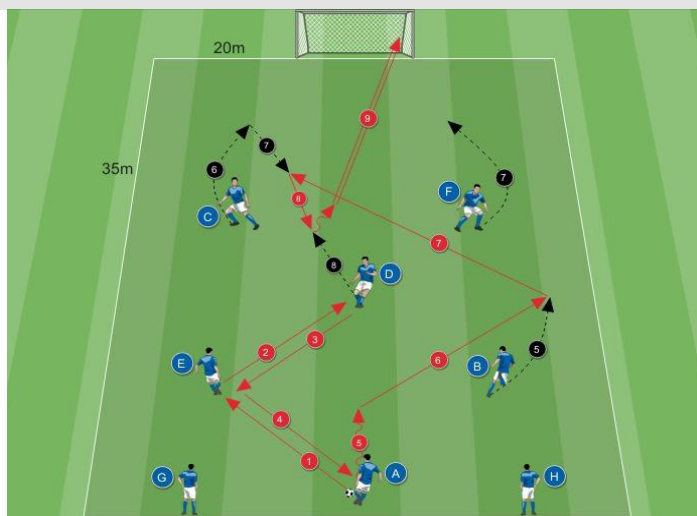
Quanti siamo sotto/sopra alla palla?

Finalizzazioni a 6 giocatori

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di sviluppare un'azione di finalizzazione.

4 giocatori si dispongono a forma di rombo trasmettendosi una palla. Altri 2 giocatori si posizionano senza pallone ad una decina di metri dal rombo ed a 15m di distanza dalla porta verso la quale si effettua la finalizzazione. Gli altri 2 componenti del gruppo attendono il loro turno di attività sotto al vertice basso del rombo; questi 2 giocatori sono in possesso di un pallone.



Regole

- L'azione comincia attraverso uno scambio di passaggi forti, sulla figura, tra i giocatori posizionati sul rombo (diagonale maggiore, lunghezza 8m). Dopo un numero indefinito di passaggi, uno dei giocatori sul rombo effettua un controllo orientato ed inizia a condurre la palla verso i due compagni collocati tra il rombo iniziale e la porta, dando così il via all'azione di finalizzazione.
- La combinazione di passaggi per andare al tiro si sviluppa nel rispetto della giocata più efficace possibile, della soluzione suggerita dalla postura di ricezione palla e dai movimenti effettuati dai compagni.
- **Esempio di un possibile sviluppo di gioco:**
 - "A" (vertice basso) parte in conduzione palla e trasmette a "B" (esterno di destra del rombo) che nel frattempo ha effettuato una corsa in ampiezza;
 - "B" trasmette palla ad una delle due punte "C" che dopo un movimento "lungo" è venuta incontro;
 - "C" effettua un passaggio di scarico a "D" (Vertice alto del rombo) che nel frattempo ha realizzato un movimento in diagonale verso sinistra;
 - "D", ricevuta palla, effettua un controllo orientato in avanti e conclude verso la porta.
- L'azione di gioco coinvolge attivamente 6 giocatori che l'accompagnano ed occupano gli spazi lasciati liberi dai compagni "sotto" e "sopra" alla posizione dalla palla.
- **Rotazioni al termine della combinazione:**
 - I giocatori che hanno effettuato il tiro in porta e l'assist escono dalla rotazione, prendono una palla e si dirigono velocemente sotto al vertice basso del rombo in attesa del loro turno di gioco.
 - I 4 giocatori che hanno partecipato all'azione e non devono uscire dalla combinazione prendono rapidamente posizione sul rombo e sulla linea ai 15m di distanza dalla porta.
 - I 2 giocatori in attesa del loro turno entrano nella combinazione successiva prendendo posto sul rombo e cominciando subito a trasmettersi la palla in attesa del posizionamento dei compagni.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere lo sviluppo dell'azione in anticipo dando soluzioni di gioco al compagno prima ancora di ricevere la palla.
- Orientarsi nello spazio in funzione della posizione della palla garantendo soluzioni anche "sotto" la linea rispetto alla quale si trova la stessa.

Note

Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di trovare combinazioni di trasmissioni che forniscano soluzioni orientate alla costruzione di una finalizzazione efficace. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e leggere in anticipo le intenzioni dei propri compagni.



Chiavi della conduzione

Come creiamo le condizioni per il filtrante?

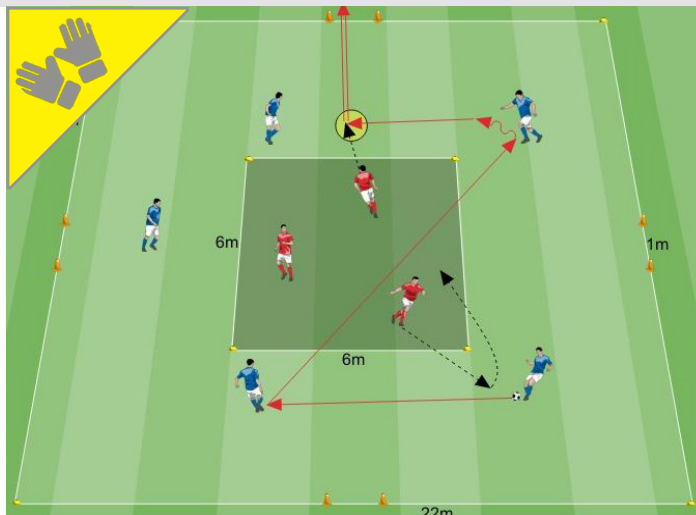
5 contro 3 ricerca filtrante

Descrizione

L'attività consiste in un possesso palla 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 2 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 4 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 con tutti gli effettivi.
- 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

- Individuare il momento opportuno per la trasmissione al compagno: "portare fuori" un giocatore centrale aspettando la sua pressione e passando rapidamente all'appoggio laterale che può così ricercare il filtrante nello spazio dietro alle spalle dell'avversario.
- Coordinare l'uscita del compagno che va in pressione al portatore di palla in modo tale da effettuarla quando c'è possibilità di riconquista.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Coordina verbalmente l'aggressione al portatore di palla avversario quando si trova nella squadra in inferiorità numerica.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco riconoscendo le distanze e la propria posizione in funzione del quadrato centrale.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



20x14 metri



2x2 metri



8 giocatori

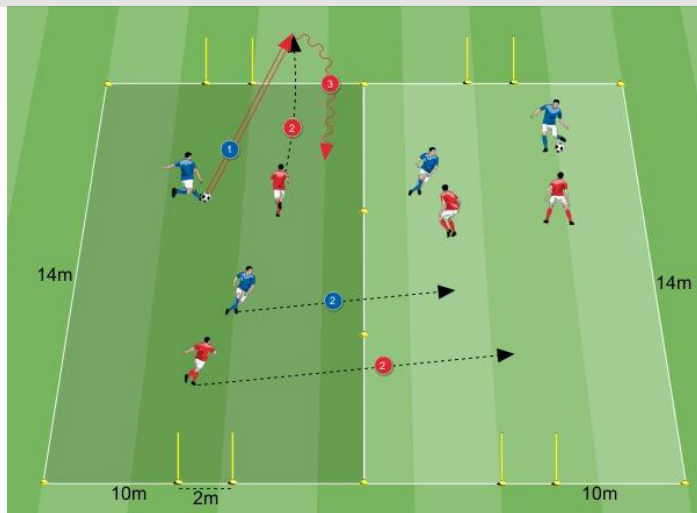
Chiavi della conduzione

Posso essere d'aiuto sull'altro campo?

SSG 2 contro 2 multiplo

Descrizione

In ognuno dei 2 campi (contigui) delimitati si gioca un 2 contro 2 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Si svolgono 4 turni di gioco della durata di 3 minuti ciascuno, al termine di ogni turno vengono cambiati gli accoppiamenti dei giocatori. I giocatori, pur giocando 2 partite distinte che coinvolgono 4 gruppi apparentemente separati gli uni dagli altri appartengono a due sole squadre (con casacca di colore uguale). Al termine di ogni turno di gioco viene sommato il punteggio acquisito nelle due sfide dalle coppie di ogni squadra decretando così i vincitori di ogni turno.



Regole

- Nei momenti in cui la palla esce fuori dal campo di gioco (ad esempio in seguito ad una conclusione in porta, oppure ad un duello), i giocatori che non devono riprendere l'azione, possono decidere di aiutare i compagni del campo adiacente. È possibile aiutare i compagni sia in fase offensiva che difensiva, con 1 oppure con tutti e 2 gli elementi della squadra. Se una squadra impegnata nel recupero del pallone, al proprio rientro in campo si dovesse trovare senza avversari (perché questi hanno entrambi scelto di aiutare i compagni sul campo adiacente) potranno riprendere la partita senza dover aspettare di ricevere un'opposizione.
- Le rimesse laterali si battono partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita (al fine di permettere la ripresa del gioco, l'avversario deve posizionarsi ad una distanza minima di 2m). 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.

Comportamenti privilegiati

- Osservare la situazione di gioco nel campo adiacente.
- Essere in grado di valutare le condizioni in cui conviene rimanere all'interno del proprio campo oppure andare nell'altro per aiutare i compagni.

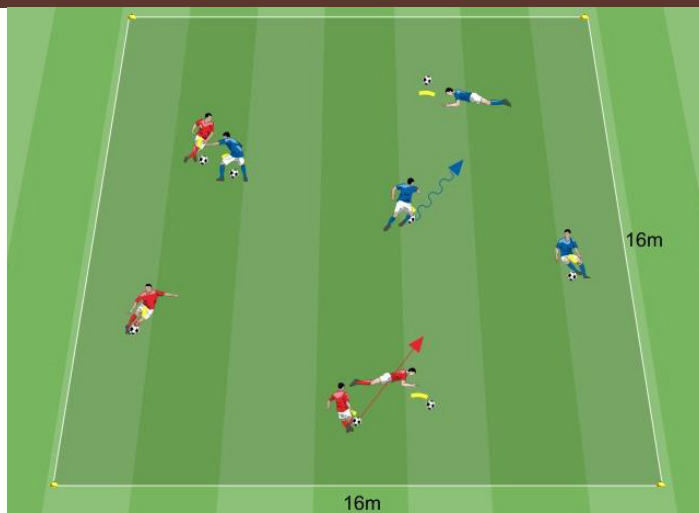


Prima proposta

6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

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 lasciare 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.

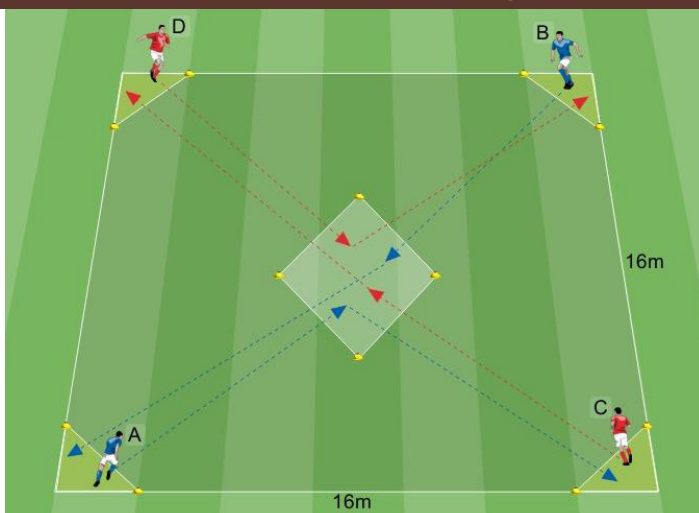


Seconda proposta

6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

A e B giocano contro C e D. Tutti i giocatori partono in sprint entrando nel rombo posizionato al centro per poi tornare in sprint a una porta libera. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori dentro le porte libere fa un punto. Vince la squadra che fa il maggior numero di punti. La partenza la dà a rotazione uno dei quattro giocatori.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

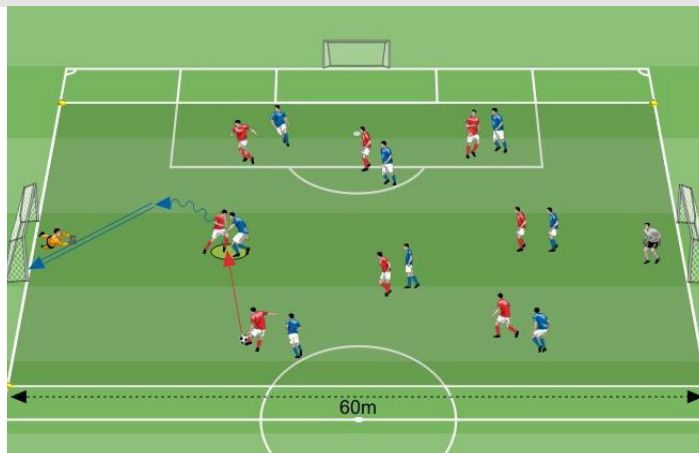
Come mi comporto per riconquistare palla?

Partita solo tackle

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

- Ogni squadra può recuperare il pallone esclusivamente attraverso un tackle o un contrasto aereo. Non può essere intercettato il passaggio fra due giocatori dalla stessa squadra. È possibile invece intercettare un tiro in porta o un cross effettuato ricercando la finalizzazione di un compagno. In caso di azione d'intercetto irregolare, il gioco continua invertendo rapidamente il possesso palla e senza dover battere un calcio di punizione.

Comportamenti privilegiati

- Accorciare immediatamente sull'avversario in possesso palla cercando il tackle con vigore dimostrando coraggio e sicurezza.
- Ricercare la collaborazione con i propri compagni in fase di possesso attuando un gioco fatto di passaggi rapidi atti ad eludere l'intervento dell'avversario.

PARTITA CFT



Obiettivo:
Portiere uomo in più



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quante soluzioni state dando compagno in possesso palla?

Partita CFT 9 contro 9

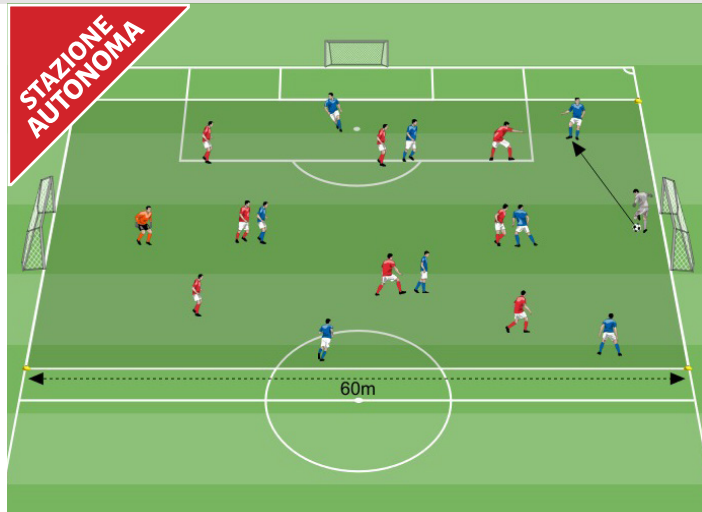
Descrizione

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

- Il portiere accompagna l'azione offensiva della propria squadra avvicinandosi ai compagni e svolgendo un ruolo di regia nei loro confronti.
- I giocatori di movimento coinvolgono il portiere nello sviluppo del gioco, sia in fase di costruzione dell'azione che richiamandolo a salire ed accompagnare la linea difensiva qualora necessario.