



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: "Impegno motorio"

Abbiamo dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile? Ridotto al minimo i tempi morti? Individuato e applicato strategie per far riprendere rapidamente il gioco? I ragazzi lo hanno fatto in maniera autonoma? Le spiegazioni per l'avviamento dell'esercitazione permettono ai ragazzi un elevato tempo di impegno motorio? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per un elevare il tempo di impegno motorio?

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.

Prima proposta

8 minuti

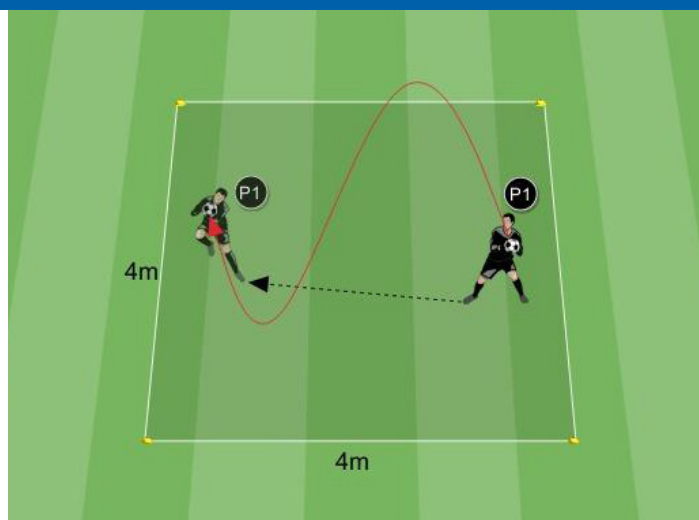
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato di lato 4m. I portieri si muovono liberamente all'interno del quadrato tenendo un pallone in mano. L'esercizio consiste in un'attività di lancio e presa pallone.

Regole

- I portieri lanciano una palla per aria e dopo un rimbalzo a terra la intercettano quando arriva all'altezza della faccia effettuando un saltello.
- La palla viene lanciata in aria con le mani.



Seconda proposta

8 minuti

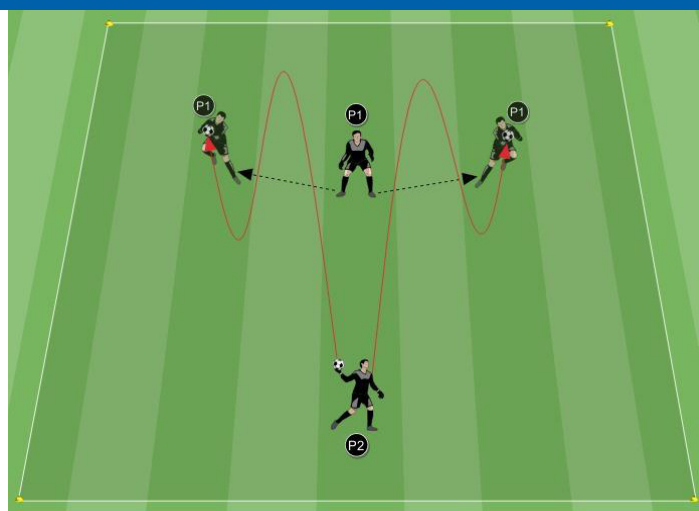
2 - Analitico

Descrizione

I portieri si dispongono a coppie, uno di fronte all'altro. L'attività consiste in un esercizio di lancio e presa del pallone.

Regole

- Un portiere lancia la palla alta con le mani ed il suo compagno deve intercettarla dopo che questa ha effettuato un rimbalzo a terra. La traiettoria della palla è a parabola. La palla deve essere intercettata prima che superi l'altezza della faccia. Il portiere deve effettuare un salto mentre intercetta il pallone. La palla va lanciata in modo alternato, prima a destra e poi a sinistra. Dopo 4 minuti i ruoli di gioco si invertono.



Terza proposta

8 minuti

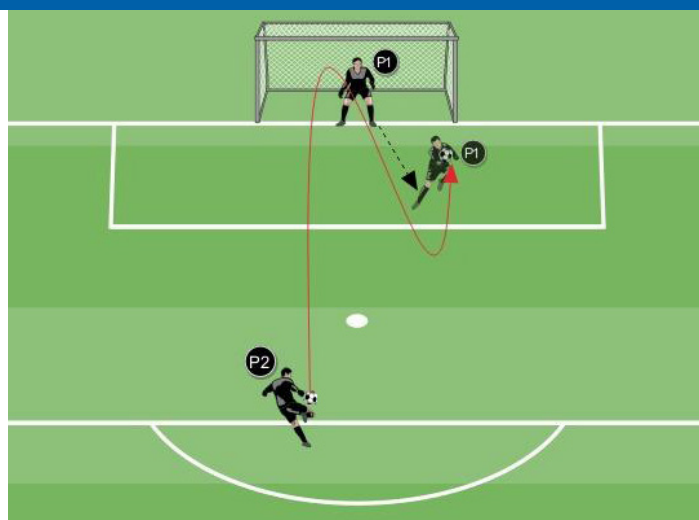
3 - Situazionale

Descrizione

Un portiere si posiziona al centro della porta regolamentare e uno al limite dell'area grande con una palla in mano. Si svolge un'attività di lancio e presa della palla.

Regole

- Il portiere al limite dell'area calcia la palla a parabola verso il compagno posizionato in porta, quest'ultimo deve intervenire in presa in seguito ad un rimbalzo. La palla deve essere intercettata dopo un rimbalzo e prima che superi l'altezza del viso. Il portiere in uscita chiama sempre la palla.





Chiavi della conduzione

Dimostrate di voler migliorare la vostra tecnica individuale

Tecnica random a colori per 6 contro 6

Descrizione

All'interno dell'area di gioco (metà campo dello spazio delimitato per la partita 9vs9) si posizionano dei delimitatori di colore diverso (ad esempio 2 blu, 3 arancioni, 3 bianchi, 2 rossi). Su alcuni di questi delimitatori vengono posizionati dei palloni (in numero corrispondente alla metà del numero di giocatori partecipanti). Sui delimitatori di colore rosso stazionano inizialmente dei giocatori, senza palla. L'attività prevede l'utilizzo di 24 giocatori.

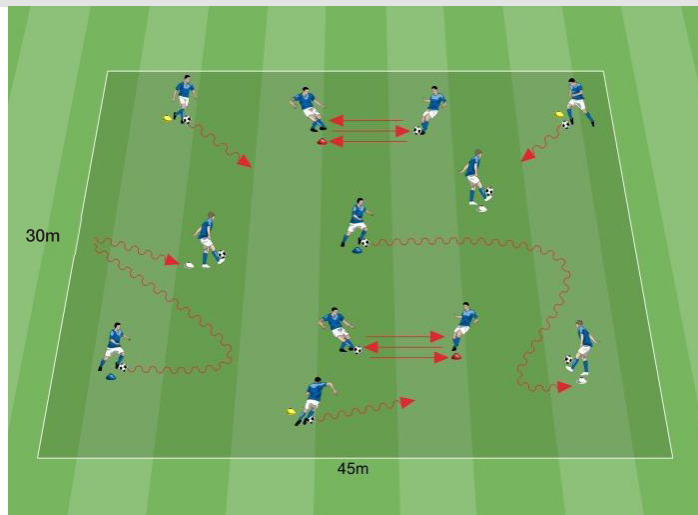
Regole

I giocatori cominciano l'esercitazione correndo all'interno del campo con l'obiettivo di andare a prendere un pallone posizionato sui delimitatori colorati. A seconda del colore dove si trova il pallone il compito da eseguire risulterà diverso:

- **delimitatore bianco:** il giocatore prende la palla e palleggiando, la conduce fino ad un altro delimitatore a sua scelta;
- **delimitatore giallo:** il giocatore prende la palla e la conduce fino ad un altro delimitatore a sua scelta utilizzando esclusivamente il piede meno abile;
- **delimitatore blu:** il giocatore prende la palla e la conduce fino ad un altro delimitatore a sua scelta effettuando cambi di velocità, senso e direzione;
- **delimitatore rosso:** sul delimitatore rosso si trovano dei giocatori in attesa, senza palla. Il giocatore in conduzione ha il compito di effettuare 3 passaggi con il giocatore in attesa, chi riceve la terza trasmissione conduce palla all'interno dello spazio ricercando un delimitatore libero, chi ha effettuato il primo passaggio della serie, prende il suo posto.

Dopo 4 minuti di gioco è opportuno proporre delle varianti nei compiti previsti per ogni delimitatore, ad esempio:

- palleggi senza toccare il pallone con il collo del piede;
- conduzione con finte;
- trasmissioni palla con traiettorie aeree.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare con continuità i palloni liberi provando e sperimentando gestualità tecniche diverse, variando inoltre forza, velocità, direzione, modalità esecutive di ogni gesto tecnico.
- Utilizzare entrambi gli arti per entrare in contatto con la palla.



Prima proposta

12 minuti

Chiavi della conduzione

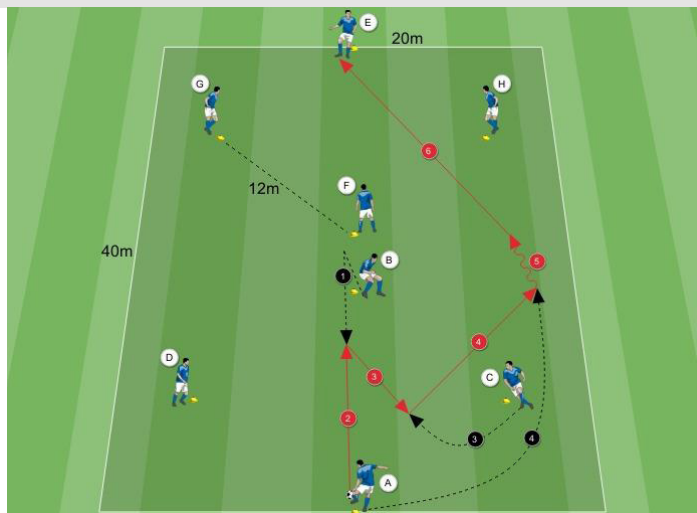
Come mi adatto rapidamente alle scelte dei compagni?

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 ritardandola se invece non si è ancora realizzato.

Chiavi della conduzione

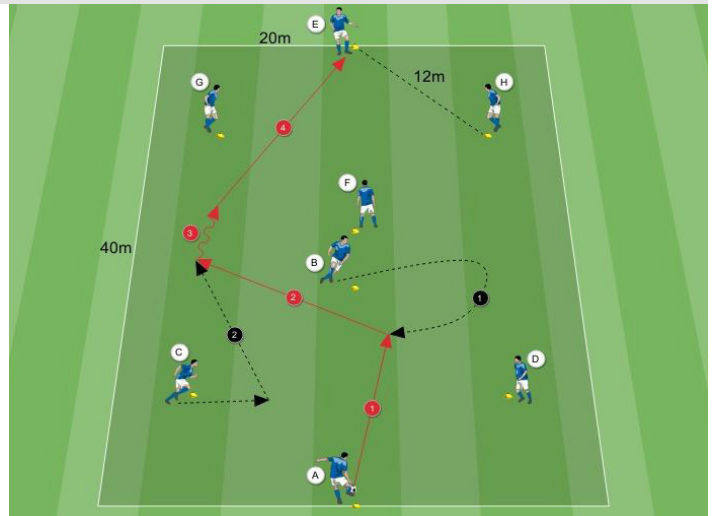
Come mi adatto rapidamente alle scelte dei compagni?

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 ritardandola se invece non si è ancora realizzato.



Chiavi della conduzione

Individuate tempi di possesso ed inserimento

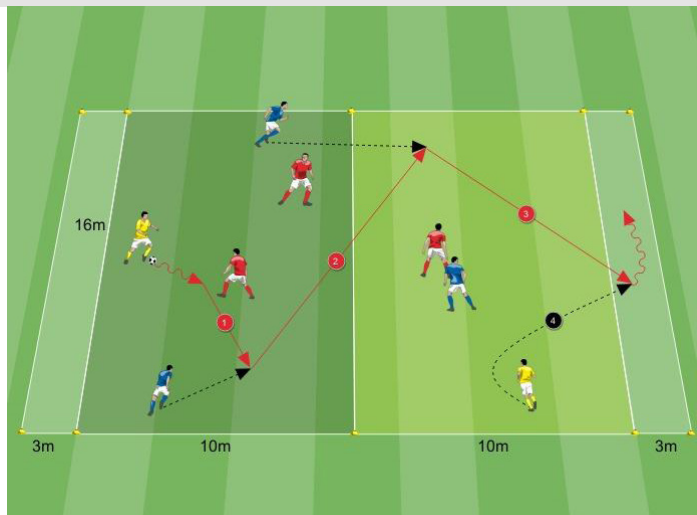
5 contro 3 con inserimento

Descrizione

Due squadre da 3 giocatori svolgono un gioco di posizione in cui l'obiettivo è realizzare un punto conquistando in modo alternato le zone di meta definite alle estremità dello spazio delimitato. Il rettangolo di gioco è suddiviso in due metà campo. All'interno di ogni metà campo si trova un giocatore (jolly) che partecipa all'azione della squadra in possesso del pallone (creando così una situazione di 5vs3).

Regole

- Affinché il punto risulti valido, la meta può essere conquistata solo attraverso un inserimento di un giocatore all'interno della stessa. L'inserimento del giocatore deve essere successivo al passaggio da parte del compagno (un giocatore non può quindi attendere di ricevere una trasmissione all'interno della zona di meta).
- I jolly non possono uscire dalla metà campo all'interno della quale si trovano ma possono realizzare un punto per la squadra in possesso palla effettuando un'inserimento nella zona meta adiacente alla porzione di campo di loro competenza.
- Quando la squadra in possesso palla realizza un punto, la direzione di sviluppo del gioco si inverte ed il nuovo obiettivo diventa la zona di meta oltre la metà campo opposta. All'interno della zona di meta la squadra in inferiorità numerica può difendere impedendo all'avversario di controllare il pallone. Se il giocatore che effettua l'inserimento all'interno della zona di meta non riesce a mantenere la palla a propria disposizione in seguito al primo controllo il punto non si considera valido (attraverso il primo controllo può anche uscire dalla zona di meta ma non deve perderne la disponibilità).
- In seguito al cambio di possesso palla l'obiettivo da raggiungere per la squadra che l'ha conquistata è la linea più lontana rispetto al punto in cui avviene il recupero della stessa.
- Ogni 2 minuti vengono cambiati i jolly.



Comportamenti privilegiati

- Individuare quando c'è lo spazio per provare un inserimento efficace e quando invece si rende necessario mantenere il possesso della palla per creare una soluzione che permetta di arrivare in zona di meta.
- Dosare la forza del passaggio al giocatore che si inserisce in zona meta affinché questo possa riuscire a controllarla nello spazio predefinito.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



20x25 metri



5x2 metri
e 2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come posso essere subito efficace in seguito ad un gol?

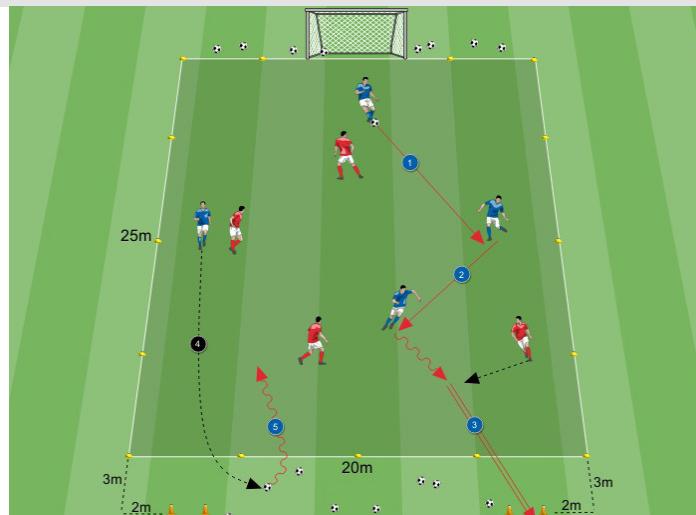
4 contro 4 compiti alternati

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 4vs4 in cui una squadra ha il compito di fare gol in una porta difesa da un portiere mentre l'altra ha il compito di segnare in due porticine posizionate al di fuori del campo di gioco (come da disegno).

Regole

Ad ogni gol realizzato le posizioni di gioco delle due squadre si invertono immediatamente cambiando così anche gli obiettivi di finalizzazione: chi doveva fare gol nelle porticine, cercherà di realizzare una rete nella porta singola, viceversa per l'altra squadra. La



squadra che realizza una rete rimane in possesso del pallone. Solo la squadra che difende la porta singola può avere un portiere a cui viene permesso di parare con le mani. Il portiere può essere cambiato ad ogni inversione di campo ma va identificato e reso noto agli avversari. Quando la palla esce dal terreno di gioco la rimessa può essere battuta attraverso un passaggio (utilizzando una trasmissione con i piedi oppure una rimessa laterale con le mani) o anche una conduzione palla, senza quindi doverla trasmettere per forza ad un compagno. Le stesse modalità di ripresa del gioco valgono anche in seguito ad un gol. Il gol nelle porticine e la difesa delle stesse devono avvenire all'interno del campo di gioco.

Comportamenti privilegiati

- Mentre un giocatore sta per realizzare una rete, i suoi compagni di squadra si posizionano in campo cercando di trovare un posizionamento efficace per ribaltare il gioco e realizzare un altro gol.
- Mentre un giocatore sta per realizzare una rete, i suoi avversari si predispongono alla difesa dell'altra metà campo ed evitare un'altra realizzazione.



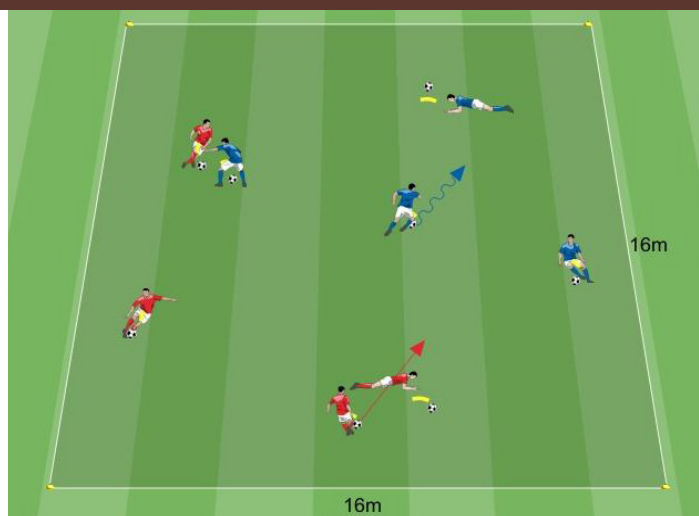
Prima proposta

6 minuti

Esercitazione situazionale 1

Descrizione

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

Descrizione

L'esercitazioni si svolge a due squadre da 4 giocatori ciascuna. L'obiettivo è portare tutti i giocatori della squadra negli spazi fuori dal quadrato centrale. I giocatori dentro al quadrato possono scattare fuori solo successivamente al tocco di un loro compagno che proviene dalla zona esterna. I giocatori della zona esterna sprintano verso il centro per andare a toccare un proprio compagno e tornare immediatamente fuori. Se un giocatore proveniente dalla zona esterna viene toccato da un avversario l'interno del quadrato deve rimanere all'interno dello stesso aspettando che un altro compagno proveniente dall'esterno lo tocchi. All'interno del quadrato i giocatori si possono muovere liberamente.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come faccio a sfruttare la ripresa rapida del gioco?

Partita ripresa rapida

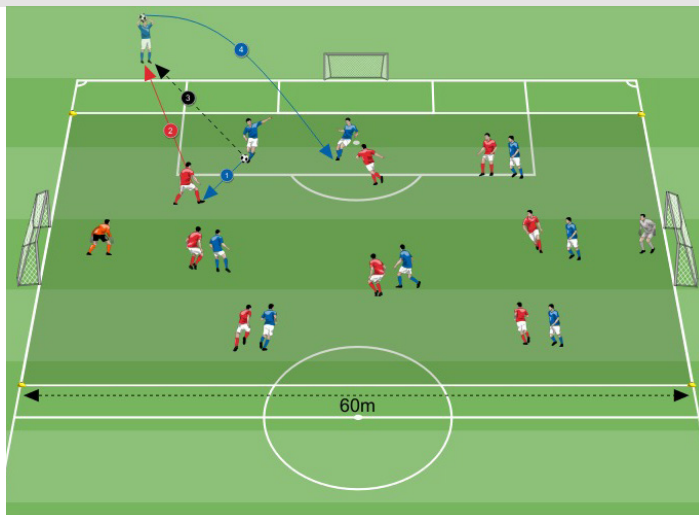
Descrizione

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 in campo permette di:

- 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 seguito ad ogni interruzione del gioco (rimesse laterali, calci d'angolo, calci di punizione, rimesse da fondo campo) la squadra in possesso ha solo 3 secondi per riprendere l'azione. Nel caso in cui la squadra in possesso non riesca a riprendere il gioco entro i 3 secondi stabiliti, si effettua un'inversione di possesso nella ripresa del gioco.
- La scadenza dei 3 secondi può essere decretata anche da un giocatore per squadra (ad esempio il portiere).



Comportamenti privilegiati

- Mentre il giocatore della squadra in possesso palla esce rapidamente dal campo per prendere il pallone e rimetterlo in gioco nel tempo prestabilito, i suoi compagni prendono posizione all'interno dello stesso per dare soluzioni utili di passaggio.
- Capire in anticipo quando l'avversario non è in grado di riprendere il gioco nei tempi stabiliti cercando di farsi trovare pronti al proprio turno di battuta.

PARTITA CFT



Obiettivo:
Giocare per gli altri



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come condiziono positivamente i miei compagni?

Partita CFT 9 contro 9

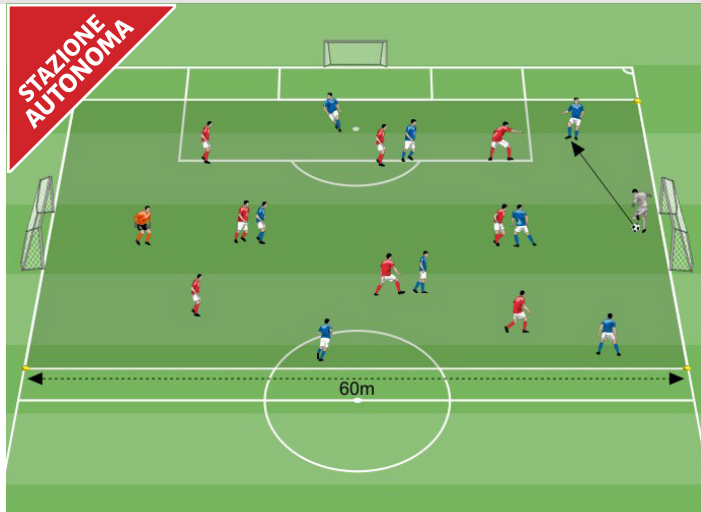
Descrizione

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

- Comunicare con efficacia situazioni di gioco: marcature; atteggiamenti; movimenti; indicazioni tecniche; strategie.
- Rivolgersi in positivo ai compagni spronandoli quando necessario, incitando, incoraggiando e facendo rendere al massimo i giocatori attorno a sé in ogni condizione di risultato (sia positivo che negativo).