



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	15 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: “Livelli e modalità della comunicazione”

Come comunichiamo tra di noi? ci siamo dati delle regole? nel comunicare tra i vari livelli gestionali del sistema, seguiamo sempre il corretto iter? ognuno di noi ha chiara la propria posizione e funzione all'interno del contesto sportivo in cui è inserito? nel comunicare tra di noi utilizziamo la stessa modalità non direttiva e interrogativa che deve caratterizzare il nostro approccio con gli atleti?

## 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 modi che (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;
- durante l'odierna seduta di allenamento metà dei giocatori convocati in ogni turno svolgerà la seconda parte di un laboratorio didattico iniziato nel mese di dicembre. Titolo dell'incontro: “Opportunità e Rischi delle nuove Tecnologie: come usare in modo consapevole Internet e i Social Network”

### Prima proposta

8 minuti

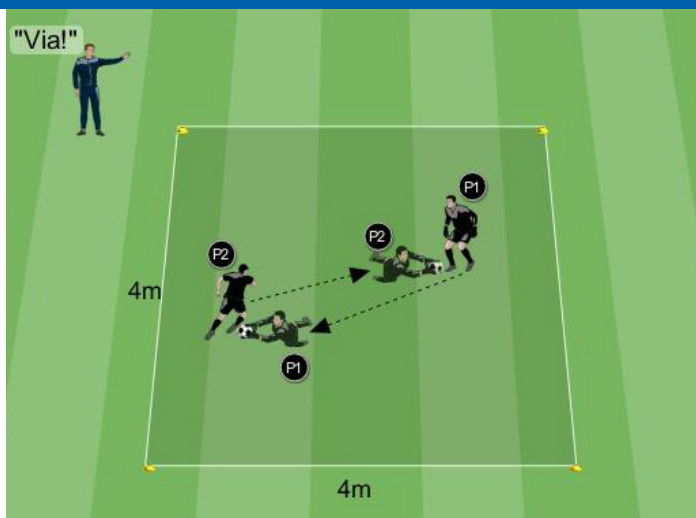
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

All'interno di ogni quadrato di gioco si posizionano 2 portieri, entrambi conducono un pallone. Si effettua un'attività che alterna conduzione palla e tuffo a terra.

##### Regole

- Il portiere, muovendosi liberamente all'interno del proprio quadrato, conduce palla con i piedi ed al comando dell'allenatore deve intervenire in tuffo sul pallone del compagno più vicino. Nell'azione successiva i ruoli dei due portieri si invertono.
- Dopo aver eseguito l'azione di tuffo, il giocatore si rialza rapidamente in piedi e continua la conduzione palla.
- La palla va condotta con entrambi i piedi.



### Seconda proposta

8 minuti

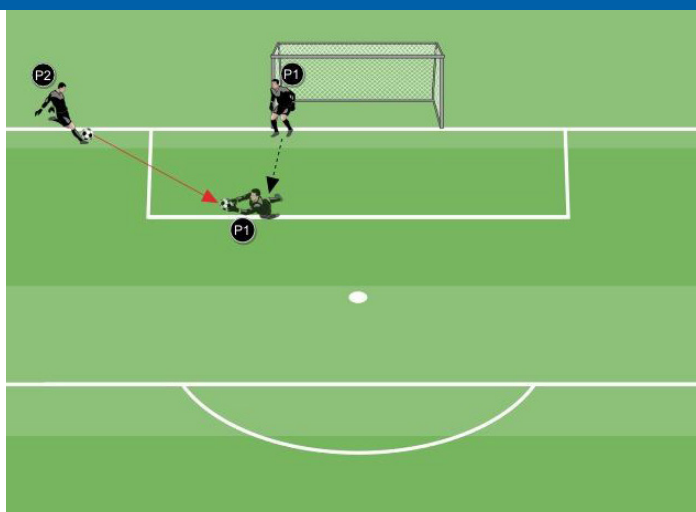
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

Due portieri, uno parte sulla linea di porta (P1), l'altro, in possesso di un pallone, si posiziona sulla linea di fondo campo (P2). Si effettua un'attività di calcio della palla e presa in tuffo a terra.

##### Regole

- Partendo vicino al palo della porta il portiere (P1) deve intercettare in tuffo una palla calciata rasoterra da un altro portiere (P2) posizionato sulla linea di fondo campo all'incrocio delle righe dell'area piccola.
- La palla deve essere calciata rasoterra e forte. Il portiere deve intercettare la palla in presa. Dopo 2 minuti di attività si invertono i ruoli di gioco. Dopo 4 minuti si cambia lato della porta.



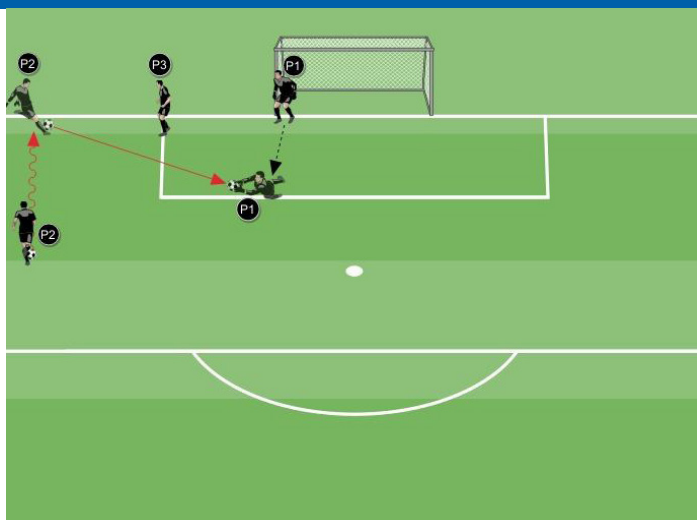
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

L'attività prevede una situazione di parata in tuffo con disturbo da parte di un avversario.

#### Regole

- Un portiere (P1) si posiziona vicino ad un palo della porta regolamentare e deve intercettare una palla calciata da un altro portiere (P2) situato in prossimità della linea di fondo campo evitando l'intervento di un terzo portiere (P3) che si comporta da avversario semi attivo.
- P2 conduce palla verso la linea di fondo campo e, arrivato in prossimità della stessa, calcia la palla all'indietro.
- P1, partendo da una posizione d'attesa, deve intercettare la palla calciata da P2 evitando l'intervento di P3.
- La conduzione ed il calcio vengono eseguite da una parte di destro e dall'altra parte di sinistro.
- Dopo ogni azione si cambiano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti di attività si cambia lato della porta dove viene svolta l'attività.





## Chiavi della conduzione

*Come facciamo a mantenere il pallone a disposizione sul primo controllo?*

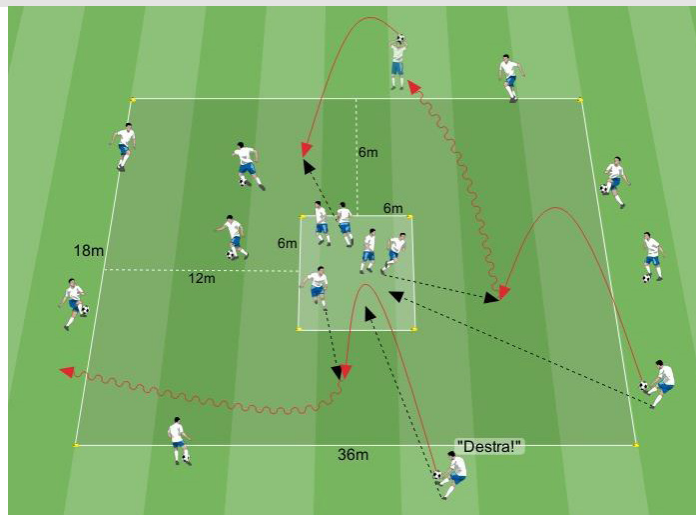
## Controllo palla nel traffico

### Descrizione

All'interno di un rettangolo (18x30m) si delimita un quadrato (lato 6m), come da figura. All'interno del quadrato si posizionano 7 giocatori senza palla, all'esterno del rettangolo si collocano 9 giocatori, ognuno dei quali è in possesso di un pallone tenuto tra i piedi.

### Regole

I giocatori con il pallone hanno il compito di alzarlo da terra con i piedi e calciarlo in aria con traiettoria a parabola in modo tale che cada nello spazio che si crea tra il rettangolo ed il quadrato centrale, e con l'obiettivo di permettere un controllo ad uno dei compagni che inizia l'attività senza il pallone. Dopo aver effettuato il controllo di palla, i 2 giocatori coinvolti nell'azione tecnica si scambiano la posizione: il giocatore che ha effettuato il controllo di palla può anche uscire dallo spazio di gioco oltre un lato diverso rispetto a quello dal quale ha ricevuto il pallone.



Varianti, da inserire ogni 5 minuti (come opportunità, non obblighi):

- il giocatore che calcia la palla può dare un comando verbale al giocatore che la riceve, indicando la direzione verso la quale quest'ultimo deve orientare il controllo della stessa. Le indicazioni previste sono: "avanti"; "destra"; "sinistra"; "indietro" e si intendono riferite rispetto al giocatore che riceve (e non rispetto al giocatore che calcia la palla);
- invece che calciare la palla in alto con le mani, il giocatore all'esterno del rettangolo può effettuare una rimessa laterale seguendo il movimento o la richiesta del giocatore senza palla.

## Comportamenti privilegiati

- Individuare correttamente la traiettoria del pallone arrivando sul punto di caduta in movimento, né in ritardo, né in anticipo.
- Riuscire a tenere il pallone a disposizione attraverso il primo controllo di palla sia sul posto che orientandolo nella direzione richiesta dal compagno che la calcia.



## Chiavi della conduzione

Come scegliamo la giocata più efficace?

### Dentro, ampio, sopra

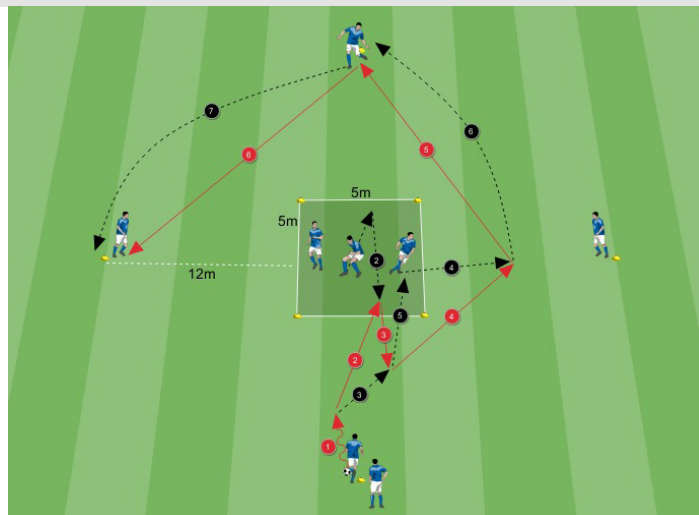
#### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

#### Regole

La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.

- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 8m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo - corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.



Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:

- B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
- B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
- B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.

Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.

#### Rotazioni:

- In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).

#### Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:

- La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e quindi va a prendere la posizione del compagno. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.

## Comportamenti privilegiati

- Individuare rapidamente e senza indecisioni la postura dei compagni (chiusa o aperta) ricercando la giocata più efficace.
- Trovare il tempo di smarcamento sulla corsa in uscita cercando di orientare il proprio corpo con postura aperta in modo tale da avere più soluzioni di gioco.

### Nota

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base alla postura e ai movimenti effettuati dai compagni.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Orientamento utile



12 minuti



14x25 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dove oriento il gioco per attaccare lo spazio?*

### 3 contro 2 a settori

#### Descrizione

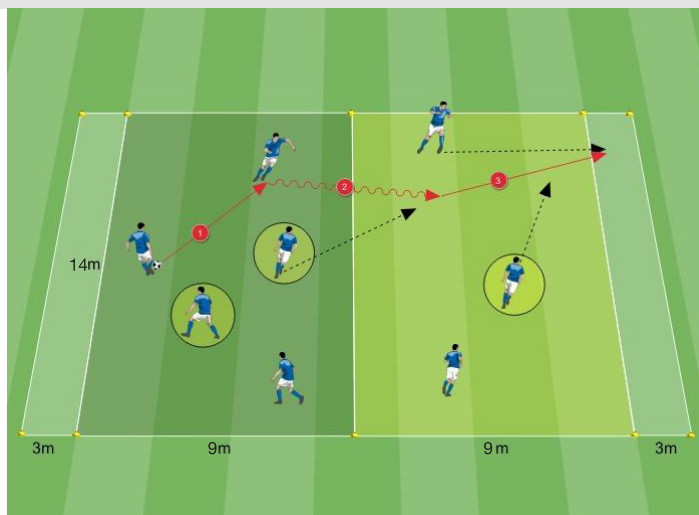
Il gioco di posizione si sviluppa con 2 squadre, una composta da 5 giocatori (in possesso di un pallone), l'altra da 3 (in non possesso di palla). Il campo prevede 2 settori di gioco di uguali dimensioni. La situazione vede un 3vs2 all'interno di un settore dove si trova il pallone ed un 2vs1 all'interno dell'altro. L'obiettivo per la squadra in possesso palla è quello di andare a fare meta al di fuori del lato lungo del settore adiacente. Il massimo dei giocatori previsti nel settore dove si trova il pallone è di 3 per la squadra in possesso e di 2 per quella in non possesso. Pertanto,

spostandosi il pallone da un settore all'altro, solo un giocatore per squadra può accompagnare il movimento della stessa (gli altri rimangono comunque attivi e possono essere utilizzati come sostegni, facendo tuttavia attenzione all'intervento del giocatore in inferiorità numerica).

Quando la squadra in possesso palla realizza una meta, la direzione di sviluppo del gioco si inverte e il nuovo obiettivo diventerà il lato lungo oltre il settore opposto.

La squadra in inferiorità si identifica attraverso una casacca, tenuta in mano. Non è possibile difendere all'interno delle zone di meta.

Il cambio di squadra da parte di un giocatore avviene quando lo stesso riesce a riconquistare il pallone oppure quando la palla esce dal campo ed a toccarla per ultimo è stato un giocatore della squadra in superiorità (quest'ultimo prende la casacca).



### Comportamenti privilegiati

- Nel settore in cui si svolge la situazione 2vs1 i compagni in superiorità numerica occupano lo spazio in modo tale da costringere l'avversario e prendere una decisione che liberi dalla marcatura uno od entrambi.
- Nel settore in cui si svolge la situazione di 3vs2 i giocatori in possesso palla ricercano l'ampiezza permettendo così di determinare con maggiore efficacia una zona verso la quale risulta conveniente proseguire l'azione.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Ricerca punto di superiorità



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri  
o 2x1 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*In quanti siamo?*

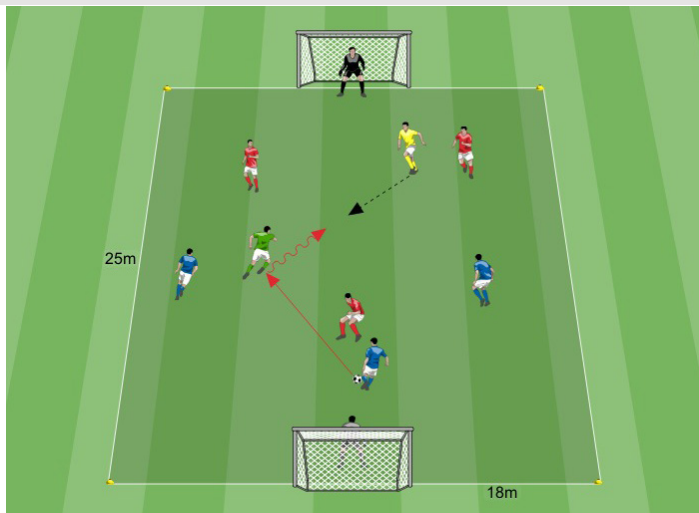
### SSG situazioni random

#### Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 4 contro 4. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla.

#### Regole

- Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni volta che la palla esce dal campo, le scelte precedenti dei jolly si cancellano, permettendo così che le squadre vengano anche cambiate, a discrezione dei jolly.
- I jolly possono inoltre decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 4 contro 4 (qualora entrambi i jolly decidano di non giocare), 5 contro 4 (uno gioca e l'altro no), 5 contro 5 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 6 contro 4 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni.
- I jolly non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni due minuti si cambiano i jolly.
- Particolare attenzione verrà posta all'atteggiamento del corpo dei jolly, che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.



### Comportamenti privilegiati

- Ad ogni azione, individuare e comunicare ai propri compagni il numero di giocatori appartenenti ad una o all'altra squadra.
- Essere in grado di differenziare intenzioni e modalità di gioco in funzione del numero di compagni ed avversari che ogni azione propone.





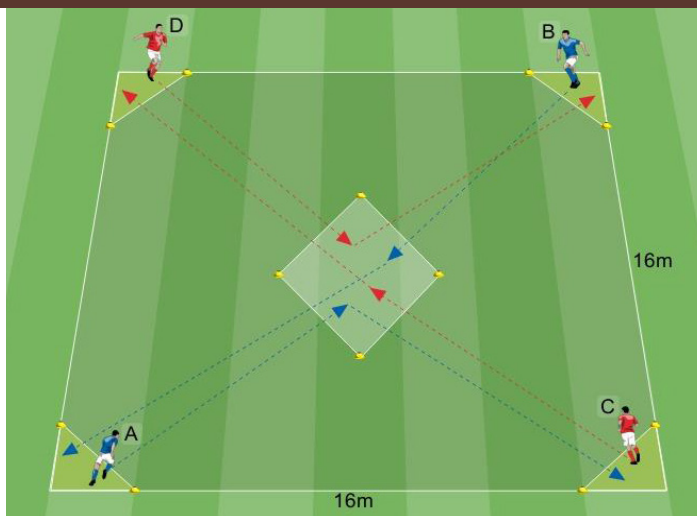
Prima proposta

6 minuti

Esercitazione situazionale 1

Descrizione

A,B giocano contro C, 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.



Seconda proposta

6 minuti

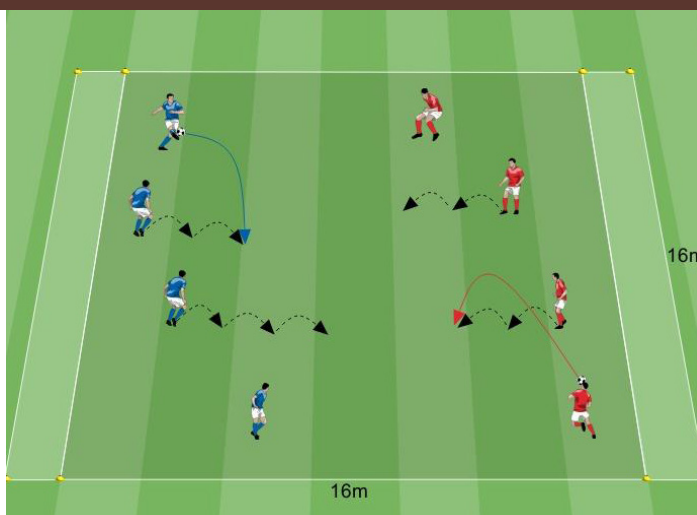
Esercitazione situazionale 2

Descrizione

L'esercitazione si svolge 4 contro 4. Ogni squadra dispone di un pallone. Fa punto la squadra che porta entrambi i palloni nello spazio meta avversario.

Regole

- L'avanzamento può essere effettuato solo in balzi su due gambe e solo dai giocatori che non sono in possesso della palla. Il giocatore in possesso palla non può avanzare con la palla in mano. La trasmissione avviene con passaggio di testa o calciando la palla al volo.
- La palla avversaria può essere intercettata sulle linee di passaggio o toccando l'avversario in possesso palla.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come calcio per non far rimbalzare la palla a terra?*

### Partita calcio forte

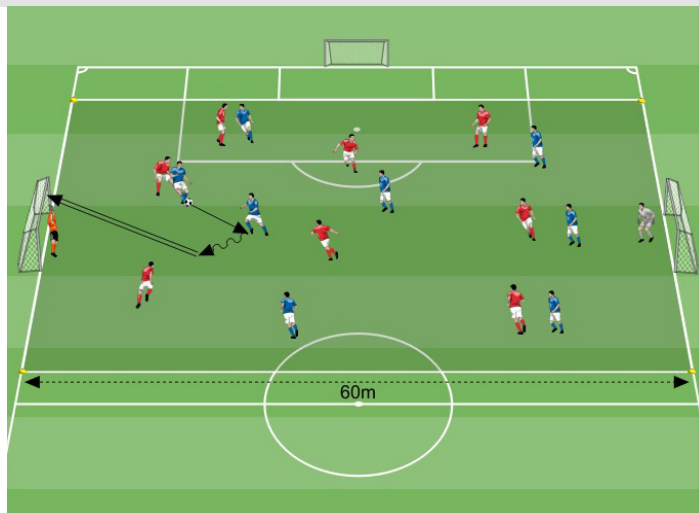
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9vs9. 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

- Il gol è valido se la palla, in seguito al tiro del giocatore, non tocca terra prima di entrare in porta.



### Comportamenti privilegiati

- Ricercare la finalizzazione con forza e decisione.
- Provare a calciare anche da lunghe distanze ricercando il tiro in porta con coraggio.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni di gioco ha chi porta palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

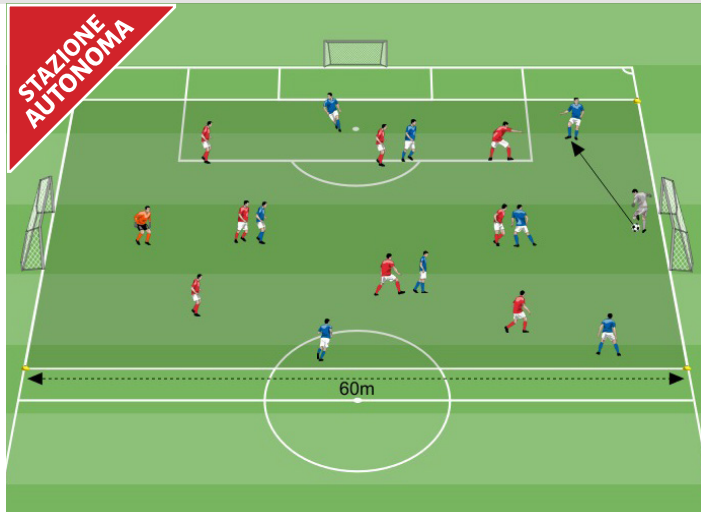
#### Descrizione

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

- In seguito alla trasmissione di palla ad un compagno ricercare immediatamente di fornire una soluzione di gioco (staccandosi in sostegno, inserendosi nello spazio libero, ricercando una nuova linea di passaggio pulita).
- Fornire soluzioni di gioco anche lontano dal portatore palla attraverso continui movimenti di smarcamento e ricerca dello spazio libero.