



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	12 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	12 minuti
	Gioco di posizione	12 minuti
	Small-sided games	12 minuti
	Performance	12 minuti
	Partita a tema - Attività: Emozioni in campo	12 minuti
	Partita CFT - Attività: Emozioni in campo	12 minuti

### Riunione tecnica: “Il riconoscimento delle emozioni: la dimensione individuale.”

Data l'importanza delle emozioni sia in termini di convivenza che di apprendimento, le domande per condurre le riflessioni della riunione post-allenamento sono: cosa sono le emozioni? a cosa servono? si possono “allenare” gli atleti a riconoscere le proprie emozioni? se sì, come? potrebbe il fatto di saper riconoscere le proprie emozioni aiutare l'atleta a governarle? quanto sono importanti le emozioni dell'allenatore? può l'allenatore (ancora) imparare a ri-conoscere e a governare le proprie emozioni?

## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'allenamento odierno è previsto lo svolgimento dell'attività formativa intitolata: “Emozioni in Campo” condotta in collaborazione con gli psicologi del CFT.
- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella.
- Le 3 partite previste per oggi (Partita a Tema Arbitraggio Condizionato; Partita a Tema Situazioni; Partita CFT) si alternano a momenti di condivisione (della durata di 12 minuti) che coinvolgono i giocatori, l'allenatore e lo psicologo.
- 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.
- 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 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

### Prima proposta

8 minuti

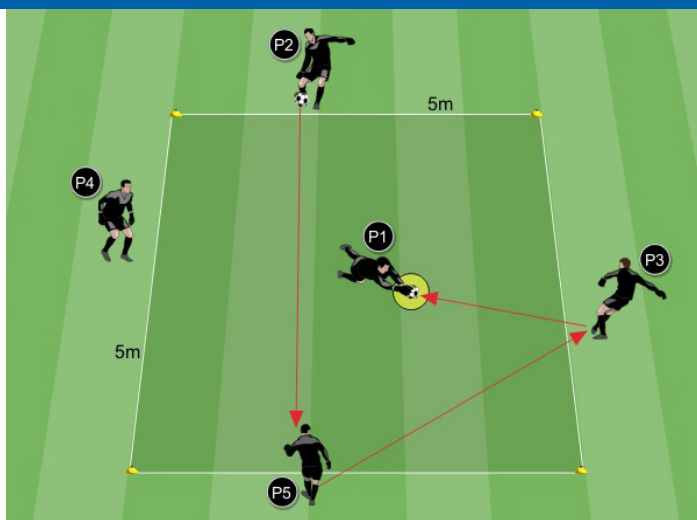
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

Delimitare un quadrato di lato 5m, si posiziona un portiere per ogni lato. Un quinto portiere si colloca all'interno del quadrato. Si effettua un'attività di passaggio del pallone con i piedi tra i portieri all'esterno del quadrato con tentativo di intercetto in tuffo da parte del portiere all'interno dello spazio di gioco.

##### Regole

- I portieri si posizionano sui 4 lati del quadrato e devono trasmettersi la palla (rasoterra e di prima intenzione) con i piedi. I giocatori all'esterno dello spazio di gioco possono muoversi da un lato all'altro creando una situazione dinamica.
- Il portiere all'interno del quadrato deve cercare di intercettare la palla in presa attraverso un tuffo.
- Quando la palla viene intercettata, il portiere all'interno del quadrato prende il posto del giocatore che ha toccato per ultimo il pallone.
- Se il numero dei portieri coinvolti nell'attività è diverso da 5, l'impostazione della stessa rimane uguale ma si cambia la figura geometrica attraverso la quale si gioca.



##### Comportamenti privilegiati

- Il portiere all'interno del quadrato dimostra di saper leggere correttamente le traiettorie della palla mantenendo un atteggiamento aggressivo.
- I portieri all'esterno del quadrato, dopo aver trasmesso palla, si posizionano in modo tale da poter ricevere nuovamente il pallone giocandolo con efficacia.

### Seconda proposta

8 minuti

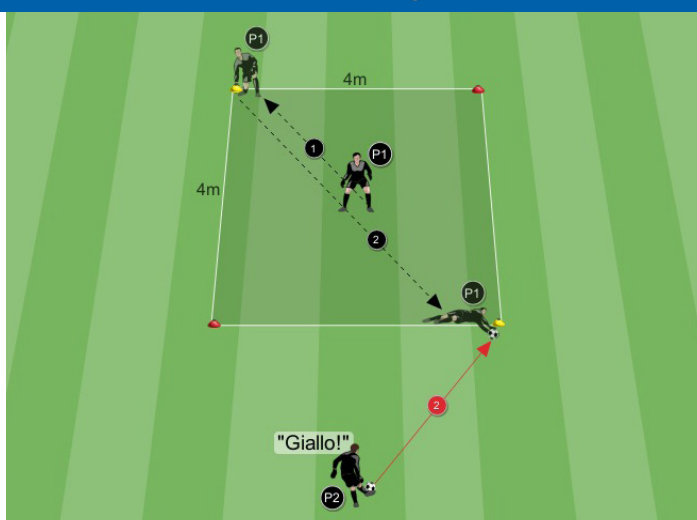
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

Definire un quadrato di lato 4 metri. Al centro dello spazio delimitato si posiziona P1. Gli angoli del quadrato si definiscono attraverso due delimitatori di colore diverso, ad esempio, due rossi e due gialli, collocati in diagonale. P2 si posiziona di fronte a P1 con una palla. Si effettua un'esercitazione di presa di decisione con spostamento e tuffo.

##### Regole

- P2 chiama ad alta voce uno dei due colori attraverso i quali è realizzato il quadrato. P1, spostandosi all'indietro, deve andare a toccare il delimitatore del colore chiamato da P2 (scegliendo quello giusto tra i 2 posizionati alle sue spalle) successivamente,



deve intervenire con un tuffo su una palla calciata da P2 nella direzione del delimitatore posto in diagonale rispetto a quello appena toccato dal compagno.

- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli dei 2 portieri.

### Comportamenti privilegiati

- P1 si muove all'interno del quadrato senza mai perdere il contatto visivo con la palla.
- P1 reagisce rapidamente allo stimolo esterno andando a toccare il colore indicato senza esitazioni.

## Terza proposta

🕒 8 minuti

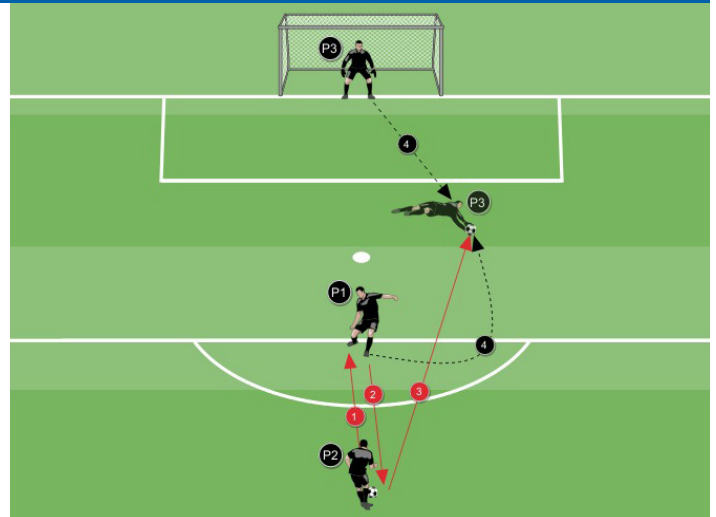
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P2 e P3 si posizionano, uno di fronte all'altro, all'esterno dall'area di rigore (come da figura), i due giocatori sono in possesso di una palla. P1 comincia l'attività in prossimità del limite dell'area piccola.

#### Regole

- P2 e P3 si trasmettono palla rasoterra, di prima intenzione, al limite dell'area di rigore.
- P3, quando lo desidera, effettua un passaggio leggermente spostato al fine di permettere al compagno di effettuare un movimento a semi-luna per andare a calciare in porta oppure eseguire un uno contro uno con il portiere.
- P1 sceglie se effettuare un'uscita ad intercettare la palla oppure aspettare in posizione per giocarsi il duello con P2.
- Dopo due uscite si cambiano i ruoli dei giocatori impegnati nell'attività.
- La direzione e la modalità del passaggio che danno il via all'azione vengono scelte da P2.



### Comportamenti privilegiati

- Capire quando uscire in tuffo intercettando il passaggio di P3 oppure attendere la conclusione o l'uno contro uno con P2.
- P1 esegue gli spostamenti in modo rapido, con il baricentro basso ed il busto sbilanciato in avanti.



## Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di saper svolgere diverse gestualità tecniche!*

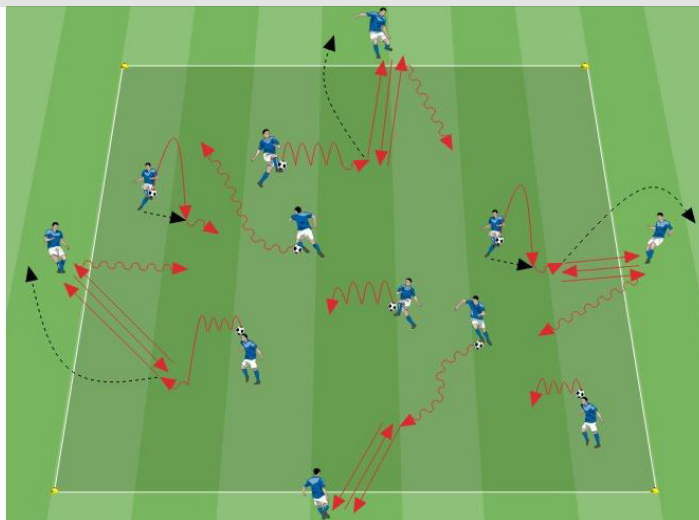
### Tecnica a scelta

#### Descrizione

12 giocatori si posizionano all'interno di un quadrato di gioco con un pallone a testa. 4 giocatori si collocano al di fuori dello spazio delimitato senza palla.

#### Regole

- I giocatori con palla si esercitano all'interno dello spazio predefinito su 4 gestualità tecniche distinte:
  - palleggio;
  - conduzione palla;
  - controllo palla;
  - colpo di testa.
- Ogni giocatore sceglie individualmente la quantità di tempo e le modalità attraverso le quali esercitarsi con il pallone in una delle 4 gestualità indicate. Dopo alcuni secondi di esercizio tecnico i giocatori si dirigono verso uno dei compagni senza palla posizionati all'esterno del campo, effettuano 3 trasmissioni del pallone e prendono il suo posto in attesa dello scambio che avverrà con un altro compagno. Durante lo svolgimento di ogni turno di allenamento tecnico è opportuno che i giocatori si esercitino su di un'unica gestualità cambiando velocità, modalità esecutive, forza e arto attraverso le quali entrano in contatto con il pallone.



### Comportamenti privilegiati

- Sperimentare modalità differenti per entrare in contatto con il pallone: utilizzare entrambi gli arti inferiori; imprimere maggiore o minore forza alla palla; cambiare senso e direzione di esecuzione; provare a toccare il pallone con superfici diverse del piede.
- La palla rimane a disposizione del giocatore che si sta esercitando in ogni gestualità tecnica sperimentata: in seguito al controllo con traiettoria aerea; nel cambio di velocità della conduzione; utilizzando l'arto meno abile nel palleggio; ecc.



## Chiavi della conduzione

Quale soluzione di gioco risulta più efficace?

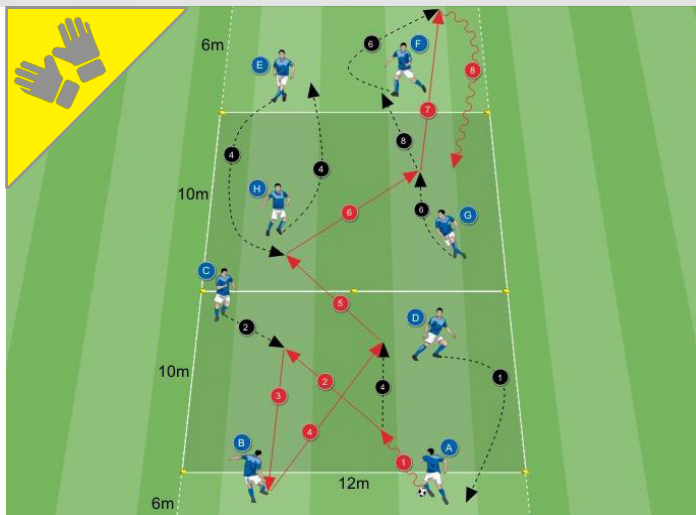
## Azioni dinamiche a 2

### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di far arrivare il pallone da un vertice basso ad uno alto. I giocatori si dispongono a coppie all'interno dei due spazi rettangolari delimitati. Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'attività si collocano all'esterno degli spazi di gioco, oltre i lati lunghi di ogni settore e interpretano il ruolo di vertici. La sequenza si svolge utilizzando un solo pallone.

### Regole

- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni in avanti; conduzioni palla e ricerca del filtrante a scavalcare un settore di gioco.
- Ogni scelta tecnica viene svolta rispettando 2 indicazioni, deve infatti:
  - essere eseguita rapidamente;
  - effettuare la giocata più efficace in funzione della postura di ricezione della palla: chiusa, passaggio a sostegno; aperta, scegliere se giocare sopra o sotto alla linea della palla a seconda delle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- All'interno di ogni spazio di gioco possono esserci un massimo di 2 giocatori, questa regola condiziona comportamenti e movimenti, infatti: se un giocatore entra all'interno di uno spazio, uno dei due compagni che si trovano all'interno dello stesso deve uscire andando a riequilibrare le numeriche previste in ogni settore. Il numero obbligatorio di giocatori per ogni settore favorisce: l'interscambio delle posizioni; l'orientamento dei giocatori; la creazione di un contesto dinamico che aumenta l'intensità della proposta.
- **Nb:**
- In seguito al passaggio ad un compagno all'interno di un altro spazio il giocatore può anche scegliere di non cambiare posizione rimanendo dove si trova.
- Lo spostamento può avvenire anche lontano dallo svolgimento dell'azione tra due giocatori che non sono momentaneamente coinvolti nella combinazione di gestualità tecniche;
- I vertici alti possono ricevere palla anche simulando un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.



## Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di riconoscere rapidamente il numero di giocatori presenti in ogni settore individuando lo spazio libero da occupare e la miglior soluzione da poter fornire al compagno.
- I vertici si comportano sempre in modo attivo (anche lontano dallo svolgimento dell'azione) ed effettuano movimenti "incontro" oppure "in profondità" coordinandosi nelle scelte del movimento da effettuare al fine di proporre ai compagni soluzioni di gioco diverse.

## Note

Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di dare ritmo esecutivo alla combinazione di trasmissioni fornendo soluzioni che risultino orientate alla verticalità ma che prevedano anche scambi di posizione sull'orizzontale e idee creative: tagli, sovrapposizioni, inserimenti, corse nello spazio. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e interpretare le posizioni in campo come condizioni mobili e variabili.

## Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.
- Si orienta all'interno del campo di gioco: riconoscendo le numeriche dei giocatori per ogni settore; individuando linee di trasmissione in diagonale; riconoscendo il movimento del proprio compagno di reparto e dando un'altra soluzione di gioco al portatore di palla.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



20x16 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come sfruttiamo il fuorigioco a nostro favore?*

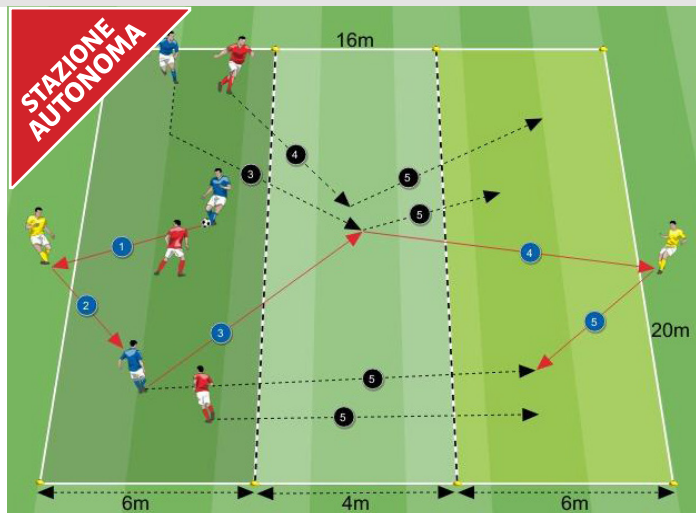
### 4 contro 3 con fuorigioco

#### Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le 2 sponde esterne si posizionano all'esterno dello stesso. Il campo prevede 2 linee di fuorigioco posizionate a 6 metri di distanza dalle linee di fondocampo.

#### Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera alle sponde esterne, in modo alternato, prima ad una e poi all'altra.
- La squadra in possesso palla, nel tentativo di trasmetterla all'altra sponda, deve fare attenzione a non essere messa in fuorigioco. Il fuorigioco viene considerato oltre la "linea del fuorigioco" più vicina alla sponda che ha toccato per ultima la palla oppure all'altezza dell'ultimo giocatore della squadra avversaria oltre la linea stessa. Una volta che la palla arriva alla sponda opposta, cambia automaticamente la linea di fuorigioco interessata. La sponda posizionata all'interno della linea di fuorigioco gioca con la squadra in possesso palla fungendo da sostegno.
- Per trasmettere la palla alla sponda opposta, la squadra in possesso deve riuscire prima a superare la linea di fuorigioco interessata. Non è quindi possibile un passaggio diretto tra sponde o una trasmissione ad un giocatore che si trova in fuorigioco.
- In caso di situazione di fuorigioco il possesso della palla passa alla squadra avversaria senza interruzioni, il primo passaggio ad una sponda determinerà la conseguente direzione del gioco abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori dovranno rispettare.
- Le sponde vengono cambiate ogni 2 minuti.



### Comportamenti privilegiati

- Riconoscere il momento corretto per la trasmissione al compagno in funzione delle tempistiche di inserimento dello stesso.
- La squadra in non possesso fa rapidamente densità in zona palla salendo verso la stessa quando questa arriva alla sponda opposta.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x12 metri



2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di voler vincere questa partita!*

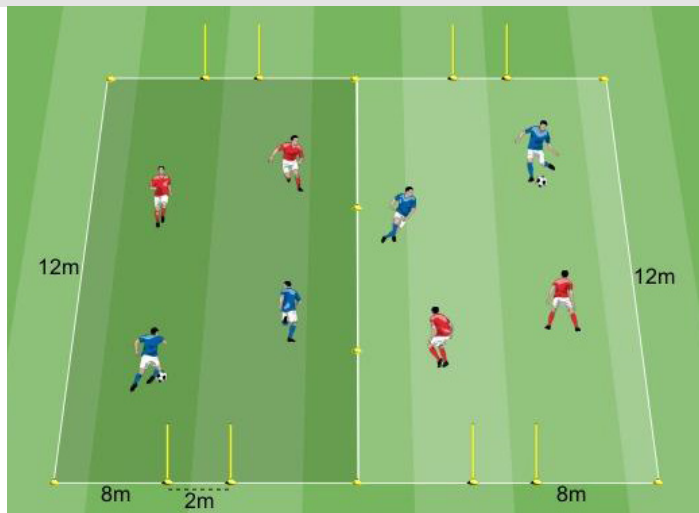
### SSG 2 contro 2 realizzazione rapida

#### Descrizione

Sui due campi delimitati si giocano 2 partite 2 contro 2.

#### Regole

- Vince il turno di gioco la prima squadra delle 4 che realizza 2 reti. Le squadre cambiano dopo ogni turno dando immediatamente inizio ad una nuova partita. I 2 giocatori che vincono il turno totalizzano 1 punto (l'allenatore registrerà il punteggio accumulato da tutti i giocatori che effettuano la stazione), quelli che perdono, non accumulano nessun punto.
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
  - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- In questa partita non è previsto l'uso di casacche per identificare le squadre.
- **Nota:** nel caso in cui il tempo impiegato per raggiungere i 2 gol previsti, risulti troppo breve (inferiore ai 30/40 secondi), il limite per interrompere il turno di gioco può essere portato a 3 marcature.



### Comportamenti privilegiati

- Organizzare rapidamente la partita: comunicando con il compagno; prendendo velocemente la palla; iniziando l'azione di gioco.
- Ricercare la rapida realizzazione di un gol: recuperando velocemente la palla quando esce dal campo; pressando il portatore palla avversario; trovando rapide soluzioni di gioco in avanti; calciando in porta con coraggio quando c'è la possibilità di farlo.





## Prima proposta

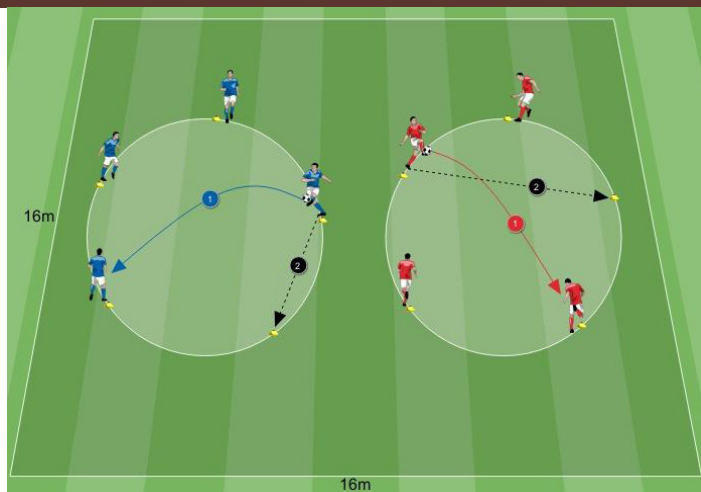
4 minuti

### ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori svolgono l'esercitazioni divisi in due squadre da 4 giocatori ciascuna. I 4 giocatori di ogni squadra si dispongono su uno dei 5 cinesini a disposizione nella propria area di gioco. Ogni squadra dispone di un pallone.

#### Regole

- Tutti i giocatori stanno in equilibrio su una sola gamba sia per calciare la palla che nella fase di attesa della ricezione.
- Il giocatore in possesso palla passa la stessa con un calcio al volo ad un suo compagno e corre verso il cinesino libero.
- Prima di calciare il calciatore va a toccare il terreno con la palla tra le mani, quindi esegue la trasmissione.
- La squadra fa un punto quando tutti i giocatori della stessa eseguono un passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



## Seconda proposta

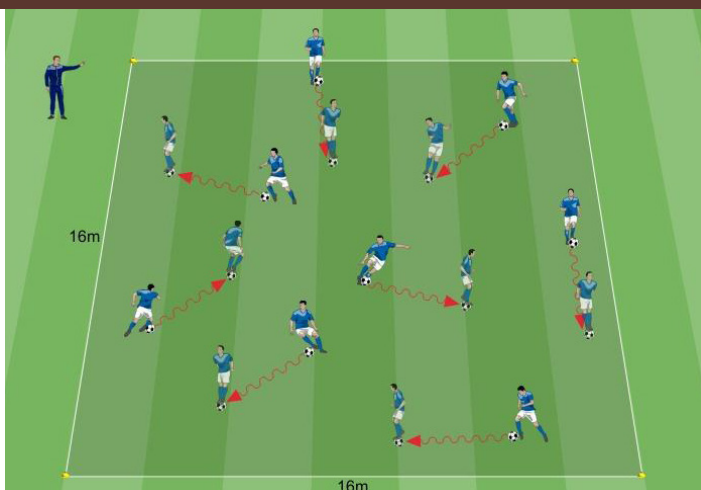
4 minuti

### ESERCITAZIONE DIDATTICA

Ogni giocatore conduce liberamente il proprio pallone all'interno dell'area di gioco.

#### Regole

- Al segnale dell'istruttore il giocatore arresta la conduzione e si pone in equilibrio bipodale sulla palla.
- I giocatori riprendono la conduzione al successivo segnale dell'istruttore.
- Le fasi di conduzione ed equilibrio si alternano per tutta la durata dell'esercitazione.



## Terza proposta

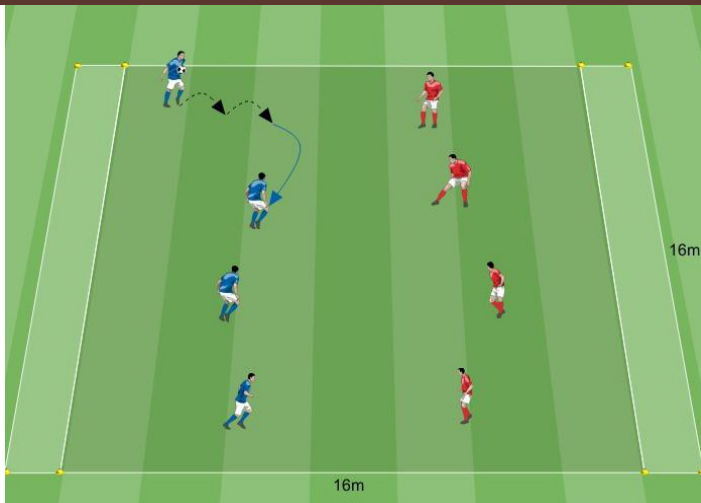
4 minuti

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazioni si svolge a due squadre da 4 giocatori. L'esercitazione viene svolta da due squadre in contrapposizione entrambe composte da 4 giocatori.

#### Regole

- Fa punto la squadra che porta il pallone oltre la linea meta.
- L'avanzamento del giocatore che dispone della palla può essere effettuato solo in balzi su una gamba.
- La trasmissione avviene con calcio al volo.
- La palla può essere intercettata sulle linee di passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



## PARTITA A TEMA

  
Obiettivo:  
Orientamento utile

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*La mia postura è funzionale allo svolgimento dell'azione?*

### Partita cft 9 contro 9 arbitraggio condizionato

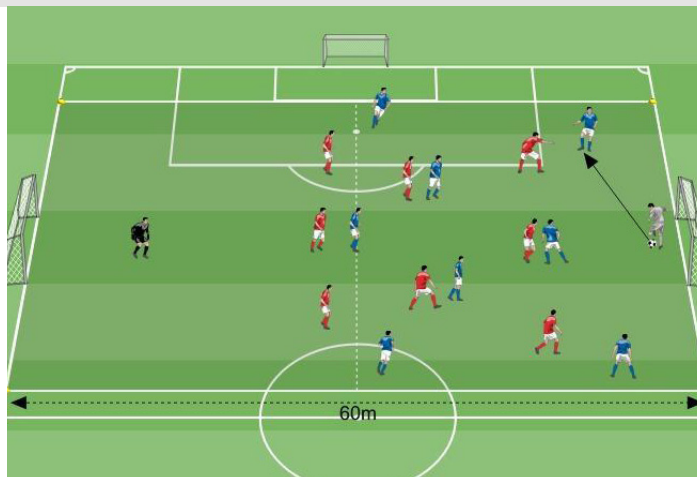
#### Descrizione

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

- L'arbitraggio, svolto da parte dell'allenatore, in alcuni casi risulterà non conforme alle situazioni che si verificano in campo.
- Il tecnico potrà quindi:
  - invertire l'assegnazione della rimessa in gioco in caso di palle inattive: rimesse laterali, calci di punizione, rimesse dal fondo invece che calcio d'angolo (e viceversa);
  - interrompere il gioco ed assegnare un calcio di punizione anche in caso di lieve contatto tra i giocatori;
  - annullare una rete inventando un fuorigioco;
  - ecc.
- Questa regola dell'arbitraggio condizionato ha l'obiettivo di modificare l'ambiente emotivo della partita permettendo così di evidenziare un'eventuale cambiamento di comportamenti ed emozioni manifestati da parte dei giocatori.
- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.



La proposta di questa partita è collegata all'esperienza formativa denominata: "Emozioni in Campo". L'attività, prevista durante l'allenamento odierno, si svolge in collaborazione con gli psicologi dei CFT. "Al termine dei 12 minuti previsti per questa partita si svolgono 12 minuti di debriefing tra psicologo, allenatore e giocatori/giocatrici che l'hanno giocata o che hanno interpretato il ruolo di "Detective delle Emozioni".

### Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso palla riuscire ad individuare il compagno ubicato (posizione in campo e postura) in modo più efficace allo svolgimento dell'azione offensiva.
- Orientarsi preventivamente per difendere la ricerca della profondità su attacco diretto da parte della squadra avversaria.

## PARTITA CFT

  
Obiettivo:  
Ricerca zona luce

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni state dando compagno in possesso palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

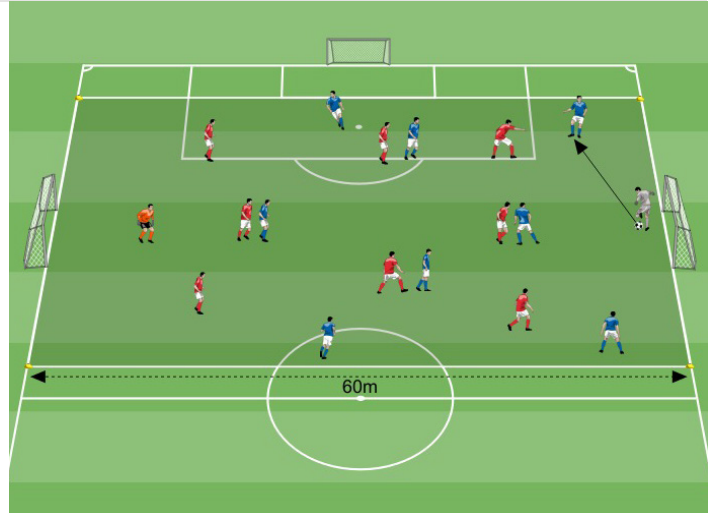
#### Descrizione

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



La proposta di questa partita è collegata all'esperienza formativa denominata: "Emozioni in Campo". L'attività, prevista durante l'allenamento odierno, si svolge in collaborazione con gli psicologi dei CFT. "Al termine dei 12 minuti previsti per questa partita si svolgono 12 minuti di debriefing tra psicologo, allenatore e giocatori/giocatrici che l'hanno giocata o che hanno interpretato il ruolo di "Detective delle Emozioni".

### Comportamenti privilegiati

- In seguito alla trasmissione della palla, i giocatori ricercano immediatamente una posizione utile per dare al compagno un'opportunità di gioco con una linea di passaggio pulita.
- I giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.

## PARTITA A TEMA



**Obiettivo:**  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quali soluzioni collettive/individuali troviamo per raggiungere il nostro obiettivo?*

### Partita a situazioni

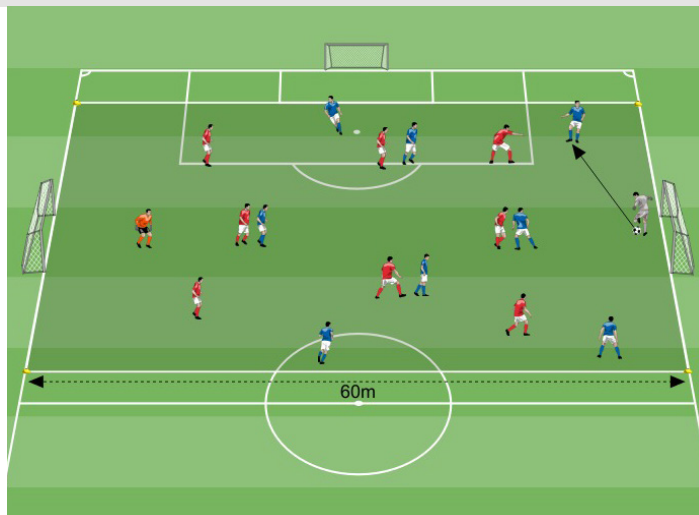
#### Descrizione

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

- I 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:
  - la squadra gialla si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere;
  - la squadra blu si trova in vantaggio di due reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6 minuti al termine della partita;
  - le squadre stanno pareggiando, mancano 2 minuti al termine della partita e la squadra blu deve vincere.
- La squadra che raggiunge il proprio obiettivo vince la sfida e guadagna 3 punti; la squadra che perde, ne totalizza 0. Il pareggio non è previsto. Al termine dei 12 minuti di gioco della stazione, la squadra che ha realizzato più punti (somma degli obiettivi raggiunti) vince.



### Comportamenti privilegiati

- Aumentare l'intensità della pressione sull'avversario nonostante le difficoltà date dallo svantaggio o dall'inferiorità numerica.
- Elevare il livello di comunicazione tra compagni: aumentando il numero di indicazioni tecnico/tattiche; spronando o incitando a dare il proprio 100%.