



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		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 libera	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 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.



ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:
Confidenza con la palla



16 minuti



32x16 metri



24 giocatori

Chiavi della conduzione

Cerchiamo di individuare la forza adatta ad ogni gesto tecnico richiesto

Giochi di tecnica 2

Descrizione

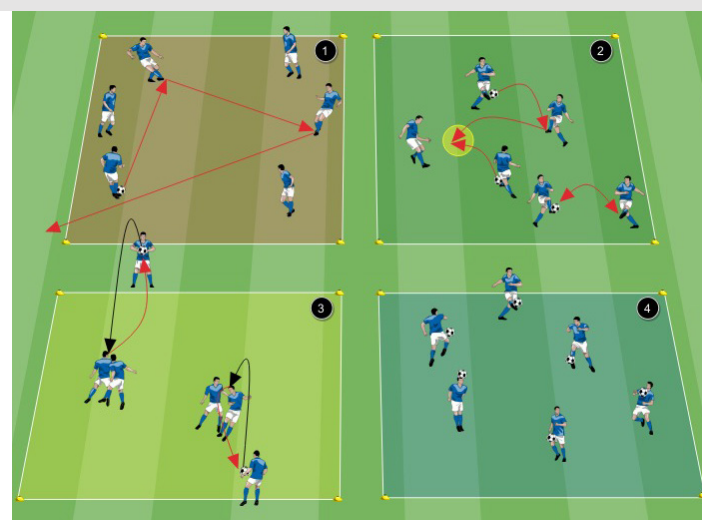
Il campo viene diviso in 4 rettangoli di uguale grandezza, numerati dall'uno al quattro. All'interno di ogni rettangolo si posizionano 6 giocatori. In ogni spazio si svolge un diverso gioco di tecnica.

Regole

- **Gioco 1 - CALCIO TENNIS RASOTERRA:** suddividere il campo in due metà, all'interno di ognuna si posiziona una squadra. Lo scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario, facendo in modo che la palla superi la linea di fondo avversaria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco. In questi due casi, chi calcia realizza un punto. La squadra che alza il pallone da terra o che lo fa uscire lateralmente senza che nessuno la tocchi regala un punto agli avversari. Ogni squadra deve calciare il pallone nella metà campo avversaria con un massimo di due tocchi (in sostanza, un controllo ed un tiro).
- **Campo 2 - PALLEGGI AD INSEGUIMENTO:** si gioca a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di palleggiare facendo in modo che la palla non rotoli a terra (questa può anche rimbalzare a terra). Due coppie "inseguono" ed una "scappa". Le coppie che inseguono hanno l'obiettivo di colpire al volo il pallone della coppia che scappa. Se il loro tentativo va a buon fine, si effettua un cambio di ruolo: i giocatori che prima inseguivano, ora dovranno "scappare". Si effettua un cambio di ruolo anche se il pallone di chi scappa esce dal campo di gioco o rotola a terra: in questi casi spetterà ai ragazzi individuare la nuova coppia da inseguire.
- **Campo 3 - DUELLI AEREI:** i giocatori si dividono in gruppi di 3 compagni, un pallone per gruppo. A turno, un compagno esce dal campo di gioco e calcia il pallone all'interno dello stesso (alto, a parabola), l'obiettivo dei due giocatori all'interno del campo è di contendersi il pallone in un duello aereo indirizzandolo verso il compagno che l'ha calciato. Chi riesce nell'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il ruolo con il compagno che ha calciato la palla. Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 4 minuti di gioco.
- **Campo 4 - RECORD DI PALLEGGI:** ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano 4 prove di palleggio di 40 secondi l'una.
 - **1° prova:** numero di palleggi effettuati con i piedi.
 - **2° prova:** numero di palleggi effettuati di testa.
 - **3° prova:** numero di palleggi effettuati con il piede meno abile.
 - **4° prova:** numero di sequenze predeterminate (piede destro, testa, piede sinistro), svolte in modo completo, anche non in modo continuo.

Regole aggiuntive:

- In nessuna prova il pallone potrà essere toccato con le mani.
- Il risultato di ogni prova andrà ricordato a memoria da ogni giocatore e non va comunicato all'allenatore.
- Ogni 4 minuti i gruppi ruotano in senso orario.





Comportamenti privilegiati

- Dimostrare di dominare il pallone attraverso l'utilizzo di numerose soluzioni tecniche e la capacità di realizzare l'intenzione desiderata.
- Leggere con naturalezza le varie tipologie di traiettorie previste nei 4 giochi riuscendo ad individuare preventivamente il miglior punto di contatto possibile con la palla.

TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

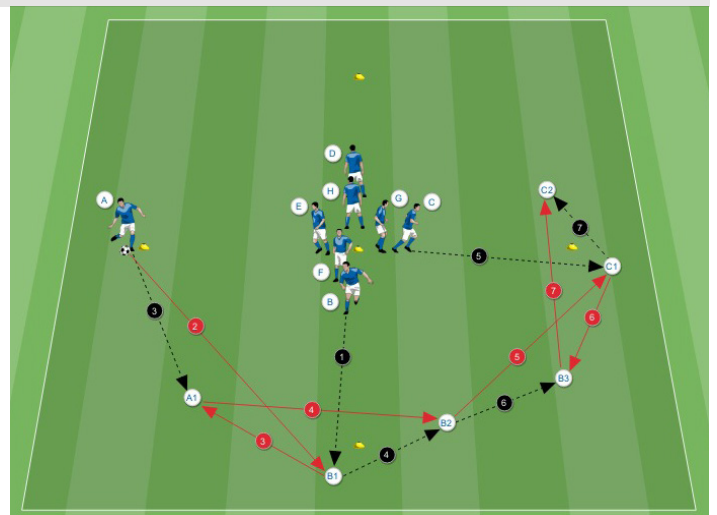
Come differenzio i diversi tipi di trasmissione?

Croce in uscita con sostegno 1

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B. B riceve il pallone con un controllo chiuso.
- 3 B restituisce palla ad A, che va in sostegno in A1.
- 4 A trasmette palla a B che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in B2.
- 5 C si muove in C1; B trasmette palla a C.
- 6 C restituisce palla ad B, che va in sostegno in B3.
- 7 B trasmette palla a C che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in C2.



La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità.

Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di riconoscere ed applicare il corretto livello di forza alla trasmissione, forte sulla figura, dosata nello spazio.
- Individuare i tempi di trasmissione sul giocatore in uscita: ritardare il passaggio se questo è in ritardo, velocizzare la trasmissione se questo risulta in anticipo sulla punto di arrivo.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

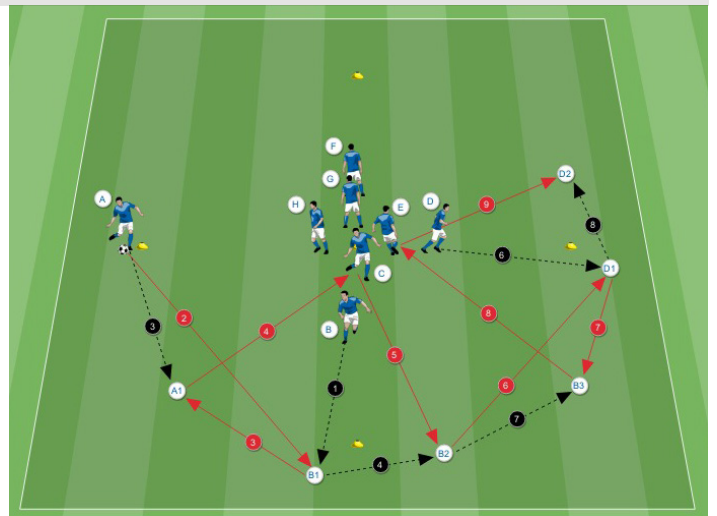
Come differenzio i diversi tipi di trasmissione?

Croce in uscita con sostegno 2

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B. B riceve il pallone con un controllo chiuso.
- 3 B restituisce palla ad A, che va in sostegno in A1.
- 4 A trasmette palla a C mentre B, passando all'esterno del delimitatore, si muove in B2.
- 5 C trasmette palla a B, in B2.
- 6 D, anticipando la trasmissione della palla da parte di B, si muove in D1; B trasmette palla a D in D1. B trasmette palla a C che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in C2.
- 7 D riceve il pallone con un controllo chiuso, quindi restituisce a B, che va in sostegno in B3.
- 8 B trasmette palla ad E mentre D, passando all'esterno del delimitatore, si muove in D2.
- 9 E trasmette palla a D, in D2.



La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità.

Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di riconoscere ed applicare il corretto livello di forza alla trasmissione, forte sulla figura, dosata nello spazio.
- Individuare i tempi di trasmissione sul giocatore in uscita: ritardare il passaggio se questo è in ritardo, velocizzare la trasmissione se questo risulta in anticipo sulla punto di arrivo.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Orientamento utile



12 minuti



20x6 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Se non c'è la sponda, come mi comporto?

2 contro 1 sponde dinamiche

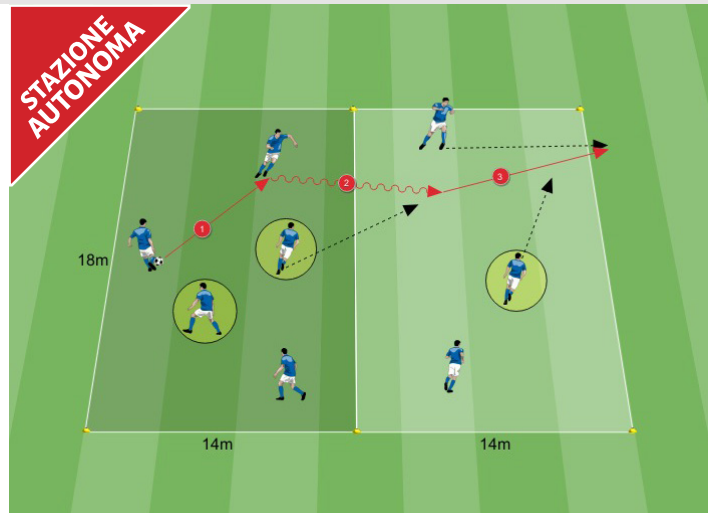
Descrizione

Su due campi contigui si svolgono due situazioni di 2 contro 1. All'esterno del campo giocano due sponde che possono intergire con entrambe le situazioni. L'obiettivo, per le squadre in possesso, è di ricercare la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra. Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei due giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno.

Il cambio del giocatore in inferiorità si effettua quando:

- riesce ad entrare in possesso del pallone;
- la palla esce dal terreno di gioco toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica;
- la sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro 3 minuti.

In tutti i casi elencati il cambio di ruolo avviene tra il giocatore in inferiorità e quello che ha toccato il pallone per ultimo. Il giocatore della squadra in inferiorità si identifica dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano. Al cambio di ruolo la casacca viene lasciata cadere a terra e viene presa dal giocatore a cui spetta, senza interrompere il gioco.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare continuamente di totalizzare dei punti trasmettendo il pallone da una sponda all'altra.
- In caso di assenza della sponda a cui trasmettere la palla per realizzare un punto, i giocatori all'interno del rettangolo chiamano il compagno impegnato sull'altro campo attuando delle strategie per mantenere il possesso della palla.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x25 metri
2x1 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come vi conviene giocare questa azione?

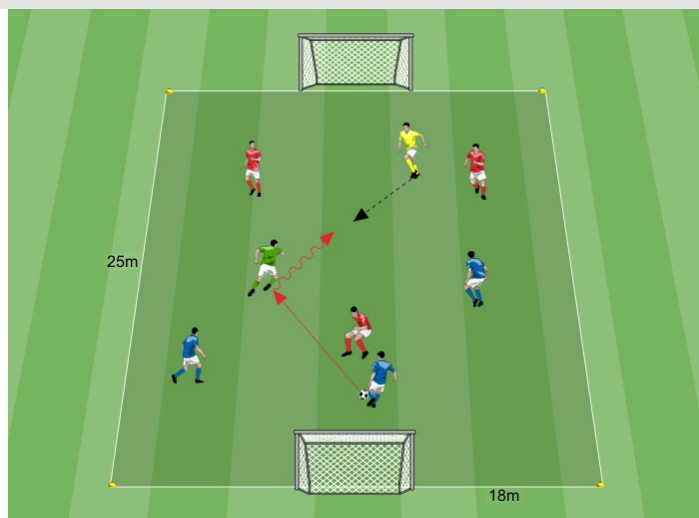
SSG situazioni random

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. 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 anche le squadre vengano 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 3 contro 3 (qualora entrambi i jolly decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (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.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

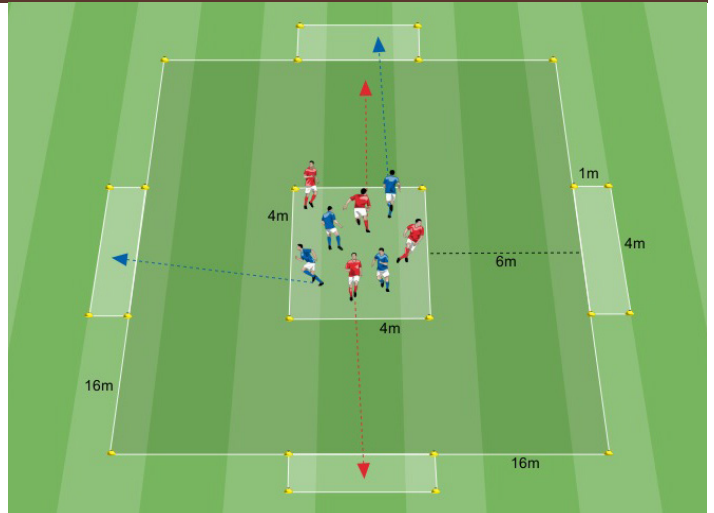
L'esercitazione viene eseguita da due squadre di 4 giocatori. Tutti i giocatori partono dall'area centrale con una disposizione libera a loro scelta. Ogni giocatore deve cercare di arrivare prima di uno degli avversari a una delle aree di meta. Il giocatore che arriva per primo all'area di meta somma un punto per la propria squadra. Il giocatore che arriva da solo a una delle aree di meta somma 2 punti. Vince la squadra che fa più punti.

Regole:

- I giocatori della squadra in difesa non possono iniziare a scattare prima che almeno uno di quelli in attacco si sia mosso.
- Le due squadre si alternano nel dare il via all'esercizio.

Obiettivo:

- Reazione ad uno stimolo complesso.

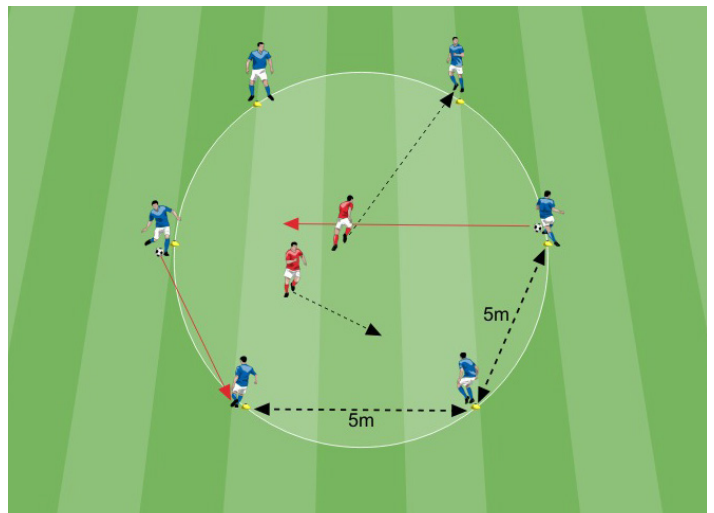


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori posti all'estremità dell'area di gioco si trasmettono liberamente due palloni contemporaneamente e cercano di colpire i giocatori all'interno dell'area di esercitazione. I due giocatori all'interno dell'area d'esercitazione devono evitare di farsi colpire dai palloni. Vince il giocatore che colpisce più volte un compagno.

Regole:

- I giocatori all'interno dell'area di gioco si muovono liberamente e possono uscire dal centro dell'area andando a toccare un giocatore all'esterno che non è in possesso palla.





PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come possiamo comportarci per avere più probabilità di segnare entro i 6 secondi?

Palle inattive

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:

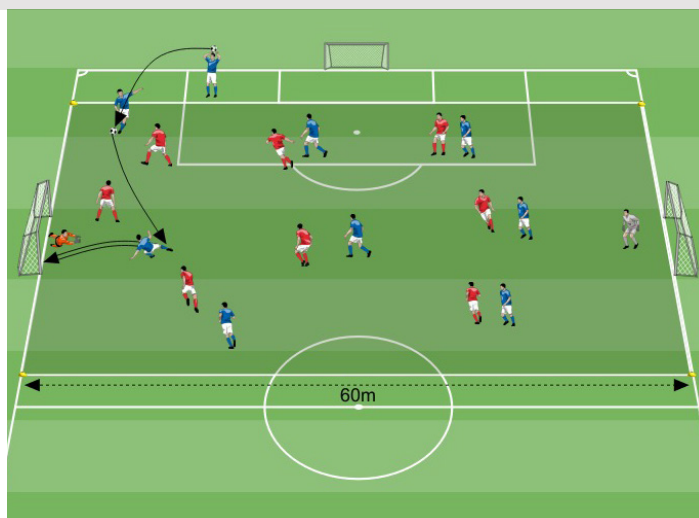
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In seguito alla ripresa del gioco da palla inattiva (rimesse laterali, calci d'angolo, calci di punizione, rimesse da fondo campo) la realizzazione di una rete, se effettuata entro 6 secondi, vale doppio.

Temi per l'allenatore

- La scadenza dei 6 secondi può essere decretata anche da un giocatore per squadra (ad esempio il portiere).



Comportamenti privilegiati

- I compagni del giocatore che batte la palla inattiva si smarcano continuamente ricercando la zona luce aumentando così le probabilità di mantenere il possesso del pallone.
- Ricercare il rapido svolgimento della palla inattiva in avanti, con atteggiamento propositivo, nel tentativo andare alla finalizzazione nel tempo più breve possibile.



PARTITA LIBERA



Obiettivo:
Portiere uomo in più!



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!

Partita libera CFT 9 contro 9

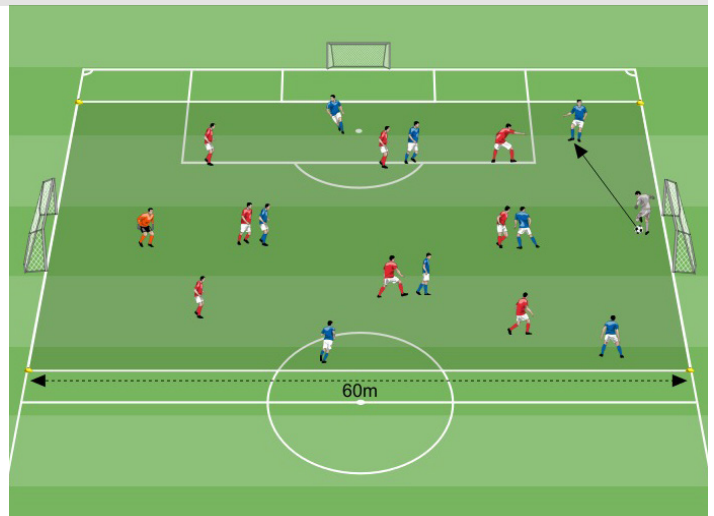
Descrizione

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 guida i giocatori di movimento della propria squadra chiamandoli per nome, indicando loro azioni quali: marcature, coperture, movimenti di avversari ecc.
- In fase offensiva i giocatori di movimento della squadra in possesso invitano il portiere ad accompagnare l'azione per dare un'ulteriore opportunità di sostegno all'azione.