



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	12 minuti
		Partita CFT	12 minuti

Riunione tecnica: “Il giocatore Protagonista”

Il vero protagonista della seduta è stato il giocatore? Le valutazioni, i feedback, i mezzi, sono a disposizione della crescita dei ragazzi? Quali sono i momenti di attività libera e/o destrutturata inseriti nel format? Le attività programmate sono in funzione delle caratteristiche dei ragazzi?

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 lo svolgimento delle stazioni e delle partite, i portieri 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 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

Prima proposta

8 minuti

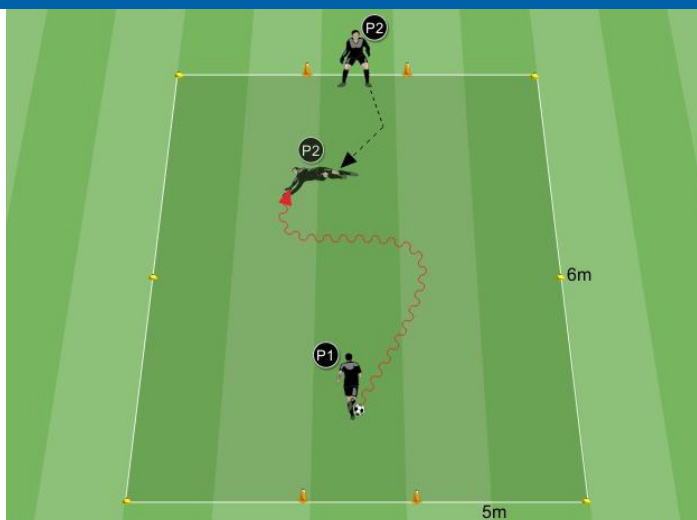
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di ogni rettangolo di gioco si posizionano due portieri, uno di questi è in possesso di un pallone. Viene svolta un'attività di 1 contro 1.

Regole

- P1, in possesso di un pallone, si muove liberamente in conduzione di palla all'interno del rettangolo di gioco con l'obiettivo di realizzare un gol nella porta difesa da P2. P2 ha l'obiettivo di intercettare il pallone.
- Dopo 4 minuti i ruoli di gioco si invertono.



Comportamenti privilegiati

- P2 ricerca con coraggio la conquista della palla all'avversario uscendo dalla propria porta.
- Nella conquista del pallone P2 prende la palla con presa sicura.

Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta regolamentare. P2 si posiziona, in possesso di un pallone, di fronte a P3. I due giocatori sono distanti 5 metri l'uno dall'altro.

Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P3, il quale, una volta ricevuta palla, decide se calciare di prima intenzione in avanti oppure effettuare un controllo del pallone.
- P1 sceglie se attaccare la palla in funzione al controllo di P3 oppure rimanere in postura per effettuare la parata sul tiro di prima intenzione.



Comportamenti privilegiati

- P1 riesce a riconoscere rapidamente l'intenzione di P3 ed effettuare la giocata prevista: attaccare la palla o attendere il tiro del compagno.
- In caso di controllo da parte di P3, P1 scende rapidamente in tuffo a prendere la palla dai piedi del compagno.

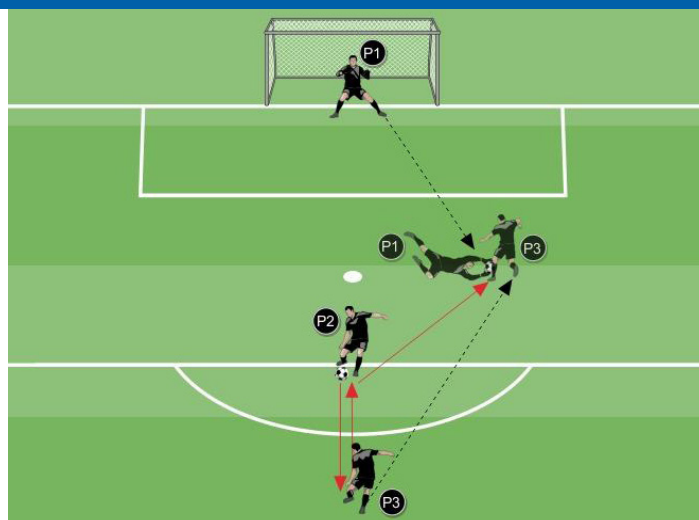
3 - Situazionale

Descrizione

P1 e P2 si posizionano uno di fronte all'altro fuori dall'area di rigore con una palla. P3 comincia l'attività al centro della porta regolamentare.

Regole

- P1 e P2 si trasmettono palla ad un tocco al limite dell'area di rigore.
- P1, a sua scelta, effettua un passaggio laterale al fine di permettere al compagno di arrivare attraverso un inserimento all'1vs1 con il portiere.
- P3 deve scegliere se uscire in tuffo oppure prendere posizione per cercare di parare la conclusione del compagno.
- Dopo due uscite si cambiano i ruoli dei giocatori impegnati nell'attività.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di inizio azione.



Comportamenti privilegiati

- P1 attua, quando opportuno, scelte aggressive e coraggiose andando a cercare l'intervento sull'inserimento da parte del compagno.
- P1 individua il tempo corretto per l'intervento riuscendo ad arrivare sulla palla conquistandola ed evitando il fallo sull'avversario.



Chiavi della conduzione

Quali comportamenti fanno capire che sono pronto a giocare palla?

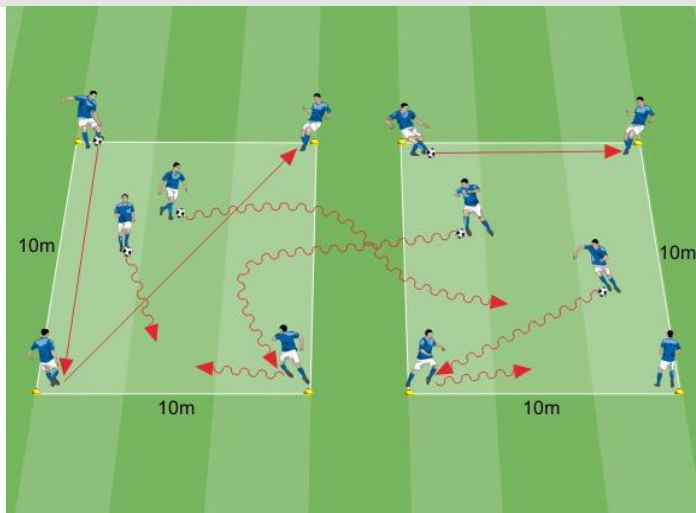
Tecnica alternata

Descrizione

Dividere il campo in 2 quadrati di uguale grandezza, definiti da 4 delimitatori. All'interno del campo giocano 12 giocatori. Di questi, 8 cominciano l'attività nei pressi dei delimitatori; gli altri 4 iniziano l'attività con un pallone a testa.

Regole

- I giocatori che partono sugli angoli di ogni quadrato hanno il compito di trasmettersi il pallone tra di loro. I giocatori con la palla hanno il compito di condurla fino ai piedi di un giocatore che in quel momento non è impegnato nella trasmissione della stessa, effettuando così un cambio di ruolo: il giocatore che trasmetteva il pallone parte in conduzione verso un altro compagno, chi conduceva partecipa alla trasmissione del pallone all'interno di quel quadrato.
- I giocatori in conduzione possono andare da un quadrato all'altro, creando così interferenza ai giocatori che si trasmettono la palla. I giocatori che si trasmettono il pallone devono farlo solo tra compagni dello stesso quadrato.
- Ogni 2 minuti, inserire una nuova modalità di spostamento con la palla, ad esempio:
 - palleggio;
 - conduzione abbinata a finte;
 - conduzione abbinata a cambi di direzione e senso;
 - conduzione effettuata solo con piede meno abile.



Comportamenti privilegiati

- Chi riceve palla si dimostra pronto a riceverla: mantenendosi in movimento; smarcandosi nel tempo corretto dal delimitatore; chiamando palla; andando incontro al passaggio del compagno se questo risulta debole.
- Controllare e trasmettere palla in un tempo di gioco molto ristretto: in seguito al primo controllo la palla rimane ad immediata disposizione del ricevente che la passa al compagno calciandola forte.



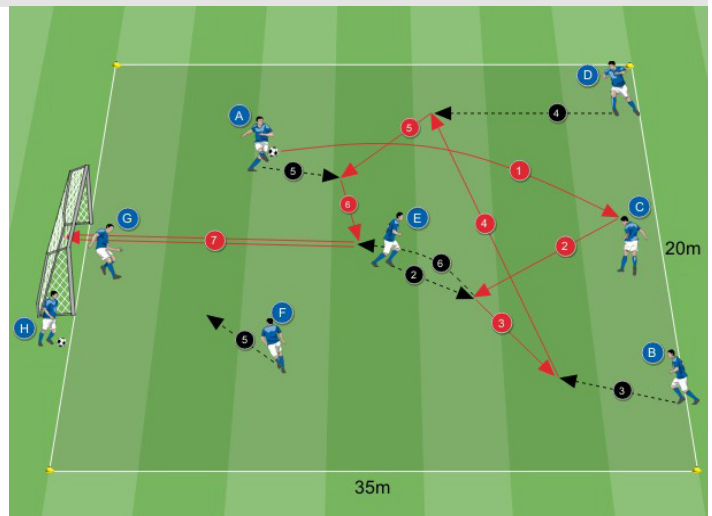
Chiavi della conduzione

Qual è la giocata più efficace?

Finalizzazioni alternate

Descrizione

La sequenza di gestualità tecniche si svolge attraverso una combinazione che ha l'obiettivo di sviluppare un'azione indirizzata alla finalizzazione verso una porta 6x2m. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: tre vertici bassi; un centrale; due vertici alti; un portiere. Un ottavo giocatore attende con palla in mano al di fuori del campo di gioco. La combinazione prevede delle dinamiche iniziali vincolate ed altre libere (dipendenti dalle scelte dei giocatori coinvolti nell'attività tecnica):



- Il giocatore A inizia la sequenza calciando la palla con parabola aerea nella direzione dei 3 vertici bassi (B, C, e D) disposti in attesa oltre il lato opposto del campo;
- chiunque dei 3 giocatori riceva palla ha il compito di trasmetterla (possibilmente di prima intenzione) al giocatore centrale E;
- E, una volta ricevuta la trasmissione da parte del compagno, effettua un passaggio di scarico nei confronti di uno dei tre vertici bassi;

A partire da questo momento, le dinamiche per andare al tiro diventano libere con l'indicazione che l'azione tecnica individuale risulti rapida e fluida. Alcuni esempi di sviluppo dell'azione in seguito alla ricezione del passaggio del giocatore centrale (E) sono:

- B riceve palla, la trasmette sull'inserimento di D, il quale passa ad A che ricevendo chiuso, trasmette ad E che controlla il pallone e va al tiro.
- C riceve palla, la trasmette ad F che riceve chiuso venendo incontro, questo scarica a D che controlla e tira;
- C riceve palla, la trasmette sull'inserimento di B che incrocia trasmettendo ad F che di prima intenzione va al tiro.
- La scelta delle giocate viene effettuata liberamente dai giocatori in base alla postura di ricezione, alla posizione del campo in cui ci si trova in funzione della porta, alle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- La postura di ricezione condiziona la giocata secondo le seguenti modalità:
 - postura chiusa: passaggio di scarico sotto la linea della palla;
 - postura aperta: passaggio di scarico sotto la linea della palla oppure ricerca di una soluzione sopra la linea della stessa (tiro compreso);
 - inserimento verso la porta: palla sulla corsa.

Al termine dell'azione i giocatori si ri-posizionano rapidamente come da disposizione iniziale rispettando le seguenti indicazioni:

- chi ha effettuato il tiro, va in porta;
- il portiere, prende un pallone ed esce dal campo in attesa del suo turno;
- il giocatore che attendeva con palla in mano all'esterno del campo entra al posto di uno dei due vertici alti e riprende l'azione successiva calciando la palla in alto;
- tutti gli altri giocatori si dispongono in campo andando a ristabilire i ruoli di partenza.

Nel caso in cui il pallone esca dallo spazio di gioco definito, l'ultimo giocatore ad aver toccato palla esce dal campo, si ristabiliscono velocemente le posizioni di partenza ed il giocatore in attesa al di fuori del campo riprende l'azione successiva.

Comportamenti privilegiati

- Individuare la giocata più fluida che permette lo svolgimento dell'azione nel modo più lineare possibile: postura chiusa, passaggio di scarico; postura aperta, scarico, ricerca soluzione sopra palla, controllo/conduzione e successivo tiro in porta; palla sulla corsa, passaggio sopra la linea della palla o conclusione in porta.
- Leggere correttamente la traiettoria aerea della prima palla riuscendo ad indirizzarla verso il riferimento centrale.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: all'ubicazione (postura più posizione) dei compagni; ai movimenti effettuati dagli stessi; alla posizione nei confronti della porta.



Chiavi della conduzione

Come possiamo creare le situazioni per cercare il filtrante?

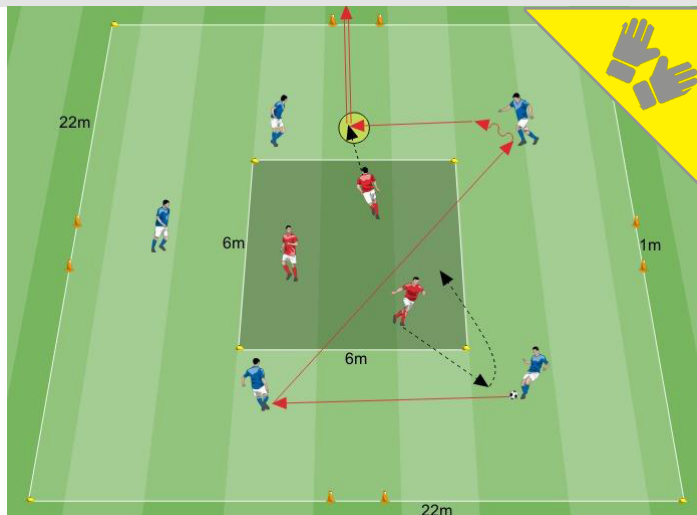
5 contro 3 ricerca filtrante

Descrizione

L'attività consiste in un possesso palla 5vs3. 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 e accorciando lo spazio nel quale i giocatori in superiorità numerica possono cercare il filtrante.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Dirige i compagni chiamandone le posizioni ed assicurandosi di avere almeno due soluzioni nel momento in cui è in possesso della palla.
- Dimostra un equilibrio di efficacia tecnica nella trasmissione con entrambi i piedi.

SMALL-SIDED GAMES


Obiettivo:
Ricerca zona luce


12 minuti


18x25 metri


2x1 metri


8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come supero l'avversario senza dribblarlo?

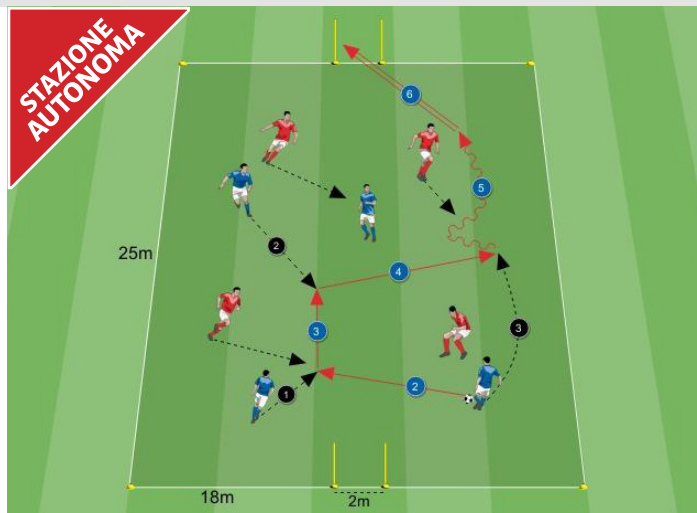
SSG collaborazione

Descrizione

All'interno dello spazio predefinito si gioca una partita 4vs4.

Regole

- Nel corso della partita i giocatori in possesso di palla non possono effettuare dribbling. La regola impone ai giocatori la ricerca della collaborazione con i propri compagni che devono dare al possessore del pallone più soluzioni in zona luce sopra e sotto la linea dello stesso.
- L'unica situazione in cui è concesso dribblare l'avversario è quando l'azione di dribbling precede il tiro in porta.
- Nel caso in cui un giocatore superi in dribbling un avversario senza poi cercare la finalizzazione si effettua un immediato cambio del possesso di palla tra le due squadre. In seguito all'infrazione descritta l'azione può essere ripresa immediatamente senza battere un calcio di punizione.
- Non è previsto il calcio d'angolo, in seguito a 3 calci d'angolo non battuti si effettua un "tiro libero": la palla, collocata in prossimità della propria porta, deve essere calciata verso la porta avversaria senza ricevere opposizione, affinché il gol venga considerato valido, la palla, una volta calciata, non deve battere a terra prima di entrare in rete.
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla deve partire da terra).



Comportamenti privilegiati

- Ricercare continuamente lo smarcamento sopra e sotto la palla al fine di dare maggiori soluzioni al compagno di squadra in possesso del pallone;
- Aggredire il portatore di palla avversario (che non può dribblare) con coraggio andando a chiudere eventuali linee di passaggio.

Prima proposta

5 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

L'esercitazione 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 all'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.



Seconda proposta

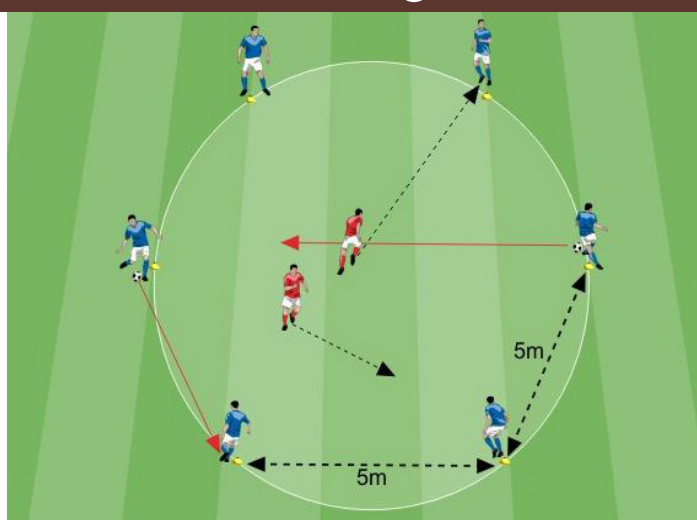
5 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

L'esercitazione viene svolta da 6 giocatori posti sul perimetro dell'area di gioco e da 2 giocatori all'interno della stessa.

Regole

- I giocatori posti all'estremità dell'area di gioco si trasmettono due palloni contemporaneamente e cercano di colpire i giocatori all'interno dell'area di esercitazione.
- I due giocatori all'interno dell'area devono evitare di farsi colpire dai palloni muovendosi liberamente e potendo uscire dall'area andando a toccare un giocatore all'esterno che non sia in possesso palla.
- Vince il giocatore che colpisce più volte un compagno.



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 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:

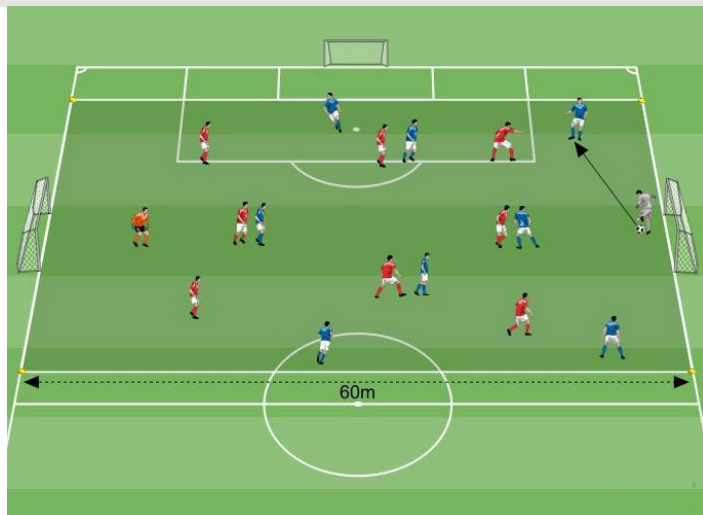
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

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' 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 in nessuna situazione predefinita. Al termine dei 12 minuti di gioco previsti dalla stazione, la squadra che ha realizzato più punti (somma degli obiettivi raggiunti) vince la sfida.



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%.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Portiere uomo in più!


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi!

Partita CFT 9 contro 9

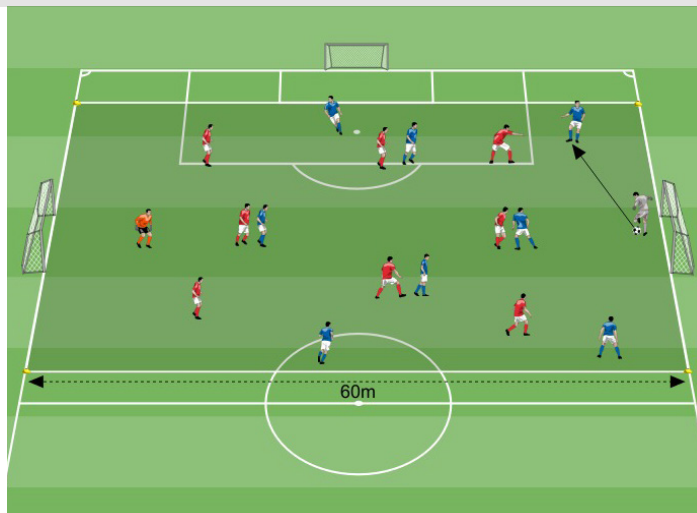
Descrizione

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

- I giocatori della linea difensiva controllano il posizionamento del portiere nelle fasi in cui l'azione si sviluppa a favore della propria squadra invitandolo, se necessario, a salire.
- Il portiere viene coinvolto in un ruolo di regia in cui partecipa con fiducia alla fase di costruzione dell'azione e si posiziona sempre a sostegno utile dei compagni in possesso.