



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

|          |                              |           |
|----------|------------------------------|-----------|
|          | Attivazione tecnica portieri | 24 minuti |
|          | Attivazione tecnica          | 14 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 Pilastro dell'Orientamento“

In quanti siamo? I ragazzi riescono a leggere le superiorità e le inferiorità numeriche nelle varie zone del campo? I giocatori riconoscono il loro ruolo, inteso come sostegno, appoggio, vertice? Qual è la miglior postura per rendere efficace il mio compito?

## 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

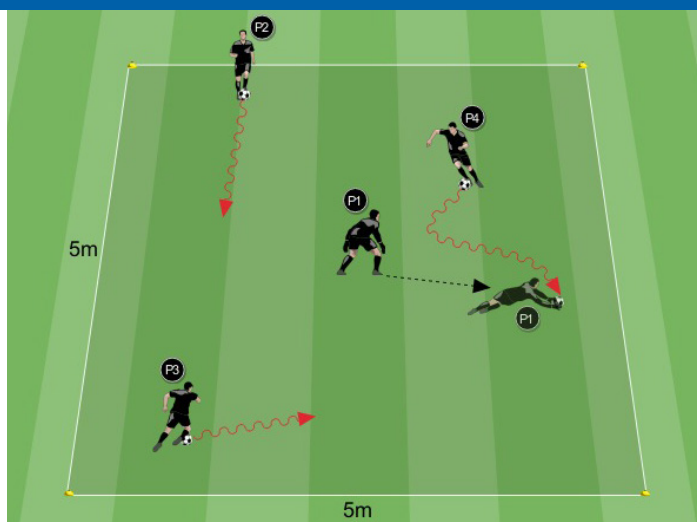
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

All'interno di un quadrato di lato 5m tutti i portieri si muovono liberamente in conduzione di palla. Un giocatore non ha il pallone. Si svolge un gioco in cui P1 ha l'obiettivo di prendere o spingere fuori dal campo i palloni in possesso dei compagni.

##### Regole

- P1 interviene in tuffo sul pallone condotto dai compagni cercando la presa o la respinta dello stesso all'esterno dello spazio di gioco. I compagni in conduzione palla hanno il compito di evitare l'intervento di P1.
- Il turno di gioco finisce dopo un minuto oppure quando P1 riesce a prendere o respingere all'esterno del campo tutti i palloni dei propri compagni.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 effettua la presa in tuffo andando con entrambe le mani sul pallone.
- P1 dimostra un atteggiamento propositivo, interviene sulla palla con decisione e coraggio.

### Seconda proposta

8 minuti

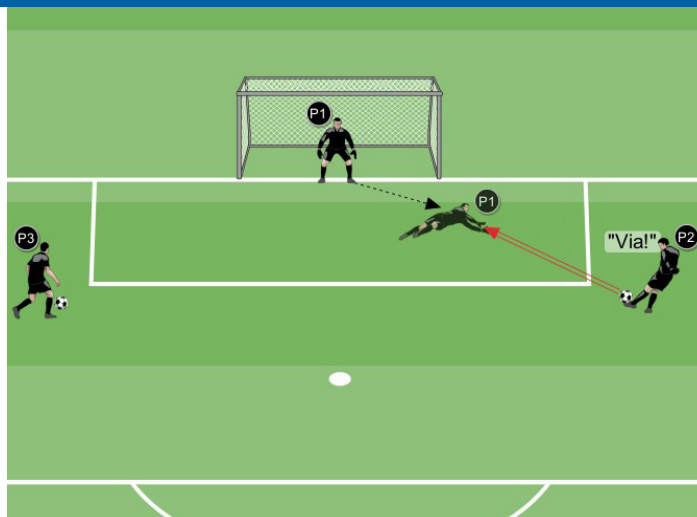
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta. P2 e P3 si posizionano in diagonale, all'esterno dell'area del portiere, con un pallone a testa. Si esegue un'esercitazione di spostamento e presa di posizione.

##### Regole

- P1, al comando vocale di un compagno (P2 o P3) si sposta rapidamente di fronte a lui ed effettua una presa su di un tiro rasoterra.
- Dopo 2 spostamenti i ruoli di gioco si invertono.
- Lo spostamento da una posizione all'altra deve essere eseguito attraverso una corsa incrociata: portando avanti all'altro il piede opposto rispetto alla direzione di corsa.



#### Comportamenti privilegiati

- Gli spostamenti devono essere rapidi ed effettuati con i piedi radenti al suolo.
- Assumere una corretta postura d'attesa (gambe semi flesse e braccia in avanti).

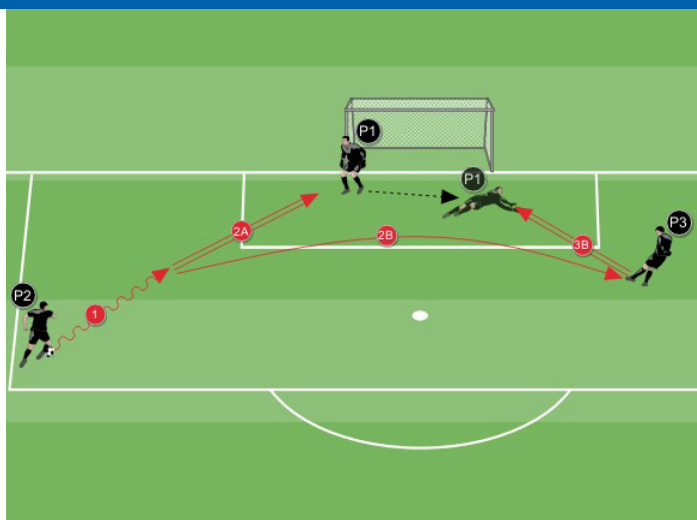
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta. P2 e P3 si collocano all'interno dell'area di rigore, in diagonale rispetto alla posizione di P1, come da disegno. Si esegue una situazione di spostamento e presa di posizione su di una conclusione casuale.

#### Regole

- P2 conduce il pallone e può scegliere se tirare in porta oppure effettuare una finta di tiro e realizzare un cross per P2 che riceve palla, la controlla e calcia in porta.
- P1 si orienta inizialmente a contrastare l'azione di P2. Se P2 decide di crossare a P3, P1 si sposta prendendo posizione di fronte all'altro compagno.
- Dopo ogni azione si invertono i ruoli dei giocatori coinvolti nell'attività.
- Dopo 4 minuti di gioco si cambia il lato dal quale inizia l'azione.



#### Comportamenti privilegiati

- La corsa incrociata di P1 viene eseguita rapidamente e con i piedi radenti al terreno.
- Sulla conclusione di P3, P1 si fa trovare già in posizione di attesa.



## Chiavi della conduzione

*Dimostrate di saper eseguire diverse gestualità tecniche*

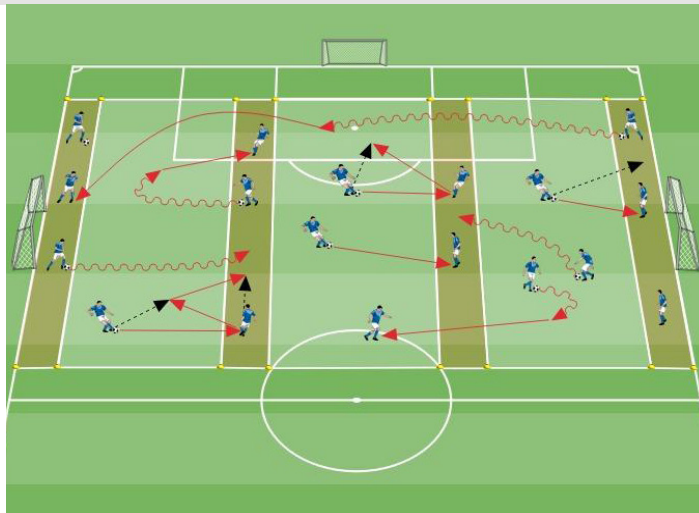
### Tecnica nel traffico a settori

#### Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 4 settori (come da disegno) all'interno dei quali vengono suddivisi in egual numero tutti i giocatori partecipanti. Alcuni dei giocatori cominciano l'attività con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i 4 settori del campo.

#### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare negli spazi tra i settori trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione, ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso nei 3 spazi che dividono i 4 settori del campo) oppure all'interno di uno spazio più lontano.
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
  - conduzione fino ai piedi del compagno;
  - conduzione e trasmissione;
  - conduzione, finta e trasmissione;
  - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
  - ricezione e trasmissione senza conduzione;
  - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
  - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- L'elenco non rappresenta una sequenza da svolgere in modo predeterminato ma una serie di possibilità di giocate tra cui poter scegliere.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avviene attraverso una corsa.



### Comportamenti privilegiati

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva e capacità di dominare la palla attraverso molteplici modalità esecutive.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non ci si trova in possesso della palla, dimostrando di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando il pallone; rimanendo sempre pronti alla ricezione.



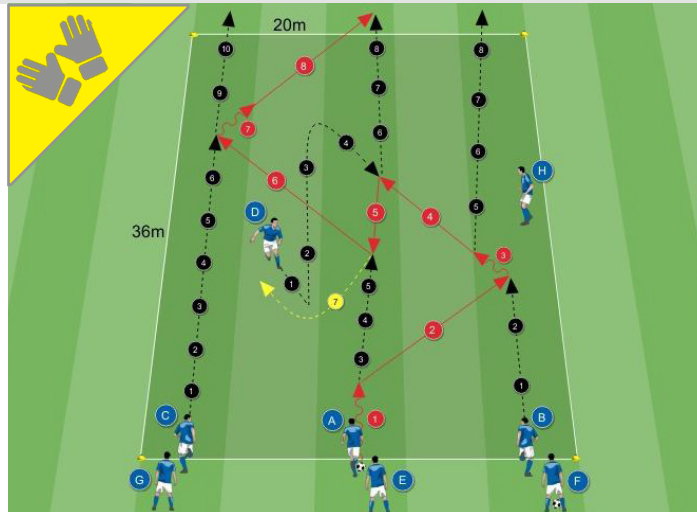
## Chiavi della conduzione

*Come rendiamo fluida l'azione?*

## Azioni in verticale

### Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro del rettangolo di gioco definito. In ogni azione vengono coinvolti 4 giocatori. Gli 8 componenti di ogni gruppo vengono divisi in due gruppi che svolgono l'attività in momenti distinti. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. 3 giocatori partono in riga al di fuori di un lato lungo del campo mentre il quarto comincia l'azione all'interno dello stesso, in una posizione a sua scelta.



### Regole

- All'inizio dell'azione la palla può essere in possesso di uno qualsiasi dei 3 giocatori del gruppo che si posizionano al di fuori del rettangolo di gioco.
- L'azione si sviluppa attraverso delle trasmissioni o delle conduzioni di palla in avanti effettuate dai 3 giocatori che partono sul lato corto del campo di gioco ed il riferimento centrale. Il compagno che inizia l'azione al centro del campo è l'unico dei 4 che può trasmettere la palla anche all'indietro.
- L'obiettivo finale dell'azione è trasmettere il pallone ad uno qualsiasi dei compagni oltre la linea di fondo campo opposta rispetto a quella di partenza. Il passaggio deve avvenire in seguito ad un inserimento (il proprio compagno non può quindi aspettare il passaggio in attesa oltre al lato corto obiettivo dell'azione). Nello sviluppo dell'azione non è obbligatorio coinvolgere il riferimento centrale (questo rappresenta un'ulteriore soluzione di gioco). Qualora il riferimento centrale riceva palla all'interno del campo, l'indicazione è quella di giocarla nel modo più rapido possibile: se riceve con postura chiusa, effettua quindi un passaggio a sostegno; se riceve con postura aperta, può scegliere una soluzione sotto la linea della palla oppure sopra la stessa (a seconda delle soluzioni fornite dai compagni).
- La scelta del compagno a cui trasmettere palla dipende dalla posizione dello stesso in riferimento al portatore del pallone, dalla velocità della sua corsa, dalle opportunità di trasmissione concesse (avanti o anche indietro).
- Il ruolo del riferimento centrale nell'azione successiva viene svolto dal giocatore che rimane più basso nel momento in cui il compagno si inserisce nello spazio.

## Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la propria postura rispetto alla direzione di gioco ed effettuare la scelta tecnica più adatta per rendere fluida l'esecuzione dell'azione.
- I giocatori riconoscono i tempi di gioco capendo quando si rende necessario: portare il pallone in conduzione; trasmettere di prima intenzione; rallentare o accelerare la propria corsa; effettuare un movimento per dimostrare di volere il pallone.

### Note

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla posizione del compagno nello spazio; alla velocità di corsa del ricevente; alle possibili opportunità di gioco fornite dai compagni (passaggio a sostegno o gioco in avanti); all'obiettivo finale dell'azione (arrivare in corsa oltre la linea di fondo-campo).

## **Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento**

- Riconosce la postura attraverso la quale approccia la palla preferendo un'ubicazione che favorisce soluzioni di gioco verso la direzione desiderata.
- Si orienta nello spazio capendo la propria posizione in funzione dei compagni, dei riferimenti fissi all'interno del campo (delimitatori), della posizione della palla e della distanza dall'obiettivo dell'azione.





## Chiavi della conduzione

*Come supero in modo efficace la linea del fuorigioco?*

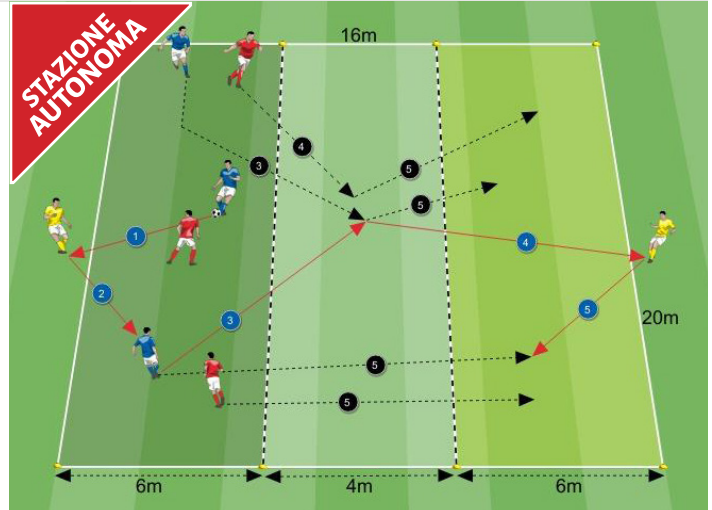
### 4 contro 3 con fuorigioco

#### Descrizione

Gioco di posizione 4vs3 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

- In fase difensiva accorciare immediatamente le distanze dagli avversari alzando la linea di fuorigioco e riducendo così lo spazio concesso alla squadra in possesso per poter sviluppare l'azione.
- Riconoscere il momento corretto per la trasmissione al compagno in funzione delle tempistiche di inserimento dello stesso (l'inserimento va effettuato preferibilmente in movimento, evitando così la partenza da posizione statica).



## Chiavi della conduzione

*Come occupiamo lo spazio per uscire/pressare*

### 4 contro 4 costruzione contro finalizzazione

#### Descrizione

Si gioca un 4vs4 in cui una squadra ha il compito di fare gol in una porta difesa da un portiere (squadra A) mentre l'altra (squadra B) ha il compito di segnare in una delle tre porte posizionate al di fuori del campo di gioco (come da disegno). Lo spazio tra il campo di gioco e le tre porte viene chiamato "spazio intermedio".

#### Regole

- Durante la partita uno dei giocatori della squadra A deve obbligatoriamente stazionare nello spazio intermedio. All'interno del rettangolo di gioco si sviluppa così un 4vs3 a favore della squadra B.
- All'interno dello spazio intermedio può entrare un solo giocatore della squadra B per volta.
- Il giocatore collocato nello spazio intermedio può uscire dallo stesso ma deve essere sostituito da un compagno. Il giocatore nello spazio intermedio può uscire dallo stesso ed affrontare l'avversario se la squadra B riesce a superare la pressione dei suoi 3 compagni e lui si ritrova ad essere l'ultimo giocatore a difesa delle 3 porte (in sostanza, se puntato, può accorciare sull'avversario e non attenderlo).
- Il gol nelle 3 porte può essere realizzato anche all'interno dello spazio intermedio.
- La squadra che realizza un gol mantiene il possesso del pallone e riprende l'azione dal portiere oppure dal giocatore collocato nello spazio intermedio.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- 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.
- Dopo 6 minuti di gioco si invertono i ruoli delle due squadre, il conteggio del punteggio prosegue nonostante l'inversione degli obiettivi da raggiungere.



### Comportamenti privilegiati

- Per la squadra in possesso: ricercare ampiezza e profondità in fase di costruzione dando soluzioni in zona luce attraverso il movimento nello spazio libero.
- Per la squadra in non possesso: fare densità in zona palla chiudendo le linee di passaggio agli appoggi sopra alla stessa.





## Prima proposta

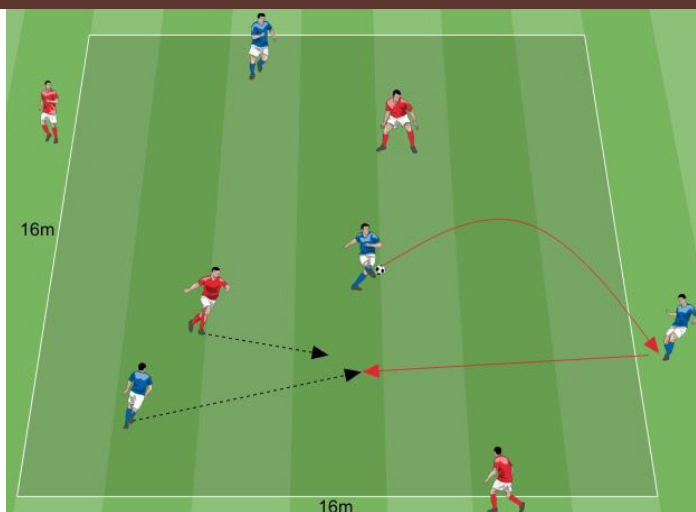
6 minuti

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

L'esercitazione viene svolta da 2 squadre composte da 4 giocatori ciascuna.

#### Regole

- I giocatori possono distribuirsi liberamente e cambiare disposizione durante l'esercitazione, tanto all'interno come all'esterno del quadrato. La squadra che dispone della palla può mantenere il possesso mediante una scelta libera di passaggi tra giocatori all'interno del quadrato o coinvolgendo anche i giocatori all'esterno.
- Si fa punto quando un giocatore posto all'interno del quadrato esegue un passaggio alto verso un giocatore posto all'esterno e quest'ultimo torna il pallone a un terzo compagno posto all'interno.
- La palla può essere conquistata solo sulle linee di passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



## Seconda proposta

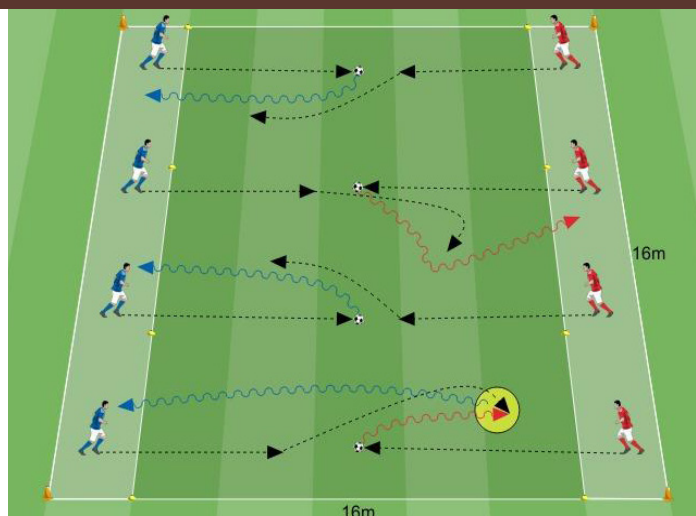
6 minuti

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

I giocatori si sfidano all'interno di un quadrato di 16m di lato.

#### Regole

- I giocatori sono divisi in due squadre da 4.
- I giocatori corrono verso il centro con l'obiettivo di conquistare uno qualsiasi dei palloni e riportarlo nella zona di partenza.
- È possibile sottrarre la palla all'avversario in uno contro uno.
- Vince la squadra che riesce a portare nella propria zona più palloni.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come gestiamo l'errore?*

### Partita testa alta

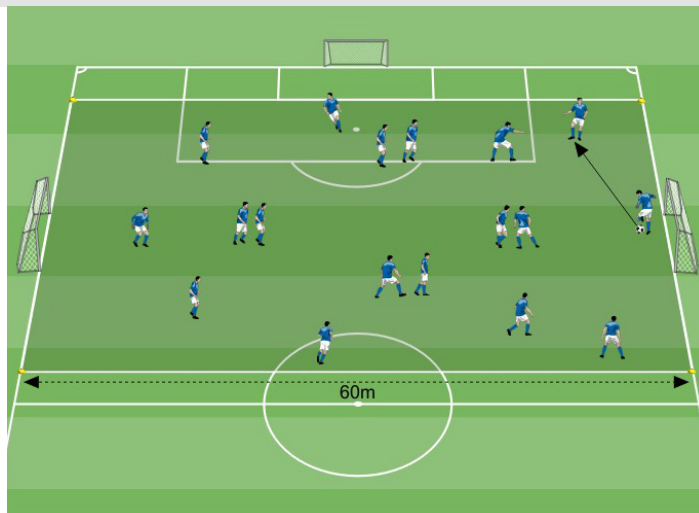
#### Descrizione

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 giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione per riuscire a identificare compagni e avversari nelle varie fasi di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Individuare rapidamente compagni di squadra e avversari riuscendo a mantenere un'elevata accuratezza nelle decisioni di gioco.
- In caso di errore di trasmissione proprio o di un compagno cercare immediatamente una soluzione senza tempi di transizione: aggressione del portatore palla; densità in zona palla; copertura linee di passaggio del possessore avversario.

## PARTITA CFT

  
Obiettivo:  
Ricerca zona luce

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni di gioco ha il portatore di palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

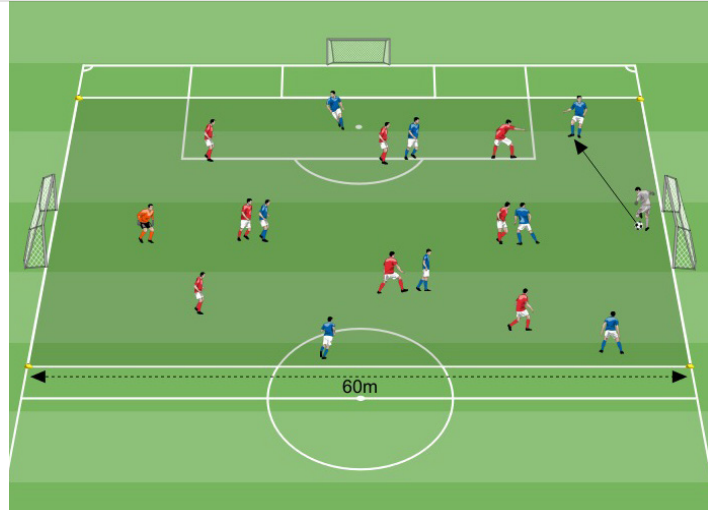
#### Descrizione

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

- Il giocatore in possesso palla richiede ai compagni movimenti in zona luce quando non ha soluzioni di gioco.
- La squadra in non possesso palla cerca di chiudere le linee di passaggio sui compagni del giocatore avversario con il pallone.