



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Gioco di posizione	12 minuti
		Small-sided games	12 minuti
		Partita a tema	12 minuti
		Partita libera	12 minuti
		Performance	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



16 minuti



18x18 metri

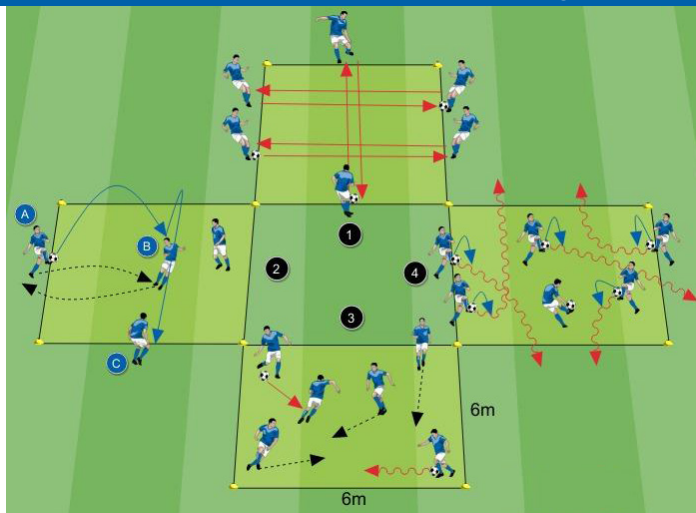


24 giocatori

Esercizi di tecnica

Descrizione

Ogni stazione coinvolge 24 giocatori, suddivisi a gruppi di 6 nei quattro quadrati. Le dimensioni di ciascun quadrato sono 6x6 metri. Nel quadrato centrale si consiglia di predisporre un numero di palloni pari al numero dei partecipanti. Tutti i gruppi svolgono lo stesso esercizio per 4 minuti; si effettuano in successione quattro esercizi diversi. Realizzare un numero di stazioni tale da garantire a tutti i giocatori di partecipare all'attivazione. Si segnala che, per semplicità, i quattro esercizi sono stati raffigurati in un unico disegno.



- 1 Trasmissioni nel traffico:** i giocatori si dispongono a coppie, un pallone per coppia, posizionandosi all'esterno del quadrato. Il compito è di trasmettersi il pallone evitando che questo si scontri con quello dei propri compagni. Le coppie si posizionano in modo tale che le traiettorie di passaggio si incrocino.
- 2 Sponde di testa:** due giocatori si posizionano all'interno del quadrato, gli altri quattro all'esterno; solo due dei giocatori esterni hanno il pallone. Il compito dei giocatori con palla (A) è di alzarla da terra (con i piedi) e calciarla a parabola ad uno dei due compagni all'interno del campo (B); chi riceve deve cercare di trasmettere il pallone ad un compagno esterno senza palla (C) attraverso un colpo di testa. Dopo aver eseguito il proprio compito, A e B si invertono, C alza la palla per un giocatore all'interno del campo, dando così continuità all'esercizio.
- 3 Tutto in movimento:** all'interno del quadrato si posizionano sei giocatori con due palloni. Sia i palloni che i giocatori devono stare in movimento per tutta la durata dell'esercizio; non sarà possibile stoppare il pallone né tantomeno stazionare fermi all'interno del quadrato. La palla potrà essere anche condotta dai giocatori.
- 4 Palleggio in movimento:** mantenendo il palleggio del pallone, ogni giocatore entra ed esce dal quadrato in cui si trova. A seconda delle abilità dei giocatori la palla può anche essere fatta rimbalzare a terra.



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Frammentazione con tiro 1

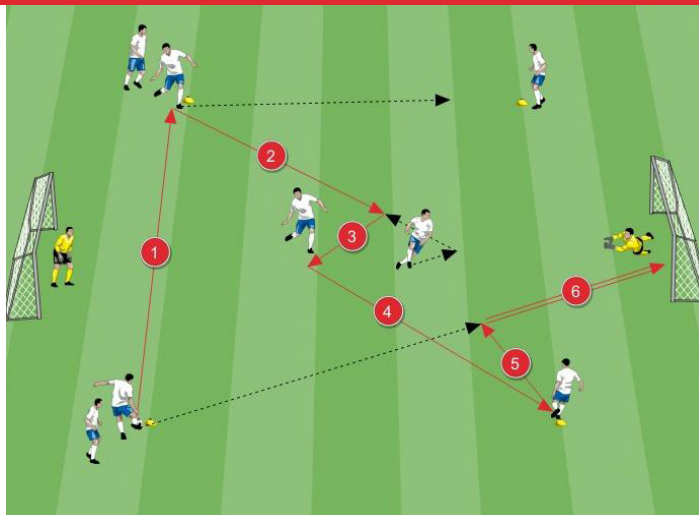
Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra otto giocatori (due portieri facoltativi).

- 1 La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice alto che si muove in contromovimento.
- 2

I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.

- 3 La palla ora viene scaricata al vertice basso (play)
- 4 che la infila per la sponda opposta.
- 5 La sponda appoggia palla al laterale in arrivo, il
- 6 quale calcia in porta. L'esercizio ricomincia dal portiere.



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Frammentazione con tiro 2

Descrizione

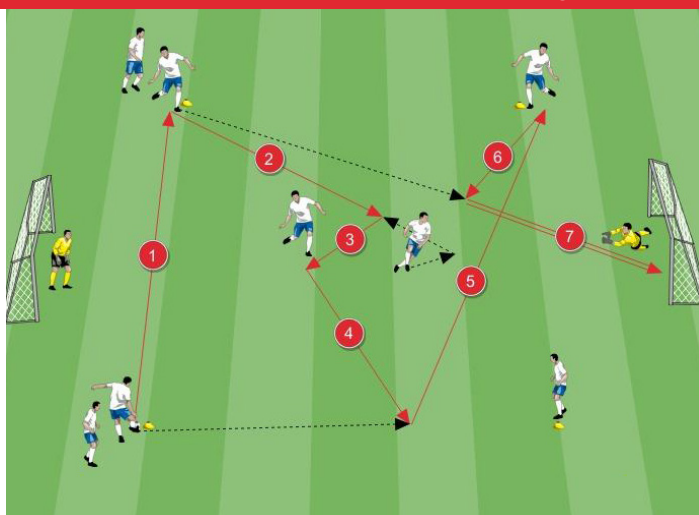
Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra otto giocatori (due portieri facoltativi).

- 1 La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice alto che si muove in contromovimento.
- 2

I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.

- 3 La palla ora viene scaricata al vertice basso (play)
- 4 che la infila per il laterali in arrivo.
- 5 Il laterale in arrivo trasmette palla alla sponda
- 6 opposta, la quale appoggia palla al laterale in arrivo
- 7 Il laterale calcia in porta.

L'esercizio ricomincia dal portiere.





GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x15 metri



8 giocatori

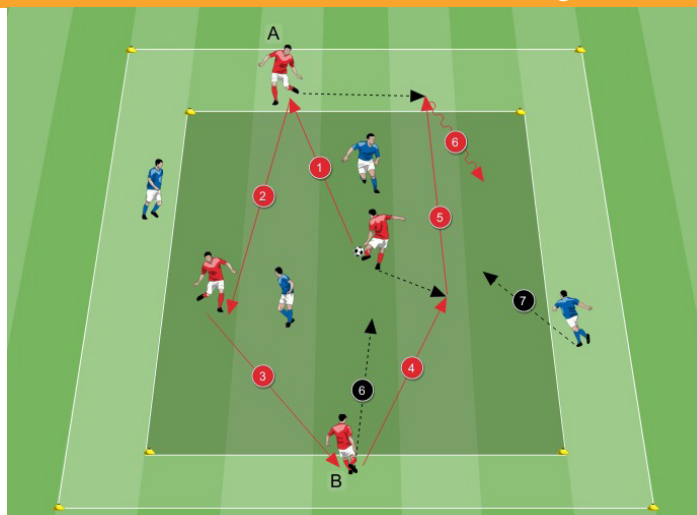
2+2 contro 2+2 attacco allo spazio

Descrizione

Possesso 2 contro 2 nel quadrato con due sponde opposte per ogni squadra. L'obiettivo del gioco è riuscire a trasmettere il pallone prima a una sponda e poi a quella opposta, senza soluzione di continuità.

Regole

- Dopo aver effettuato due scambi tra le sponde opposte della stessa squadra è possibile effettuare un "attacco allo spazio": cercare di fermare la palla oltre una delle due linee (definite prima dell'inizio del gioco) oltre le quali si trovano le sponde avversarie.
- Esempio di svolgimento con palla in possesso della squadra rossa: tocca la palla la sponda "A", tocca la palla la sponda "B", tocca nuovamente la palla la sponda "A", la squadra rossa può effettuare l'attacco allo spazio difeso dalla squadra blu. Ogni squadra che porta a compimento il proprio obiettivo realizza un punto.
- Durante l'attacco alla linea le sponde della squadra in possesso, se lo ritengono necessario, possono entrambe entrare nel quadrato di gioco. In fase difensiva, durante l'attacco allo spazio, può entrare in campo anche la sponda avversaria posizionata oltre la linea dichiarata dagli avversari, creando così una situazione di 4 contro 3.
- In caso di riconquista della palla da parte della squadra che difendeva lo spazio, si ristabiliscono le condizioni di partenza (escono dal campo i giocatori più vicini alla linea e non per forza i due che si trovavano fuori all'inizio del gioco).
- La squadra che realizza un punto mantiene il possesso della palla e le condizioni iniziali vengono ristabilite senza interruzioni (due sponde per squadra e due giocatori interni). Il gioco continua attraverso la ricerca delle sponde per attaccare lo spazio opposto rispetto a quello appena conquistato (sempre dopo aver realizzato due scambi con le sponde esterne al terreno di gioco).



Varianti

- In caso di necessità, variare il numero di scambi dopo i quali effettuare l'attacco allo spazio.



SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



18x25 metri



4x2 o 2x1 metri

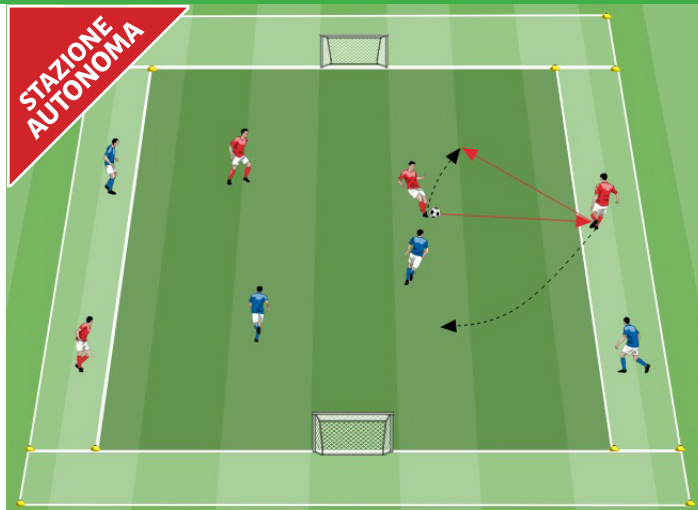


8 giocatori

Small-sided game da 2 a 4

Descrizione

Partita 2 contro 2 con l'obiettivo di fare gol. Ogni squadra ha due sponde che si posizionano in uno spazio qualsiasi esterno al rettangolo di gioco. La squadra in possesso può decidere di "portare dentro il campo" le sponde: per farlo deve esserci una trasmissione di palla (senza intercetto o tocco da parte degli avversari) tra il giocatore dentro al campo e la sponda esterna. Quando la sponda riceve palla, può decidere di entrare in campo in conduzione oppure può decidere di trasmetterla ad un compagno, creando così una superiorità numerica all'interno del rettangolo di gioco. Se la squadra in inferiorità numerica riconquista palla, può a sua volta ricercare l'ingresso in campo di una sponda. Il gioco può coinvolgere anche i portieri: in questo caso si gioca un 3 contro 3 all'interno del campo.



Il gioco può coinvolgere anche i portieri: in questo caso si gioca un 3 contro 3 all'interno del campo.

Regole

- Ogni volta che il pallone esce dal campo si riparte con un 2 contro 2 - escono rapidamente i giocatori che sono in campo da più tempo
- Le rimesse laterali si possono battere in tre modi:
 - tradizionale con le mani;
 - con i piedi attraverso un passaggio;
 - partendo in conduzione.

PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



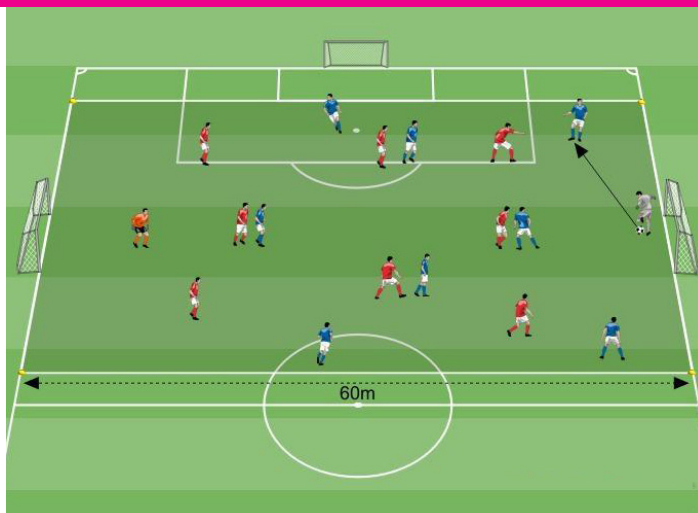
18 giocatori

Partita squadre alte e corte

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9 con l'obiettivo di vincere segnando più gol rispetto alla squadra avversaria. Non vige la regola del fuorigioco, tutte le altre regole rispettano il regolamento del gioco del calcio. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi della partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- incentivare la costruzione dal basso da parte del portiere;





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- Dopo ogni gol, i componenti di ciascuna squadra devono abbracciarsi tra di loro. L'allenatore deve determinare quale squadra si è abbracciata per prima con tutti gli effettivi. Se la squadra che si è abbracciata per prima è la stessa che ha effettuato il gol, la realizzazione è valida; se invece ad abbracciarsi per prima è la squadra che ha subito il gol, la rete viene annullata.

PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita libera CFT 9 contro 9

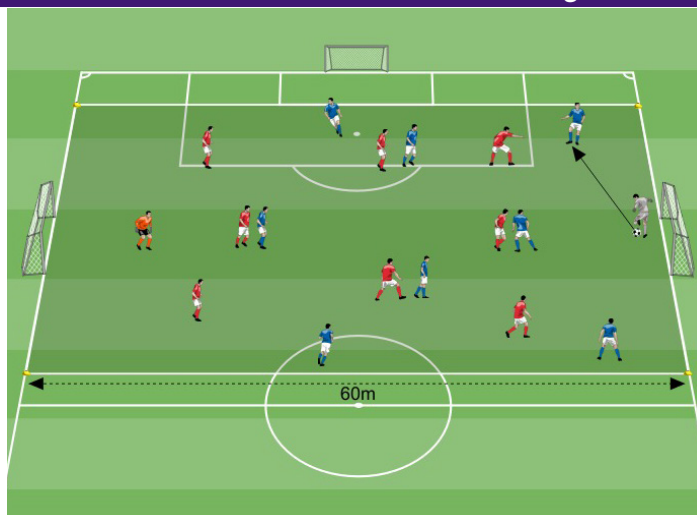
Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa partita sono:

- 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 questa partita non è previsto il fuorigioco





PERFORMANCE



Ciclo integrato: Forza-Velocità



12 minuti



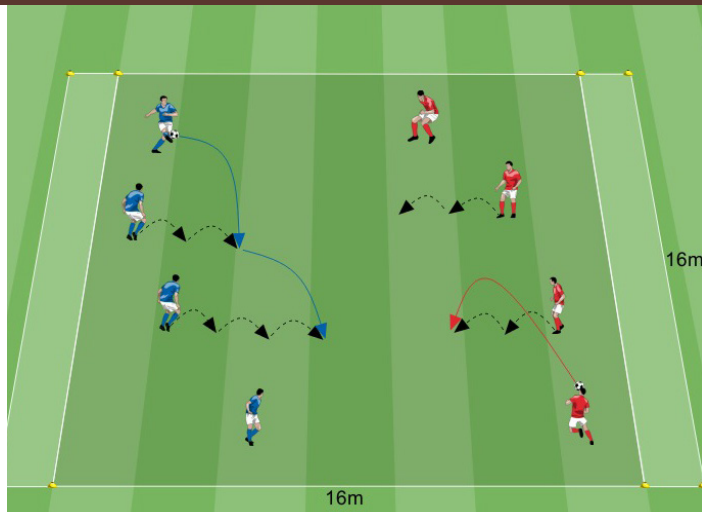
8 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

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

Regole:

- L'avanzamento può essere effettuato solo in balzi su due gambe e solo dai giocatori che non sono in possesso 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.
- Una volta posato un pallone nello spazio di meta avversario, lo stesso non può essere difeso mentre la squadra avversaria può recuperarlo per rimetterlo in gioco.
- Vince la squadra che fa più punti.



ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

A,B, giocano contro C e 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.

