



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: "Intelligenza, so cosa fare"

I ragazzi riconoscono con continuità la zona luce? Sanno cosa è la zona luce? Ricevono il pallone orientando ed orientandosi nella direzione del gioco desiderata? Se no, è un problema tecnico o di letture? Riconoscono i tempi d'inserimento e di attacco porta? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per una tecnica del 2030?

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 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;
- 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

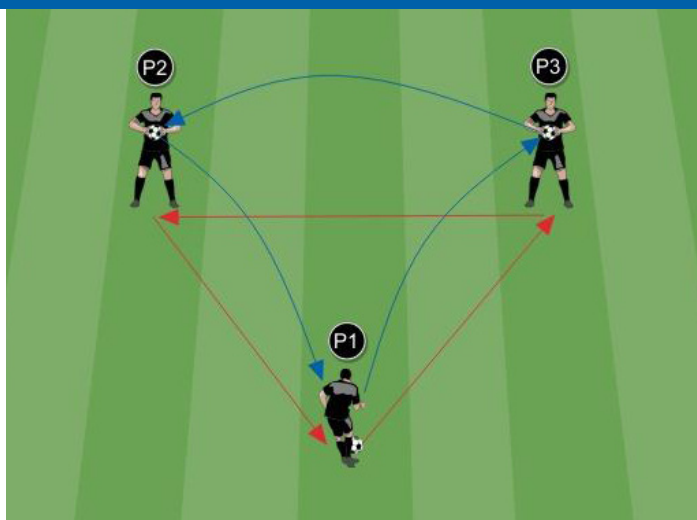
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Tre portieri (P1, P2 e P3) si posizionano a formare un triangolo. Vengono utilizzati tre palloni, uno per ogni giocatore, due vengono tenuti in mano da P3 e P2 mentre P1 lo tiene tra i piedi. Si esegue un'esercitazione trasmissione manuale/podalica.

Regole

- I portieri si trasmettono i palloni che tengono in mano con gli arti superiori (il lancio avviene utilizzando entrambe le mani). La palla non può essere trattenuta più di 3 secondi dallo stesso giocatore.
- I passaggi della palla tenuta tra i piedi devono essere realizzati di prima intenzione.
- La trasmissione è continua e si svolge senza interruzioni.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire a guardare contemporaneamente le palle alte e quelle basse gestendo correttamente entrambe le tipologie di trasmissione (manifestando quindi una buona visione periferica).
- Individuare rapidamente il compagno che non ha la palla in mano.

Seconda proposta

 8 minuti

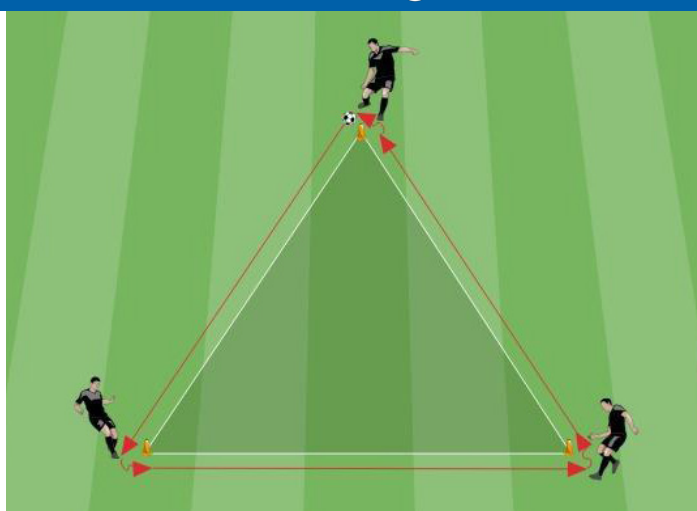
2 - Analitico

Descrizione

Tre portieri si posizionano sui vertici di un triangolo delimitato da tre coni. Viene usato un pallone. Si svolge un'attività di trasmissione e controllo orientato della palla.

Regole

- Eseguire l'esercizio per 4 minuti con il controllo di destro ed il passaggio di destro. I successivi 4 minuti l'esercizio va eseguito con il controllo di sinistro ed il passaggio di sinistro. Nel caso in cui i portieri siano in numero diverso da tre va modificata la forma geometrica sulla quale si svolge l'attività. La palla deve essere trasmessa rasoterra.



Comportamenti privilegiati

- Aspettare la palla dimostrando un atteggiamento attivo.
- Effettuare l'azione di controllo e trasmissione del pallone in un tempo di gioco ridotto.

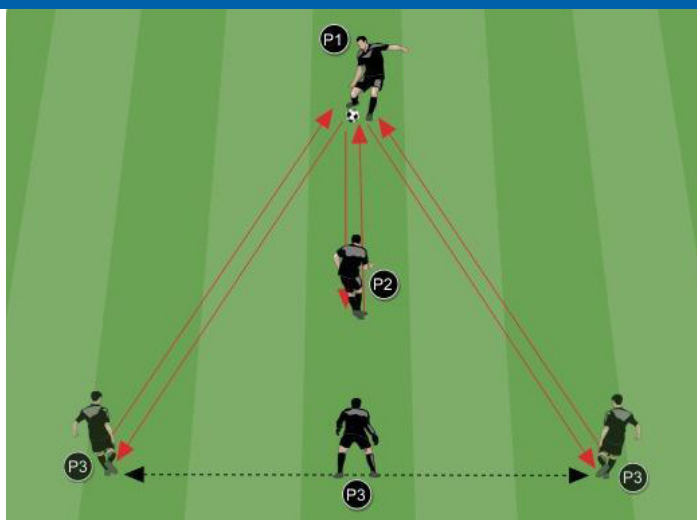
3 - Situazionale

Descrizione

P1 e P2 si posizionano ad una distanza di 4 metri l'uno dall'altro e si trasmettono una palla rasoterra di prima intenzione. Si effettua un'attività di trasmissione vincolata tra tre giocatori.

Regole

- P3, posizionato dietro a P2, può decidere di spostarsi liberamente sia a destra che a sinistra, uscendo così dall'ombra di P2. P1, in caso di movimento del compagno, effettua un passaggio a P3 il quale restituisce il pallone a P2. Finché P3 non si muove, P1 e P2 continuano a trasmettersi il pallone di prima intenzione.
- Se il numero dei portieri è pari è possibile posizionarne due alle spalle di P2 che escono in modo alternato dall'ombra del compagno.
- La palla viene calciata sempre rasoterra.
- Dopo 2 minuti vengono invertiti i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare velocemente gli spostamenti fuori dall'“ombra” del compagno.
- Utilizzare entrambi i piedi con uguale efficacia.



Chiavi della conduzione

Do palla solo a chi dimostra di volerla!

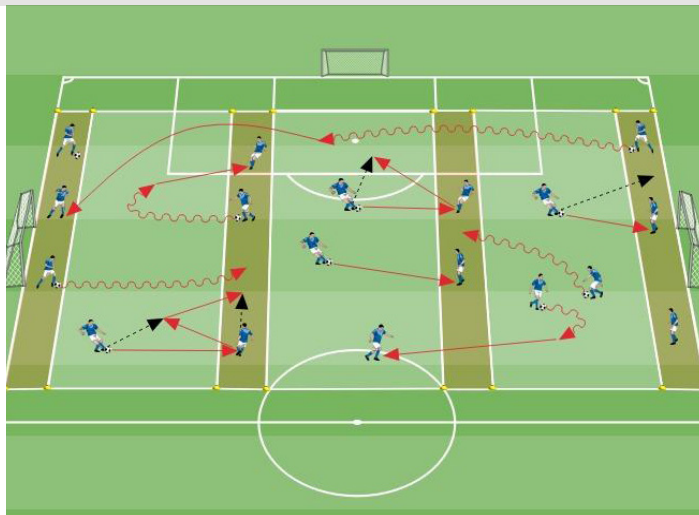
Tecnica nel traffico a settori

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 del settore da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso nei 3 spazi che dividono i 4 settori del campo) oppure all'interno di un settore a sua scelta.
- Ogni giocatore con palla può effettuare azioni tecniche diverse, 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

- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (sia in fase di trasmissione che di primo controllo), mantenendo la stessa efficacia prestativa.
- Attuare una serie di comportamenti che dimostrino al compagno di voler ricevere il pallone: chiamare il compagno in possesso palla; muoversi all'interno dello spazio per cercare linee di trasmissione pulite.



Chiavi della conduzione

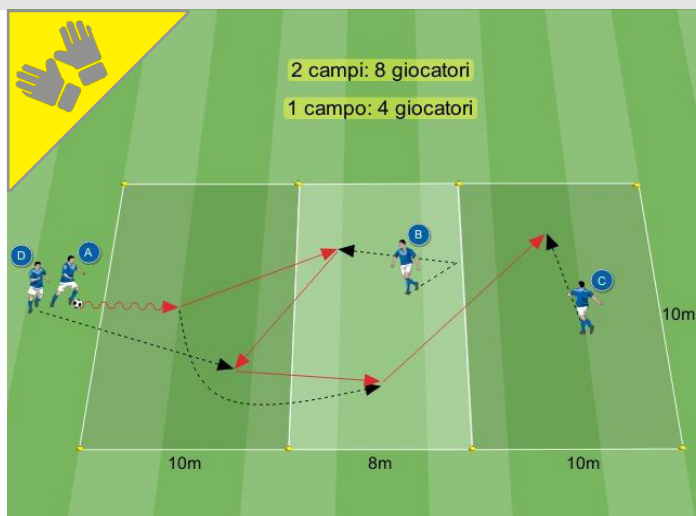
Immaginiamo soluzioni diverse per arrivare al vertice

Azioni a scelta

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra 4 giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo è trasmettere palla al vertice alto.

Il giocatore A inizia la sequenza conducendo la palla per alcuni metri verso lo spazio centrale (10x8m) delimitato davanti a lui. All'interno dello spazio centrale si trova B. A può avvalersi del compagno B per superare questo spazio e arrivare a trasmettere palla a C; la trasmissione a C, vertice alto, coincide con la conclusione dell'azione.



Lo sviluppo dell'azione tra i giocatori A e B, prevede diverse alternative, tra le quali:

- B effettua un contro-movimento lungo-corto, ricevendo il passaggio da parte di A con postura chiusa: in questo caso, B effettua un passaggio di scarico ed il giocatore A può decidere se trasmettere palla direttamente a C oppure aspettare un secondo movimento da parte di B.
- B effettua un contro-movimento corto-lungo, ricevendo palla sulla corsa: in questo caso, una volta ricevuto il pallone, B trasmette palla al vertice alto C.
- B si allarga, ricevendo il passaggio di A con postura aperta: si presenta una doppia possibilità. B può effettuare un passaggio di scarico oppure un passaggio al giocatore posizionato in avanti rispetto alla direzione di gioco.
- B si allarga e lascia spazio davanti a sé: in questo caso, A può condurre per qualche metro il pallone per trasmetterlo direttamente a C.

Inoltre, può essere coinvolto nella combinazione anche il giocatore D che, uscendo dalla zona d'ombra creata dal compagno, viene a ricevere l'eventuale passaggio di scarico da parte di B. In questo caso alcune delle soluzioni di gioco a disposizione del giocatore D, sono:

- trasmettere palla sulla corsa al giocatore A, che prosegue l'azione;
- condurre palla e trasmetterla al vertice opposto, il giocatore C;
- trasmettere palla su un secondo movimento effettuato da B che permette di continuare l'azione verso l'obiettivo prefissato.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco: il giocatore C che ha concluso la prima azione, riprenderà la combinazione dalla parte opposta.

L'azione successiva parte solamente quando tutti i giocatori sono correttamente posizionati per iniziare una nuova sequenza di gioco.

Rotazioni: In seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui, l'altro giocatore va a posizionarsi nella zona delimitata al centro del campo.

NB: dopo 6 minuti di gioco vengono tolti i delimitatori utilizzati per definire gli spazi di gioco chiedendo ai giocatori di mantenere le distanze iniziali della combinazione senza gli iniziali riferimenti.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la propria postura di ricezione cercando di eseguire una scelta di gioco che risulti la più efficace possibile (esempi: chiuso, passaggio a sostegno; aperto, doppia soluzione di gioco, sostegno o vertice alto).
- Il giocatore D partecipa in modo attivo all'azione riconoscendo gli spazi di gioco lasciati liberi dai compagni e fornendo soluzioni di trasmissione funzionali alle posture di ricezione degli stessi.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- In assenza dei riferimenti spaziali riconosce comunque le distanze dai compagni e si orienta gestendo eventuali posizionamenti scorretti degli altri giocatori.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.

Note

Durante il tempo di gioco previsto i giocatori scelgono quale tipologia di azione tecnica effettuare in base: alla postura di ricezione palla; ai tempi di movimento dei compagni; alla disponibilità del vertice dimostrata attraverso il movimento nello spazio. L'obiettivo principale dell'azione è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici delle giocate interpretando correttamente le intenzioni dei compagni e mantenendo distanze che permettano di giocare la palla in modo efficace.



Chiavi della conduzione

Che scelte hanno fatto i jolly?

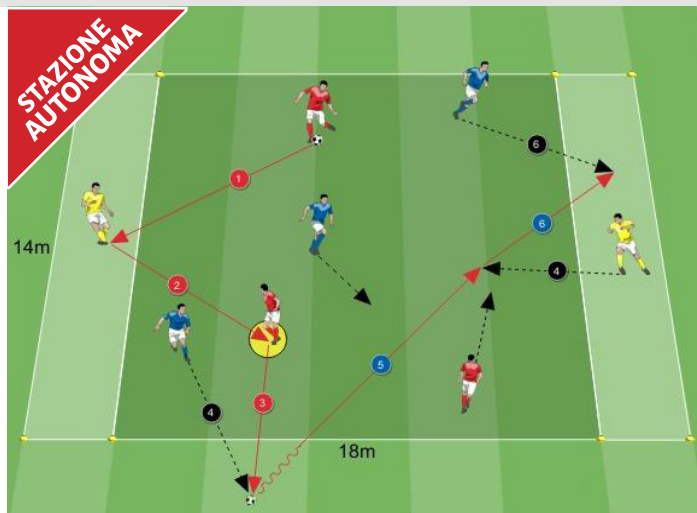
5 contro 3 obiettivi variabili

Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre i 2 jolly si collocano inizialmente al di fuori dei lati corti del campo.

Regole

- I jolly possono decidere se entrare all'interno del settore centrale oppure rimanere all'esterno dello stesso. Le scelte vengono fatte individualmente ed indipendentemente dalla scelta dell'altro jolly, le soluzioni di gioco che si possono verificare sono le seguenti:
 - un jolly decide di entrare nel rettangolo di gioco mentre l'altra rimane fuori;
 - entrambi i jolly entrano in campo;
 - entrambi i jolly rimangono fuori dal campo.
- Ognuna delle soluzioni scelte dai jolly deve essere mantenuta per un'intera azione di gioco. Un'azione di gioco si considera terminata quando la palla: esce dal campo lateralmente; esce dal campo oltre i lati lunghi senza essere intercettata dai jolly.
- Le scelte dei jolly condizionano l'obiettivo della squadra in possesso secondo le 2 opzioni qui presentate, se il jolly:
 1. decide di rimanere all'esterno del campo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso sarà quello di trasmettergli il pallone;
 2. decide di entrare all'interno del campo l'obiettivo della squadra in possesso (sul lato lasciato libero dal jolly) sarà quello di conquistare lo spazio attraverso un passaggio ad un compagno che entra in zona meta oppure effettuare una conduzione di palla all'interno dello stesso.
- La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi, ribalta il fronte di gioco ed ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista del pallone, la squadra in possesso può decidere di giocare nella direzione che preferisce andando a conquistare lo spazio o ricercando il jolly (a seconda delle scelte precedentemente effettuate dalle stesse).
- 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.
- All'interno di entrambe le zone di meta è vietata la ricerca della riconquista palla per la squadra in non possesso.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la posizione dei jolly capendo rapidamente quali sono gli obiettivi da raggiungere in funzione delle loro scelte di gioco.
- Variare rapidamente l'orientamento difensivo coprendo le linee di passaggio al jolly oltre il lato corto oppure facendo densità attorno al portatore palla avversario per impedire la conquista dello spazio.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



26x18 metri



2x2 metri
o 4x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Dove mi metto per farmi scegliere?

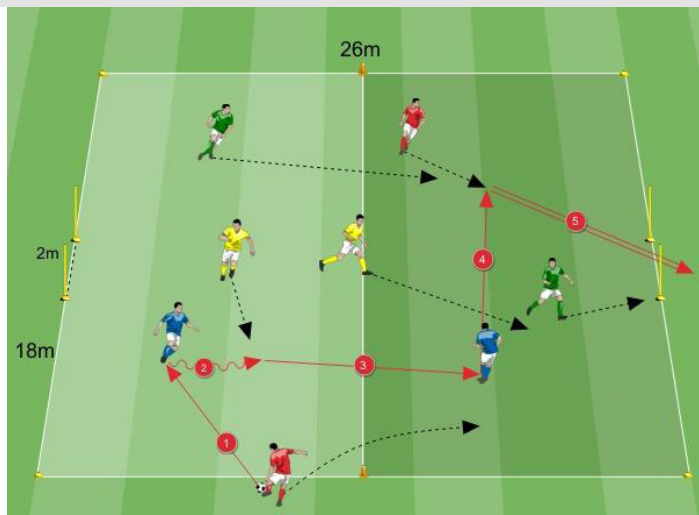
SSG 4 contro 4 con sorpresa

Descrizione

Si giocano diverse partite 4 contro 4 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Gli 8 giocatori sono divisi in 4 squadre da 2 componenti ciascuna. Ogni squadra si identifica dalle altre vestendo casacche di colore diverso.

Regole

- Ogni volta che la palla esce dal rettangolo di gioco, la formulazione delle squadre può cambiare.
- Quando il pallone esce dal campo, il primo giocatore che lo riprende (o che prende un pallone posizionato esternamente allo stesso) acquisisce la possibilità di effettuare la rimessa in gioco (sia questa laterale che da fondo campo) oltre che di decidere con quale delle altre squadre giocare l'azione successiva. Sulla rimessa in gioco il pallone può essere passato ad uno qualunque degli altri giocatori appartenenti alle altre 3 squadre in campo (la rimessa non può quindi essere effettuata sul proprio compagno di squadra). Chi effettua la rimessa in gioco partecipa all'azione successiva con la squadra che ha ricevuto palla: queste due squadre giocano contro le altre due che non sono state coinvolte nel primo passaggio. Oltre alla composizione delle squadre, ad ogni azione può cambiare anche la porta da difendere ed attaccare. In particolare, la squadra del giocatore che riceve la rimessa in gioco deve andare a fare gol, assieme alla squadra che l'ha effettuata, nella della metà campo opposta rispetto a quella dove è stata fatta la prima ricezione di palla.
- Ad ogni rimessa in gioco si crea quindi una situazione di sorpresa dove la squadra che effettua la ripresa deve decidere la coppia di giocatori con la quale svolgere l'azione successiva. La posizione della prima ricezione definisce inoltre anche la direzione di svolgimento del gioco. La scelta della coppia con la quale giocare va effettuata sia in funzione della propria posizione che di quella dei nuovi compagni ricercando così lo svolgimento di un'azione che parta da una condizione di superiorità numerica.
- Durante ogni azione di gioco le due squadre possono individuare un portiere ciascuna.
- Come definito in precedenza, la rimessa in gioco può essere effettuata dalla prima squadra che entra in possesso di una palla una volta che questa esce dal campo. Il punto di battuta della rimessa deve tuttavia essere collocato sul lato dal quale è uscito il pallone.
- Ogni gol realizzato vale un punto per la squadra (intesa come gruppo da 4 componenti) che l'ha realizzato. Risulterà vincitrice dello Small Sided Game la coppia che, nel susseguirsi delle rotazioni, è riuscita a realizzare il maggior numero di punti.
- Nel caso in cui, in aggiunta agli 8 giocatori previsti per la stazione, siano coinvolti anche 2 portieri, questi rimangono a difesa della stessa porta (di dimensione 4x2m) per tutta la durata dell'attività e non partecipano al cambio di squadre.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori delle 3 squadre che non battono la rimessa in gioco si distribuiscono nelle due metà campo avendo così soluzioni offensive e difensive che li preparano ad ogni situazione.
- Chi effettua la rimessa in gioco cerca la trasmissione ad un compagno che permetta loro di partire da una situazione di vantaggio (superiorità numerica) rispetto alla squadra avversaria.

Prima proposta

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

L'esercitazione viene svolta da 4 giocatori alla volta appartenenti a due squadre diverse. Il giocatore 1 e 3 sfidano il giocatore 2 e 4. Il giocatore 1, posto a 16m dalla linea di meta, decide liberamente quando partire. Il giocatore 2 (rivolto verso gli altri) parte non appena vede muoversi il giocatore 1. Il giocatore 3 (rivolto verso 2) parte quando vede muoversi 2. Il giocatore 4 (rivolto verso 3) parte quando vede muoversi 3. Vince la squadra che per prima porta i giocatori oltre la linea meta. Le distanze dei punti di partenza dalla linea meta sono di 16, 14, 12, 10m.



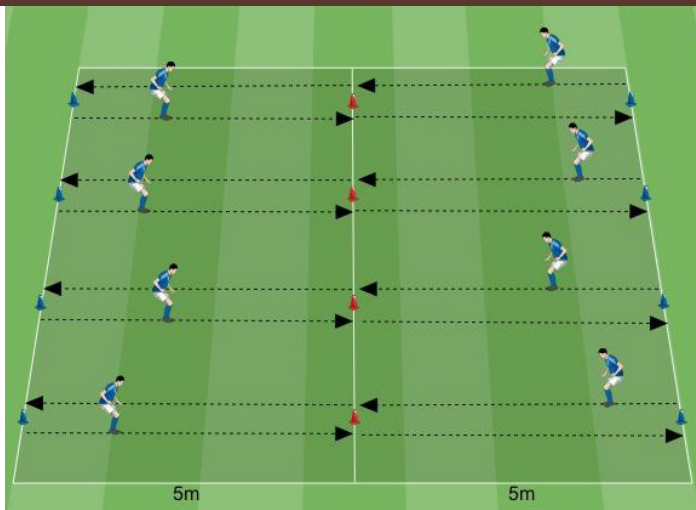
Seconda proposta

ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori e le giocatrici sperimentano vari tipi di deambulazione:

- talloni, esterno piede, punte;
- rullata completa del piede;
- rullata completa del piede con flessione dell'anca;
- passo saltellato e doppio impulso in avanzamento.

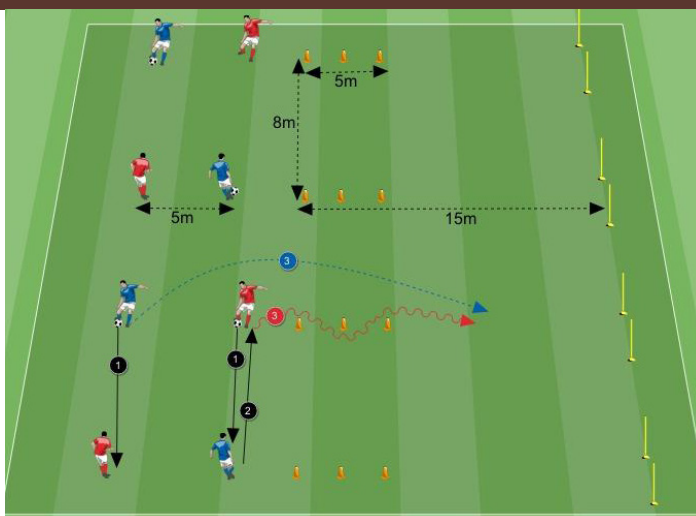
Si deve fare attenzione all'utilizzo degli arti superiori.



Terza proposta

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

In due stazioni omologhe si trasmettono liberamente palla 4 calciatori (2 per squadra), nel momento in cui il calciatore in prossimità dei coni decide di condurre palla tra di essi per dirigersi in velocità verso la porticina, il calciatore avversario dell'altra coppia, che stava a propria volta trasmettendosi il pallone, deve andare a contrastarlo, evitando che possa dirigersi con il pallone all'interno della porta.



PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Continuità di gioco


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

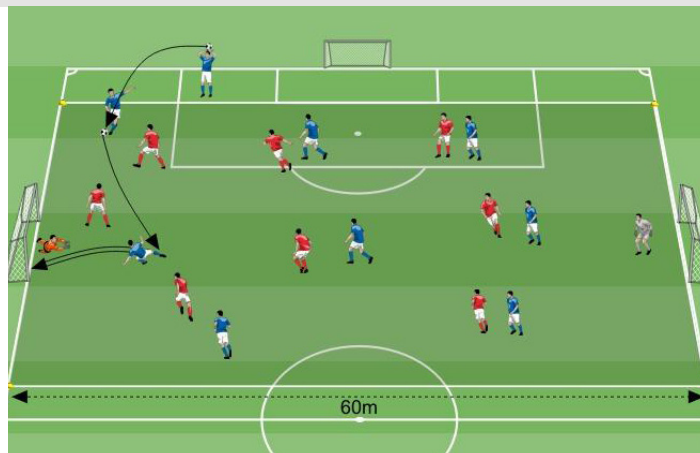
Come facciamo ad essere efficaci sulle palle inattive?

Partita 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;
- avere 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 dal momento nel quale viene battuta, vale triplo.
- La scadenza dei 6 secondi può essere decreata anche da un giocatore per squadra (ad esempio il portiere).
- Variare il numero di secondi all'interno dei quali il gol vale triplo dopo la rimessa in gioco analizzando eventuali cambiamenti nei comportamenti dei giocatori.

Comportamenti privilegiati

- In fase offensiva la squadra che batte la palla inattiva porta più giocatori nei pressi della porta avversaria; crea mobilità; attacca la porta con decisione; riduce i tempi per la conclusione a rete.
- In fase difensiva i giocatori organizzano rapidamente le marcature; aumentano il livello di comunicazione; mantengono alta l'attenzione; seguendo l'evoluzione dell'azione senza interruzioni.

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

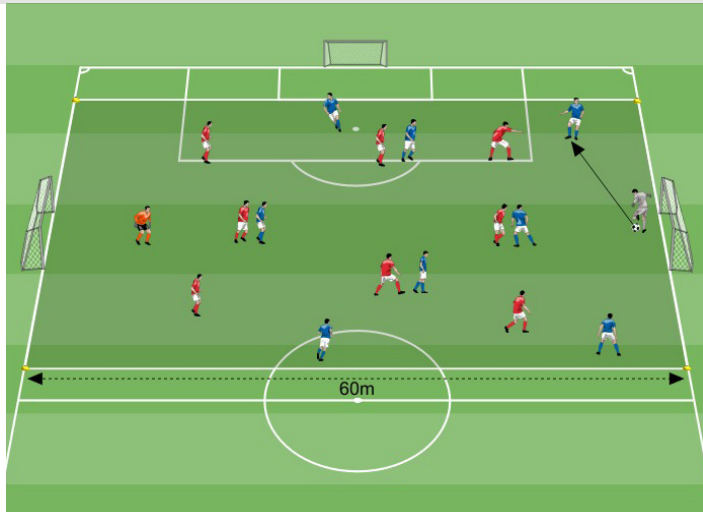
Descrizione

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



Comportamenti privilegiati

- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori della squadra in possesso palla effettuano movimenti alla ricerca di un posizionamento che permetta loro di essere raggiungibili dal compagno con il pallone e funzionali allo sviluppo dell'azione.
- Dopo aver trasmesso palla, i giocatori ricercano immediatamente una posizione utile per dare al compagno un'opportunità di gioco.