



## 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: “Rispetto ed impegno sono due caratteristiche che contraddistinguono il giocatore del CFT”

I ragazzi manifestano continuità di presenza negli allenamenti? Se ammalati e/o infortunati manifestano la voglia di esserci comunque? Rispettano le regole condivise dal CFT? Sono d'esempio nel rispetto delle regole per i compagni? Sono responsabili del materiale che gli viene consegnato? Quali accorgimenti possiamo avviare al fine di rendere permanenti questi comportamenti nei 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 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

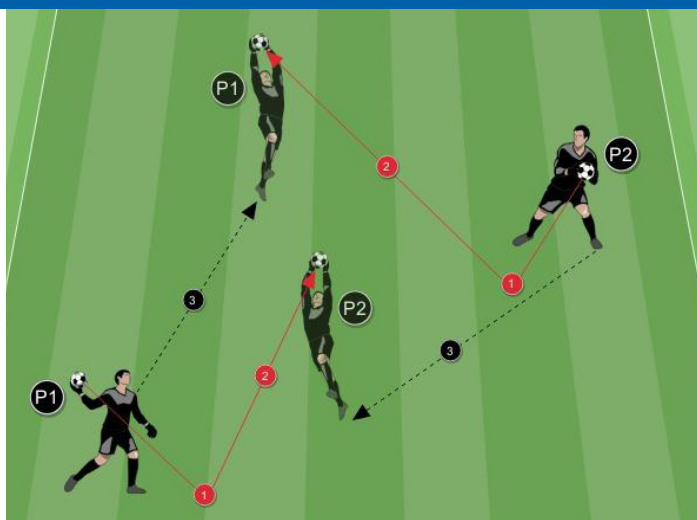
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

P1 e P2 si muovono liberamente nello spazio con un pallone in mano. Si esegue un'attività di lancio della palla ed uscita alta.

#### Regole

- P1 e P2 fanno sbattere contemporaneamente la palla a terra effettuando una successiva uscita alta sulla palla lanciata dal compagno (come da disegno).
- Alternare le modalità di lancio della palla utilizzando uno oppure entrambi gli arti superiori.



#### Comportamenti privilegiati

- Prendere la palla nel punto più alto possibile distendendo le braccia.
- P1 e P2 fanno rimbalzare contemporaneamente la palla a terra dopo aver concordato una strategia di gioco condivisa.

## Seconda proposta

8 minuti

### 2 - Analitico

#### Descrizione

Definire un quadrato di lato 4 metri utilizzando 4 delimitatori di 2 colori diversi: come da figura. P1 si posiziona al centro del quadrato mentre P2 si posiziona frontalmente a lui, all'esterno dello spazio delimitato. Si effettua un'esercitazione di presa di decisione, spostamento ed uscita alta.

#### Regole

- P2 chiama ad alta voce uno dei due colori attraverso i quali è realizzato il quadrato. P1, attraverso uno spostamento, deve andare a toccare il delimitatore del colore chiamato da P2 (scegliendo quello giusto tra i 2 posizionati alle sue spalle) successivamente, deve intervenire con un'uscita alta sulla palla calciata da P2 nella direzione del delimitatore posto in diagonale rispetto a quello appena toccato dal compagno.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli di gioco.



#### Comportamenti privilegiati

- P1, nell'azione di presa alta della palla distende le braccia.
- P1 effettua gli spostamenti previsti con passi veloci e radenti al terreno.

### 3 - Situazionale

#### Descrizione

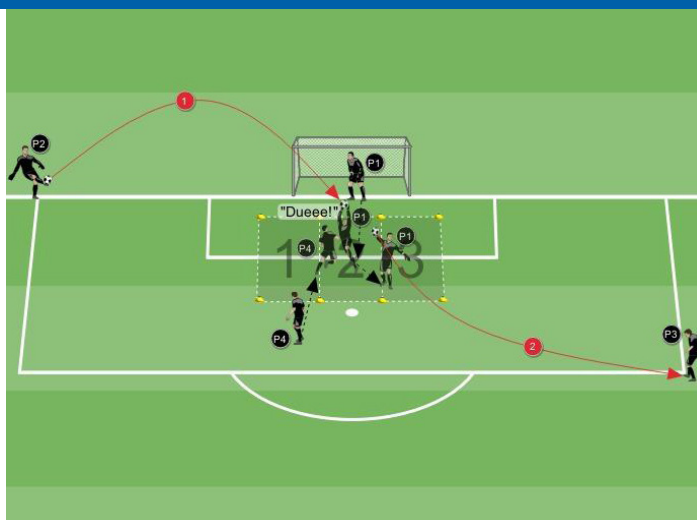
Definire 3 spazi uguali all'interno dell'area di rigore attraverso l'utilizzo di delimitatori. Ogni spazio di gioco viene identificato con un numero. L'attività coinvolge 4 portieri disposti come segue:

- P1 si posiziona al centro della porta.
- P2 si colloca su di un vertice dell'area di rigore in possesso di una palla (come da immagine).
- P3 si posiziona fuori dall'area di rigore, sul vertice opposto rispetto a quello sul quale si trova P2.
- P4 si posiziona all'interno dell'area di rigore.

Si svolge un'attività di lancio e uscita in presa alta della palla sotto pressione da parte di un avversario.

#### Regole

- P2 calcia una palla a parabola in area, P1, effettuando l'azione di presa in uscita alta, deve chiamare il numero dello spazio all'interno del quale andrà a prendere la palla. P4 crea disturbo a P1 andando a cercare di saltare di testa per fare gol sul passaggio effettuato da P2.
- Non appena P1 prende la palla attraverso l'uscita in presa alta, la rilancia con le mani in direzione di P3.
- Dopo 2 uscite in presa alta, si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di svolgimento dell'attività.



#### Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di orientarsi correttamente chiamando ad alta voce il numero di spazio corretto all'interno del quale avviene la presa della palla.
- Essere in grado di intercettare il pallone nel punto più alto possibile in seguito all'azione di stacco.



## Chiavi della conduzione

*Troviamo le distanze per poter effettuare trasmissioni di palla efficaci*

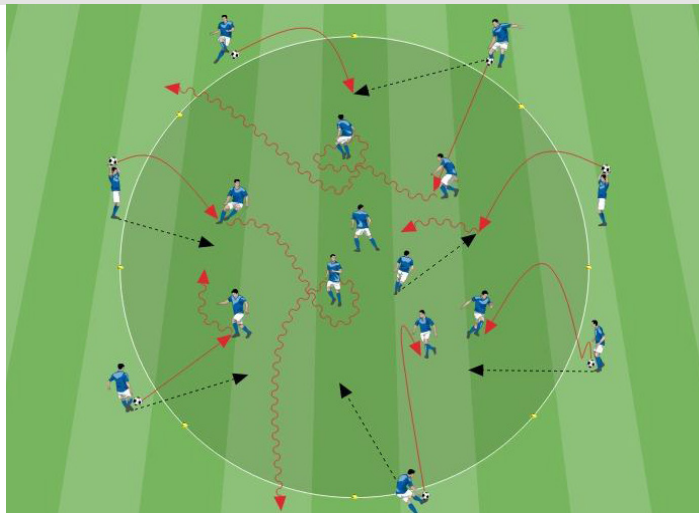
### Combinazioni tecniche nel traffico

#### Descrizione

All'interno di un cerchio si posizionano 9 giocatori senza palla. All'esterno dello spazio di gioco prendono posizione 7 giocatori con palla. Si effettua un'attività tecnica che alterna trasmissione, controllo e conduzione di palla.

#### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di trasmetterlo ad uno dei compagni all'interno del cerchio andando poi a prendere il loro posto all'interno dello spazio di gioco in attesa di ricevere, a loro volta, un passaggio. Il giocatore che riceve palla all'interno del cerchio la controlla, effettua il giro completo di un compagno senza palla all'interno del cerchio ed esce dallo stesso andando a riprendere la sequenza di trasmissioni prevista.
- Il passaggio, dall'interno all'esterno del cerchio, può essere svolto attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio rasoterra effettuato con i piedi;
  - palla trasmessa a parabola con i piedi; dopo averla alzata da terra;
  - palla trasmessa con traiettoria aerea partendo da terra.
- I giocatori in attesa del pallone all'interno del cerchio si muovono in forma libera, non devono quindi aspettare che i compagni gli facciano il giro attorno in conduzione palla.



### Comportamenti privilegiati

- Riconoscere gli spazi necessari per realizzare una trasmissione palla efficace: chi effettua il passaggio si prende qualche metro al di fuori del cerchio; chi riceve palla non schiaccia gli spazi di passaggio ma li crea ricercando zone di campo libere da compagni.
- Riuscire a controllare efficacemente il pallone proveniente da traiettorie diverse: a parabola; teso; dal basso verso l'alto; rasoterra.



## Chiavi della conduzione

*Troviamo la soluzione più efficace per sviluppare l'azione!*

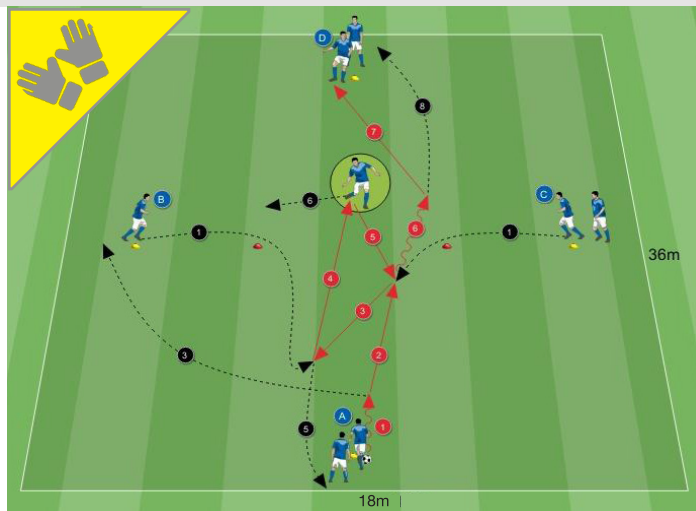
### Sviluppi in verticale con ausilio

#### Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una sequenza di azioni tecniche con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un vertice basso ad un vertice alto. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. In ogni azione vengono coinvolti 5 giocatori: i primi componenti di ogni fila oltre ad un giocatore ausilio (il quale si muove a piacimento all'interno dello spazio di gioco).

La combinazione prevede i seguenti passaggi:

- il giocatore A (vertice basso) inizia la sequenza conducendo un pallone;
- contemporaneamente alla conduzione palla da parte di A, i giocatori B e C effettuano una corsa all'interno del rombo (passando all'interno della porta posizionata sulla diagonale corta della figura) e si mettono a disposizione del giocatore A con la postura desiderata (chiusa o aperta);
- A trasmette palla al secondo giocatore che entra dalla porta posta di fronte a lui (nell'esempio riportato in figura, il giocatore C). Da questo momento, la combinazione assume un carattere libero che dipende dalle scelte dei giocatori tra le opzioni suggerite dal tecnico:
  - “Scarico”. Se il ricevente si avvicina al pallone con postura chiusa, effettua un passaggio di scarico un compagno posizionato sotto alla linea della palla;
  - “Doppia soluzione”. Se il ricevente si avvicina al pallone con postura aperta, può scegliere di effettuare un passaggio di scarico ad un compagno sotto alla linea della palla oppure trasmettere palla ad un compagno sopra la linea del pallone.
  - “Palla sulla corsa”. Se il ricevente effettua un contro movimento corto-lungo e corre nello spazio, la palla gli viene trasmessa sulla corsa.
  - “Conduzione”. Chi riceve palla può anche decidere di condurla al fine di concedere ai compagni il tempo per effettuare un ulteriore movimento.



Nella combinazione presentata subentra anche il giocatore “ausilio” che non ha una collocazione precisa nello spazio e nelle combinazioni ma si muove a propria scelta all'interno del campo. L’“ausilio” dà soluzioni di gioco ai propri compagni rispettando le 4 opzioni di gioco suggerite in precedenza. Il giocatore “ausilio” può anche non essere preso in considerazione nello sviluppo dell'azione.

Particolare attenzione va posta alla postura del corpo attraverso la quale i giocatori approciano la palla e le conseguenti scelte di gioco che questi decidono di effettuare.

Al termine dello sviluppo di ogni azione non è prevista una modalità di rotazione predefinita per rientrare in posizione sul rombo. I giocatori cercano autonomamente una posizione che permetta ai propri compagni di trovare una collocazione utile a riprendere l'attività prevista nella direzione di gioco opposta rispetto a quella appena conclusa.

Il giocatore “ausilio” viene cambiato ogni 2 minuti senza interrompere lo svolgimento delle azioni tecniche.

### **Comportamenti privilegiati**

- Dare sempre una soluzione di gioco ricercando linee di passaggio pulite sotto e sopra la linea della palla ed uscendo dall'eventuale ombra del compagno.
- Riconoscere la postura del compagno che riceve palla mettendosi a sostegno se questo controlla con postura chiusa o dando anche soluzioni di gioco in ampiezza e sopra la palla se riceve invece con postura aperta.

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

- Riconoscere la posizione attraverso la quale i compagni ricevono palla evitando di dare soluzioni "piatte", sull'orizzontale o sulla verticale.
- Effettuare sempre corse orientate non perdendo mai di vista il pallone.

## Chiavi della conduzione

*Quali opzioni ho per conquistare la meta?*

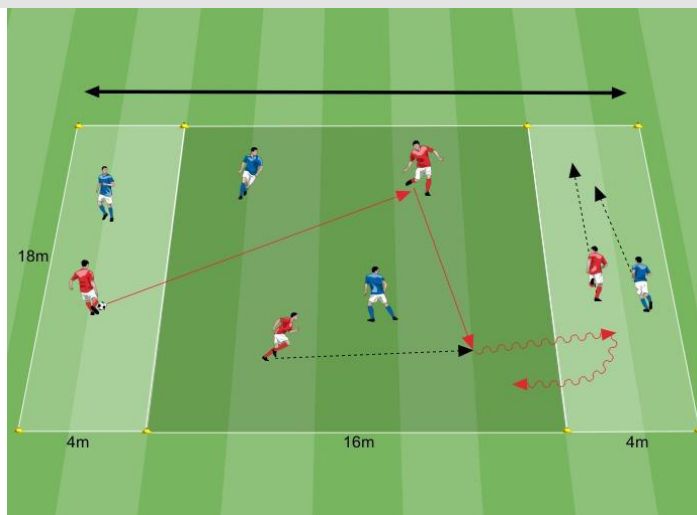
### 4 contro 3 doppia opzione

#### Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 3 che si sviluppa su di un'area e su 2 aree di meta. Ogni squadra si dispone con 2 giocatori nel quadrato centrale ed una sponda per ognuna delle 2 aree di meta.

#### Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a:
  - trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice;
  - portare il pallone all'interno dell'area di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).
- **Per la squadra in possesso palla**
  - Le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.
- **Per la squadra non in possesso palla**
  - La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal sostegno avversario, non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva.
  - La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal vertice avversario è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.
- **Altre regole**
  - La squadra che realizza un punto mantiene il possesso della palla e la direzione del gioco si inverte (invertendosi così anche i ruoli delle sponde: vertice e sostegno per la squadra in possesso palla, attivo e passivo per la squadra in non possesso palla).
  - I giocatori all'interno del quadrato e le sponde possono scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (entrando ed uscendo dalle aree di gioco delimitate).
  - Il vertice della squadra in possesso può ricevere il pallone anche all'interno del campo (in questo caso non farà punto) così come la sponda avversaria può anche cercare di anticipare il vertice fuori dall'area di meta (all'interno dell'area centrale).



### Comportamenti privilegiati

- Il vertice alto si muove nella zona di meta in funzione della posizione dei compagni di squadra per costringere l'avversario ad una scelta: marcarlo o coprire lo spazio lasciato libero nella zona di meta.
- Il difendente nella zona di meta si dimostra attivo ed efficace in ogni momento intervenendo, se necessario, anche in anticipo sul diretto avversario entrando all'interno dello spazio centrale.



## Chiavi della conduzione

*Come marco/mi smarco?*

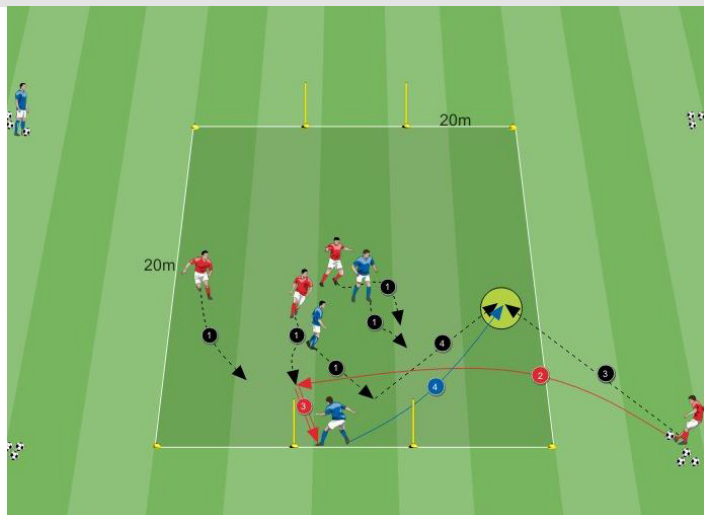
### SSG palle inattive

#### Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3 contro 3. Un giocatore per squadra comincia l'attività, in possesso di un pallone, all'esterno del campo di gioco, lateralmente rispetto allo stesso (ad almeno 10m dalle linee laterali). L'attività prevede uno Small Sided Game in cui le azioni partono in modo alternato attraverso un calcio di punizione che viene battuto dall'esterno del campo.

#### Regole

- Ogni azione di gioco comincia sempre da una palla inattiva calciata dall'esterno del campo. Il giocatore che batte il calcio di punizione cerca di mettere i propri compagni all'interno dello spazio di gioco nelle condizioni di fare gol.
- La squadra che si trova a dover difendere la propria porta schiera un giocatore in qualità di portiere e gli altri 2 a marcare individualmente 2 dei 3 avversari (se le rotazioni permettono l'utilizzo di 2 portieri di ruolo oltre agli 8 componenti del gruppo che affronta la stazione, questi difendono una porta a testa, permettendo così ai compagni di marcare individualmente tutti e 3 gli avversari).
- Ogni azione è sempre preceduta da alcuni secondi in cui il difendente e l'attaccante svolgono un'azione di marcamento e smarcamento (durante le prime fasi del gioco è l'allenatore ad avviare ogni l'azione, dopo aver compreso le modalità di marcamento e smarcamento, sarà invece il portiere della squadra che difende ad avviare l'azione permettendo all'avversario di battere il calcio di punizione solo quando i propri compagni sono pronti a marcare efficacemente gli avversari).
- Se, in seguito alla battuta del calcio di punizione, la palla rimane all'interno del campo, si sviluppa un'azione di gioco 4 contro 3 a favore della squadra che ha iniziato il gioco (il battitore può entrare in campo ad aiutare i compagni).
- Le azioni terminano con: l'uscita della palla dal terreno di gioco; un gol; un fallo. Il gioco non prevede pause, al termine di un'azione, comincia subito quella successiva, questa inizia attraverso l'attività di marcamento e smarcamento sulla porta opposta rispetto a quella precedente.
- All'inizio dell'attività i giocatori vengono numerati dall'1 al 4 in modo tale da gestire l'organizzazione delle rotazioni in battuta nel modo più lineare possibile. Al termine di ogni azione esce un giocatore della squadra che ha battuto il calcio di punizione riequilibrando così le numeriche in campo. Chi esce dal campo di gioco prende immediatamente un pallone e si predispone alla battuta del calcio di punizione nel turno di gioco della sua squadra (anche dalla parte opposta del campo rispetto alla battuta precedente).
- Se dopo alcuni calci di punizione si nota che il pallone non rimane all'interno del campo per sviluppare un'azione di gioco, viene inserita la regola che la squadra in fase difensiva può giocare una singola azione partendo con il possesso della palla dal proprio portiere.
- Vince la squadra che ha totalizzato il maggior numero di reti.





## **Comportamenti privilegiati**

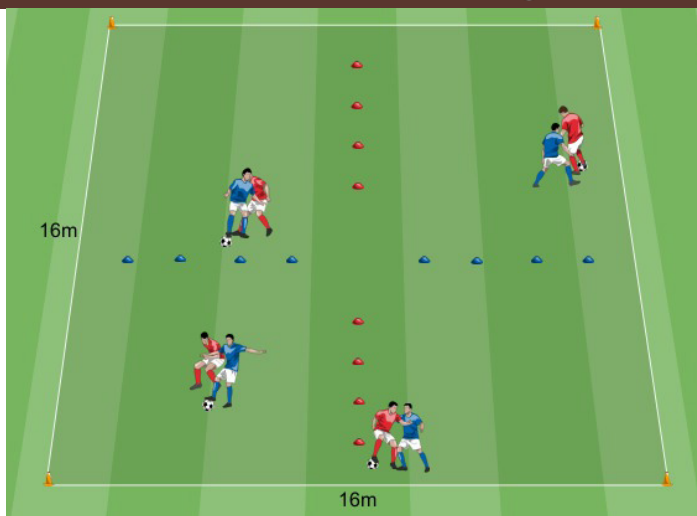
- Nella marcatura il difendente guarda la palla ma riesce a mantenere l'attaccante nel proprio campo visivo nonostante questo si muova alla ricerca dello spazio per fare gol: assorbe il movimento di inserimento e accorcia se l'avversario risale.
- L'attaccante sincronizza il movimento di attacco alla porta con la rincorsa del compagno effettuando l'inserimento nel tempo corretto.

Prima proposta

4 minuti

**ESERCITAZIONE INDUTTIVA**

Conduzione e trasmissione a coppie nello spazio. Durante la conduzione e la trasmissione, il pallone non deve toccare i delimitatori a terra. Al segnale del tecnico formare delle coppie: un giocatore controlla il pallone con la suola e cerca di non farsi disequilibrare dal compagno (per 20 secondi piede destro sul pallone). Dopo questo esercizio ricomincia l'esercizio di trasmissione a coppie, invertendo i ruoli ed il piede di appoggio.



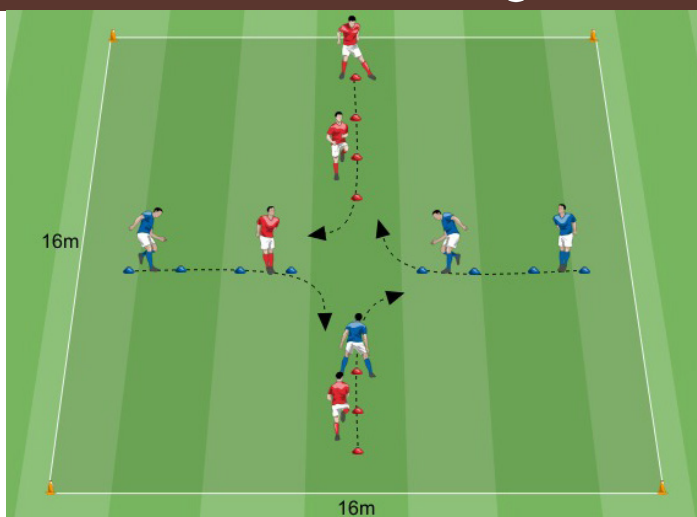
Seconda proposta

4 minuti

**ESERCITAZIONE DIDATTICA**

Balzi fra i cinesini. Seguendo il percorso come da figura, i giocatori provano diverse andature in balzi sui cinesini.

- Bipodalico/bipodalico (gambe aperte in corrispondenza del delimitatore - piedi uniti fra gli spazi)
- Bipodalico/monopodalico (gambe aperte in corrispondenza del delimitatore - appoggio monopodalico fra gli spazi)
- Bipodalico negli spazi sia andando avanti dritti che verso il lato destro e sinistro

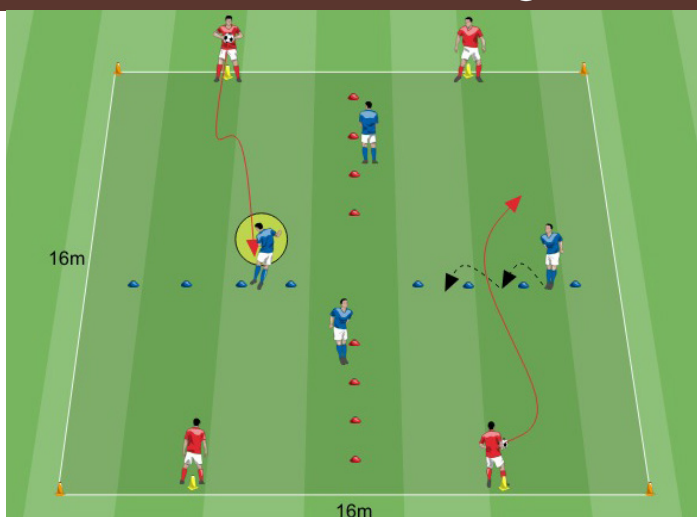


Terza proposta

4 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE**

Sfida fra due squadre di 4 giocatori. La squadra blu può muoversi fra i delimitatori solamente con dei balzi (primo turno bipodalici; secondo turno monopodalico destro; terzo turno monopodalico sinistro). I giocatori provano a colpire i giocatori blu con la palla; il tiro avviene con palla in mano al petto e facendola rimbalzare a terra prima che colpisca l'avversario. Il tiro deve avvenire accanto al cono giallo.



## PARTITA A TEMA



**Obiettivo:**  
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni di gioco ha il compagno in possesso palla?*

### Partita zona luce

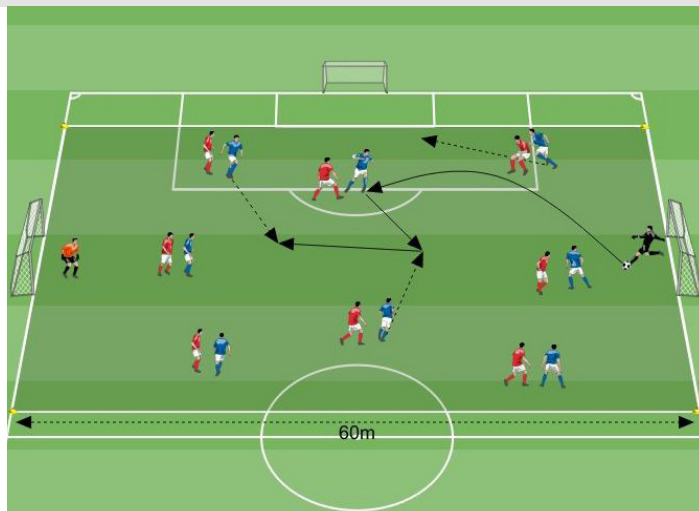
#### Descrizione

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

- Nella corso della partita le trasmissioni tra compagni possono avvenire solo rasoterra. Nel caso in cui la palla si alzi da terra nel tentativo di effettuare un passaggio, il possesso del pallone passa immediatamente alla squadra avversaria. La ripresa del gioco in seguito ad un'infrazione avviene senza interruzioni attraverso una conduzione palla oppure con un passaggio.
- Sono escluse dalla regola della trasmissione rasoterra obbligatoria 4 situazioni:
  1. il tiro in porta;
  2. il cross o il traversone;
  3. la rimessa laterale;
  4. la rimessa dal fondo.



### Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in possesso palla, qualora necessaria, ricerca la collaborazione dei compagni richiedendo il loro smarcamento.
- I giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come/Quando attacchiamo la profondità?*

### Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

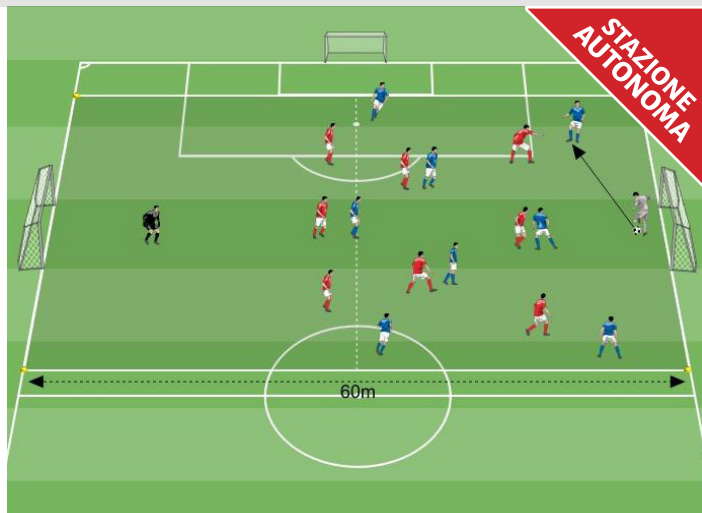
#### Descrizione

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 è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio



### Comportamenti privilegiati

- I giocatori in possesso palla riconoscono l'ubicazione dell'attaccante che è orientato in modo favorevole all'attacco della profondità e lo spazio dietro la linea difensiva avversaria così da trasmettergli palla quando questo è aperto ed ha spazio sufficiente tra l'ultimo difendente e la porta.
- L'attaccante riconosce la posizione del difendente ed il tempo necessario al compagno per trasmettere palla effettuando l'inserimento nel tempo corretto al fine di non andare in posizione di fuorigioco.