



## 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 riconoscimento delle emozioni, la dimensione individuale”

Data l'importanza delle emozioni sia in termini di convivenza che di apprendimento, le domande per condurre le riflessioni della riunione post-allenamento sono: cosa sono le emozioni? A cosa servono? Si possono “allenare” gli atleti a riconoscere le proprie emozioni? Se sì, come? Potrebbe il fatto di saper riconoscere le proprie emozioni aiutare l'atleta a governarle? Quanto sono importanti le emozioni dell'allenatore? Può l'allenatore (ancora) imparare a ri-conoscere ed a governare le proprie emozioni?

## 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

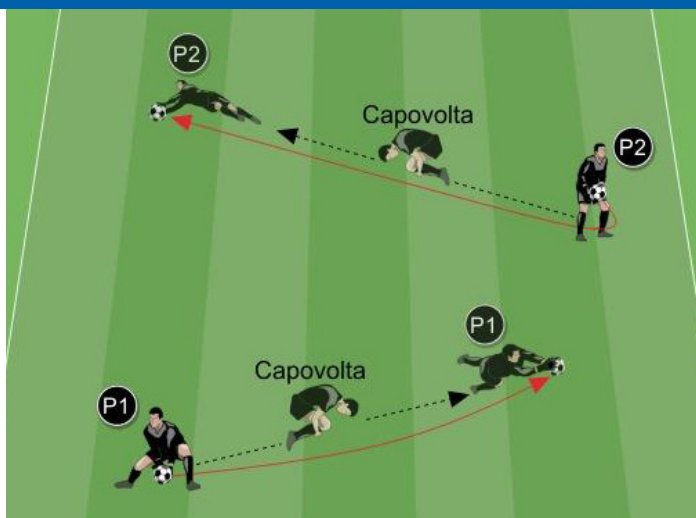
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di uno spazio definito. Ogni portiere è in possesso di una palla. Si esegue un'attività di uscita bassa.

#### Regole

- Il portiere deve far passare la palla in mezzo alle proprie gambe (da avanti a dietro) ed eseguire una capovolta prima di effettuare un'uscita in tuffo.
- La capovolta viene eseguita in direzione della palla.
- Alternare il lato del tuffo.



#### Comportamenti privilegiati

- Riuscire a dosare la forza del lancio della palla permettendo di eseguire l'azione prevista in uno spazio ridotto.
- In seguito alla capovolta rialzarsi in modo efficace per intervenire in tuffo sulla palla.

## Seconda proposta

 8 minuti

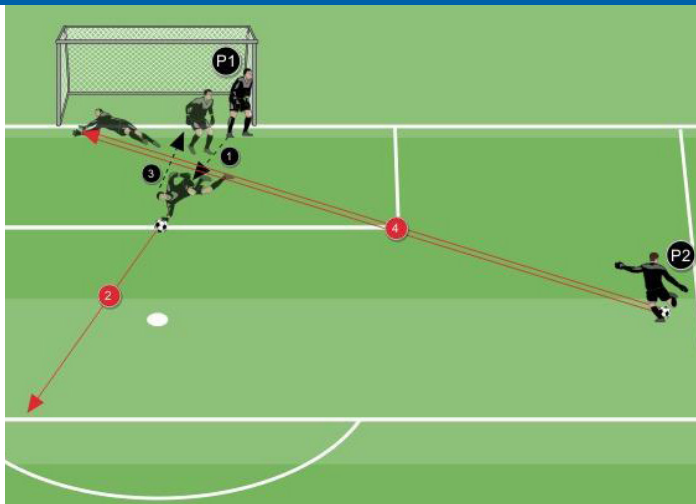
### 2 - Analitico

#### Descrizione

P1 si posiziona in prossimità di un palo della porta. P2 si posiziona all'interno dell'area di rigore, in diagonale rispetto alla porta (come da figura) con una palla nei piedi. Sulla linea dell'area di porta (come da figura), viene posizionato un pallone. Si effettua un'attività di respinta della palla e presa di un tiro in seguito a presa di posizione.

#### Regole

- P1 effettua un'azione di deviazione ad una mano sulla palla ferma posizionata sulla linea dell'area di porta e, rialzandosi, si posiziona per intercettare il tiro di P2.
- P2 calcia attraverso una modalità a suo piacimento.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di gioco.



#### Comportamenti privilegiati

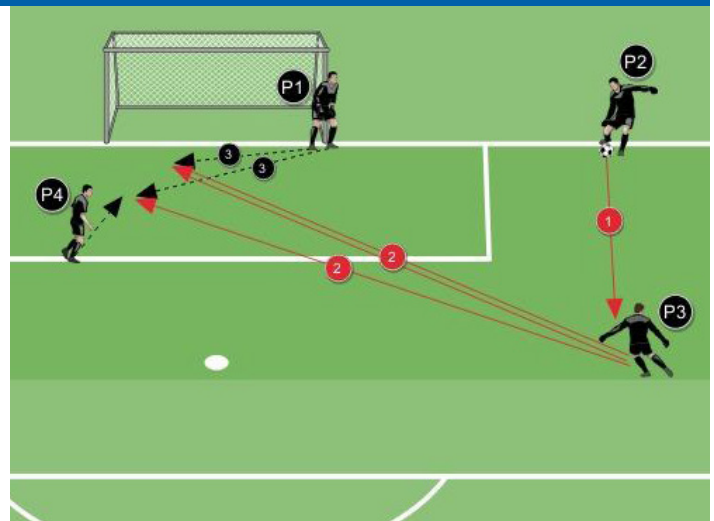
- Dimostrare di volersi rialzare velocemente per prepararsi alla conclusione.
- Calciare con uguale efficacia con entrambi i piedi.

### 3 - Situazionale

#### Descrizione

L'attività prevede l'impiego di 4 portieri che inizialmente si posizionano come segue:

- P1 in prossimità di un palo della porta regolamentare (rivolto verso la bandierina).
- P2 ad alcuni metri dalla linea di fondo campo (all'interno dello stesso), in possesso di una palla che tiene tra i piedi.
- P3 come da figura, all'interno dell'area di rigore.
- P4 si posiziona al limite dell'area piccola in prossimità del secondo palo.



Si effettua un'attività di parata che prevede un precedente spostamento con presa di posizione rispetto alla porta.

#### Regole

- P2, in possesso di palla, la trasmette a P3, quest'ultimo decide se calciare in porta oppure passare palla a P4 (che ha il compito di realizzare un gol).
- P1 ha il compito di parare l'eventuale tiro di P2 oppure effettuare un intervento su P4.
- P3 trasmette palla o tira utilizzando il piede destro o il piede sinistro a seconda del lato di gioco e della posizione di ricezione.
- P4 si comporta da attaccante.
- Dopo ogni azione si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di svolgimento della situazione.

#### Comportamenti privilegiati

- P3 crossa o calcia con uguale efficacia sia di destro che di sinistro.
- P1 comprende velocemente la situazione di gioco e decide se difendera la porta oppure lo spazio davanti a lui sull'azione di P4.



## Chiavi della conduzione

*Cosa cambia nell'esecuzione dei vari tipi di rimesse laterali?*

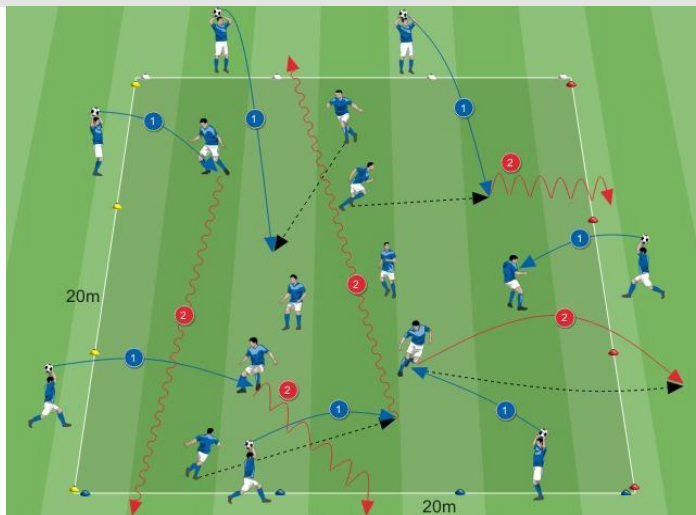
## Rimesse laterali variabili

### Descrizione

Si delimita un quadrato con i 4 lati definiti da colori diversi. 7 giocatori si collocano con una palla in mano all'esterno dei 4 lati. Gli altri 9 partecipanti all'attività si posizionano all'interno del campo senza palla.

### Regole

- Ogni giocatore che ha la palla effettua una rimessa laterale verso uno dei compagni all'interno del quadrato. Chi riceve la rimessa laterale controlla la palla ed esce da un lato qualsiasi dello spazio di gioco scambiandosi di ruolo con il proprio compagno con il quale ha appena interagito tecnicamente.
- Su di ogni lato vi è il compito di eseguire una diversa tipologia di rimessa laterale, ad esempio:
  - lato bianco, rimessa laterale battuta nello spazio sulla corsa del compagno;
  - lato giallo, rimessa laterale battuta sui piedi;
  - lato rosso, rimessa laterale battuta sul corpo;
  - lato blu, rimessa laterale battuta a piacimento scegliendo tra le 3 soluzioni proposte sugli altri lati.
- In seguito alla ricezione della palla, l'uscita dal quadrato di gioco può essere effettuata con modalità tecniche diverse: palleggio; conduzione del pallone con il piede meno abile; auto lancio della palla fuori dal campo e controllo nel minor numero possibile di rimbalzi; ecc.



## Comportamenti privilegiati

- Orientare il primo controllo verso la direzione di gioco desiderata (con entrambi i piedi).
- Dosare la forza del lancio e indirizzare la palla verso l'obiettivo prefissato: piede, corpo, spazio.



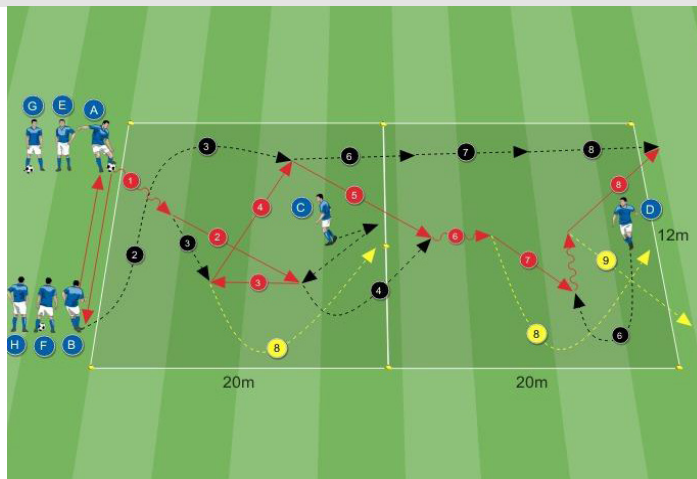
## Chiavi della conduzione

*Quando passo/mi inserisco?*

## Azioni con fuorigioco

### 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 superando due "linee di fuorigioco". In ogni azione vengono coinvolti 4 giocatori (3 di essi in modo contemporaneo, il quarto in seguito al superamento della prima linea). Il campo viene diviso in due settori adiacenti di 12x20m ciascuno. All'interno di ognuno dei 2 settori di gioco si colloca un giocatore senza palla (definiti "vertici"). Gli altri 6 giocatori vengono divisi in coppie che si collocano oltre un lato corto del campo. Ogni coppia è in possesso di un pallone.



### Regole

- Ogni coppia comincia l'azione passandosi la palla frontalmente, i 2 giocatori sono distanti una decina di metri l'uno dall'altro. L'azione di gioco comincia non appena uno dei due compagni decide di effettuare un controllo orientato ad aprire verso la direzione in cui si sviluppa il campo. Da questo punto in avanti inizia un'azione che può coinvolgere anche il terzo giocatore all'interno del primo settore ed ha l'obiettivo di mandare 2 dei 3 giocatori coinvolti oltre la prima linea di fuorigioco.
- La linea di fuorigioco si può superare in 2 modi:
  - trasmettendo palla ad un compagno che si inserisce nel tempo corretto;
  - in conduzione palla (situazione che si verifica quando i compagni del giocatore in possesso non danno soluzioni di gioco).
- Dopo aver superato la prima linea di fuorigioco, l'azione continua nel settore adiacente coinvolgendo i 2 giocatori che per primi hanno superato la linea di metà campo ed il compagno che si trova nello spazio all'interno del quale si sviluppa il gioco. Una volta conquistato il secondo spazio, si procede a superare la seconda linea di fuorigioco rispettando le stesse indicazioni di quella precedente. Il terzo giocatore, quello che non supera la linea di fuorigioco, nella combinazione di trasmissioni, svolge il ruolo di vertice per la coppia successiva.
- L'indicazione per i giocatori che svolgono l'attività prevista è quella di sviluppare le azioni facendo attenzione ai tempi di inserimento dei compagni, alla postura di ricezione palla, a dare soluzioni alternative (ad esempio, sovrapposizione e taglio).

### Nota

Al termine di un'azione di gioco parte immediatamente la coppia che attende il proprio turno di attività. Quando tutte e 3 le coppie hanno terminato l'attacco alle 2 linee di fuorigioco, le azioni vengono riprese nella direzione opposta. Le combinazioni previste continuano così per tutti i 12 minuti della stazione di gioco.

## Comportamenti privilegiati

- Ritardare la trasmissione di palla se il compagno è ancora lontano dalla linea del fuorigioco, velocizzarla se quest'ultimo è in anticipo rispetto allo svolgimento dell'azione.
- Trovare soluzioni alternative per svolgere le combinazioni che portano all'attacco della linea del fuorigioco: sovrapposizioni; tagli; corse a sostegno; ecc.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



24x14 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quanti sono gli invasori?*

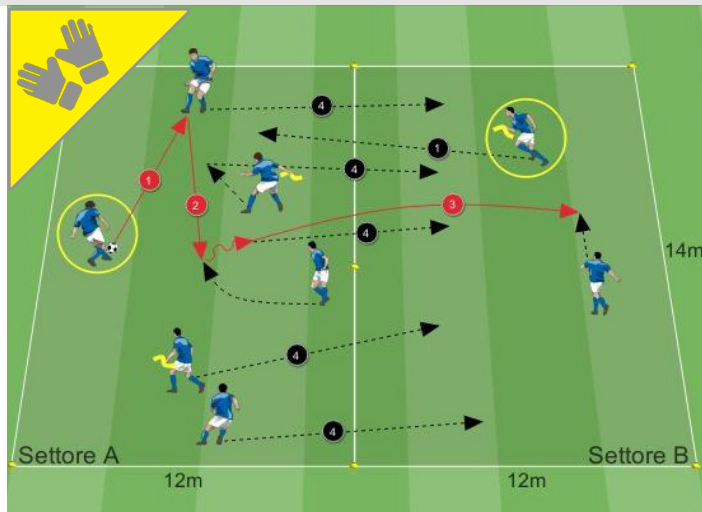
### Costruttori ed invasori

#### Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione che si sviluppa su 2 settori (settore A e settore B) con situazioni di superiorità numerica variabili ed un conseguente cambio di compito per conquistare lo spazio di gioco adiacente. I 3 giocatori della squadra in inferiorità numerica si identificano tenendo una casacca in mano. Si assegna un punto alla squadra in superiorità numerica ogni qual volta questa riesce a raggiungere il proprio obiettivo di gioco nelle modalità corrette.

#### Regole

- L'attività comincia attraverso un possesso di palla 4 contro 2 all'interno di un settore del campo (nell'esempio in figura, settore A). Nell'altro settore stazionano un giocatore della squadra in superiorità numerica ed uno della squadra in inferiorità numerica (settore B). L'obiettivo del gioco per la squadra in superiorità è quello di conquistare lo spazio adiacente attraverso una conduzione di palla che supera la linea che separa i due settori. Il rapporto numerico all'interno di un campo può variare a seconda delle scelte del terzo difendente che si trova inizialmente nell'altro settore (settore B), quest'ultimo può decidere di entrare nel settore del possesso (settore A) costringendo così la squadra in superiorità a dover superare la linea di metà campo attraverso un passaggio/lancio e non più con una conduzione di palla (esempio in figura).
- Quando la squadra in superiorità numerica "conquista" il settore adiacente, sia attraverso un passaggio che attraverso una conduzione di palla, viene ristabilita la condizione di 4 contro 2 (o 4 contro 3, a discrezione del difendente che potrebbe rimanere nell'altra metà campo) nello spazio appena raggiunto. Nell'esempio in figura, i giocatori cerchiati in giallo rimangono nel settore A, in cui non si sviluppa il nuovo possesso. In seguito alla conquista di uno spazio, dopo aver consolidato il possesso per qualche secondo, la squadra in superiorità numerica può provare a conquistare nuovamente l'altra metà campo.
- Ogni qualvolta la palla viene conquistata da uno dei giocatori della squadra in inferiorità numerica, quest'ultimo scambia la casacca con il proprio compagno. I ruoli di gioco si invertono anche nel caso in cui il giocatore in possesso di palla sbaglia un passaggio e la palla esca dal terreno di gioco. Il cambio della casacca avviene nel modo più rapido possibile e senza interrompere il gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Riconoscere rapidamente le numeriche di giocatori in ogni settore di campo adattando la tipologia di giocata in funzione delle opportunità fornite dai compagni e delle scelte effettuate dai compagni.
- Organizzare la fase difensiva pressando il portatore palla e coprendo gli appoggi del giocatore in possesso della stessa.

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

- Individuare rapidamente le numeriche di giocatori all'interno di ogni settore e comunicare ai compagni la tipologia di giocata prevista.
- Effettuare i movimenti all'interno del campo non perdendo mai di vista la palla.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Orientamento utile



12 minuti



24x12 metri



1,5x1 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*In che posizione entro per essere efficace?*

### SSG 1 contro 1 con aiuto

#### Descrizione

In ognuno dei tre campi adiacenti (8x12m ciascuno) si gioca un 1vs1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria.

#### Regole

All'interno dei 3 campi si muovono 2 giocatori, jolly (con casacca in mano) che possono entrare in gioco aiutando il possessore di palla a realizzare una rete. L'azione ha una durata predefinita: una volta che il jolly entra in un duello, la coppia in possesso deve realizzare una rete entro 8 secondi. Allo scadere del tempo, il jolly deve uscire dal duello in cui si trovava, dirigendosi verso un'altro campo. I secondi di permanenza del jolly dentro ad ogni campo vengono contati ad alta voce dal giocatore in inferiorità numerica. Si possono verificare anche situazioni di doppia superiorità numerica (2 jolly che entrano nello stesso duello). Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita. Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un calcio libero (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte dell'avversario. Il jolly può realizzare una rete. Ogni 3 minuti si cambiano i jolly e gli abbinamenti dell'1 contro 1.



### Comportamenti privilegiati

- Manifestare entusiasmo e spirito di sacrificio nel tentativo di difendere la propria porta nonostante l'inferiorità numerica: accorciare rapidamente l'avversario con il pallone; indirizzare il gioco del portatore palla; contare i secondi per far uscire il giocatore "aiuto"; ecc.
- Il giocatore "aiuto" entra nella situazione di 1 contro 1 in una posizione utile per realizzare un'azione efficace: zona luce; sopra la linea della palla; creando ampiezza; orientato con postura aperta; ecc.



Prima proposta

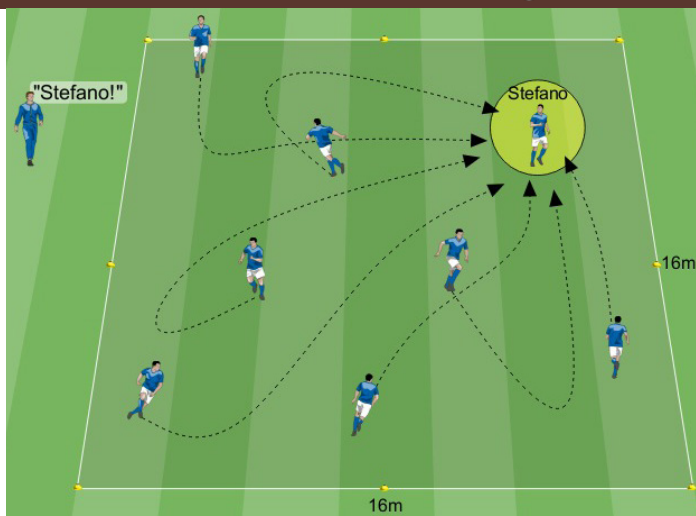
4 minuti

**ESERCITAZIONE INDUTTIVA**

Corsa nello spazio. Il tecnico chiama il nome di un giocatore; in quel momento, tutti i giocatori dovranno correre accanto al giocatore chiamato.

**Variante 1:** se il tecnico al momento in cui ha alzato un braccio, i giocatori dovranno allontanarsi dal giocatore chiamato.

**Variante 2:** si svolge stesso esercizio, ma in conduzione palla. Vince il giocatore che per più volte è arrivato per primo accanto al giocatore chiamato. Si perde un punto nel caso in cui si va vicino al giocatore chiamato ma il tecnico aveva la mano alzata.



Seconda proposta

4 minuti

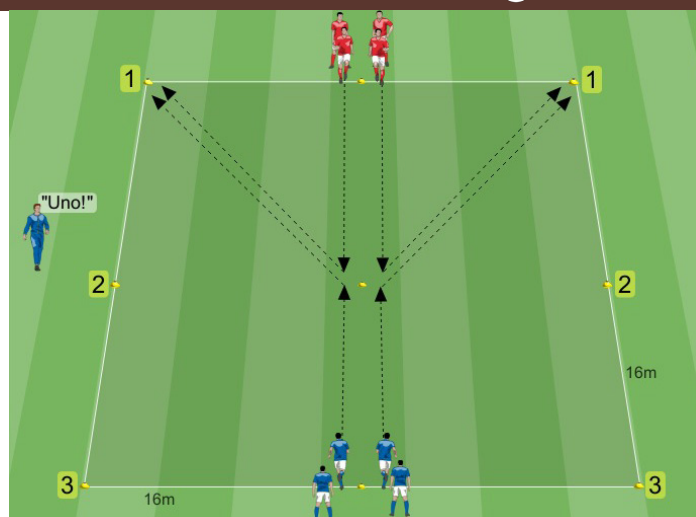
**ESERCITAZIONE DIDATTICA**

Due coppie di giocatori effettuano uno sprint al centro del quadrato. Il tecnico chiama il numero del cinesino ed i quattro giocatori effettuano un cambio di direzione per raggiungere il cinesino corrispondente.

**Variante 1:** chiamare il numero con una semplice operazione (1+1; 4+2;...)

**Variante 2:** se il tecnico chiama il cinesino con un braccio alzato, lo sprint sarà sul cinesino corrispondente ma del lato opposto.

In questa fase didattica prestare attenzione e correggere la posizione del corpo e l'appoggio dei piedi.

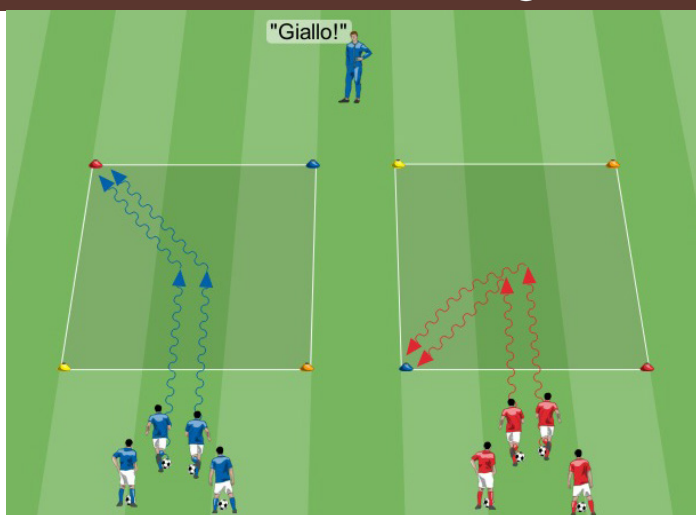


Terza proposta

4 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE**

“Sprint nella posizione”. Partenza a coppie, due giocatori per squadra. Effettuare uno sprint in conduzione al centro del proprio quadrato. A quel punto il tecnico chiamerà un colore. I giocatori devono correre sulla posizione dove si trova il cinesino nel quadrato dell'avversario e fermare il pallone accanto al cinesino. Vince la squadra che per più volte arriva per prima con entrambi i giocatori nella posizione corretta. Nel disegno, ad esempio, il colore chiamato è il giallo, posizionato avanti a sinistra nel quadrato della squadra rossa e posizionato dietro a sinistra nel quadrato della squadra blu. I giocatori della squadra blu andranno avanti a sinistra, i giocatori rossi andranno in basso a sinistra.





## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come sfruttiamo la regola del fuorigioco?*

### Partita in ampiezza

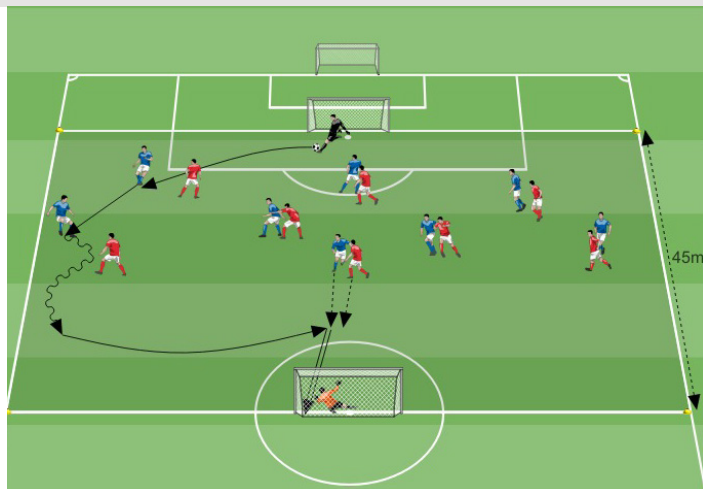
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. 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

- La partita si sviluppa con proporzioni di profondità ed ampiezza invertite rispetto a quelle abituali.
- La regola del fuorigioco si applica (fino a metà campo, come da regolamento) solo nei rinvii dal fondo ed in tutte le altre situazioni in cui la palla è in possesso del portiere.



### Comportamenti privilegiati

- Variare l'atteggiamento della linea difensiva su rimessa dal fondo o palla al portiere alzandosi o abbassandosi per togliere spazi alla squadra avversaria.
- Riconoscere il tempo di inserimento sui cross e traversoni che provengono dalle fasce laterali attaccando lo spazio e prendendo il tempo ai difensori tagliandogli davanti o passandogli dietro la schiena a seconda della loro posizione.

## PARTITA CFT

  
Obiettivo:  
Ricerca zona luce

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni di gioco stiamo dando al possessore di palla?*

### Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

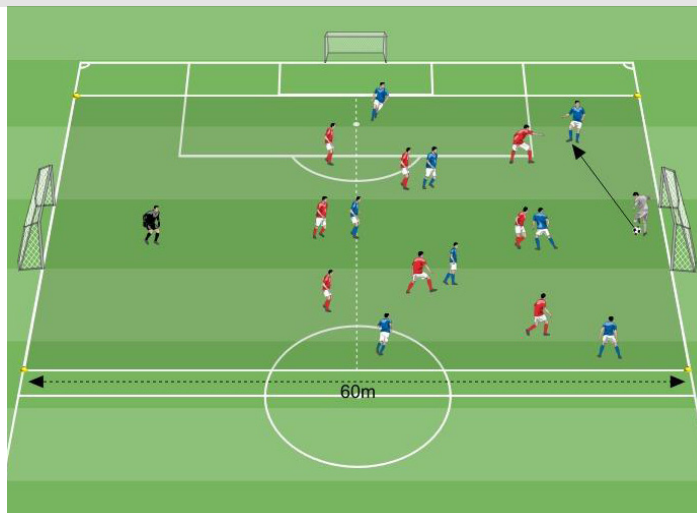
#### Descrizione

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

- In seguito alla trasmissione della palla, i giocatori ricercano immediatamente una posizione utile per dare al compagno un'opportunità di gioco con una linea di passaggio pulita.
- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori effettuano movimenti preventivi con l'intenzione di anticipare una possibile evoluzione del gioco trovandosi così in una posizione più favorevole rispetto agli avversari.