



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: “Area Psicologica”

Ultima fase di autovalutazione del lavoro fatto: siamo cambiati? Se sì, in cosa? Gli atleti sono cambiati? La relazione con gli altri componenti del sistema (famiglie, società, Territorio) è cambiata? Che cosa mi porto a casa da questa esperienza al CFT? Quanto sento di aver compreso e interiorizzato filosofia e stile di conduzione del progetto? Quali gli aspetti positivi e quali le aree di miglioramento individuali e di staff?

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

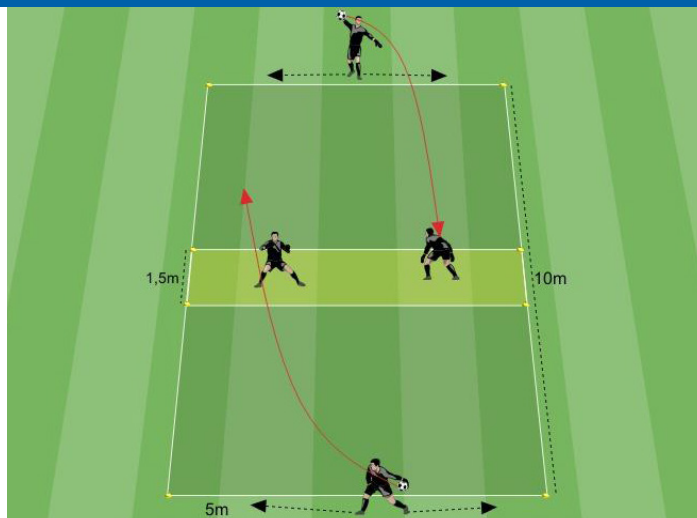
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di un rettangolo viene delimitata una corsia nella quale si posizionano due giocatori. Altri due portieri si collocano al di fuori dello spazio di gioco con un pallone. Il rettangolo è di 10x5 metri. La corsia interna è profonda 1,5 metri.

Regole

- I 2 giocatori esterni al rettangolo devono cercare di colpire i giocatori posizionati nella corsia centrale lanciando la palla con le mani.
- Se un giocatore esterno colpisce il compagno all'interno del rettangolo, si invertono rapidamente i ruoli di gioco.
- I due portieri che lanciano la palla non possono entrare all'interno dello spazio delimitato



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare entrambi gli arti superiori per lanciare il pallone.
- I giocatori al centro del rettangolo dimostrano abilità acrobatiche e rapidità di reazione nell'evitare la palla lanciata dai compagni.

Seconda proposta

8 minuti

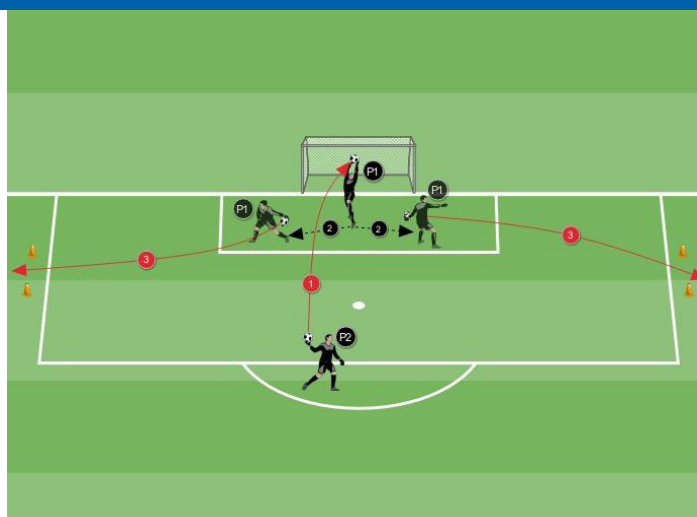
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona in porta predisponendosi all'intercetto di una palla lanciata da P2, situato fuori dall'area di rigore come da figura. Oltre i lati corti dell'area di rigore vengono delimitate due porticine.

Regole

- Si esegue un'attività di presa in uscita alta e rilancio nella direzione di una delle due porticine delimitate.
- Sia P1 che P2 lanciano la palla con le mani. La palla può essere lanciata in due modi: a bilanciere (nel lancio, il braccio deve passare vicino all'orecchio, da utilizzare per distanze medie/lunghe) o dal basso (viene fatta rotolare a terra, da utilizzare per distanze brevi).
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Il lancio effettuato con l'arto meno abile ha la stessa efficacia di quello predominante.
- P1, dopo aver saltato ed effettuato la presa del pallone, atterra ed esegue dei passi in direzione della porticina verso la quale lancia il pallone.

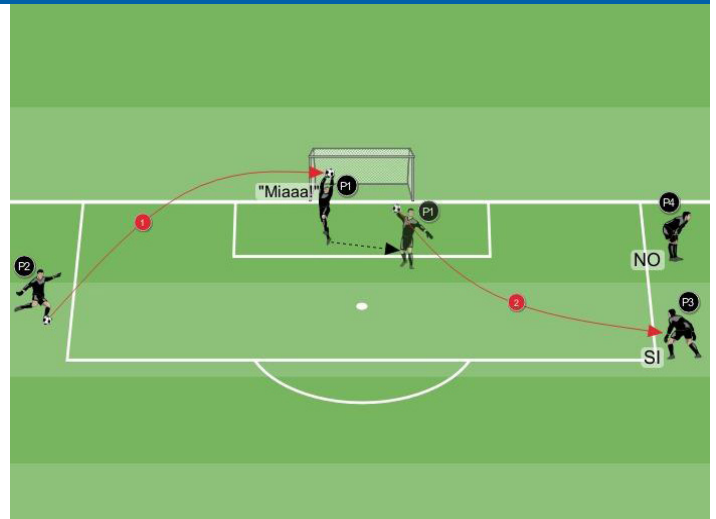
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta, pronto per un'uscita alta in presa della palla. P2 si posiziona all'esterno dell'area di rigore con un pallone. P3 e P4 si posizionano oltre al lato opposto rispetto a quello in cui si trova P2 (uno più vicino alla linea di fondo-campo e l'altro più alto, nei pressi del limite dell'area di rigore).

Regole

- Si esegue un'attività di uscita alta in presa della palla da parte di P1 e rilancio verso P3 o P4.
- Il rilancio da parte di P1 può essere eseguito "a bilanciare" se rivolto al compagno più distante, oppure "dal basso" se indirizzato al compagno più vicino.
- P3 e P4 non hanno l'obbligo di partecipare ad ogni azione, attraverso la postura del proprio corpo: chiusa (girato di schiena) oppure aperta (guardando palla e campo) fanno capire a P1 se possono ricevere o meno il suo passaggio.
- Dopo 2 azioni si cambiano i ruoli di gioco. Dopo 4 minuti si cambia il lato di esecuzione dell'attività prevista.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere rapidamente il compagno che assume la postura corretta per ricevere palla.
- Riuscire a differenziare con efficacia il tipo di lancio e la forza dello stesso a secondo della distanza alla quale si trova il proprio compagno.



Chiavi della conduzione

Impegniamoci per migliorare le nostre lacune tecniche!

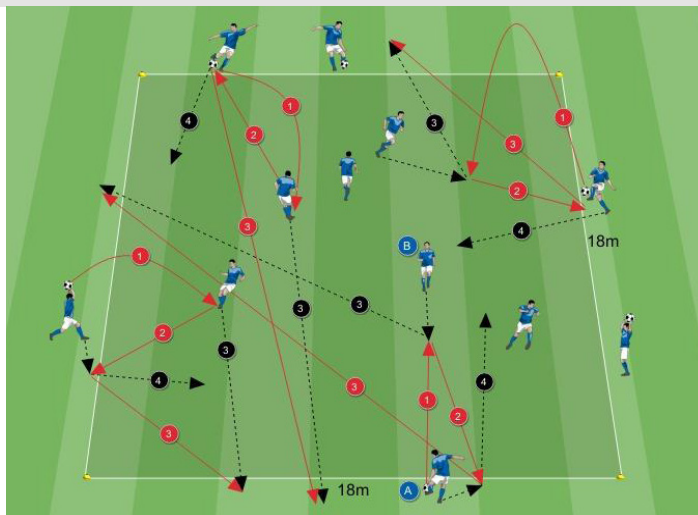
Integrazione tecnica 1

Descrizione

All'interno di un quadrato si posizionano 6 giocatori senza palla. All'esterno dello spazio di gioco prendono posizione 6 giocatori con palla. Si effettua un'attività tecnica a coppie che alterna gestualità solitamente poco sollecitate durante l'allenamento CFT.

Regole

- Il giocatore con il pallone "A", ha il compito di relazionarsi con uno dei compagni senza palla "B" che si trovano all'interno del campo andando ad eseguire una delle seguenti 4 tipologie di azioni di coppia previste:
 - "A" effettua una rimessa laterale con le mani, "B" riceve palla ed esegue un passaggio di scarico ad "A";
 - "A" calcia la palla in alto a "campanile", "B" controlla il pallone ed esegue un passaggio di scarico ad "A";
 - "A" calcia la palla a parabola, "B", colpendo il pallone di testa, lo restituisce ad "A";
 - "A" trasmette palla rasoterra a "B" utilizzando il piede meno abile, chi riceve restituisce palla;
- In tutte e 4 le soluzioni presentate, in seguito all'esecuzione del passaggio di scarico, "B" corre oltre uno degli altri 3 lati del quadrato ricevendo un lancio sulla corsa che termina l'azione di gioco. L'indicazione per la coppia è che "B" riceva il lancio al di fuori dello spazio di gioco definito.
- In seguito alla conclusione di ogni azione: "A" entra all'interno del quadrato; "B" si colloca al di fuori dello stesso rimanendo in possesso del pallone che ha ricevuto. Entrambi i giocatori andranno a cercare un altro compagno con il quale effettuare una delle 4 azioni previste.



Comportamenti privilegiati

- Coordinare efficacemente arti superiori ed inferiori nella rimessa laterale; staccare da terra e colpire con forza la palla nel colpo di testa; manifestare la stessa efficacia tecnica nel contatto del pallone con entrambi gli arti inferiori; valutare correttamente la traiettoria della palla calciata in alto da "A" facendosi trovare in posizione utile per il controllo di palla.
- "A", calcia la palla a "B" valutando correttamente i suoi tempi di corsa e riuscendo ad imprimere al pallone forza e direzione desiderate.



Chiavi della conduzione

Riconosciamo l'ubicazione del compagno a cui trasmettiamo la palla.

Azioni con soluzioni multiple

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni fra più giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo di ogni azione è quello di far pervenire la palla al vertice alto, partendo da un vertice basso.

Il giocatore "A" inizia la sequenza con il pallone e comincia l'azione in conduzione dello stesso verso lo spazio centrale (20x12 m) delimitato davanti a sé. "A" può scegliere se relazionarsi tecnicamente con i giocatori posizionati all'interno del rettangolo centrale prima di far arrivare il pallone al giocatore "E" (vertice alto).

Lo sviluppo dell'azione prevede molteplici alternative, dipendenti dalle decisioni dei giocatori che prendono parte all'azione.

- Se il giocatore che riceve il passaggio lo fa con postura chiusa, questo effettua un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla.
- Se il giocatore che riceve il passaggio ha postura aperta, può scegliere il tipo di passaggio da effettuare in base alle soluzioni fornite dai compagni scegliendo (a) un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla oppure (b) un passaggio all'appoggio oppure al vertice sopra la linea del pallone.
- Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa in profondità: trasmette la palla sopra la linea della stessa.

Rotazioni: in seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui. Chi ha cominciato l'azione, si colloca nel rettangolo delimitato al centro del campo.

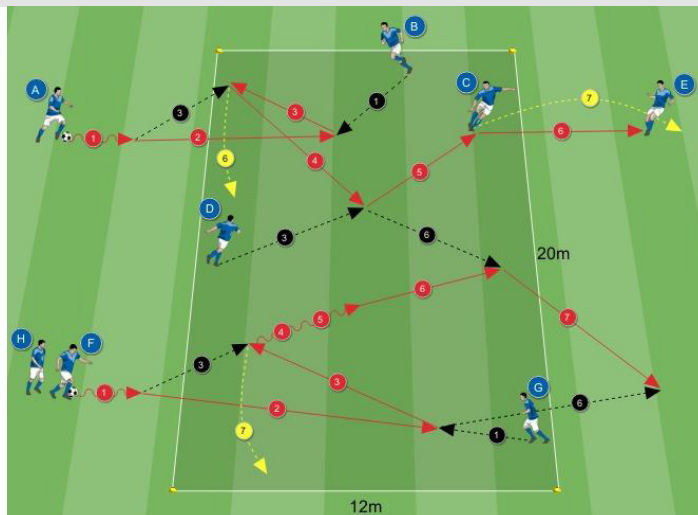
L'azione successiva, che si svolge nella direzione contraria a quella precedente, non ha il vertice alto. I principi di svolgimento di questa combinazione sono gli stessi di quella descritta in precedenza solo che l'ultima azione tecnica verrà realizzata con l'intenzione di conquistare uno spazio invece che passare il pallone ad un vertice. Le alternative per concludere la sequenza senza il vertice saranno:

- condurre palla oltre il rettangolo centrale;
- trasmettere il pallone ad un compagno per l'inserimento nello spazio.

Note generali

1. Non c'è una sequenza predefinita di trasmissioni per arrivare da un vertice all'altro: i passaggi si alternano in funzione delle scelte dei giocatori rispetto alle loro posture di ricezione.
2. Al fine di determinare i corretti tempi di movimento dei compagni, la palla può anche essere condotta.
3. I 4 giocatori al centro possono scegliere a quale azione partecipare: ci possono essere azioni che coinvolgono tutti e quattro i giocatori centrali, oppure azioni che ne vedono coinvolto uno, oppure nessuno.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco una volta che il vertice alto o lo spazio libero sono stati raggiunti. Il giocatore "E" che ha ricevuto l'ultimo passaggio dell'azione precedente, oppure il giocatore che ha attaccato lo spazio nelle azioni prive del vertice, riprende la combinazione dalla parte opposta.



Comportamenti privilegiati

- Chi è in possesso della palla riconosce l'ubicazione del compagno (postura e posizione nello spazio) individuando così il giocatore a cui passare il pallone e l'azione motoria ideale che segue la trasmissione: prendersi lo spazio per l'eventuale scarico; inserirsi nello spazio; temporeggiare in attesa delle scelte del compagno.
- Dare soluzioni al portatore di palla con modalità diverse (ampio, lungo, contromovimento, incontro) e modificare la propria posizione nello spazio centrale mettendosi a disposizione di entrambe le azioni.

Note

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base:

- al numero di compagni che stanno partecipando all'azione di gioco; alla postura del compagno che riceve;
- alla posizione dei giocatori all'interno dello spazio;
- al tipo di movimento del vertice alto che conclude l'azione.

GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



non
definito



8 giocatori

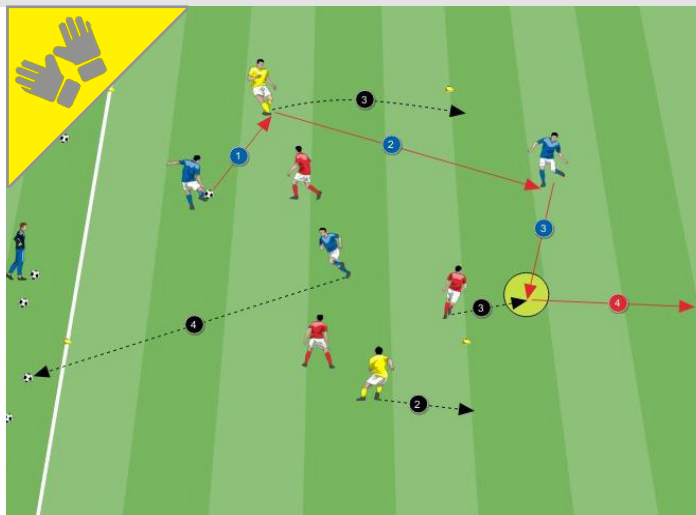
Chiavi della conduzione

Usate lo spazio!

3 contro 3 + 2 jolly spazi fluidi

Descrizione

Gioco di Posizione 5vs3 a favore della squadra in possesso palla. L'attività prevede una linea laterale oltre la quale il pallone si considera fuori dal gioco mentre nelle altre direzioni è l'allenatore a decidere quando interrompere l'azione facendo riprendere il gioco attraverso una rimessa laterale battuta oltre la linea delimitata. Attraverso due delimitatori (posizionati come da figura), vengono definiti dei riferimenti spaziali teorici che tuttavia non risultano vincolanti nella delimitazione degli spazi di movimento ma aiutano i giocatori ad orientarsi in campo.



Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la stessa ai jolly, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.
- I jolly hanno il compito di rimanere nella posizione di vertici (alto e basso) rispetto alla squadra che si trova in possesso del pallone (quindi, oltre la posizione dei propri compagni di squadra che cercano di mantenere il possesso della palla).
- Quando l'allenatore reputa che l'azione sta andando oltre gli spazi utili all'effettivo possesso del pallone pone termine alla stessa attraverso un segnale vocale ed indicando il colore della squadra che ha il compito di riprendere il gioco. L'azione successiva riparte con una rimessa laterale battuta oltre la linea delimitata in un punto che risulti interno alla profondità del rettangolo costruito per aiutare i giocatori ad orientarsi nello spazio.
- I jolly si cambiano ogni 2 minuti.

Comportamenti privilegiati

- Orientarsi correttamente in campo prendendosi tutto lo spazio necessario per ricevere palla ed avere così il tempo tecnico per gestirne il possesso in modo efficace tenendo in considerazione che la presenza della linea laterale viene definita su di un solo lato del campo.
- le sponde eseguono un movimento alternato accompagnando l'azione: il vertice basso accorcia la squadra mentre il vertice alto l'allunga. Entrambe le sponde cercano soluzioni in zona luce.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Si orienta nello spazio e fa orientare i compagni, accorcia le distanze quando si trova a fare da vertice basso, riconosce le zone di superiorità dove indirizzare il gioco.
- Assume una postura aperta prima di ricevere palla, dà l'impressione di avere sempre individuato una soluzione di gioco prima di ricevere il pallone.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Imprevedibilità



12 minuti



16x24 metri



5x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper colpire la palla in modi diversi

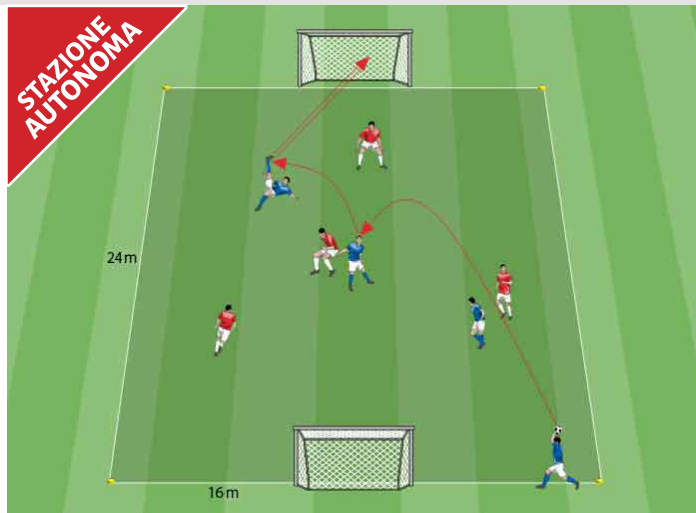
SSG finalizzazione aerea

Descrizione

Si svolge una partita 4 contro 4 (in caso di portiere 5 contro 5).

Regole

- Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco può essere rimessa all'interno dello stesso con modalità non codificate (scodellata con le mani, calciata al volo, tramite rimessa con le mani, in conduzione ecc.) scelte di volta in volta dai giocatori. La regola vale sia per le rimesse da effettuare dalle linee laterali che per le linee di fondocampo.
- Un gol realizzato su traiettoria aerea entro 5 secondi dalla rimessa in gioco, vale 3 punti. I gol realizzati oltre i 5 secondi dalla rimessa in gioco, oppure attraverso una finalizzazione con palla non proveniente da traiettoria aerea, valgono 1 punto.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori all'interno del campo attaccano la palla sulle rimesse aeree evitando di aspettarla da posizione statica: arrivano sul punto d'impatto in movimento.
- Manifestare creatività ed un'ampia gamma di soluzioni coordinative/tecniche nel contatto con il pallone identificando correttamente ogni traiettoria (a parabola, tesa, dal basso, dall'alto) riuscendo a trovare soluzioni ed adattamenti per impattare il pallone in modo efficace.

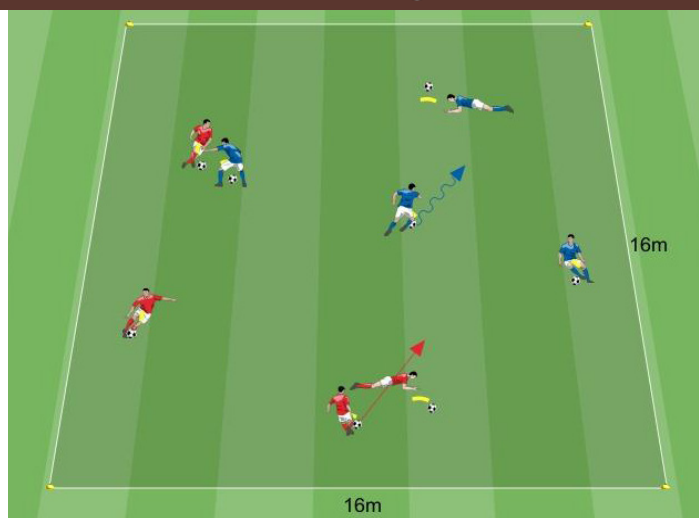
Prima proposta

6 minuti

Esercitazione situazionale 1

Descrizione

L'esercitazione si svolge a due squadre da 4 giocatori ciascuna. Tutti i giocatori hanno un pallone a disposizione e una casacca infilata nella parte anteriore del pantaloncino. Ogni giocatore cerca di sfilare la casacca a un avversario provando a sua volta di non farsi sottrarre la propria. Quando un giocatore riesce a togliere la casacca all'avversario la lascia a terra. Il giocatore al quale viene sfilata la casacca si ferma sul posto mantenendo la posizione di plank. I compagni lo possono liberare facendogli passare il pallone sotto al corpo. A questo punto, il giocatore può tornare a giocare infilandosi nuovamente la casacca nel pantaloncino. Vince la squadra che sfila più casacche.



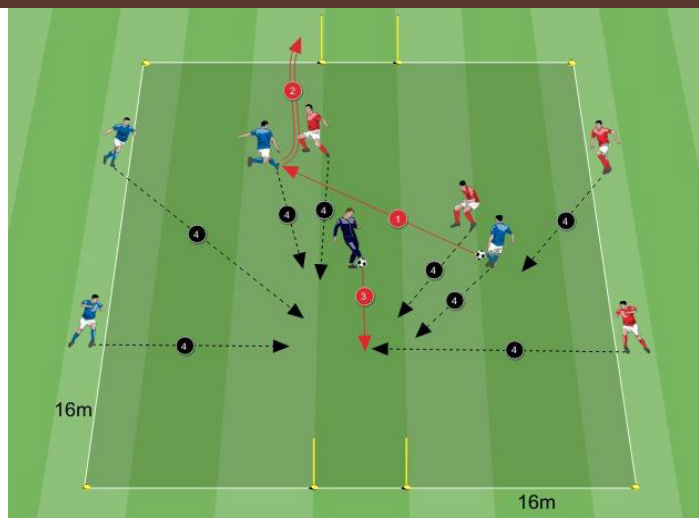
Seconda proposta

6 minuti

Esercitazione situazionale 2

Descrizione

L'esercitazione si svolge a 4 coppie di giocatori che inizialmente si muovono liberamente al di fuori della zona di gioco. Quando il preparatore mette in gioco il primo pallone si sviluppa un 2 contro 2 all'interno della zona di gioco. 4 giocatori, precedentemente selezionati, scattano a contendersi il pallone contrastando l'avversario, potendo utilizzare il corpo e le braccia. Il primo giocatore che arriva sulla palla ne prende possesso ed inizia il 2 contro 2. Quando l'azione finisce (gol o palla fuori) il preparatore mette in gioco il secondo pallone grazie al quale si sviluppa un 4 contro 4. Ripetere alternando le coppie che giocano il primo pallone e quindi effettuano anche il 2 contro 2. Vince la squadra che fa più gol.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come sfruttare/eludo questa regola per risultare efficace?

Partita fuorigioco

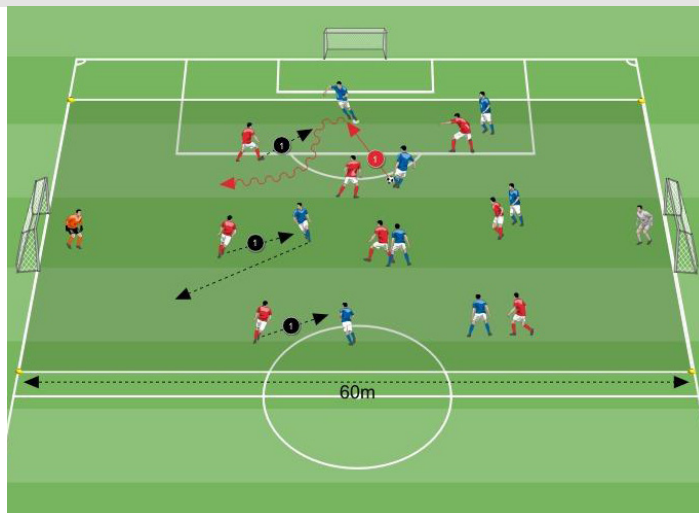
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9vs9. 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

- Viene applicata la regola del fuorigioco, valida a tutto campo.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in non possesso effettuano un pressing ultra offensivo togliendo spazi di gioco alla squadra avversaria, facendo densità in zona palla e risultando molto aggressivi sul portatore della stessa.
- I giocatori della squadra in possesso superano l'ultima linea di pressione avversaria con azioni individuali oppure attraverso inserimenti effettuati nel tempo corretto che permettano di eludere il fuorigioco ed effettuare rapide azioni di ripartenza.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Ricerca zona luce


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come/dove diamo soluzioni al compagno in possesso di palla?

Partita CFT 9 contro 9

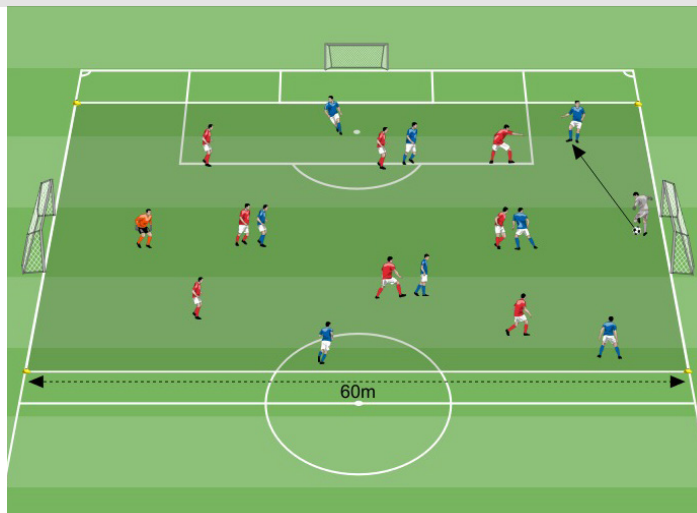
Descrizione

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

- Chi trasmette il pallone ad un compagno dà subito una soluzione di gioco allo stesso fornendo linee di passaggio pulite sia in sostegno che in appoggio.
- I giocatori della squadra in non possesso invitano verbalmente i compagni a dare opportunità di passaggio al portatore di palla qualora questo non abbia una quantità sufficiente di soluzioni.