



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	16 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: "Autovalutazione"

Siamo Cambiati? E se si, in cosa siamo cambiati? Ed i ragazzi, sono cambiati? E se si, in cosa sono cambiati? Ed il territorio, gli addetti ai lavori sono stati coinvolti? Apprezzano o no il nostro lavoro? Come il CFT ha contribuito alla formazione del calcio 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.

Prima proposta

8 minuti

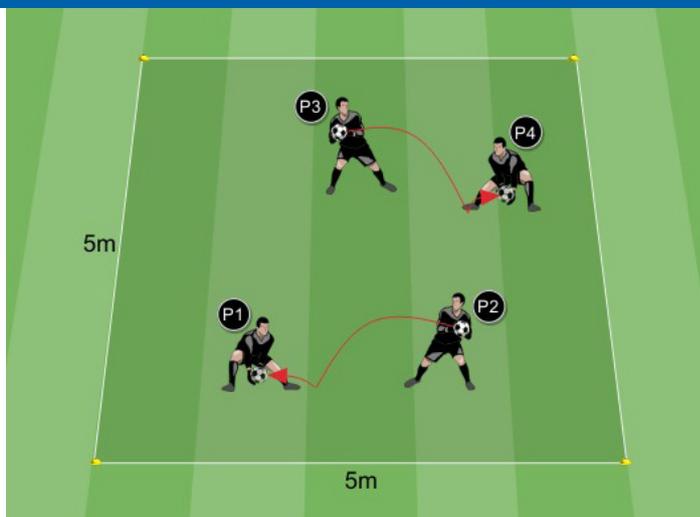
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

I portieri si posizionano all'interno di un quadrato di lato 5 metri. Viene data una palla ad ogni coppia. Si esegue un'attività di passaggio e ricezione tra coppie di portieri.

Regole

- Entrambi i portieri si muovono con modalità libera all'interno del quadrato, chi è in possesso del pallone deve passarla al compagno facendola rimbalzare vicino ai piedi dello stesso. Chi riceve deve eseguire una raccolta del pallone senza andare a terra. Dopo ogni passaggio si invertono i ruoli, chi ha passato la palla deve effettuare la raccolta, e viceversa.
- Utilizzare entrambe le mani sia per effettuare il lancio che la presa del pallone.



Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

I portieri si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 11 metri. Si effettua una serie di lanci del pallone e raccolte dello stesso tra coppie di portieri.

Regole

- Il portiere posizionato sul dischetto del rigore utilizzando una traiettoria a parabola, lancia una palla verso il compagno al centro della porta.
- Il portiere al centro della porta deve intercettare la palla con una raccolta effettuata dopo un rimbalzo.
- La palla deve essere lanciata forte e deve battere a terra in prossimità dei piedi del portiere.
- Nel lancio va inizialmente usata la mano destra, dopo 4 minuti si lancia con la mano sinistra.
- Dopo 4 minuti di attività invertire i ruoli tra il portiere che deve lanciare il pallone e quello che deve effettuare la raccolta dello stesso.



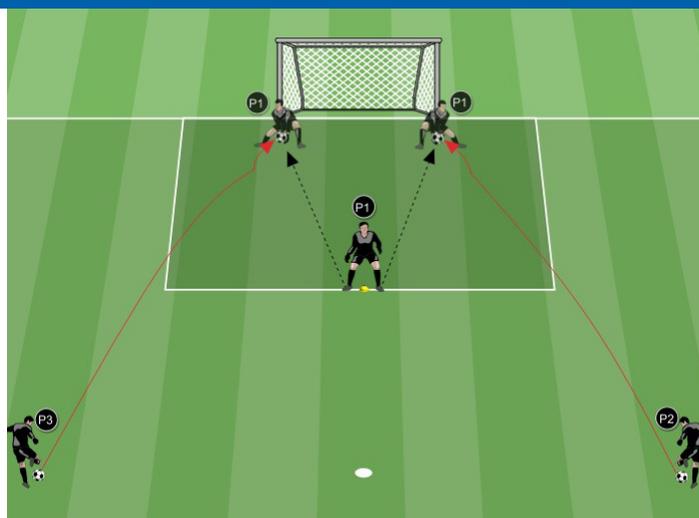
3 - Situazionale

Descrizione

Un portiere parte dal limite dell'area di porta in posizione centrale, un altro giocatore (in possesso di una palla) si posiziona in diagonale, come da disegno, all'interno dell'area di rigore. Si effettua un'attività di tiri e parate tra coppie di portieri.

Regole

- Il giocatore che parte dal centro dell'area di porta, dopo essersi spostato in diagonale all'indietro, deve cercare di intercettare una conclusione in porta effettuata dal proprio compagno in possesso del pallone.
- La palla deve essere calciata in porta con forza e deve battere davanti ai piedi del portiere incaricato di parare.
- Dopo 4 minuti di attività si cambia il lato dal quale viene effettuato il tiro in porta.
- Dopo ogni parata si invertono i compiti dei due portieri.
- Chi calcia in porta effettua il tiro utilizzando in modo alternato entrambi gli arti inferiori.





Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper gestire le diverse gestualità tecniche

Tecnica a soluzioni random

Descrizione

Si delimitano 2 quadrati, uno interno più piccolo (lato 16m) ed uno esterno più grande (lato 24m). Ogni lato viene definito con delimitatori di colore diverso. I giocatori si dispongono nello spazio definito tra i lati dei due quadrati, 6 per ogni lato. Inizialmente, per ognuno dei 4 spazi definiti tra i 2 quadrati (dov'è presente un gruppo di 6 giocatori), distribuire un massimo di 3 palloni.

Regole

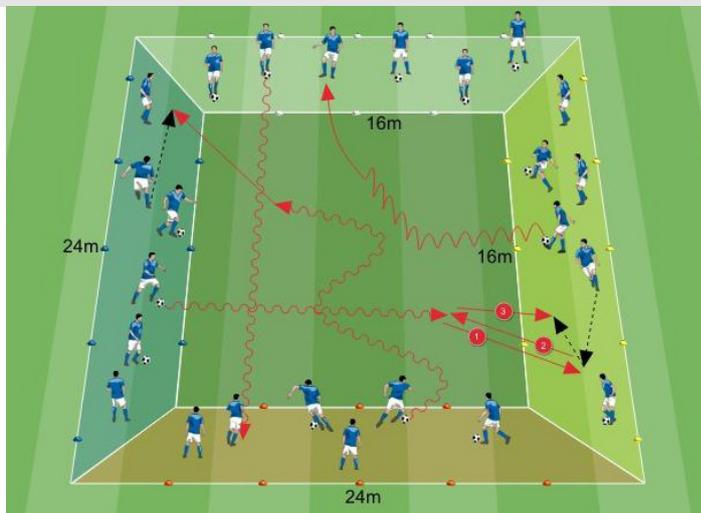
Ogni giocatore che ha la palla entra all'interno del quadrato più piccolo ed ha il compito di andare a portare o trasmettere il pallone ad un compagno posizionato in attesa del proprio turno di gioco. Dopo aver eseguito il compito tecnico previsto chi ha trasmesso o portato il pallone va a posizionarsi all'interno del settore all'interno del quale si trovava il compagno con cui ha interagito. La modalità di interazione tecnica con cui un giocatore deve relazionarsi con il compagno dipende dal colore dello spazio all'interno del quale è partito. Ad esempio:

- **Partenza dallo spazio bianco:** conduzione libera fino ai piedi del compagno che aspetta all'interno del suo spazio.
- **Partenza dallo spazio giallo:** palleggio in movimento e calcio al volo con il compagno che riceve la palla, la controlla ed entra in campo.
- **Partenza dallo spazio blu:** conduzione palla ed esecuzione di 3 passaggi rasoterra forti.
- **Partenza dallo spazio arancione:** conduzione palla enfatizzando cambi di senso e direzione e trasmissione al compagno che attende il pallone.

Dopo alcuni minuti di gioco è opportuno proporre delle varianti tecniche per ogni spazio (da introdurre una alla volta e senza interrompere l'attività):

- conduzione palla abbinata a 3 passaggi di testa effettuati dopo essersi alzati da soli il pallone;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte e portare il pallone sui piedi del compagno;
- conduzione palla abbinata ad una trasmissione con traiettoria aerea;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di velocità abbinata a 3 passaggi rasoterra forti.

Quando si inserisce una variante è opportuno specificare con chiarezza quale delle gestualità precedenti viene cambiata.



Comportamenti privilegiati

- Adattarsi rapidamente alla ricezione delle diverse tipologie di passaggio (aerea, rasoterra, forte, lenta) riuscendo a mantenere la palla a propria disposizione in seguito al primo controllo;
- Gestire con naturalezza le diverse tipologie di gestualità tecniche riuscendo a dominare il pallone nel palleggio, in conduzione, nella trasmissione e anche nel colpo di testa.



Chiavi della conduzione

Come scegliamo la giocata più efficace?

Corto, ampio, lungo

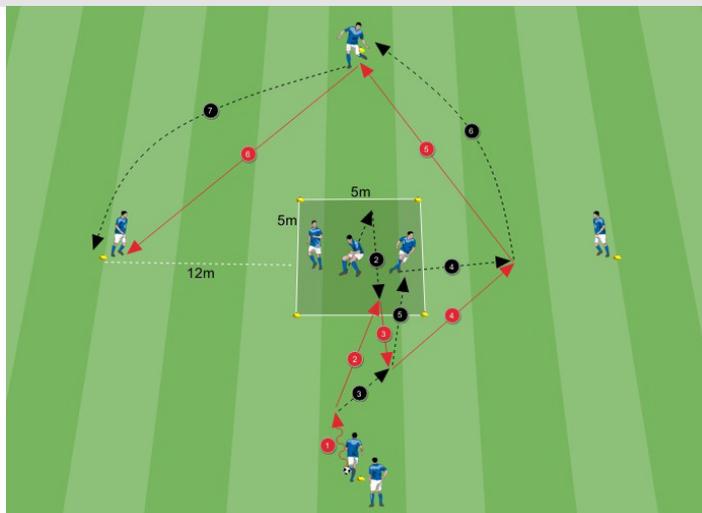
Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

Regole

La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.

- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 8m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo - corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.



Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:

- *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
- *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
- *B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.
- Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.

Rotazioni:

- In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).

Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:

- La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro") ma il vertice alto che riceve la conclusione dell'azione ha il compito di trasmettere palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra) andando, dopo aver effettuato il passaggio a prendere la posizione del compagno. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.

Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in possesso palla riconosce rapidamente l'ubicazione (postura e posizione) dei compagni in campo e adatta la scelta di gioco rendendo l'azione fluida ed efficace.
- Adattare in modo le diverse tipologie di trasmissione: sulla figura, sulla corsa.

Nota

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base alla postura e ai movimenti effettuati dai compagni.

GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto di superiorità



12 minuti



18x22 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

In cosa si differenzia il gioco tra un obiettivo e l'altro?

4 contro 3 obiettivi alternati

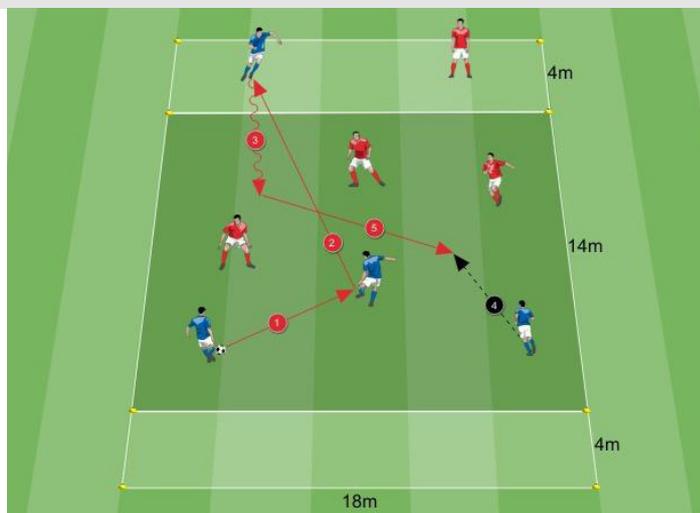
Descrizione

Gioco di Posizione 4vs3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le 2 sponde esterne (una per squadra) si posizionano al di fuori dello stesso lato del campo.

Regole

L'obiettivo della squadra in possesso è quello di raggiungere in modo alternato il compagno posizionato oltre un lato di gioco (trasmettendogli il pallone) e lo spazio meta delimitato dalla parte opposta (trasmettendo palla ad un compagno che entra nello spazio in seguito al passaggio oppure entrando in conduzione palla all'interno dello stesso). La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi, ribalta il fronte di gioco e ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista del pallone, il primo obiettivo della squadra che ne entra in possesso risulterà sempre il compagno posizionato al di fuori del campo di gioco. Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco con le seguenti modalità:

- rimessa laterale;
- passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
- conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.



Comportamenti privilegiati

- La sponda rimane attiva in ogni fase del gioco: ricerca la zona luce con la sua squadra in possesso palla; entra in campo in conduzione se ha spazio davanti a sé; si colloca in modo preventivo quando la sua squadra non è in possesso del pallone;
- differenziare il gioco cercando la palla filtrante per il compagno nella zona meta e gli inserimenti nello spazio (con e senza palla) per la conquista della meta libera.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Imprevedibilità



12 minuti



16x24 metri



5x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come dimostriamo la nostra creatività?

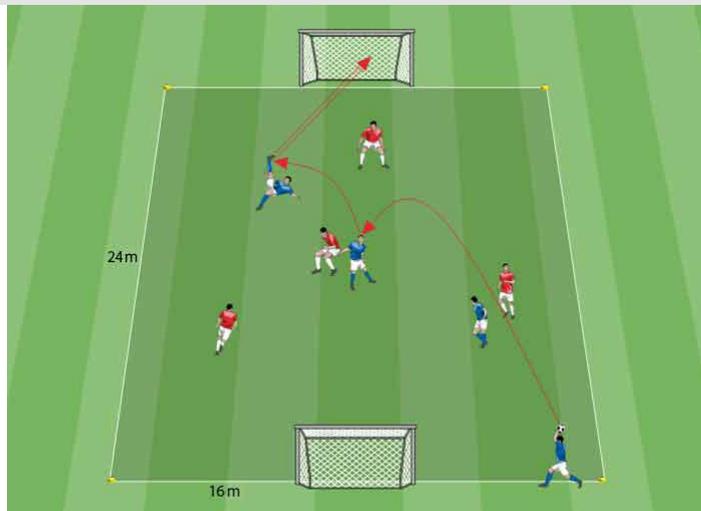
SSG finalizzazione aerea

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

- Provare giocate acrobatiche, riuscire ad impattare il pallone con diverse parti del corpo ed in situazioni anche complesse quali disequilibrio, contrasto, deviazione;
- Valutare correttamente le traiettorie aeree collocandosi in una posizione di vantaggio rispetto all'avversario nella zona di caduta della palla.

Prima proposta

4 minuti

Esercitazione didattica

Descrizione

I giocatori eseguono cinque slanci per parte con le braccia in varie posizioni (da seduto, su un ginocchio, in stazione eretta) con la massima frequenza simulando il movimento degli arti superiori durante lo sprint. Dalla stazione con un ginocchio a terra e da quella eretta alla fine del quinto slancio escono in sprint per 10 metri.



Seconda proposta

4 minuti

Esercitazione induttiva

Descrizione

I giocatori lavorano a coppie. A e B partono in corsa leggera verso un'area posta a 5 metri di distanza. Il secondo che arriva determina la partenza dello sprint verso uno dei due spazi posti a 15 metri di distanza. Il primo dei due giocatori che arriva all'area posta a 5 metri di distanza dalla partenza deve scattare verso lo spazio opposto rispetto a quello scelto dal suo avversario. Viene assegnato un punto a chi arriva per primo nella prima area e un punto al giocatore che arriva per primo alla seconda area.



Terza proposta

4 minuti

Esercitazione situazionale

Descrizione

L'esercitazione si svolge a due squadre da 4 giocatori ciascuna. L'obiettivo è portare tutti i giocatori della squadra negli spazi fuori dal quadrato centrale. I giocatori dentro al quadrato possono scattare fuori solo successivamente al tocco di un loro compagno che proviene dalla zona esterna. I giocatori della zona esterna sprintsano verso il centro per andare a toccare un proprio compagno e tornare immediatamente fuori. Se un giocatore proveniente dalla zona esterna viene toccato da un avversario all'interno del quadrato deve rimanere all'interno dello stesso aspettando che un altro compagno proveniente dall'esterno lo tocchi. All'interno del quadrato i giocatori si possono muovere liberamente.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come posso essere efficace in fase di non possesso?

Partita solo tackle

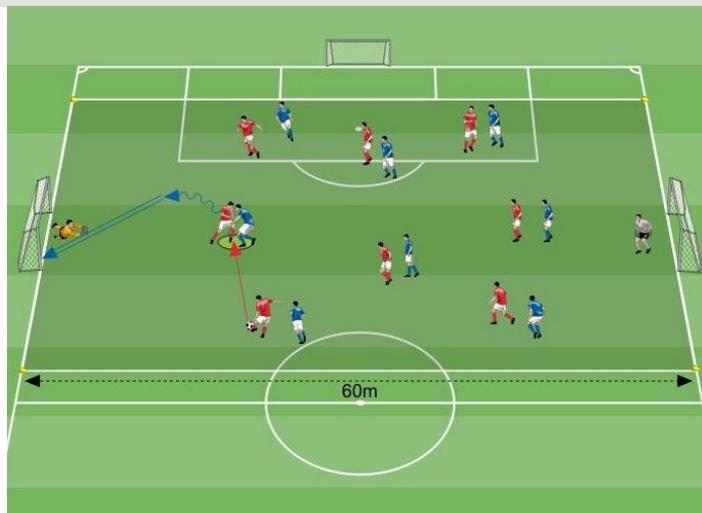
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9vs9. 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

- Ogni squadra può recuperare il pallone esclusivamente attraverso un tackle o un contrasto aereo. Non può essere intercettato il passaggio fra due giocatori della stessa squadra. È possibile invece intercettare un tiro in porta o un cross effettuato ricercando la finalizzazione di un compagno. In caso di azione d'intercetto irregolare, il gioco continua invertendo rapidamente il possesso palla e senza dover battere un calcio di punizione.



Comportamenti privilegiati

- Accorciare immediatamente sull'avversario in possesso palla cercando il tackle con vigore dimostrando coraggio e sicurezza;
- Ricercare la collaborazione con i propri compagni in fase di possesso attuando un gioco fatto di passaggi rapidi atti ad eludere l'intervento dell'avversario.

PARTITA CFT



Obiettivo:
Portiere uomo in più



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!

Partita CFT 9 contro 9

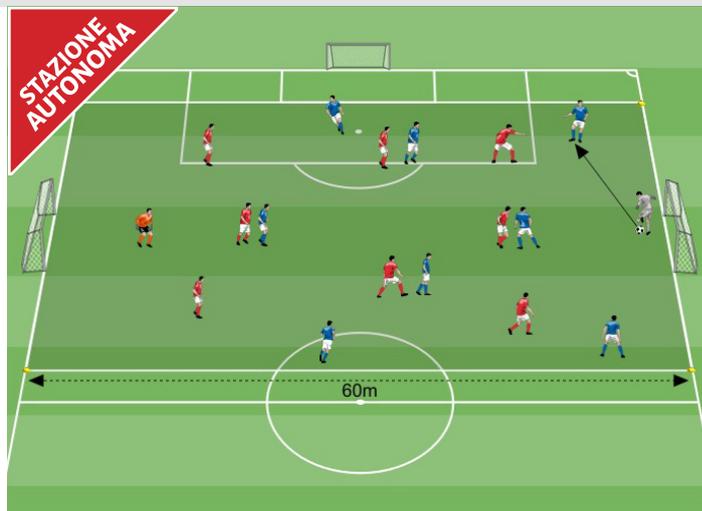
Descrizione

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

- Il portiere guida i compagni di squadra interpretando un ruolo di regia: coordina le marcature; invita a salire in fase offensiva; aiuta i compagni nelle varie fasi di gioco; sostiene, incita, incoraggia;
- I giocatori di movimento coinvolgono il portiere nel gioco usandolo come sostegno qualora necessario e richiamandolo a salire durante le azioni offensive della propria squadra.