



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: "Apprendimento, saprò cosa fare"

I ragazzi si divertono in campo, sono positivi e felici? Manifestano fantasia e creatività? Trovano soluzione alternative ai problemi posti? Comprendono rapidamente i compiti assegnati? Sono attenti alle correzioni rivolte ai compagni? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per crescere il calciatore 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

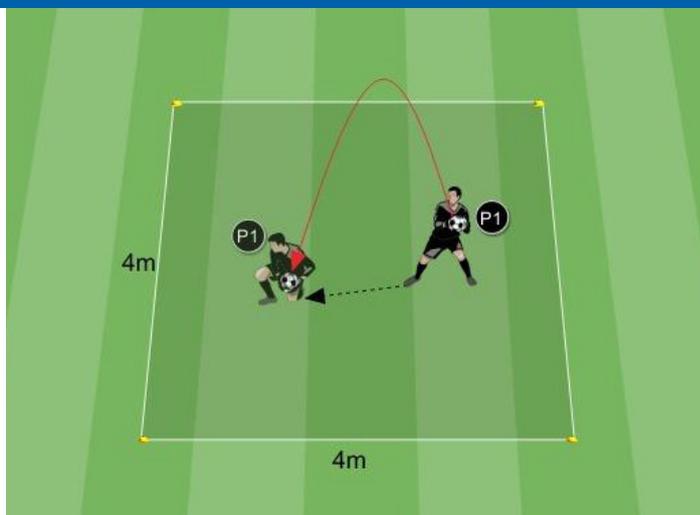
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Ogni portiere si posiziona all'interno di un quadrato (lato 4m) ed effettua un'attività di lancio e presa a terra della palla.

Regole

- Il portiere lancia in aria una palla e deve bloccarla a terra senza che quest'ultima effettui nessun rimbalzo.
- La chiusura a terra deve essere effettuata appoggiando un ginocchio al terreno, la presa avviene con entrambe le mani.
- Il giocatore può muoversi all'interno del quadrato. La palla non deve rimbalzare, la palla va intercettata in contemporanea al suo contatto con il terreno.
- Il ginocchio che appoggia a terra va alternato.



Seconda proposta



8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

Due portieri si posizionano uno di fronte all'altro, uno in ginocchio e l'altro in piedi. Alla destra ed alla sinistra del giocatore a terra vengono posizionati due delimitatori (a circa un metro da lui, in avanti ed in diagonale, come da figura). L'attività consiste in un esercizio di lancio e presa della palla.

Regole

- Il portiere in ginocchio deve bloccare a terra una palla lanciata con le mani dal compagno posizionato di fronte a lui.
- Si esegue in modo alternato un tuffo a destra ed uno a sinistra per 4 minuti, poi si invertono i ruoli.
- La palla deve essere intercettata in presa dal giocatore che si tuffa. La palla deve essere lanciata con le mani in prossimità del cinesino ed all'interno dello stesso. Nella parata la palla va schiacciata a terra e non fatta rimbalzare.



3 - Situazionale

Descrizione

Un portiere si posiziona in porta mentre un compagno prende posizione di fronte a lui, a 6 metri di distanza. Si svolge un'attività di lancio e parata tra coppie di portieri.

Regole

- Il portiere para il pallone lanciato dal compagno effettuando un tuffo in diagonale (ed in avanti) e schiacciandolo a terra (a palla non deve fare nessun rimbalzo). Il pallone viene lanciato dal compagno con una traiettoria aerea, a "palombella".
- Chi calcia il pallone lo fa partendo con la palla in mano. Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco tra il portiere che para e quello che calcia. I tuffi vengono alternati, uno verso destra e quello successivo verso sinistra.





Chiavi della conduzione

Quali caratteristiche determinano un gesto tecnico efficace?

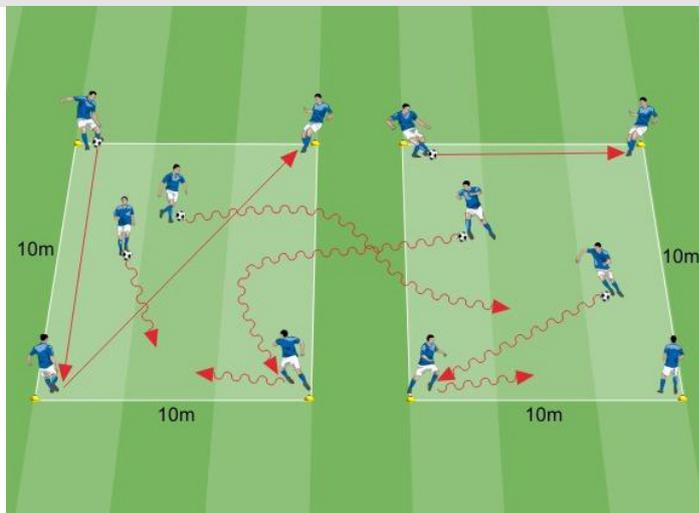
Tecnica alternata

Descrizione

Dividere il campo in 2 quadrati di uguale grandezza, definiti da 4 delimitatori. All'interno del campo giocano 12 giocatori. Di questi, 8 cominciano l'attività nei pressi dei delimitatori; gli altri 4 iniziano l'attività con un pallone a testa.

Regole

- I giocatori che partono sugli angoli di ogni quadrato hanno il compito di trasmettersi il pallone tra di loro. I giocatori con la palla hanno il compito di condurla fino ai piedi di un giocatore che in quel momento non è impegnato nella trasmissione della stessa, effettuando così un cambio di ruolo: il giocatore che trasmetteva il pallone parte in conduzione verso un altro compagno, chi conduceva partecipa alla trasmissione del pallone all'interno di quel quadrato.
- I giocatori in conduzione possono andare da un quadrato all'altro, creando così interferenza ai giocatori che si trasmettono la palla. I giocatori che si trasmettono il pallone devono farlo solo tra compagni dello stesso quadrato.
- Ogni 2 minuti, cambiare le modalità di spostamento con la palla, ad esempio:
 - palleggio;
 - conduzione abbinata a finte;
 - conduzione abbinata a cambi di direzione e senso;
 - conduzione effettuata solo con piede meno abile.



Comportamenti privilegiati

- Dominare le palla nelle varie gestualità tecniche indirizzandola verso la direzione desiderata senza incertezze.
- Prepararsi alla ricezione del passaggio da parte del compagno per essere efficaci sul primo controllo oppure sulla trasmissione di prima intenzione.



Chiavi della conduzione

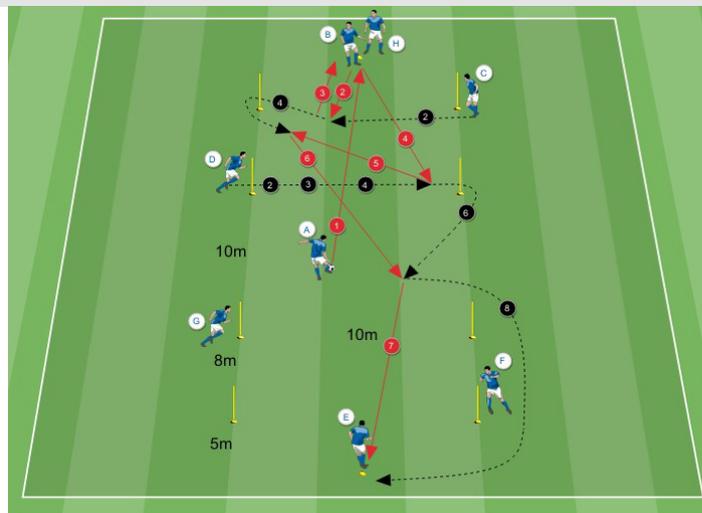
Individuiamo i tempi corretti delle trasmissioni

Combinazioni alternate

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone. I giocatori al centro si posizionando in diagonale fra di loro.

- 1 A trasmette palla a B;
- 2 C e D iniziano a muoversi verso il centro del campo per effettuare la combinazione;
- 2 B esegue un passaggio corto a C;
- 3 4 C scarica su B ed effettua un movimento a mezzaluna ad aprirsi oltre il paletto opposto oppure oltre lo stesso paletto da cui è partito;
- 4 B trasmette palla lunga a D;
- 5 6 D scarica su C ed effettua un movimento a mezzaluna ad aprirsi oltre il paletto opposto rispetto a quello scelto inizialmente da C;
- 6 C trasmette palla sulla corsa di D nello spazio centrale;
- 7 8 D riceve e trasmette palla in verticale verso il vertice opposto E portandosi alle sue spalle;



E riprende la sequenza nel senso opposto.

La sequenza procede senza interruzione. Ogni giocatore, dopo aver trasmesso palla, si sposta nella posizione occupata dal compagno a cui ha trasmesso la palla. L'interscambio fra i giocatori al centro è condizionato dallo spostamento del giocatore più vicino al vertice, che può scegliere di muoversi alle spalle dello stesso paletto da cui è partito oppure alle spalle di quello opposto.

Comportamenti privilegiati

- Individuare i tempi corretti di trasmissione attuando azioni tecniche che ritardino la trasmissione (uno più tocchi aggiuntivi) o anticipino il passaggio (trasmissione di prima intenzione e attacco rapido della palla) a seconda del movimento del compagno.
- Scegliere lo smarcamento in funzione della posizione del compagno in conduzione palla e della direzione verso la quale conduce la stessa.

Nota

Durante tutti i 12 minuti della stazione di Tecnica Funzionale le combinazioni avvengono scegliendo il lato verso il quale effettuare il movimento di smarcamento dietro le spalle del compagno e la conseguente corsa oltre il cono/paletto opposto.



Chiavi della conduzione

Se la sponda non c'è, come mi comporto?

2 contro 1 sponde dinamiche

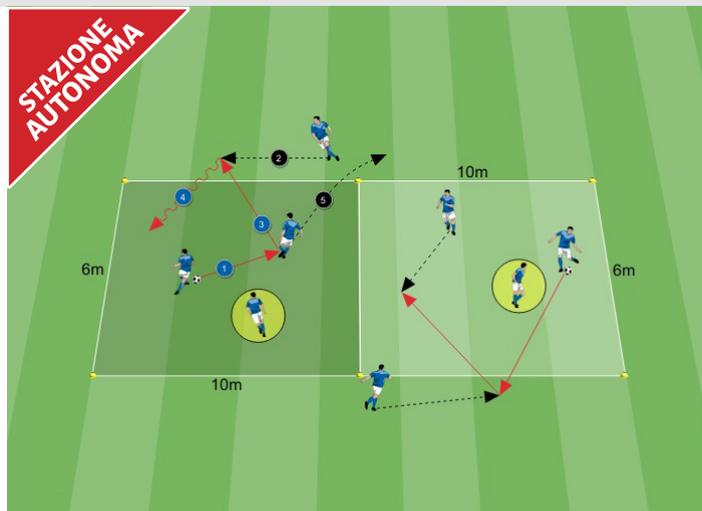
Descrizione

Su due campi contigui si svolgono due situazioni di 2 contro 1. All'esterno del campo giocano due sponde che possono intergire con entrambe le situazioni. L'obiettivo, per le squadre in possesso, è di ricercare la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra. Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei due giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno.

Il cambio del giocatore in inferiorità si effettua quando:

- riesce ad entrare in possesso del pallone;
- la palla esce dal terreno di gioco toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica;
- la sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro 3 minuti.

In tutti i casi elencati il cambio di ruolo avviene tra il giocatore in inferiorità e quello che ha toccato il pallone per ultimo. Il giocatore della squadra in inferiorità si identifica dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano. Al cambio di ruolo la casacca viene lasciata cadere a terra e viene presa dal giocatore a cui spetta, senza interrompere il gioco.



Comportamenti privilegiati

- Nel caso in cui la sponda non sia presente: ricercare una collaborazione con il compagno che crea la superiorità numerica; chiamare il compagno che si trova a giocare nell'altro campo; mantenere il possesso della palla in attesa di una soluzione di gioco.
- In fase di possesso predisporre alla ricerca dell'ampiezza utilizzando tutta la larghezza del campo delimitato e rendendo così più complicata la conquista da parte del giocatore in inferiorità numerica.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



20x25 metri



4x1 metri
o 6x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Cosa cambia tra fase di attacco e difesa?

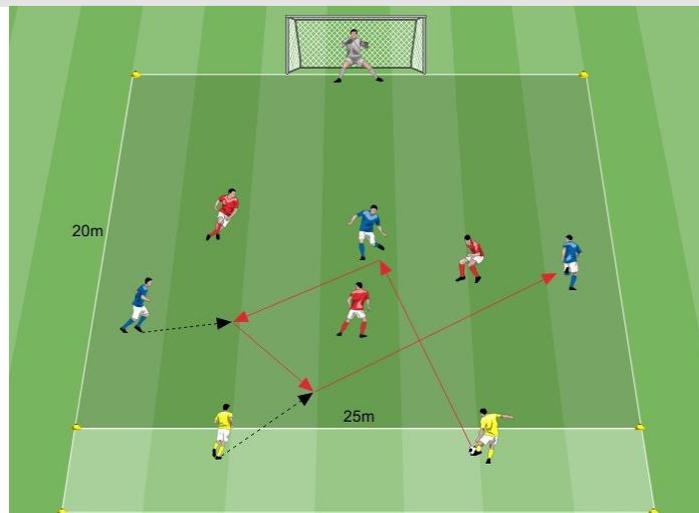
3 contro 3 alternato + 2 sostegni

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3vs3 con l'obiettivo di fare gol in un'unica porta. A sostegno della squadra in fase d'attacco ci sono due giocatori: solo uno può entrare nello spazio di gioco del 3vs3 e possono alternarsi.

Regole

Se il difensore recupera palla, ha il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno - invertendo in questo modo i compiti delle due squadre (i difensori diventano attaccanti e viceversa). A difesa della porta è preferibile l'impiego di un portiere (gioca con la squadra in difesa). Se questo riconquista palla, la trasmette ai difensori che vanno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare compito di gioco. Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo, l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno: quest'ultimo ha il compito di giocare con la squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva. Ogni 3 minuti vengono cambiati i 2 giocatori in sostegno.



Comportamenti privilegiati

- In seguito alla trasmissione effettuata al sostegno predisporre immediatamente ad un'azione che porti alla finalizzazione: orientandosi verso la porta; provando l'inserimento nello spazio; ricercando la zona luce.
- Riuscire a passare in modo efficace da una situazione di possesso ad una di non possesso e viceversa: cambiando orientamento e disposizione nello spazio; annullando i tempi di transizione; mantenendo lo stesso entusiasmo nell'attacco come nella difesa.



Prima proposta

4 minuti

Esercitazione situazionale 1

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 ai limiti del fallo. 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.



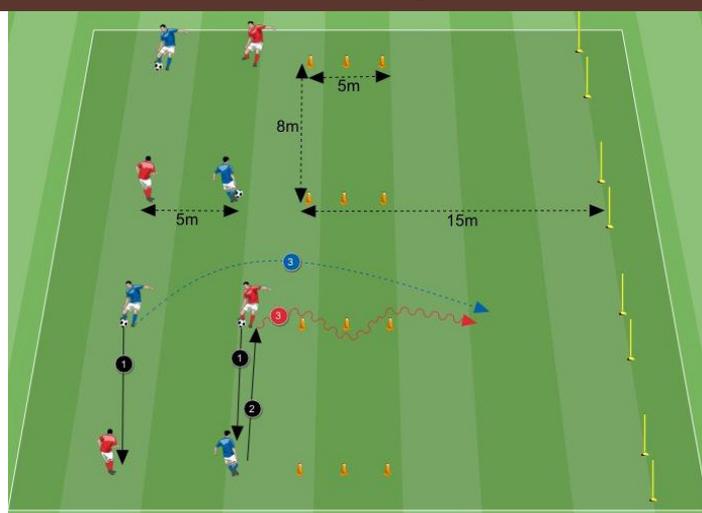
Seconda proposta

4 minuti

Esercitazione situazionale 2

Descrizione

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:
Orientamento utile



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come conviene ricevere palla nella metà campo avversaria?

Partita verticale

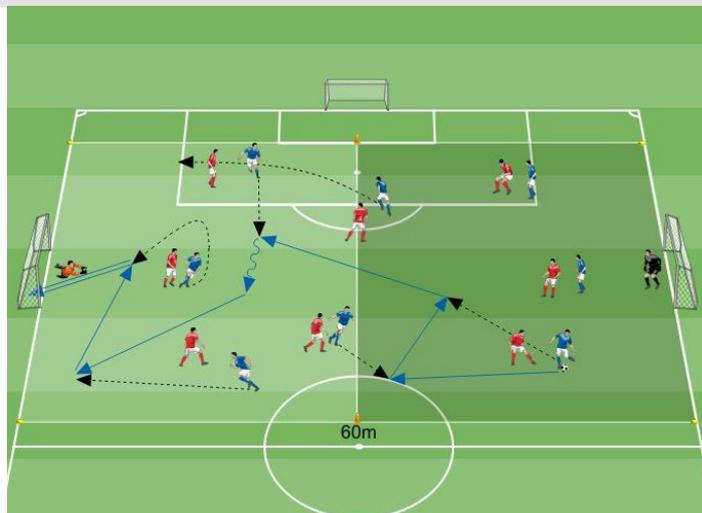
Descrizione

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

- Nella corso della partita le trasmissioni tra compagni sono libere nella propria metà campo mentre risultano vincolate nella metà campo avversaria. Il vincolo prevede la possibilità di passare la palla solo in avanti e non indietro.
- **Eccezioni al vincolo della giocata in avanti:**
 - nel caso il passaggio venga effettuato con l'intenzione di permettere al compagno la finalizzazione verso la porta avversaria (esempi: l'ultimo passaggio prima di un tiro può essere anche un passaggio di scarico per il compagno a sostegno; un cross dal fondo con la palla che viene messa indietro rispetto alla direzione di gioco);
 - in seguito alla riconquista della palla nella metà campo avversaria la prima trasmissione risulta libera;
 - tutte le riprese del gioco da palle inattive possono essere battute a piacimento dalla squadra in possesso del pallone.



Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso palla, nella metà campo avversaria, i giocatori si orientano alla ricezione del pallone rivolti verso la porta e dando soluzioni immediate sopra alla linea dello stesso attraverso smarcamenti, sovrapposizioni ed inserimenti.
- Dare una o più soluzioni in sostegno al compagno in possesso palla con l'obiettivo di essere subito efficaci in caso di perdita del pallone oppure in caso di retro passaggio, predisponendosi così alla finalizzazione verso la porta avversaria.

PARTITA CFT



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 CFT 9 contro 9

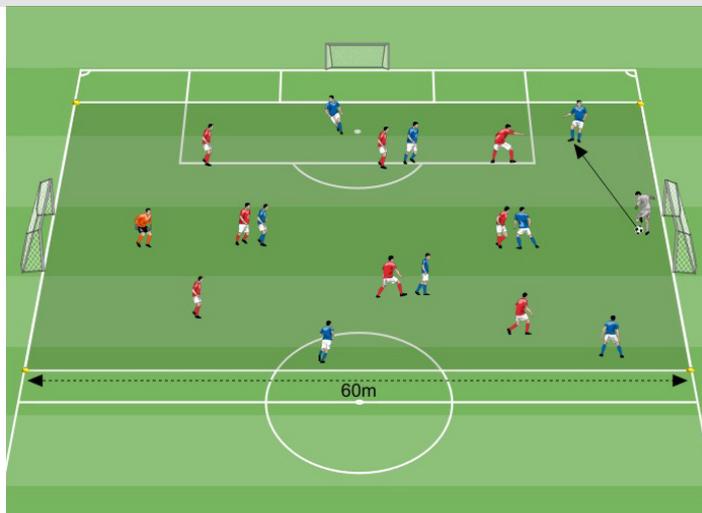
Descrizione

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 effettuano movimenti preventivi con l'intenzione di anticipare una possibile evoluzione del gioco e trovarsi in una posizione più favorevole rispetto all'avversario.
- Dopo aver trasmesso palla, i giocatori ricercano immediatamente una posizione utile per dare al compagno un'opportunità di gioco.