



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Giochi di tecnica	12 minuti
		Small-sided games	12 minuti
		Partita a tema	12 minuti
		Performance	12 minuti
		Partita libera	12 minuti

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;
- 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.



ATTIVAZIONE TECNICA



16 minuti



18x18 metri



24 giocatori

Esercizi di tecnica

Descrizione

Ogni stazione coinvolge 24 giocatori, suddivisi a gruppi di sei nei quattro quadrati. Tutti i gruppi di giocatori svolgono lo stesso esercizio per 4 minuti; si effettuano in successione quattro esercizi diversi. Realizzare un numero di stazioni tale da garantire a tutti i giocatori di partecipare all'attivazione. Si segnala che, per semplicità, i quattro esercizi sono stati raffigurati in un unico disegno.

Esercizio 1: TRASMISSIONI NEL TRAFFICO

I giocatori si dispongono a coppie, un pallone per coppia, posizionandosi all'esterno del quadrato. Il compito è di trasmettersi il pallone evitando che questo si scontri con quello dei compagni. Le coppie si posizionano in modo tale che le traiettorie di passaggio si incrocino.

Esercizio 2: SPONDE DI TESTA

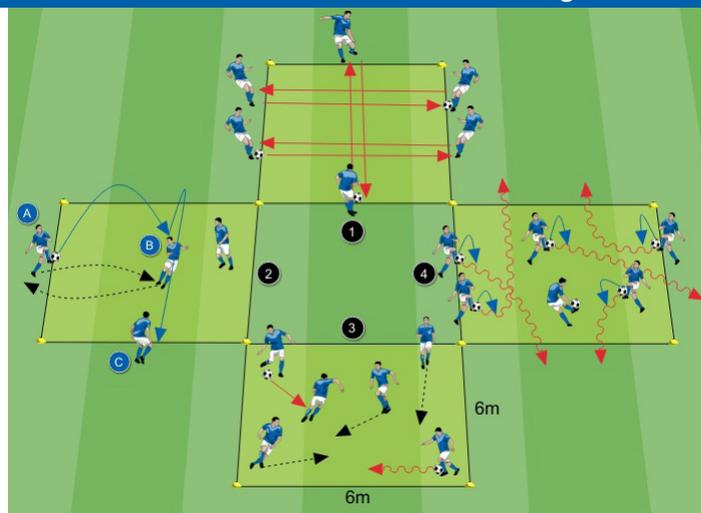
Due giocatori si posizionano all'interno del quadrato, gli altri quattro all'esterno dello stesso; solo due dei giocatori esterni hanno il pallone. Il compito dei giocatori con palla (A) è di alzarla da terra con i piedi e calciarla a parabola ad uno dei due compagni all'interno del campo (B). Chi riceve deve cercare di trasmettere il pallone ad un compagno esterno senza palla (C), attraverso un colpo di testa. Dopo aver eseguito il proprio compito, A e B si invertono, C alza la palla per un giocatore all'interno del campo, dando così continuità all'esercizio.

Esercizio 3: TUTTO IN MOVIMENTO

All'interno del quadrato si posizionano sei giocatori con due palloni. Sia i palloni che i giocatori devono stare in movimento per tutta la durata dell'esercizio; non sarà possibile stoppare il pallone né tantomeno stazionare fermi all'interno del quadrato. La palla può essere anche condotta dai giocatori.

Esercizio 4: PALLEGGIO IN MOVIMENTO

Ogni giocatore entra ed esce in palleggio dal quadrato in cui si trova. A seconda delle abilità individuali, la palla può anche essere fatta rimbalzare a terra.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Frammentazione con tiro 1

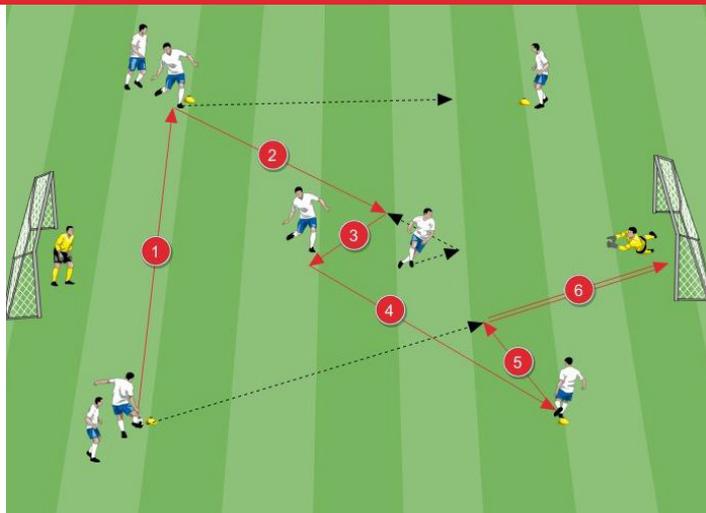
Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra otto giocatori (due portieri facoltativi).

- 1 La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice alto che si muove in contromovimento.
- 2

I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.

- 3 La palla ora viene scaricata al vertice basso (play)
- 4 che la infila per la sponda opposta.
- 5 La sponda appoggia palla al laterale in arrivo, il
- 6 quale calcia in porta. L'esercizio ricomincia dal portiere.



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Frammentazione con tiro 2

Descrizione

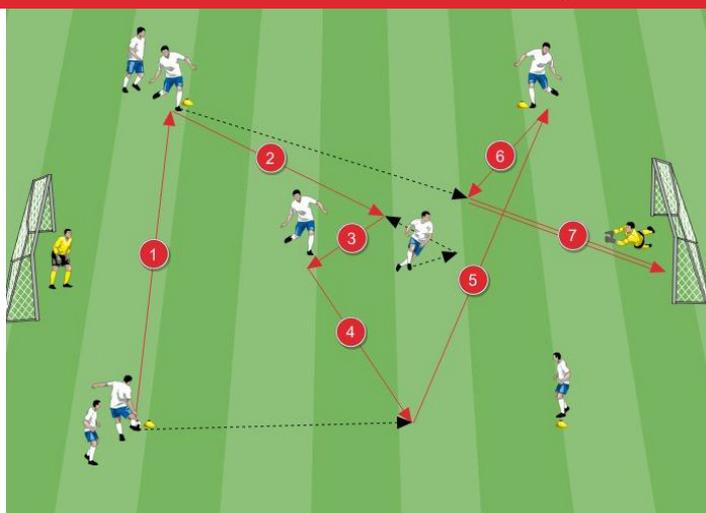
Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra otto giocatori (due portieri facoltativi).

- 1 La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice alto che si muove in contromovimento.
- 2

I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.

- 3 La palla ora viene scaricata al vertice basso (play)
- 4 che la infila per il laterali in arrivo.
- 5 Il laterale in arrivo trasmette palla alla sponda
- 6 opposta, la quale appoggia palla al laterale in arrivo
- 7 Il laterale calcia in porta.

L'esercizio ricomincia dal portiere.





GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x29 metri



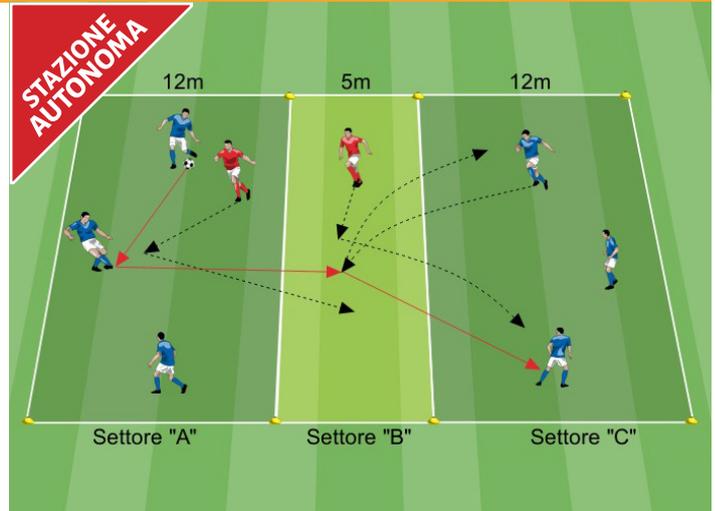
8 giocatori

3 contro 1 cambio settore

Descrizione

Il campo viene suddiviso in tre settori (quello centrale, sarà largo 5 metri, gli altri due 12 metri), per semplicità di spiegazione di seguito definiti come "A", "B" e "C" (come da disegno). All'interno dei settori più esterni ("A" e "C"), si posizionano tre giocatori, altri due, i "difensori" (che si distinguono dagli altri tenendo in mano una casacca) cominciano l'esercizio posizionandosi uno all'interno del settore "A" e l'altro all'interno del settore "B". Il gioco comincia con un 3 contro 1 all'interno del settore "A", lo scopo dei giocatori in superiorità è far pervenire la palla all'interno del settore "C", per riuscirci, i giocatori del settore "C" possono entrare uno alla volta nel settore "B", cercando di eludere l'intervento del difensore e trasmettendo (nel più breve tempo possibile) la palla ai compagni nel settore "A" o "C".

Porre particolare attenzione all'atteggiamento del corpo assunto dal giocatore che entra nel settore "B": possibilmente, dovrà ricevere "aperto" per trasmettere la palla nel settore da cui si è appena spostato.



Regole

- Se un difensore conquista palla (controllandola o fermandola), inverte il proprio ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato palla.
- Inizialmente, se la palla esce dal campo, rimane in possesso della squadra in superiorità; una volta che il gruppo prende confidenza con l'esercizio, l'ultimo a toccare la sfera invertirà il proprio ruolo con il difensore più vicino.
- Se un gruppo riesce a far passare la palla da un settore esterno all'altro, esempio da "A" a "C" i difensori si spostano: quello che era in "B" va a svolgere il possesso in inferiorità in "C" e il difensore in "A" si sposta nel settore libero, "B".



SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



18x26 metri



4x2 o 2x1 metri



8 giocatori

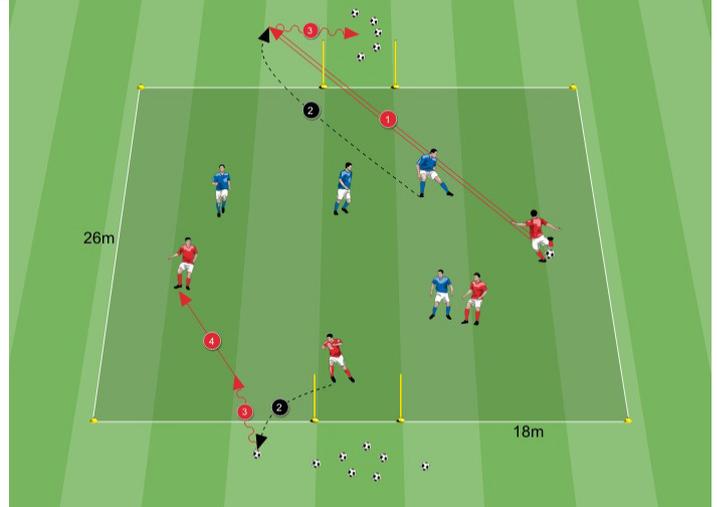
Inferiorità e superiorità continue

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono coinvolti anche i portieri, creando così una situazione di 5 contro 5.

Regole

- Se la palla esce dal campo in seguito ad un tiro in porta, un giocatore della squadra che l'ha effettuato deve andare a riprenderla. Se invece il tiro in porta finisce in gol, il pallone deve essere recuperato da un giocatore della squadra che l'ha subito.
- In entrambi i casi, una delle due squadre rimane in inferiorità numerica finché il giocatore incaricato di recuperare il pallone non l'avrà riportato nella zona dietro le porte.



Temperatures per allenatore

- Più lontano finisce il pallone in seguito ad una rete, più tempo impiegherà il giocatore per recuperare il pallone, aumentando così i tempi di superiorità numerica per la squadra che ha realizzato il gol. Pertanto, particolare attenzione va posta alla forza con cui gli attaccanti calciano in porta.

PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita over

Descrizione

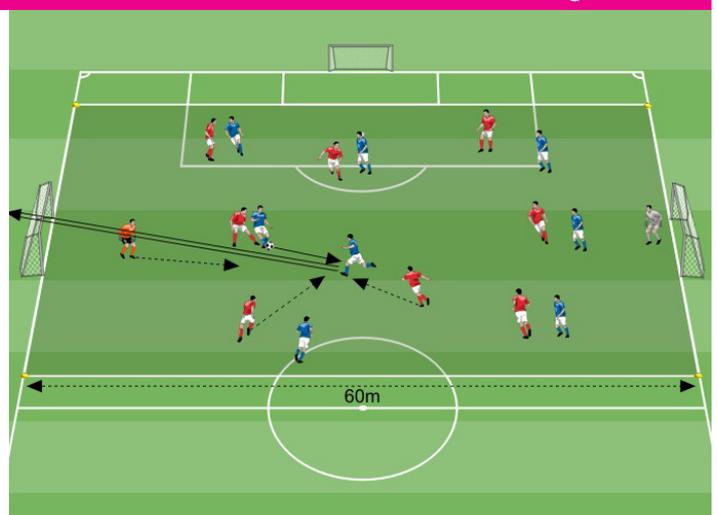
Dividere i giocatori in due squadre di egual numero. Si gioca una partita con le regole del calcio a 11.

Regole

- Si realizza un punto calciando il pallone sopra la traversa e all'interno del prolungamento ideale dei pali oltre la stessa.

Temperatures per allenatore

- In seguito all'inserimento della regola "over", valutare la reazione dei giocatori e l'adattamento dei loro comportamenti di gioco. In particolare, porre attenzione alla pressione sul portatore di palla e all'interpretazione del ruolo del portiere (trasformato in un giocatore di movimento).





PERFORMANCE



Obiettivo: Coordinazione



12 minuti



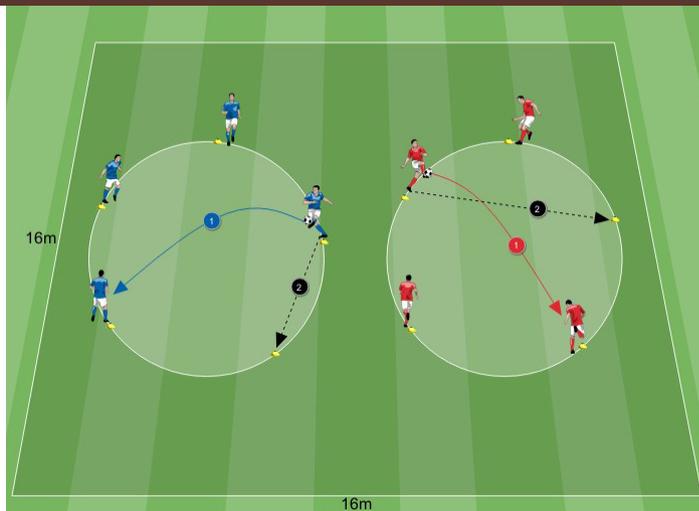
8 giocatori

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

L'esercitazione si svolge 4 contro 4. Il giocatore in possesso passa la palla con un calcio al volo ad un suo compagno e corre verso uno spazio libero. La squadra fa un punto quando tutti i giocatori della stessa eseguono un passaggio. Vince la prima squadra che fa più punti.

Regole:

- Tutti i giocatori stanno in equilibrio su una sola gamba sia per calciare la palla che nella fase di attesa della ricezione.
- Prima di calciare, il giocatore va a toccare il terreno con la palla, quindi esegue la trasmissione.



ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori lavorano in forma individuale in equilibrio statico su una gamba. Tenendo un pallone tra le mani e dalla stazione eretta vanno a toccare con il pallone:

- a. la caviglia della gamba che appoggia al terreno;
- b. il ginocchio della gamba che non appoggia al terreno;
- c. la caviglia della gamba che non appoggia al terreno;
- d. il ginocchio della gamba che appoggia al terreno.

Regole:

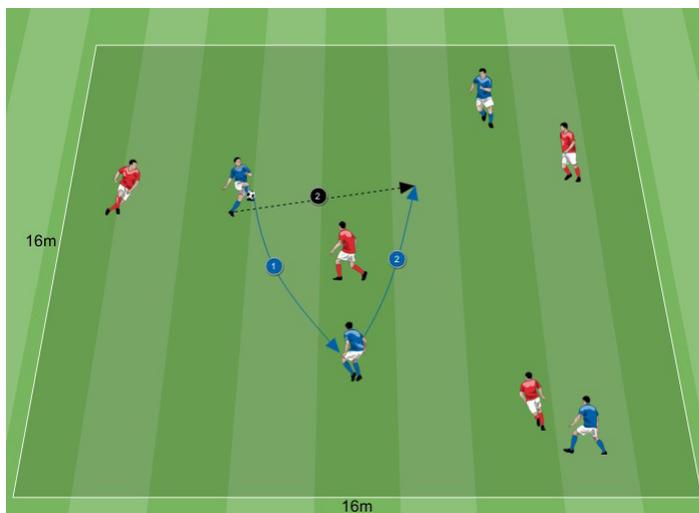
- Dopo aver toccato con il pallone la parte del corpo indicata, i giocatori tornano alla stazione eretta prima di procedere al movimento successivo.
- Tutti i giocatori sperimentano l'esecuzione su entrambe le gambe e sia con gli occhi aperti che con gli occhi chiusi.

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione è un possesso palla svolto 4 contro 4. Si fa punto quando due giocatori della stessa squadra chiudono un triangolo con due passaggi. Vince la squadra che fa più punti.

Regole:

- I giocatori che non dispongono della palla si possono muovere liberamente nello spazio.
- Il giocatore in possesso palla sta sempre in equilibrio su una gamba.
- Prima di poter passare la palla, il giocatore in possesso deve fare un salto con stacco a un piede e atterrare sul piede opposto.
- La palla si trasmette con un calcio al volo.
- La palla si può conquistare sulle linee di passaggio.
- Se il giocatore in possesso palla sbaglia la sequenza di salto e passaggio la palla passa alla squadra avversaria.





PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita libera CFT 9 contro 9

Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco

