



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

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



18x 25 metri



16 giocatori

Doppio compito

Descrizione

Preparare tre campi di gioco delle dimensioni indicate. L'esercitazione è prevista per sedici giocatori, suddivisi in due gruppi, A e B, di egual numero con casacche di colore diverso. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso (la trasmissione di un pallone), l'altro (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi A e B si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.



Ad esempio, si comincia con il gruppo A che si trasmette un pallone stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo B palleggiano (un pallone a testa). Dopo 2 minuti i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo A prendono i palloni dei compagni e il gruppo B inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi il pallone utilizzato precedentemente dal gruppo A.

Dopo 4 minuti, al posto del palleggio si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco. I quattro compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

- palleggio;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
- controllo (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia ecc.);
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di direzione, senso e velocità svolti a discrezione dai giocatori.

Temi per l'allenatore

- Porre particolare attenzione al momento del cambio da un compito all'altro
- L'alternanza dei compiti andrà svolta senza interruzioni e nel più breve tempo possibile, dando così continuità all'esercitazione



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Croce in uscita 1

Descrizione

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

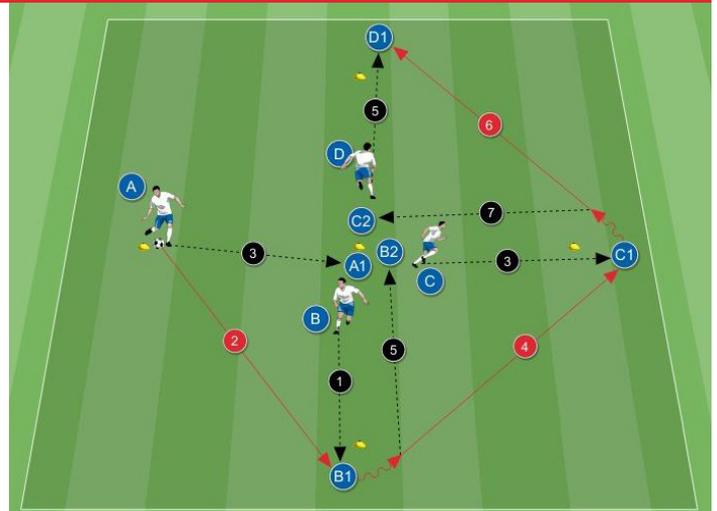
- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B.
- 3 C, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in C1.
- 4 B trasmette palla a C.
- 5 B si muove in B2 e D si muove in D1.
- 6 C trasmette la palla a D.
- 7 C si muove in C2.

La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità.

Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



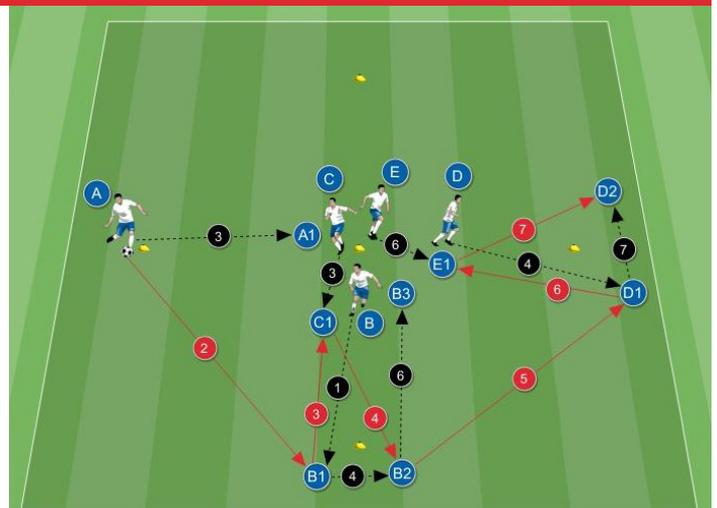
8 giocatori

Croce in uscita 2

Descrizione

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B.
- 3 C si muove in C1;
- 3 B riceve il pallone e lo trasmette a C.
- 4 B si muove in B2, passando all'esterno del delimitatore;





- 4 C restituisce il pallone a B chiudendo l'1-2. C torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.
- 4 Mentre B si muove in B2, D si muove in D1.
- 5 B trasmette palla a D.
- 6 B si muove in B3, nel frattempo E si sposta in E1.
- 6 D trasmette palla ad E.
- 7 D si muove in D2, passando all'esterno del delimitatore
- 7 E restituisce il pallone a D chiudendo l'1-2. E torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.

La sequenza procede senza interruzione.

Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- inserire un secondo pallone;
- chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.

GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



18x24 metri



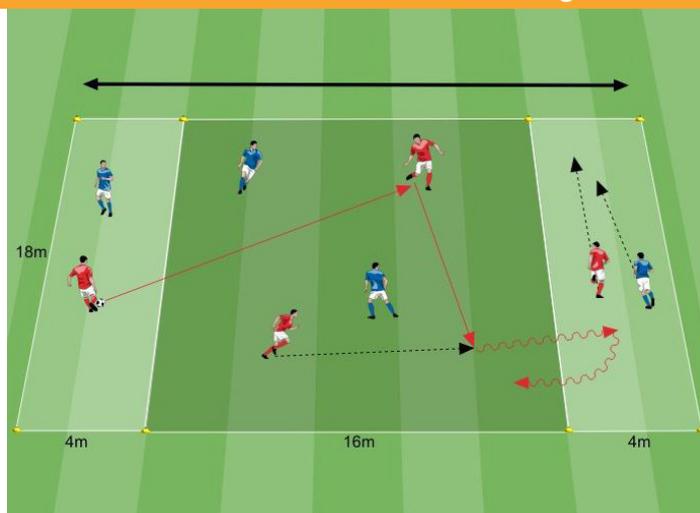
8 giocatori

4 contro 3 doppia opzione

Descrizione

Possesso palla 4 contro 3 per la squadra che ha il pallone a propria disposizione. Ogni squadra si dispone con due giocatori nel quadrato centrale e due sponde nelle zone di meta (come da figura). La squadra in possesso palla ottiene un punto quando riesce a:

- trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice;
- portare il pallone all'interno della zona di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).



Regole

- Per la squadra in possesso palla:
 - le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.
- Per la squadra non in possesso palla:
 - la sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio in cui è identificato il sostegno avversario, non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva;



- la sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio in cui è identificato il vertice avversario è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.
- Altre regole:
 - la squadra che realizza un punto mantiene il possesso palla e la direzione del gioco si inverte. Si invertono anche i ruoli delle sponde;
 - i giocatori all'interno del quadrato e le sponde posso scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (dentro-fuori dalle aree di gioco).

SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



8x12 metri



1,5x1 metri



8 giocatori

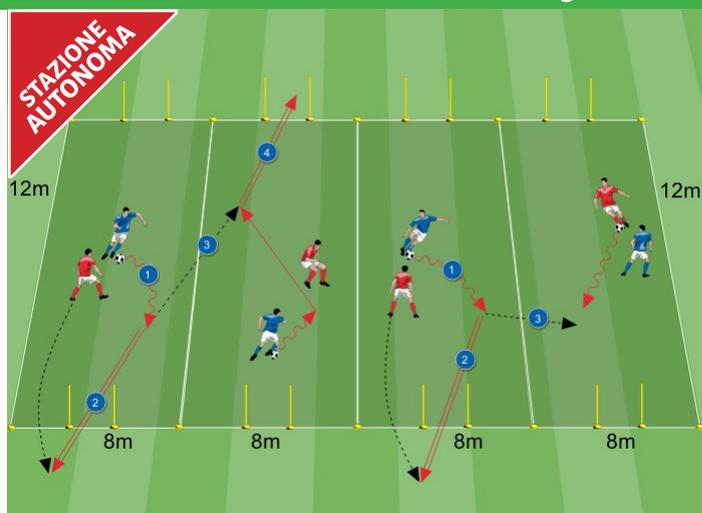
1 contro 1 multiplo

Descrizione

In ognuno dei quattro campi (contigui) delimitati si gioca un 1 contro 1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Porre un solo pallone per ogni campo (quattro palloni in tutto).

Regole

- Nei momenti in cui la palla si trova fuori dal campo di gioco, ogni giocatore può decidere se aiutare il compagno del campo adiacente, in questo caso si verifica una situazione di superiorità numerica. È possibile aiutare un compagno sia in fase offensiva che difensiva. È possibile aiutare un compagno già aiutato da un altro (andando a creare situazioni di doppia superiorità numerica) o un compagno che sta giocando in inferiorità numerica. Se un giocatore, impegnato nel recupero del pallone, rientrando, si trova senza avversario (perché impegnato in un altro campo) può andare a realizzare una rete senza aspettare di ricevere un'opposizione.
- Si svolgono quattro turni di gioco della durata di 3 minuti ciascuno, al termine di ogni turno vengono cambiati gli accoppiamenti dei giocatori. I giocatori, pur sfidandosi in confronti individuali, appartengono a due squadre distinte. Al termine di ogni turno viene calcolato un punteggio individuale (determinato dalla singola sfida) e un punteggio di squadra (determinato dalla somma dei gol realizzati dai quattro giocatori di ogni squadra).
- Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita (l'avversario si posiziona ad una distanza minima di 2 metri per permettere l'avvio dell'azione). 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.





PERFORMANCE



Obiettivo: Coordinazione



12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

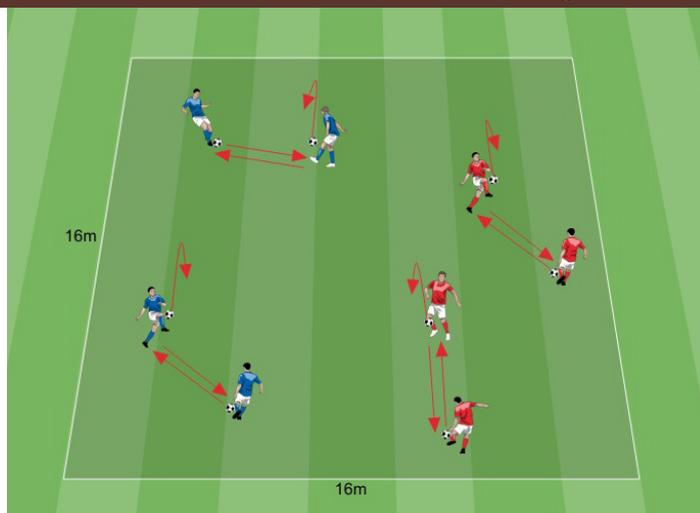
I giocatori eseguono l'esercitazione a coppie con un pallone a testa. Un giocatore palleggia sul posto con un pallone e decide arbitrariamente di alzare la parabola della palla; mentre la palla è in volo, riceve un passaggio dal compagno che gli sta di fronte e lo restituisce di prima. Quindi si appresta a continuare a palleggiare con la sua palla. Il giocatore che non palleggia ha il compito di individuare il momento opportuno per effettuare il passaggio al compagno. Vince la coppia che fa più passaggi.

Regole:

- Il passaggio è valido solo se effettuato tra un palleggiatore e l'altro senza che la palla cada a terra.
- I giocatori si scambiano i ruoli a discrezione del preparatore.

Obiettivo:

- Consapevolezza della differenziazione della gestione della forza e della corretta scelta della tempistica.



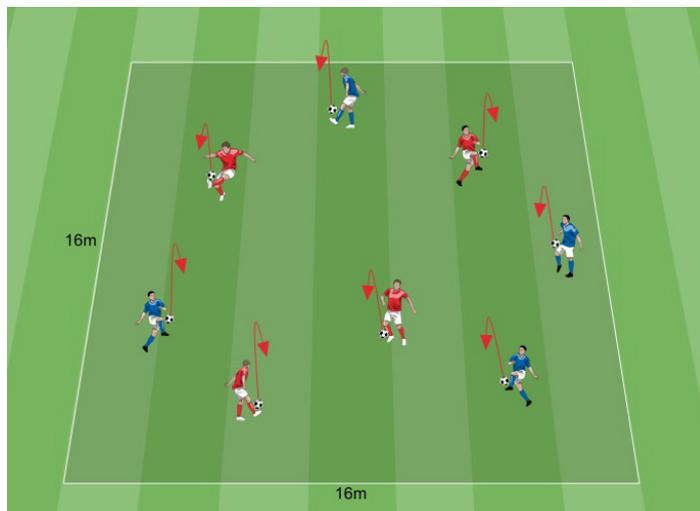
ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori eseguono l'esercitazione in forma individuale con un pallone a testa. Ogni giocatore palleggia eseguendo una combinazione che prevede l'alternanza tra:

- quattro colpi normali e uno forte,
- tre colpi normali e uno forte,
- due colpi normali e uno forte,
- un colpo normale e uno forte.

Obiettivo:

- Consapevolezza della differenziazione della gestione della forza.





ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

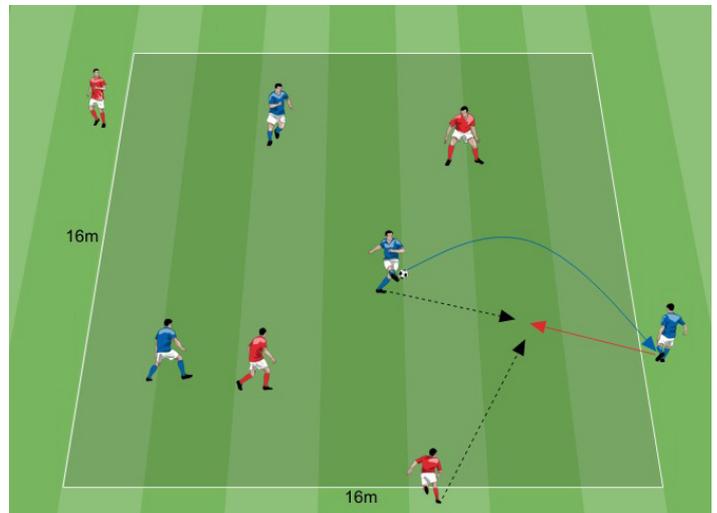
I giocatori giocano 4 contro 4. Possono distribuirsi liberamente, e cambiare posizione durante l'esercitazione, tanto all'interno del quadrato come all'esterno. La squadra che dispone della palla può mantenerne il possesso mediante una scelta libera di passaggi tra giocatori all'interno del quadrato o coinvolgendo anche giocatori all'esterno. Si fa punto quando un passaggio alto tra due giocatori della stessa squadra posti uno all'interno e uno all'esterno del quadrato viene seguito da un passaggio di ritorno con un altro giocatore posto all'interno. Vince la squadra che fa più punti.

Regole:

- La palla può essere conquistata solo sulle linee di passaggio.

Obiettivo:

- Consapevolezza della differenziazione della gestione della forza, corretta scelta della tempistica e presa di decisione anche in base al movimento di compagni e avversari.





PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

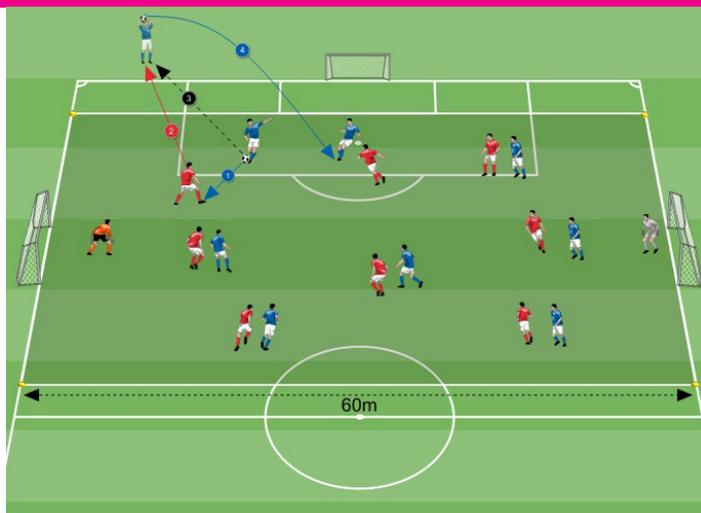
Ripresa rapida

Descrizione

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

Regole

- In seguito ad ogni interruzione del gioco (rimesse laterali, calci d'angolo, calci di punizione, rimesse da fondo campo) la squadra in possesso ha solo 3 secondi per riprendere l'azione. Nel caso in cui la squadra in possesso non riesca a riprendere il gioco entro i 3 secondi stabiliti, si effettua un'inversione di possesso nella ripresa del gioco.



Temi per allenatore

- La scadenza dei 3 secondi viene decretata, in caso di necessità, dall'allenatore.

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

