

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

Attivazione tecnica	16 minuti
Tecnica funzionale	12 minuti
Gioco di posizione	12 minuti
Small-sided games	12 minuti
Core stability e agility	12 minuti
Partita a tema	12 minuti
Partita libera	12 minuti

ATTIVAZIONE TECNICA

Circuito tecnico con passaggio alto, cambio di direzione e guida della palla

Durata: 16 minuti

Area di gioco: 20x20 metri

Giocatori: 16

Descrizione

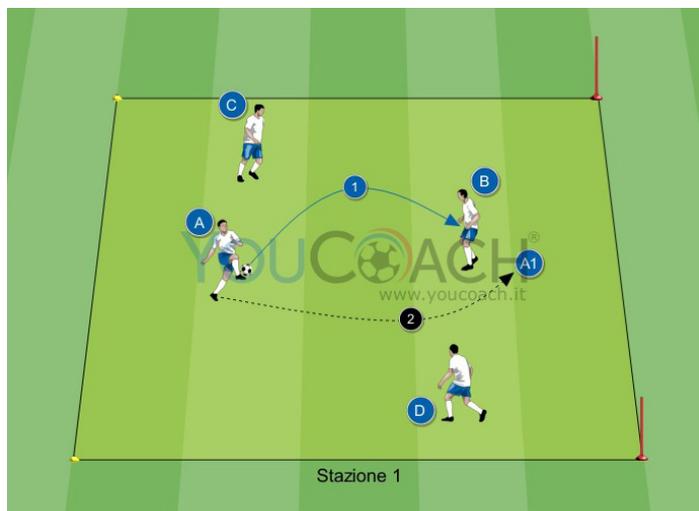
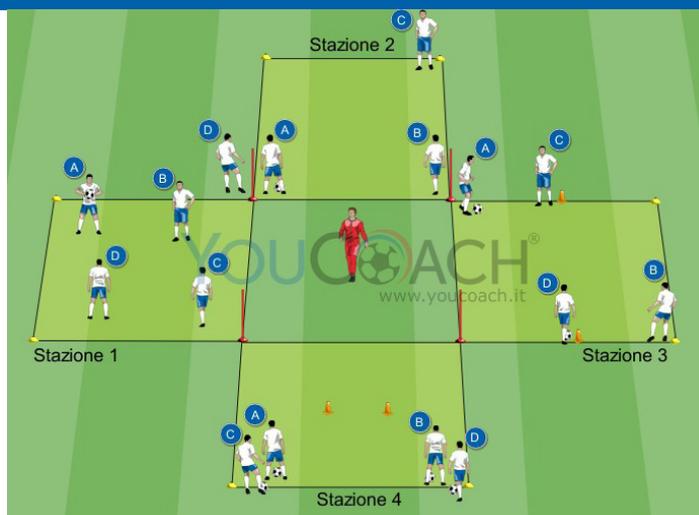
Preparare, in un'area di 20x20 metri, quattro stazioni quadrate di 5x5 metri. Al centro della zona creare un quadrato di 5x5 metri con i quattro paletti. In ogni stazione assicurarsi di avere un adeguato numero di palloni per lo svolgimento dell'esercizio. L'esercizio può essere svolto da 4 giocatori che si spostano da una stazione all'altra o da 16 giocatori contemporaneamente che cambiano stazione nello stesso momento.

Stazione 1

Il giocatore A porta la palla al piede ed effettua un passaggio alto verso B. A si sposta nello spazio vuoto in scatto, verso A1. B riceve la palla con le mani e riprende l'esercizio passando la palla ad un altro compagno.

Varianti

- I giocatori eseguono il passaggio nelle seguenti modalità: con l'interno del piede, con l'esterno del piede, con la coscia, col collo del piede, di testa.



Stazione 2

A guida la palla portandola a B e, di fronte al compagno, la ferma con la suola del piede. A si sposta in A1 passando dietro a B, mentre B guida la palla a C e, giunto di fronte a lui, la ferma con la suola del piede. B si sposta in B1 passando dietro a C, mentre C guida la palla a D e, giunto di fronte a lui, la ferma con la suola del piede. C si sposta in C1 passando dietro a D, mentre D ricomincia l'esercizio.

Varianti

- I giocatori eseguono la guida della palla secondo le seguenti modalità: di esterno piede, di interno piede.



Stazione 3

I giocatori C e D (partendo dal cono) effettuano un contromovimento verso il centro del quadrato per tornare poi, con le giuste tempistiche, verso il cono a ricevere la palla in C1 e D1. A e B effettuano un passaggio rispettivamente verso C e D. C e D effettuano un passaggio di ritorno ad A e B, poi si riportano nella posizione di partenza, mentre A e B effettuano un controllo orientato per prepararsi a ricominciare l'esercizio. Ogni minuto cambiare di posto i giocatori.



Stazione 4

A e B guidano la palla puntando il cono posto di fronte a loro. A e B effettuano un dribbling frontale (verso sinistra o verso destra) e poi continuando verso il paletto. A e B guidano la palla puntando il paletto posto di fronte a loro. A e B effettuano un cambio di direzione in A1 e B1. A e B guidano la palla verso il punto di partenza arrivando in A2 e B2. C e D ricominciano l'esercizio. Ogni minuto invertire le posizioni di partenza dei giocatori.

Varianti

- I giocatori eseguono un dribbling in rotazione invece che frontalmente al cono.



TECNICA FUNZIONALE

Croce 1

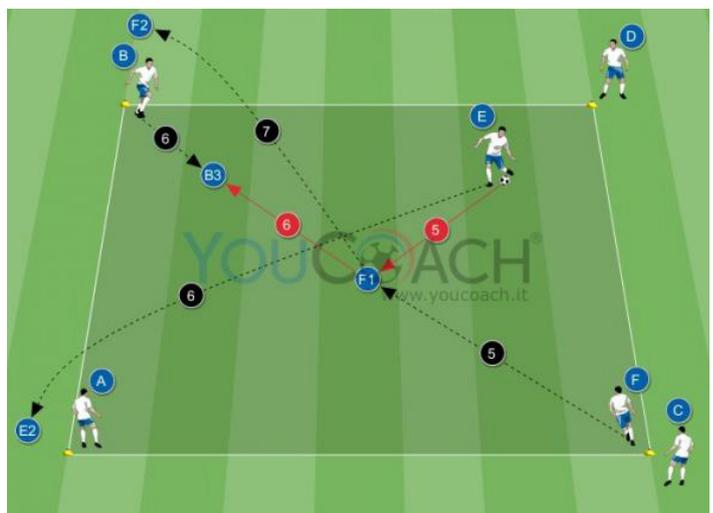
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 6

Descrizione

A trasmette palla sulla corsa di B che si porta in B1. B passa la palla a C che gli viene incontro in C1; il giocatore A si porta alle spalle di D in A1, C trasmette palla sulla corsa di D che si sposta in D1. Il giocatore B si porta alle spalle di C in B2, D passa la palla a E che gli viene incontro in E1. Il giocatore C si porta alle spalle di F in C2; E trasmette palla sulla corsa di F che si sposta in F1. Il giocatore D si porta nella posizione occupata in precedenza da E in D2, F passa la palla a B che gli viene incontro in B3; il giocatore E si porta alle spalle di A in E2, F si porta alle spalle di B in F2 e B ricomincia l'esercizio.



Croce 2

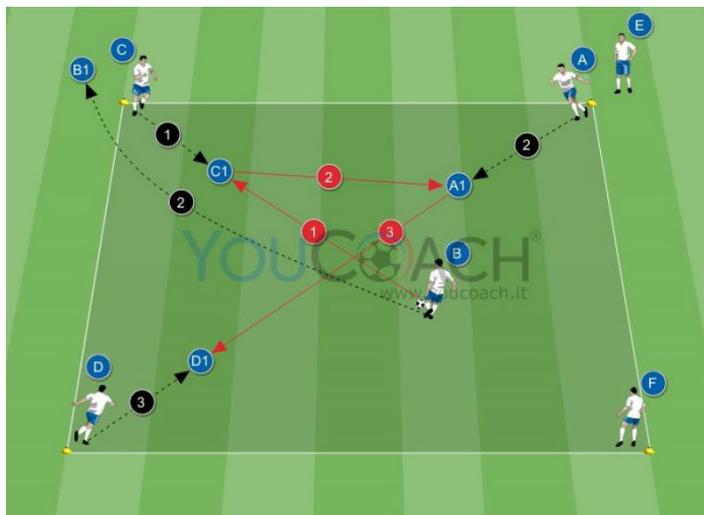
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 6

Descrizione

B trasmette palla a C che gli viene incontro in C1, C passa la palla ad A che scatta in A1; il giocatore B va a prendere il posto in precedenza occupato da C in B1. A trasmette palla a D che gli viene incontro in D1, D passa la palla sulla corsa di C in C2; il giocatore A va a prendere il posto in precedenza occupato da D in A2. C trasmette palla a F che gli viene incontro in F1, F passa la palla sulla corsa di D in D2; il giocatore C va a prendere il posto in precedenza occupato da F in C3. D trasmette palla a E che gli viene incontro in E1, E passa la palla sulla corsa di F in F2; il giocatore D va a prendere il posto in precedenza occupato da E in D3. F trasmette palla a B che gli viene incontro in B2, il giocatore F va a prendere il posto in precedenza occupato da B in F3; B ricomincia l'esercizio.



GIOCO DI POSIZIONE

Possesso 2+2 contro 2+2 - variante

Durata: 12 minuti

Giocatori: 8

Descrizione

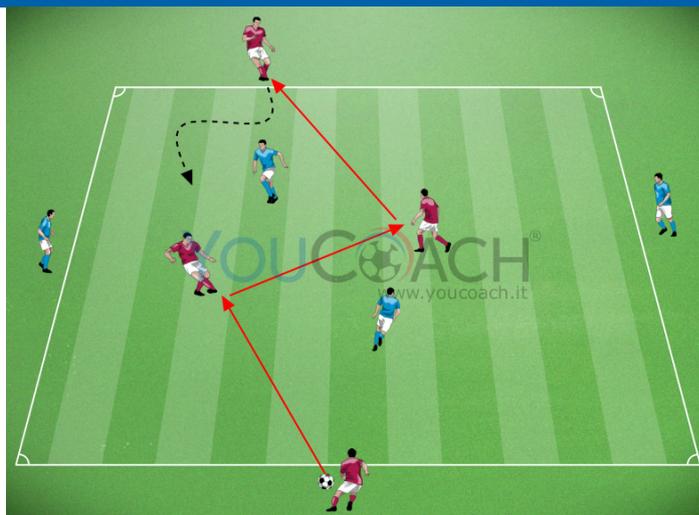
Possesso 2 contro 2 nel quadrato con due sponde opposte per ogni squadra. In situazione di possesso si crea un 4 contro 2 e ricerca di sponda opposta.

Regole

- La palla filtrante deve essere considerata di valore superiore alla palla appoggiata
- Si può giocare a punti: quanti palloni consecutivi giocano le sponde opposte
- La sponda, una volta ricevuta palla, può decidere se entrare in campo, in questo caso un compagno deve uscire e prendere il suo posto

Varianti

- In caso di 7 giocatori nella stazione una squadra gioca con una sola sponda, quando questa entra uno dei due giocatori interni esce dalla parte opposta, andando a ricoprire il ruolo di sponda
- In caso di 9 giocatori nella stazione nel quadrato si inserisce un *jolly* che gioca con la squadra in possesso



SMALL-SIDED GAMES

Small-sided game da 2 a 4

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 25x18 metri

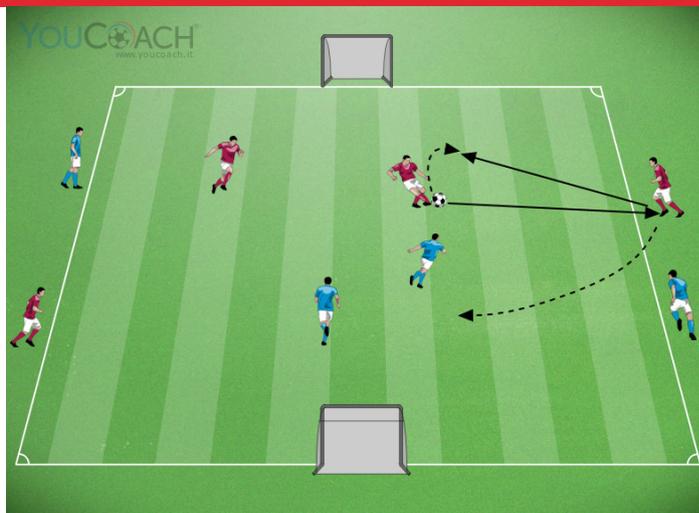
Giocatori: 8

Descrizione

All'interno di un campo definito si svolge una partita 2 contro 2 con l'obiettivo di andare a fare gol nella porta avversaria. Ogni squadra ha due sponde, esterne al campo di gioco, che si posizionano su un qualsiasi lato del campo. Durante il gioco la squadra in possesso può decidere di "portare dentro il campo" le sponde. Per portarle dentro deve esserci uno scambio pulito (senza l'intercetto o il tocco da parte degli avversari) tra il giocatore all'interno e la sponda. In questo caso la sponda entra in campo andando a creare una superiorità numerica. Se la squadra in inferiorità riconquista palla, può a sua volta ricercare l'ingresso in campo di una sponda. Il gioco può prevedere anche i portieri, in tal caso comincia con un 3 contro 3.

Regole

- Ogni volta che il pallone esce dal campo si riparte con un 2 contro 2, escono rapidamente i giocatori che sono in campo da più tempo
- Le rimesse laterali si possono battere in tre modi: tradizionale con le mani, con i piedi attraverso un passaggio, partendo in conduzione



CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita a tema - tackle vietati

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Partita a tema 9 contro 9 con l'obiettivo di finalizzare.

Regole

- Nella corso della partita sono vietati i *tackle*, è tuttavia concesso fraporsi tra il giocatore in conduzione e il pallone in modo da poterne entrare in possesso senza andare a un contrasto diretto
- È altresì consigliata l'opposizione all'avversario attraverso un'azione di temporeggiamento, attendendo un suo errore nella fase di conduzione



PARTITA LIBERA

Partita libera CFT

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita libera 9 contro 9 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Lo scopo di questa partita è aumentare i duelli 1 contro 1 e la collaborazione delle catene laterali.

