



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	10 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: "Il calcio è un gioco per tutti"

È la prima delle affermazioni riportate nel decalogo di riferimento per il Calcio di Base stilato dalla UEFA. Nell'allenamento proposto abbiamo rinforzato l'impegno e i miglioramenti degli atleti e del gruppo? Abbiamo rinforzato obiettivi di prestazione anziché di risultato? Abbiamo fornito indicazioni chiamando gli atleti per nome così da farli sentire protagonisti dei propri apprendimenti? In campo come fuori dalla sessione di allenamento, abbiamo supportato e stimolato la comunicazione e la collaborazione tra compagni?

## 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;
- l'icona rossa "stazione autonoma" evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 "comportamenti privilegiati" riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento;
- durante l'odierna seduta di allenamento metà dei giocatori convocati in ogni turno svolgerà un laboratorio didattico condotto dallo psicologo dei CFT. Titolo dell'incontro: "IO + NOI = SQUADRA 2, si gioca sul serio". Per questo motivo l'allenamento è uguale a quello svolto la settimana precedente (lunedì 13 Gennaio 2020).

### Prima proposta

8 minuti

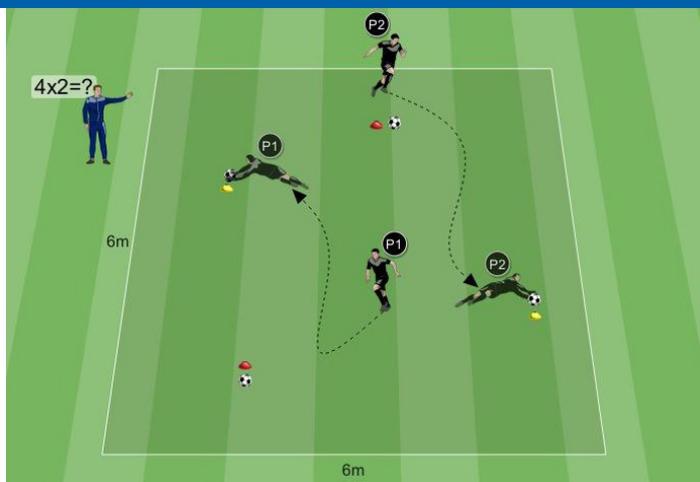
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

All'interno di un quadrato di lato 6 metri i nostri portieri si muovono liberamente. Posizioniamo all'interno 4 delimitatori (2 gialli e 2 rossi) in ordine sparso. I delimitatori rossi stanno ad indicare i numeri dispari mentre i gialli indicano i numeri pari. Sopra o a fianco posizioniamo un pallone. Il mister si posiziona fuori dal quadrato. Si esegue un'attività di stimolo esterno e presa di decisione.

##### Regole

- I portieri, muovendosi all'interno del quadrato, devono intervenire in tuffo su una palla dopo aver elaborato l'indicazione del mister.
- Il mister indica una serie di operazioni ed in funzione al risultato i portieri devono intervenire su un pallone giallo o rosso.
- Dopo aver effettuato l'azione di tuffo i portieri si rialzano velocemente lasciando il pallone a terra e continuano a muoversi all'interno del quadrato



##### Comportamenti privilegiati

- Trovare il risultato e l'azione di tuffo prima di tutti.
- Dopo il tuffo rialzarsi velocemente per riprendere la corsa.

### Seconda proposta

8 minuti

#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del palo rivolto verso il calcio d'angolo mentre P2 si posiziona sulla linea di fondo campo come da disegno. Si effettua un'attività di calcio della palla e parata in presa rasoterra in copertura dello spazio.

##### Regole

- P1 deve intercettare in presa una palla calciata rasoterra forte da P2 posizionato sulla linea di fondo fuori dall'area piccola.
- Dopo aver eseguito l'azione di tuffo P1 si rialza velocemente e trasmette la palla a P2.
- Dopo 2 minuti di attività si invertono i ruoli.
- Dopo 4 minuti cambiare lato della porta.



##### Comportamenti privilegiati

- Calciare con uguale efficacia sia di destro che di sinistro.
- Prepararsi all'intervento con una postura d'attesa corretta (gambe piegate e busto leggermente in avanti).

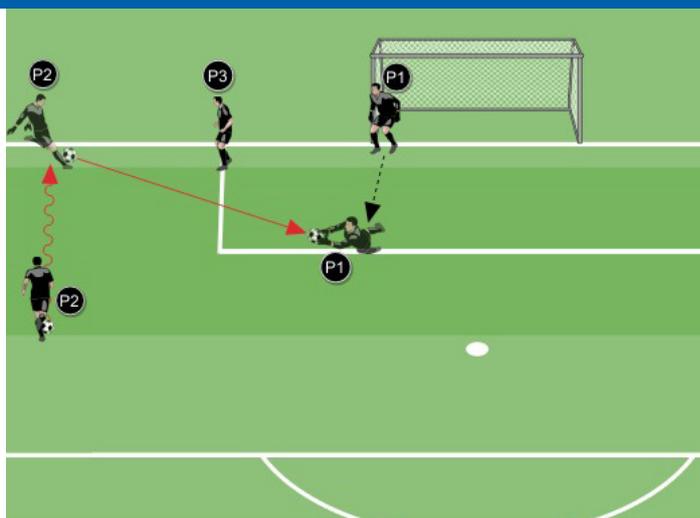
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

L'attività prevede una situazione di gioco con parata in tuffo in difesa dello spazio con disturbo da parte di un avversario.

#### Regole

- P1 si posiziona in prossimità del palo rivolto verso la bandierina e deve intercettare una palla calciata da P2 situato in prossimità della linea di fondo campo evitando l'intervento di P3 che si comporta da avversario semi attivo..
- P2 conduce palla verso la linea di fondo campo e, arrivato in prossimità della stessa, calcia all'indietro.
- La conduzione ed il calcio vengono eseguiti da una parte di destro e dall'altra parte di sinistro.
- Dopo ogni azione si invertono i ruoli.
- Dopo 4 minuti cambiare lato



#### Comportamenti privilegiati

- Condurre e calciare con uguale efficacia sia di destro che di sinistro.
- Effettuare uno spostamento in avvicinamento alla palla con il busto sbilanciato in avanti muovendosi radente al terreno.



## Chiavi della conduzione

*Proviamo diversi modi di cambiare senso nella conduzione palla*

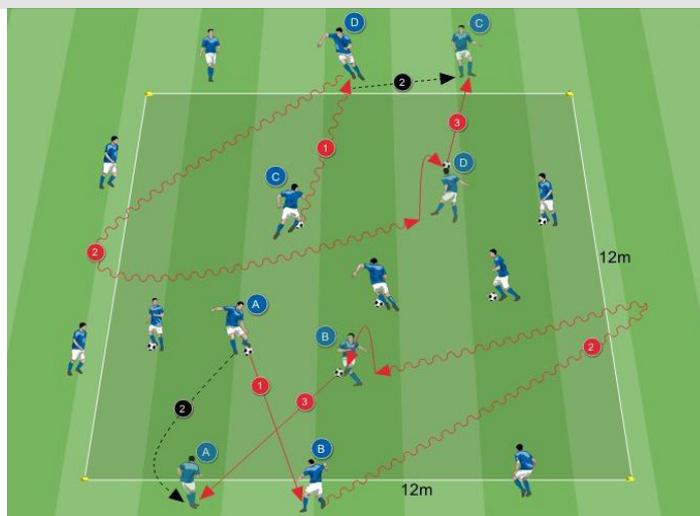
## Tecnica alternata nel traffico

### Descrizione

6 coppie di giocatori si posizionano all'esterno di un quadrato. Ogni coppia è in possesso di un pallone. Si svolgono dei compiti tecnici alternati tra coppie di giocatori.

### Regole

- I giocatori con palla entrano in conduzione all'interno del quadrato ed hanno il compito di relazionarsi tecnicamente con il proprio compagno di coppia attraverso le seguenti modalità:
  - conduzione palla fino ai piedi del compagno;
  - conduzione palla alzandola da terra e trasmettendola al volo di piede;
  - conduzione palla alzandola da terra e colpendola di testa al volo;
  - conduzione palla e trasmissione della stessa (utilizzando entrambi i piedi e variando la traiettoria di passaggio: aerea o rasoterra).
- In seguito alla trasmissione di palla al compagno le posizioni ed i ruoli di gioco si invertono. Il giocatore che ha ricevuto il pallone entra all'interno del quadrato in conduzione di palla, esce da un lato dello stesso (a sua scelta), rientra all'interno della figura ed infine si relaziona nuovamente con il proprio compagno attraverso una delle 4 modalità presentate. Le azioni tecniche previste sono disturbate dalla presenza delle altre 5 coppie di giocatori, particolare attenzione andrà quindi posta ad evitare il disturbo dei propri compagni adattando direzione di conduzione, trasmissione e controllo del pallone.



### Variante (da inserire dopo 5 minuti di gioco):

- Chi attende la palla può andare ad aspettarla anche al di fuori di un lato che non sia quello oltre il quale lo stava aspettando il proprio compagno.

Le 4 modalità di relazione tecnica con il compagno sono a scelta dei giocatori, non devono essere svolte con una sequenza predeterminata.

## Comportamenti privilegiati

- Cambiare senso di conduzione palla utilizzando parti diverse del piede: pianta; interno; esterno; tacco; alternando i piedi con la medesima efficacia realizzativa.
- Alzare la palla da terra (nelle situazioni in cui si desidera colpire il pallone al volo o di testa) con un tempo di gioco e senza interrompere lo spostamento.



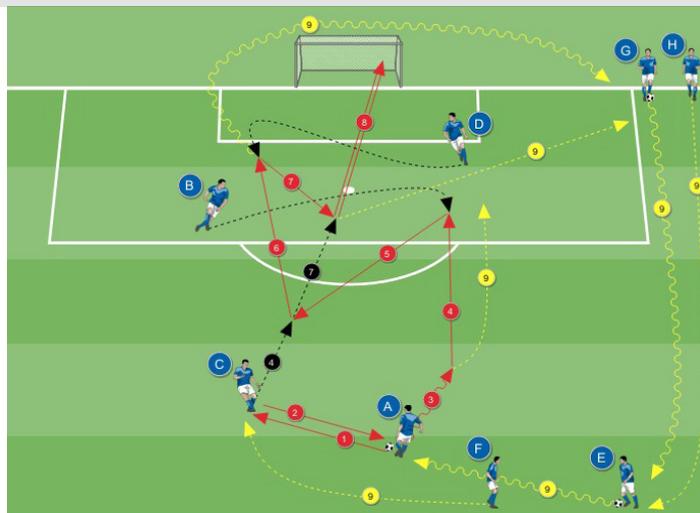
## Chiavi della conduzione

*Come/dove do soluzioni di gioco ai miei compagni?*

## Combinazioni a quattro variabili

### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di sviluppare un'azione di finalizzazione. 2 giocatori si spostano liberamente all'interno di un'area di rigore. Altri 2 giocatori si posizionano con un pallone ad una decina di metri dallo spazio dove si muovono i compagni, anche per questa coppia lo spazio a scelto è libero così come la distanza che li separa. Gli altri 4 giocatori si collocano in attesa del loro turno di gioco al di fuori dello spazio nel quale agiscono i propri compagni.



### Regole

- L'azione comincia con una serie di trasmissioni rasoterra, forti, sulla figura, tra i due giocatori all'esterno dell'area di rigore mentre i due compagni all'interno della stessa si muovono liberamente senza palla. Quando, in seguito ad una serie indefinita di passaggi, uno dei due giocatori decide di effettuare un controllo orientato e puntare la porta in conduzione, ha inizio un'azione di finalizzazione che coinvolge tutti e 4 i giocatori delle due coppie.
- La combinazione di passaggi per andare al tiro si sviluppa nel rispetto della giocata più efficace possibile, della soluzione suggerita dalla postura di ricezione palla, dalla posizione nei confronti della porta e dei movimenti effettuati dai compagni.
- Un possibile sviluppo di gioco:
  - "A" parte in conduzione palla e trasmette a "B" che riceve con postura chiusa ed effettua un passaggio di scarico a "C";
  - "C", trasmette palla a "D" che, pur ricevendo aperto, decide di effettuare un passaggio a sostegno per "C" che ha effettuato una corsa incontro e va a concludere in porta.
- **Rotazioni al termine della combinazione:**
  - I giocatori che hanno effettuato il tiro in porta e l'assist escono dalla rotazione, prendono una palla e si dirigono velocemente in attesa del loro turno di gioco
  - I 2 giocatori che hanno partecipato all'azione ma non devono uscire dalla combinazione cominciano immediatamente a muoversi all'interno dell'area in attesa dell'azione successiva;
  - I 2 giocatori in attesa del loro turno prendono posizione nello spazio dedicato ed iniziano subito a trasmettere la palla in attesa di cominciare una nuova azione di gioco.

## Comportamenti privilegiati

- Accorgersi del movimento effettuato dal compagno dando soluzioni alternative alle sue scelte: va incontro, vado in profondità (e viceversa); rimane sul posto, do una soluzione nello spazio; ecc.
- Durante lo svolgimento dell'azione chi si trova in possesso di palla la conduce concedendo così tempi di gioco e scelta ai propri compagni.

## Note

Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di trovare combinazioni di trasmissioni che forniscano soluzioni orientate alla costruzione di una finalizzazione efficace. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi delle azioni tecniche, riconoscere spazi di gioco e leggere in anticipo le intenzioni dei propri compagni. Particolare attenzione andrà posta alla capacità di immaginare svolgimenti anche articolati con movimenti creative, utilizzare tutto lo spazio a disposizione, partire da posizioni diverse del campo.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x14 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come organizziamo la riconquista della palla?*

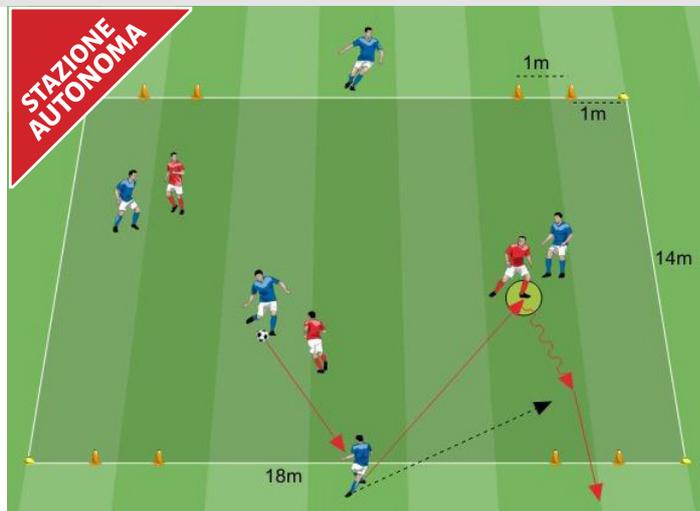
### 5 contro 3 con uscita

#### Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.

#### Regole

- Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.
- Nel caso in cui la squadra in non possesso riesca a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle 4 porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento.
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



### Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso i giocatori all'interno del campo ricercano l'ampiezza per invitare la squadra in inferiorità numerica ad allargarsi.
- Coordinare la pressione in fase di inferiorità numerica chiudendo più soluzioni di gioco possibili al giocatore in possesso di palla.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Cosa cambia rispetto alla situazione di gioco precedente?

### SSG squadre variabili

#### Descrizione

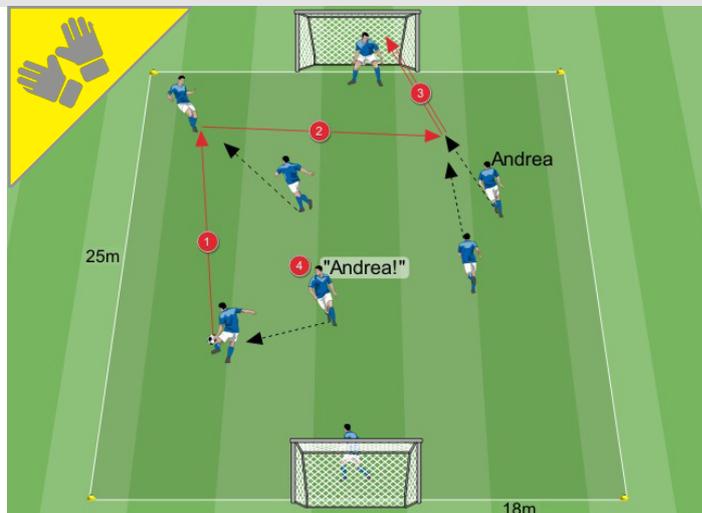
Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri. I giocatori delle due squadre non vestono casacche.

#### Regole

Dopo ogni gol, la squadra che l'ha subito prende un giocatore della squadra avversaria andando così a cambiare la composizione delle formazioni ed il numero degli oppositori. Durante il gioco si possono verificare situazioni di: 4 contro 4; 3 contro 5; 2vs6; 1 contro 7.

#### Modalità di assegnazione dei punti:

Ogni gol realizzato in condizioni di parità numerica di giocatori in campo vale un punto. I gol realizzati in inferiorità numerica valgono doppio. Il punteggio del gioco si somma in modo individuale. I punti previsti dopo ogni rete si assegnano a tutti i componenti della squadra che l'ha realizzata e non solo a chi ha fatto gol.



### Comportamenti privilegiati

- Manifestare un atteggiamento propositivo anche in condizione di inferiorità numerica.
- Individuare delle soluzioni di gioco funzionali alle numeriche in campo: in inferiorità, fare densità; in superiorità, creare ampiezza.

### Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Riconosce le numeriche in campo delle due squadre e orienta il proprio gioco e quello dei compagni in funzione delle stesse comunicando soluzioni efficaci con personalità.
- Si orienta all'interno del campo di gioco riconoscendo gli spazi dove risulta più efficace indirizzare lo svolgimento dell'azione.

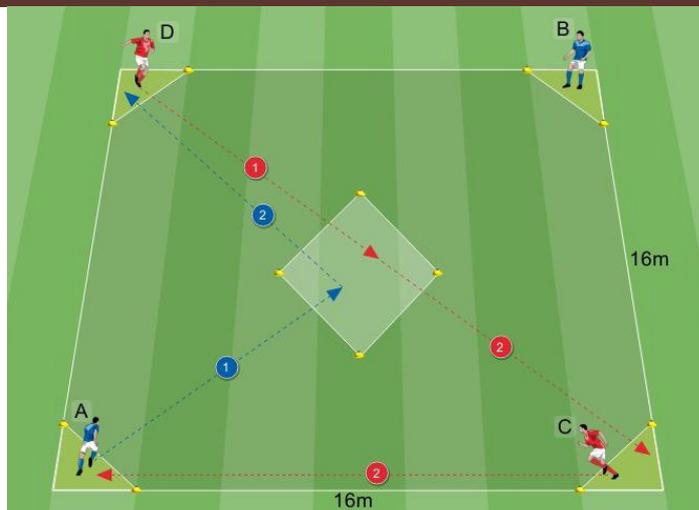


Prima proposta

6 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1**

I giocatori si sfidano a coppie. A e B giocano contro C e D. Un giocatore per squadra parte in sprint verso il rombo posizionato al centro e dal centro torna verso una porta libera. Gli altri due giocatori, allo stesso tempo, decidono se rimanere fermi o scattare verso una porta libera senza passare dal centro. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori alle porte libere fa un punto. La partenza viene data a turno da uno dei quattro giocatori.



Seconda proposta

6 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2**

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:  
Continuità di gioco

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Stiamo giocando anche lontano dalla palla?*

### Partita vicino e lontano

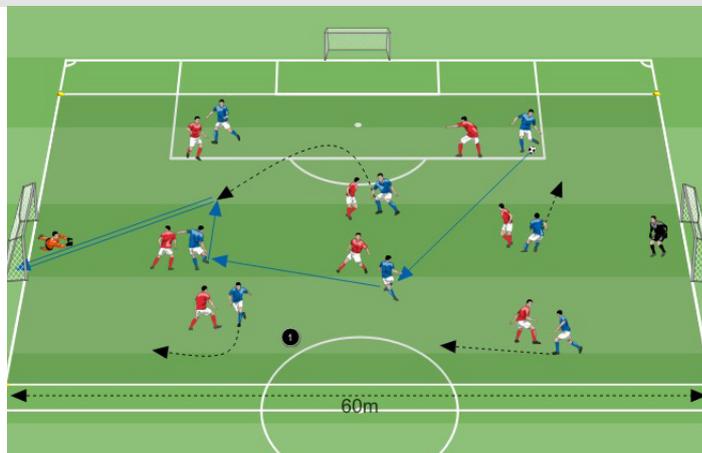
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. 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

- Il giocatore in possesso di palla non può trasmetterla al compagno immediatamente più vicino a lui. In caso di infrazione della regola di trasmissione palla, il possesso della stessa cambia da una squadra all'altra e l'azione viene ripresa senza interrompere il gioco.
- Il divieto di trasmissione all'appoggio più vicino non vale nelle seguenti situazioni:
  - tutti i passaggi del portiere;
  - tutti i passaggi al portiere;
  - gli assist per il tiro in porta.



### Comportamenti privilegiati

- Dare soluzioni di gioco a distanze medio/lunghe dal compagno in possesso di palla così da favorirne la possibilità di trasmissione.
- Avvicinarsi al proprio compagno in possesso di palla dandogli così l'opportunità di trasmissione ad altri giocatori più lontani.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Orientamento utile



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Se non ho soluzioni in possesso di palla, cosa faccio?*

### Partita CFT 9 contro 9

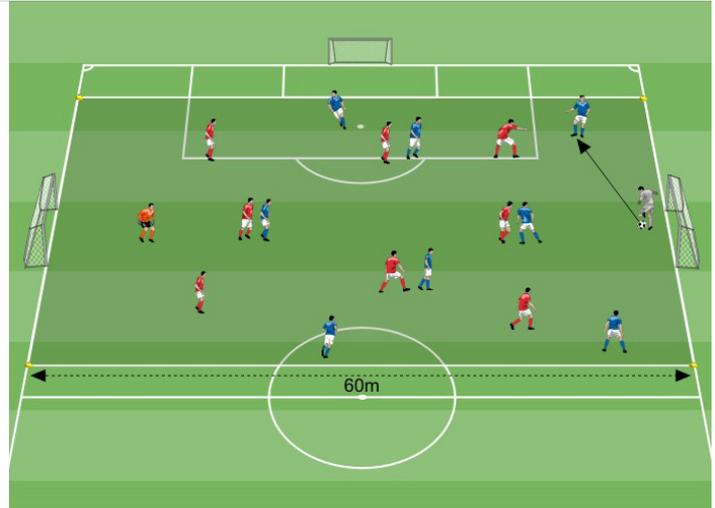
#### Descrizione

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 giocatore in possesso palla, qualora necessaria, ricerca la collaborazione dei compagni richiedendo il loro smarcamento.
- I giocatori della squadra in non possesso coprono le linee di passaggio gli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.