

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

Attivazione tecnica	14 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

3 contro 1 nel traffico

Durata: 14 minuti

Area di gioco: 12x12 metri

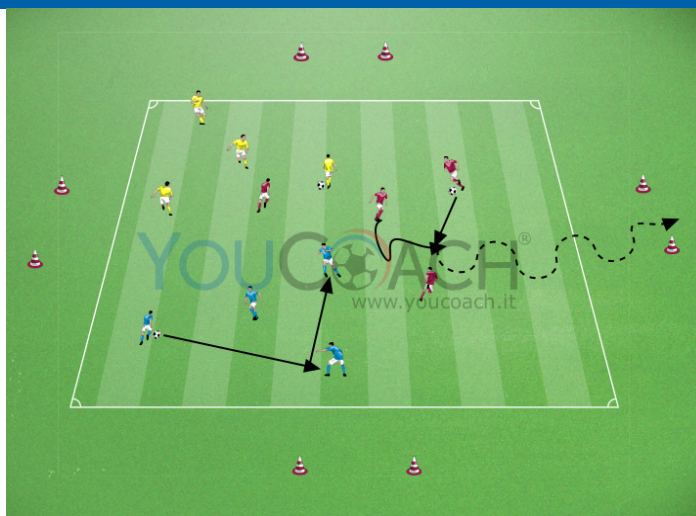
Giocatori: 12

Descrizione

All'interno dello stesso quadrato di gioco si svolgono tre situazioni 3 contro 1 distinte. Il giocatore in inferiorità numerica ha il compito di recuperare palla e cercare di entrare in conduzione all'interno di una delle porte poste esternamente rispetto al terreno di gioco, se ci riesce, scambia il suo ruolo con quello del giocatore che ha perso palla. Il giocatore che perde palla ha il compito di cercare di recuperarla, se ci riesce in tempo il possesso continua con la stessa formazione precedente. Nel caso in cui un pallone esca dal campo in seguito a un passaggio errato, chi ha sbagliato passaggio va a svolgere l'inferiorità numerica. Il traffico all'interno del quadrato è una variabile che deve essere gestita dai giocatori in campo, pertanto se il pallone sbatte addosso ad un compagno di un'altra squadra e favorisce il giocatore in inferiorità, il gioco continua senza interruzioni.

Varianti

- Il giocatore che recupera palla può cambiare il proprio ruolo realizzando una rete anche attraverso un tiro.



Croce 5

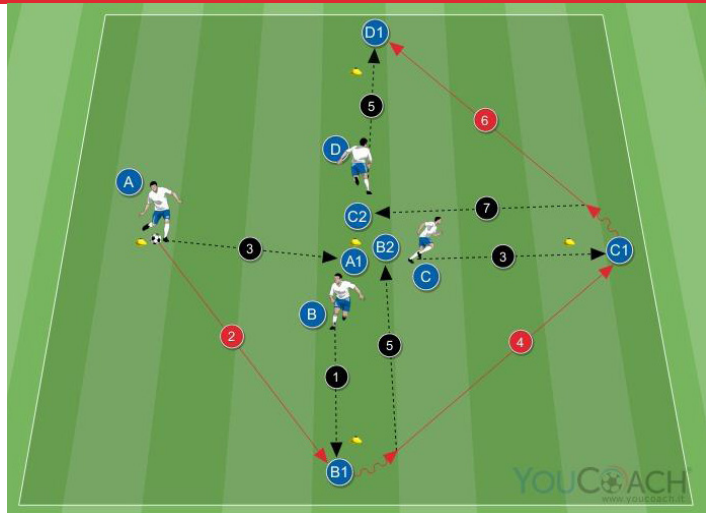
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 8

Descrizione

I giocatori partono disponendosi in quattro file di due giocatori, schiena rivolta al delimitatore posizionato al centro della figura, viso rivolto verso un altro delimitatore, posto 8/10 metri davanti a loro (andando così a formare una raggiera con quattro raggi). Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo palla a B che, nel tempo corretto, si è spostato in B1. B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1, così via senza soluzione di continuità. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore va a posizionarsi 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

Croce 6

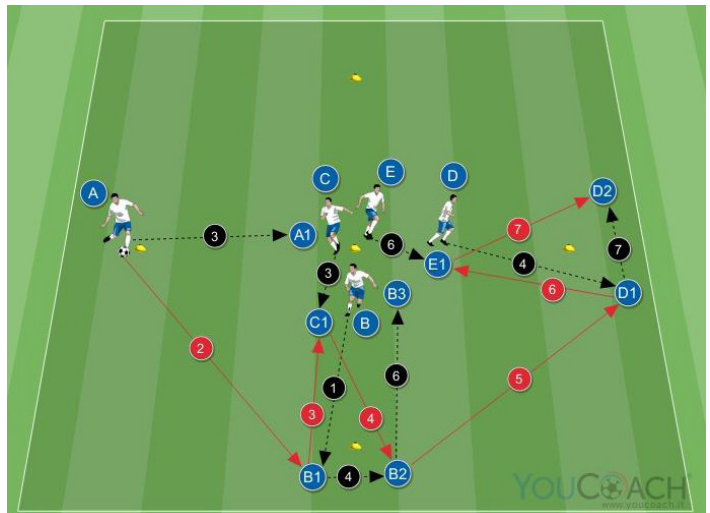
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 8

Descrizione

I giocatori partono disponendosi in quattro file di due giocatori, schiena rivolta al delimitatore posizionato al centro della figura, viso rivolto verso un altro delimitatore, posto 8/10 metri davanti a loro (andando così a formare una raggiera con quattro raggi). Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo palla a B, che si sposta in B1, riceve il pallone e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1. Da qui il giocatore C trasmette palla a B (C poi torna nella sua posizione di partenza, trovandosi così a guidare la fila di cui faceva parte), che, spostandosi in B2, andrà a chiudere l'uno-due (passando all'esterno rispetto al delimitatore che prima aveva "anticipato"). Ricevuta palla, B la trasmetterà a D che, spostandosi in D1 nel tempo corretto, andrà a trasmettere ad E, spostato in E1 (anche E, una volta trasmessa palla, si troverà primo della propria fila) andando a chiudere a sua volta l'uno-due. La sequenza prosegue senza soluzione di continuità.



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

4 contro 2 alternato: stazione autonoma 30/01

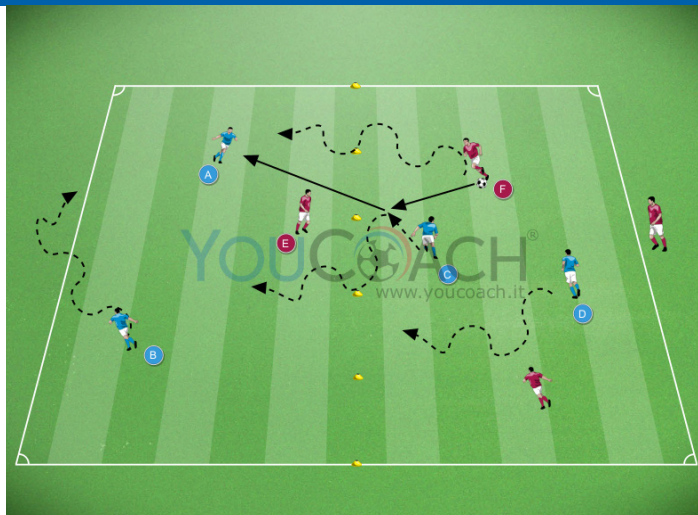
Durata: 12 minuti

Area di gioco: 20x15 metri

Giocatori: 8

Descrizione

Il campo di gioco viene diviso in due metà, all'interno di una delle due si gioca un 2 contro 2 con la possibilità, per la squadra in possesso, di utilizzare due sponde. Altri due giocatori, appartenenti alla squadra in non possesso, attendono all'interno dell'altra metà campo. Se la squadra in non possesso riesce a intercettare il pallone deve cercare di trasmetterlo a uno dei due compagni nell'altra metà campo, nel caso in cui si verifichi questa situazione il possesso si ribalta, il giocatore che riceve palla, A, rimarrà dentro alla metà campo assieme a C, giocatore che ha intercettato il pallone avversario. B correrà a fare la sponda più lontana mentre D andrà a fare quella più interna nella metà campo dove precedentemente giocava in inferiorità. I giocatori E (la sponda interna nel precedente possesso) ed F (chi ha perso palla) andranno a svolgere l'inferiorità numerica. In caso di errore di trasmissione da parte della squadra in possesso (la palla esce dal campo sui due lati non coperti dalle sponde oppure le sponde devono girarsi per andare a prendere un passaggio troppo lungo), si effettua un cambio di squadra in superiorità con conseguente cambio di metà campo, come da regole appena definite. Il gioco prosegue senza soluzione di continuità.



SMALL-SIDED GAMES

Small-sided game situazioni random

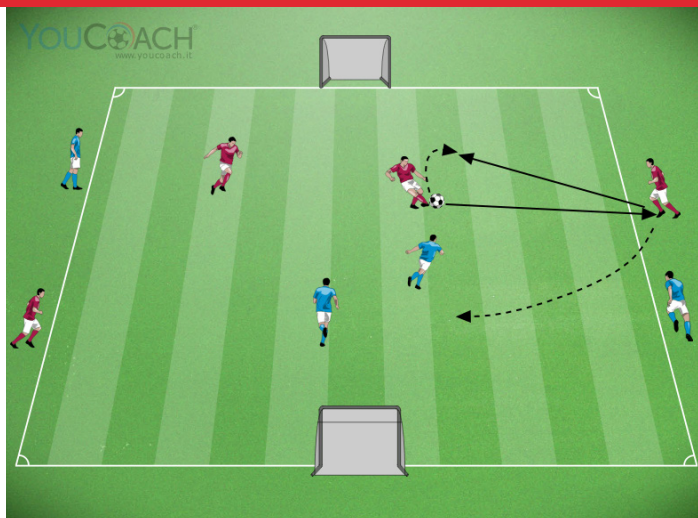
Durata: 12 minuti

Area di gioco: 25x18 metri

Giocatori: 8

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due *jolly*, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla. Ad ogni azione i *jolly* possono decidere con che squadra giocare. Ogni qualvolta la palla esce dal campo le scelte precedenti si azzerano, permettendo così che le squadre possano essere cambiate o mantenute uguali, a discrezione dei *jolly*. I *jolly* possono anche decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3 contro 3 (qualora i *jolly* decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni, ogni volta mutevoli. I *jolly* non possono bluffare e le loro decisioni devono essere chiare e non essere cambiate nel corso dell'azione. Ogni due minuti si cambiano i *jolly*. Verrà posta particolare attenzione all'atteggiamento del corpo dei *jolly* che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.



CORE STABILITY E AGILITY

Body stability

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita doppia: cambio di gioco

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x 45 metri

Giocatori: 16

Descrizione

Due campi di gioco, distanziati 5 metri circa l'uno dall'altro, quattro giocatori per squadra all'interno di ognuno dei due campi. Il gioco comincia con una partita 4 contro 4 all'interno di uno dei due campi con l'obiettivo di fare gol nella porta avversaria. I giocatori nel campo parallelo a quello dove si sta giocando la partita possono entrare nel campo dove c'è la palla andando a creare delle superiorità numeriche. La squadra in possesso può decidere di cambiare campo di gioco effettuando un lancio per il proprio compagno posizionato nell'altro campo, la partita così continuerà nel campo posto di fianco. La palla non può essere intercettata all'interno dello spazio che c'è tra un campo e l'altro, rendendo così più facile il cambio di gioco. Se nella rotazione è previsto anche un portiere, questo può spostarsi da una porta all'altra a seconda del campo in cui si sta svolgendo la partita.



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.

