



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

STAZIONI	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	14 minuti
	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: "Allenamento di Verifica"

Le esercitazioni proposte nell'allenamento di verifica sono identiche nei 3 momenti dell'anno CFT in cui viene svolto (21 ottobre, 27 gennaio e 11 maggio) e lo sono anche chiavi della conduzione, comportamenti privilegiati ed obiettivi. Abbiamo posto le basi per una corretta valutazione presente e futura! L'organizzazione della seduta era tanto efficace da poter essere riprodotta in maniera fedele nel prossimo step? Quali effetti pensiamo possa portare questo tipo di allenamento da oggi a maggio?

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 lo svolgimento delle stazioni e delle partite, i portieri 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 modi che (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;
- la seduta odierna rappresenta un allenamento di verifica che si svolge 3 volte nel corso dell'anno (inizio, metà e fine stagione);
- le attività pratiche proposte in questa seduta non si ripetono nel corso degli altri allenamenti della stagione CFT.

Prima proposta

 8 minuti

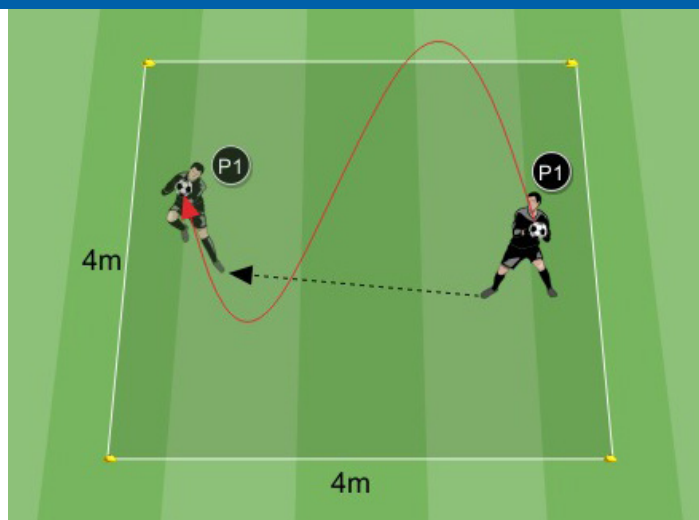
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato di lato 4m. I portieri si muovono liberamente all'interno dello spazio di gioco tenendo un pallone in mano. L'esercizio consiste in un'attività di lancio e presa del pallone.

Regole

- I portieri lanciano in aria la propria palla e dopo averle fatto fare un rimbalzo a terra la intercettano in prossimità del volto. L'intercetto del pallone avviene effettuando un saltello.
- La palla può essere lanciata in aria con una o due mani.
- L'arto di lancio della palla e quello di spinta da terra vengono alternati in seguito ad ogni tentativo.



Comportamenti privilegiati

- Coordinare il tempo del salto con quello della presa per essere in grado di intercettare il pallone all'altezza del viso.
- Riuscire a lanciare il pallone in modo tale da rimanere all'interno dello spazio di gioco delimitato.

Seconda proposta

 8 minuti

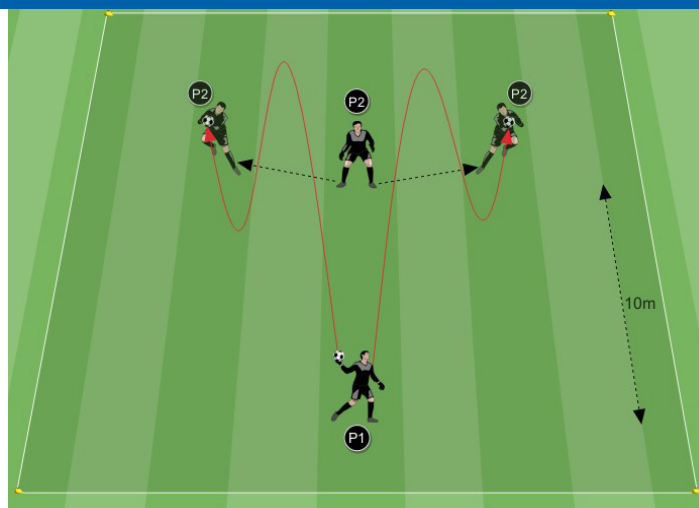
2 - Analitico

Descrizione

I portieri si dispongono a coppie, uno di fronte all'altro, a circa 10m di distanza. Si gioca con un pallone. L'attività consiste in un esercizio di lancio e presa del pallone.

Regole

- P1 lancia la palla alta con le mani e P2 deve intercettarla dopo che questa ha effettuato un rimbalzo a terra. La palla viene lanciata con una traiettoria a parabola, prima con la mano destra e poi con la sinistra. Il pallone deve essere intercettato da P2 prima che superi l'altezza del viso. P2 deve effettuare un saltello intercettando la palla con entrambi i piedi staccati da terra. Dopo 4 minuti i ruoli di gioco si invertono.



Comportamenti privilegiati

- Leggere correttamente la traiettoria del rimbalzo ritardando o anticipando lo stacco in funzione della risposta del pallone dopo il contatto con il terreno.
- Effettuare uno spostamento rapido nella direzione del pallone riuscendo a mettere il corpo tra la palla e la porta.

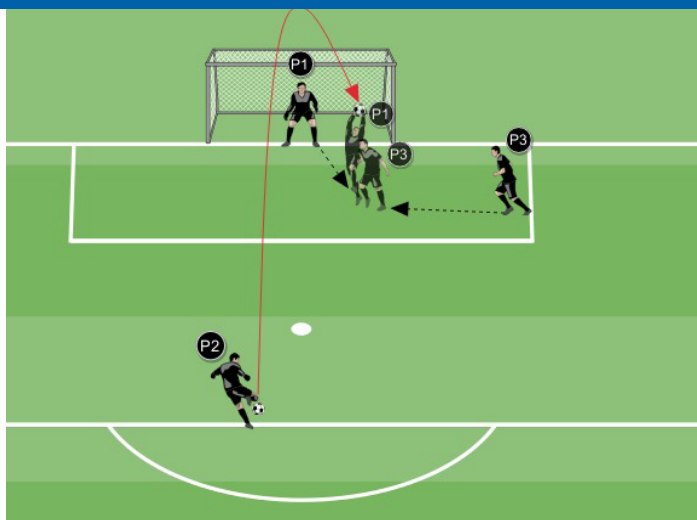
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta regolamentare, P2 si colloca al limite dell'area di rigore con una palla in mano, P3 prende posizione in campo a suo piacimento. Si svolge un'attività di calcio e presa della palla sotto pressione da parte di un avversario semi-attivo.

Regole

- P2 calcia la palla a parabola in una direzione a suo scelta. P1 deve intercettare il pallone in presa valutando se prenderlo in seguito ad un rimbalzo a terra oppure nel punto più alto possibile prima che questo rimbalzi. P1 sceglie la tipologia di azione da intraprendere in funzione della modalità di pressione effettuata da P3.
- P2, calciando la palla in aria, alterna l'utilizzo del piede destro e di quello sinistro.



Comportamenti privilegiati

- Individuare efficacemente la situazione in cui uscire dalla porta alla conquista del pallone o l'occasione in cui rimanere a difesa della stessa in funzione della traiettoria della palla e della direzione dalla quale avviene la pressione dell'avversario.
- Scegliere se intercettare il pallone nel punto più alto possibile o lasciarlo rimbalzare in funzione della traiettoria della palla e della tipologia di pressione effettuata da parte dell'avversario.



Chiavi della conduzione

Dimostrate di saper eseguire diverse gestualità tecniche

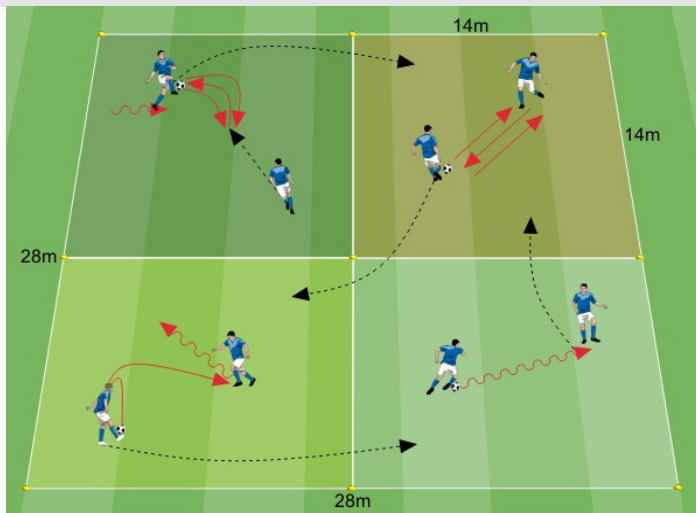
Tecnica nei quadrati per allenamento di verifica

Descrizione

Vi sono 4 giocatori per ognuno dei 4 quadrati (settori) previsti. All'interno di ogni settore ci possono essere un massimo di 2 palloni. In ogni settore è previsto lo svolgimento di una diversa gestualità tecnica.

- **Settore 1 - PALLEGGIO:** chi ha il pallone lo mantiene in palleggio fino all'arrivo di un compagno, con questo effettua 3 scambi al volo.
- **Settore 2 - TRASMISSIONE RASOTERRA:** chi ha il pallone effettua 3 trasmissioni rasoterra con un compagno.
- **Settore 3 - COLPO DI TESTA:** chi ha il pallone lo alza e lo trasmette al compagno colpendolo di testa, chi riceve palla la controlla e la conduce in attesa dell'arrivo di un altro compagno.
- **Settore 4 - CONDUZIONE:** chi ha il pallone lo conduce alcuni secondi fino a quando decide di lasciarlo sui piedi di un compagno.

Ogni giocatore, al termine del compito predefinito, corre all'interno di un altro settore ricercando lo svolgimento della gestualità tecnica prevista all'interno di quel quadrato.



Comportamenti privilegiati

- Manifesta equilibrio di efficacia nelle gestualità tecniche tra arto dominante e non dominante.
- Valuta correttamente le traiettorie aeree e colpisce la palla indirizzandola verso la direzione desiderata.



Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione di gioco più efficace?

Dentro, ampio, sopra

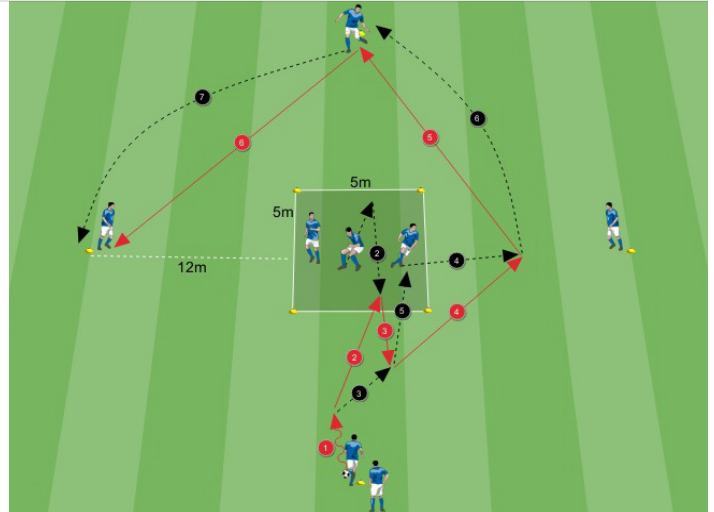
Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

Regole

La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.

- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 5m) delimitato davanti a sé,



all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo - corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.

Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:

- *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
- *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
- *B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.

Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.

Rotazioni:

- In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).

Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:

- La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e quindi si posiziona alle sue spalle. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.

Comportamenti privilegiati

- Comprende rapidamente i compiti assegnati.
- Gestisce l'errore, sia proprio che del compagno, ricercando soluzioni ai problemi e alle situazioni negative.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla postura del compagno che dovrebbe ricevere palla; all'ubicazione (posizione più postura) dei due giocatori che si allargano; alle soluzioni fornite dal vertice alto.

Chiavi della conduzione

Se non c'è la sponda, cosa faccio?

2 contro 1 sponde dinamiche

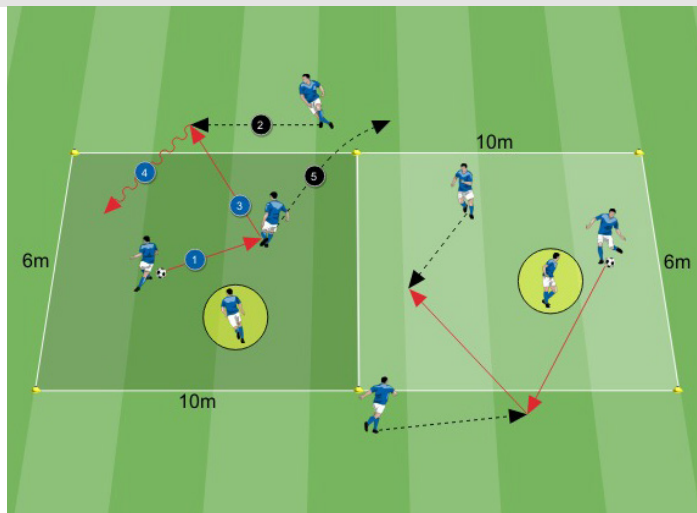
Descrizione

Su due campi contigui si svolgono due situazioni di 2 contro 1. All'esterno del campo giocano due sponde che possono intergire con entrambe le situazioni. L'obiettivo, per le squadre in possesso, è di ricercare la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra. Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei due giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno.

Il cambio del giocatore in inferiorità si effettua quando:

- riesce ad entrare in possesso del pallone;
- la palla esce dal terreno di gioco toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica;
- la sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro 3 minuti.

In tutti i casi elencati il cambio di ruolo avviene tra il giocatore in inferiorità e quello che ha toccato il pallone per ultimo. Il giocatore della squadra in inferiorità si identifica dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano. Al cambio di ruolo la casacca viene lasciata cadere a terra e viene presa dal giocatore a cui spetta, senza interrompere il gioco.



Comportamenti privilegiati

- Comunica con i compagni indicando marcature, opzioni e soluzioni di gioco.
- Riconosce i tempi di intervento sull'avversario, temporeggia, accorcia o aggredisce evitando di farsi superare.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri
o 2x1 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

In quanti siamo?

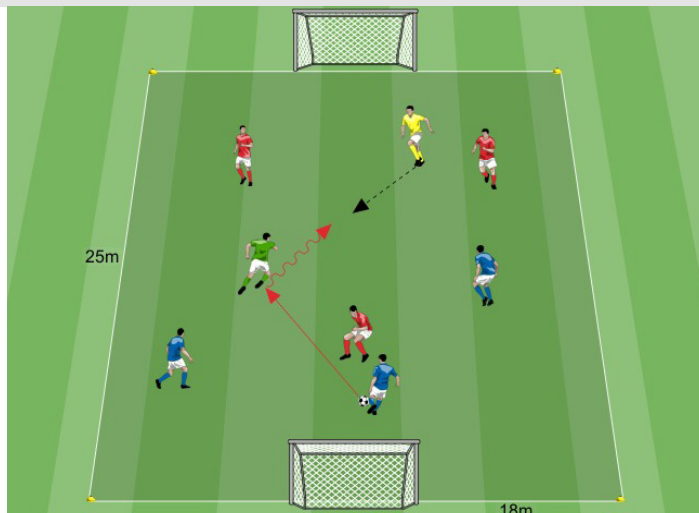
SSG situazioni random

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3vs3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde ed una gialla.

Regole

- Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni volta che la palla esce dal campo, le scelte precedenti dei jolly si cancellano, permettendo così che le squadre vengano anche cambiate, a discrezione dei jolly.
- I jolly possono inoltre decidere di non giocare l'azione, stazionando, fermi, all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3vs3 (quando entrambi i jolly decidano di non giocare), 4vs3 (uno gioca e l'altro no), 4vs4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5vs3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni.
- I Jolly non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni due minuti si cambiano i jolly.
- Particolare attenzione verrà posta 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.



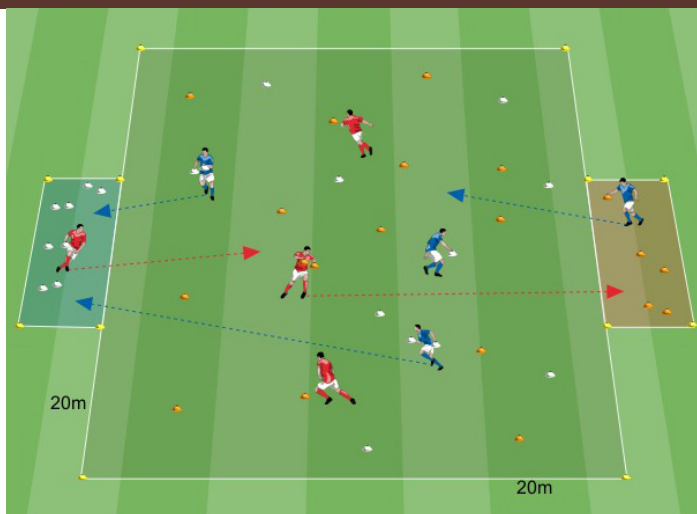
Comportamenti privilegiati

- Riconosce e gestisce i tempi di gioco in fase di possesso, sa quando tenere o trasmettere palla.
- Fa gol.

Terza proposta

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 calciatori ciascuna. All'interno dell'area di gioco sono distribuiti 40 cinesini di due colori (20+20) in ordine sparso. Tutti i giocatori contemporaneamente corrono all'interno dell'area di gioco andando a raccogliere due cinesini del colore assegnato alla propria squadra per riportarli nel minor tempo possibile all'area di partenza. I giocatori possono anche decidere di correre alla zona di meta della squadra avversaria per recuperare un cinesino e riportarlo nell'area di gioco. Vince la squadra che riporta per prima tutti i cinesini all'area di partenza.



Nota

In occasione dell'odierno allenamento di verifica la stazione performance si svolgerà con le modalità qui presentate: un'unica attività da ripetere 3 volte. I preparatori atletici, durante lo svolgimento dell'esercitazione, utilizzano una scheda appositamente fornita per l'osservazione e la valutazione dei giocatori/giocatrici.

PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Ricerca zona luce


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come aiuto il compagno in possesso di palla?

Partita squadre alte e corte

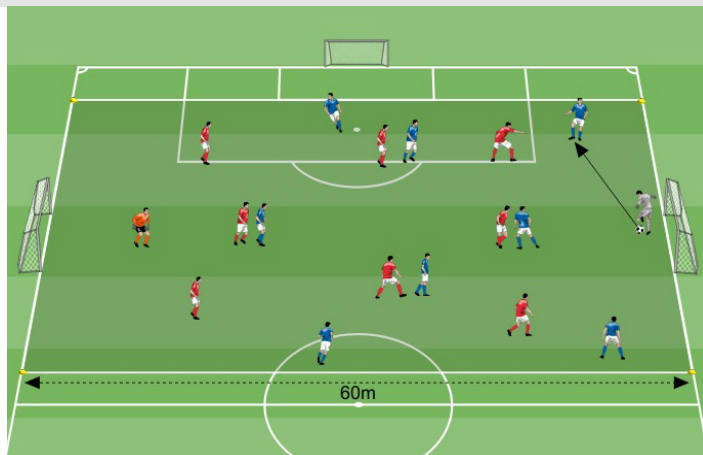
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9vs9. Non vige la regola del fuorigioco. 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

- Dopo ogni gol i giocatori di ciascuna squadra devono abbracciarsi tra di loro. L'allenatore deve determinare quale squadra si è abbracciata per prima con tutti gli effettivi.
- Se la squadra che si è abbracciata per prima è la stessa che ha effettuato il gol, la realizzazione è valida; se invece ad abbracciarsi per prima è la squadra che ha subito il gol, la rete viene annullata.



Comportamenti privilegiati

- Ricerca la vittoria in ogni sfida, è competitivo.
- Attacca palla e spazi in avanti con un atteggiamento di fiducia e sicurezza sia in fase di possesso che non possesso.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Ricerca zona luce


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quante soluzioni di gioco ha il possessore di palla?

Partita CFT 9 contro 9

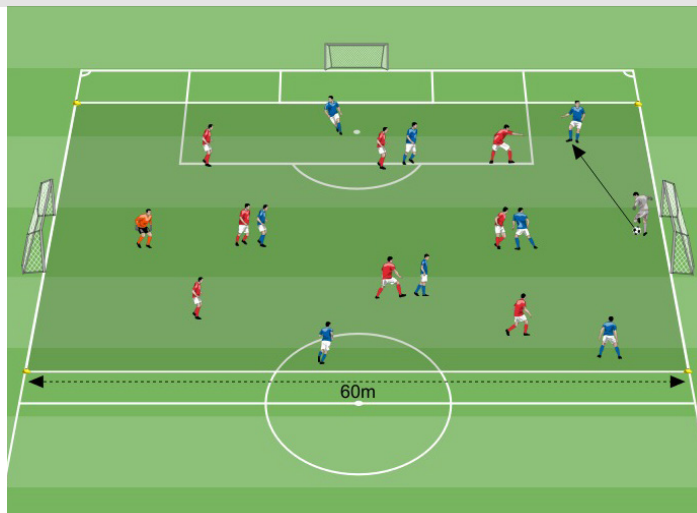
Descrizione

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

- Riconosce e ricerca con continuità la zona luce permettendo di creare linee di passaggio pulite.
- Trasmette la palla con forza, il pallone viene “colpito” con vigore e non “spinto”.