



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	16 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: "Orientamento al compito"

Abbiamo orientato l'attenzione dei ragazzi al miglioramento individuale invece che al risultato? I ragazzi evitano alibi? Abbiamo creato un ambiente orientato all'assunzione di responsabilità? Riusciamo ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo? Abbiamo creato un'ambiente in cui sia gratificante esprimere il massimo di se? Quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per creare un ambiente motivante?

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.

Prima proposta

8 minuti

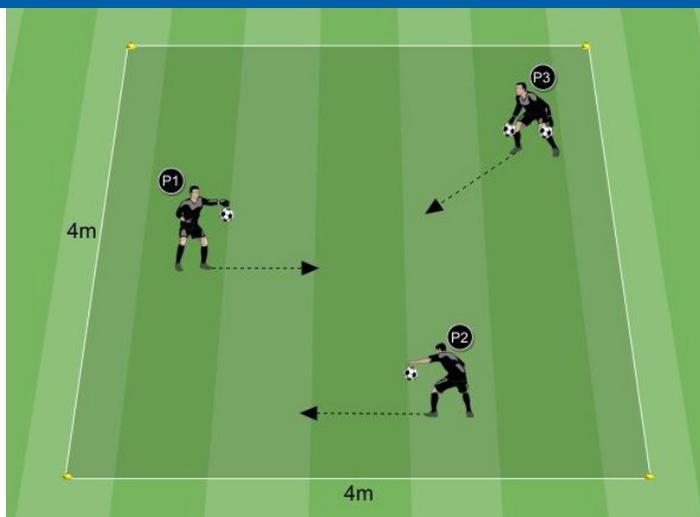
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

In un quadrato di lato 4m i portieri si muovono liberamente facendo rimbalzare a terra una palla.

Regole

- I portieri si muovono in corsa libera all'interno del quadrato facendo rimbalzare la palla a terra con una mano. La modalità di corsa deve essere alternata a piacimento dai portieri ed eseguita in avanti, indietro e laterale (sia a destra che a sinistra).
- Dopo 2 minuti cambiare arto impiegato nel rimbalzo a terra.
- Dopo 4 minuti ogni portiere utilizza 2 palloni nel rimbalzo, uno per arto.
- Variare l'altezza dei rimbalzi a terra.



Seconda proposta

8 minuti

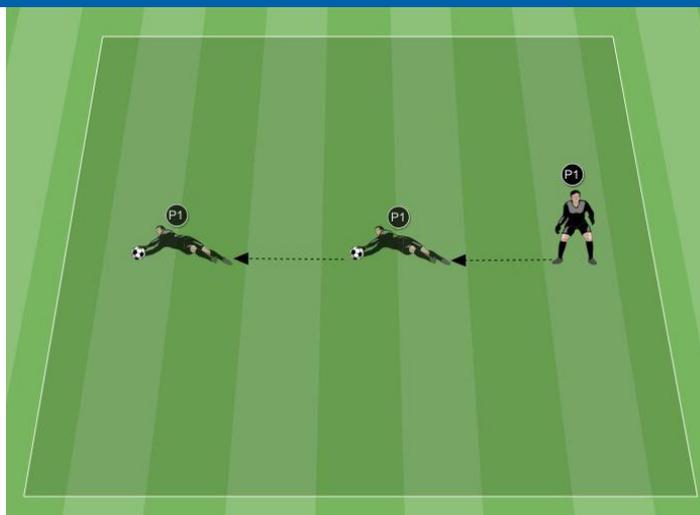
2 - Analitico

Descrizione

Di fianco al portiere coinvolto nell'esercitazione si posizionano 2 palloni ad una distanza di 2 metri circa l'uno dall'altro.

Regole

- Ogni portiere esegue una doppia parata dallo stesso lato.
- Dopo il primo intervento il portiere si rialza velocemente ed intervenire sul secondo pallone.
- In seguito ad ogni doppio intervento cambiare il portiere che esegue l'esercitazione.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di tuffo.



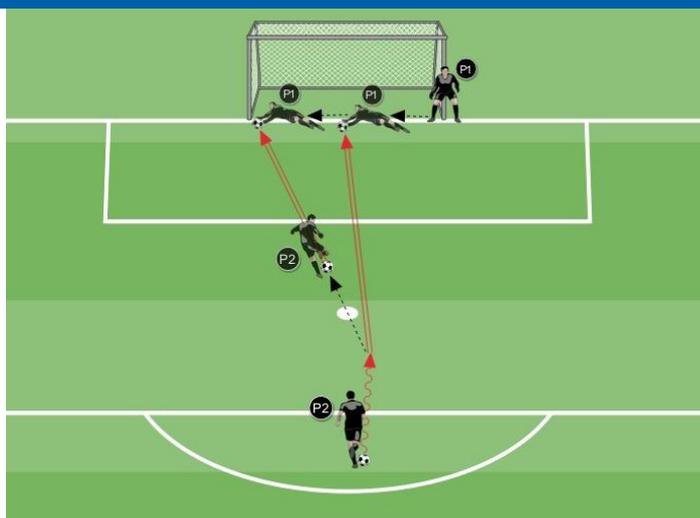
3 - Situazionale

Descrizione

Si svolge una situazione di tiro in porta che coinvolge due giocatori. Il portiere (P1) parte in prossimità di un palo mentre un avversario (P2) parte in conduzione dal limite dell'area di rigore. Un secondo pallone viene posizionato tra l'area del portiere e il disco del rigore.

Regole

- P2 ha il compito di entrare in area in conduzione palla e calciare rasoterra (con forza) in direzione della porzione di porta lasciata libera da P1. Dopo aver calciato il primo pallone, P2 si dirige velocemente verso la palla posizionata all'interno dell'area di rigore e calcia nuovamente in porta (sempre dallo stesso lato, costringendo P1 a rialzarsi e cercare la parata nella stessa direzione del primo tuffo) con la traiettoria che preferisce e cercando sempre di fare gol. P1, dopo essere intervenuto sul primo tiro, cerca di intervenire anche sul secondo.
- Dopo ogni doppio intervento cambiare il ruolo di P1 e P2.
- Dopo 4 minuti cambiare il lato di partenza di P1.





Chiavi della conduzione

Dimostrare di dominare la palla in ogni situazione tecnica

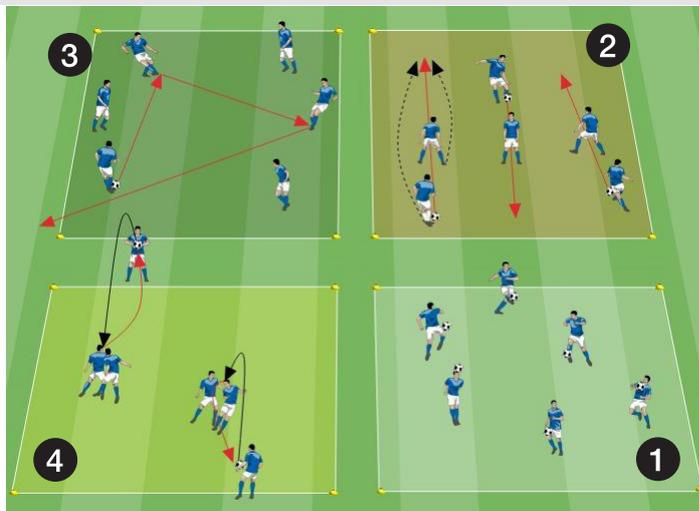
Giochi di tecnica

Descrizione

Il campo viene diviso in 4 rettangoli di uguale grandezza (8x16m). All'interno di ogni rettangolo si posizionano 6 giocatori. L'attività consiste nello svolgimento di 4 diversi giochi di tecnica della durata di 4 minuti ciascuno. In tutti e 4 i campi di gioco si svolge contemporaneamente la stessa attività. La sequenza di realizzazione dei giochi segue quella della spiegazione.

Regole

- **Gioco 1: "RECORD DI PALLEGGI"**. Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano 4 prove di palleggio di 40 secondi l'una. 1° prova: numero di palleggi effettuati con i piedi. 2° prova: numero di palleggi effettuati di testa. 3° prova: numero di palleggi effettuati con il piede meno abile. 4° prova: numero di sequenze predeterminate realizzate (piede dx, testa, piede sin), svolte in modo completo. Regole aggiuntive: in nessuna prova il pallone può essere toccato con le mani.
- **Gioco 2: "I TUNNEL"**. Tre giocatori stanno fermi a gambe divaricate all'interno del campo, gli altri conducono palla. I giocatori in conduzione hanno il compito trasmetterla (da dietro ad avanti) sotto le gambe di uno dei compagni fermi. Quando la palla passa sotto le gambe del giocatore fermo si avvia un duello tra i due, vince un punto chi riesce a controllare la sfera per primo senza che questa esca dal campo. Se il giocatore che ha trasmesso la palla riesce a controllarla, fa un punto e continua la conduzione alla ricerca di un altro giocatore fermo a gambe divaricate. Il giocatore fermo a gambe divaricate fa un punto se riesce a fermare il pallone per primo o se l'autop assaggio del compagno finisce fuori dal rettangolo di gioco; in entrambi i casi presentati si invertono i ruoli di gioco. Il gioco prosegue senza sosta fino al termine dei 4 minuti previsti per ogni turno. Vince chi riesce a totalizzare più punti.
- **Gioco 3: "CALCIO TENNIS RASOTERRA"**. Suddividere il campo in due metà, all'interno di ognuna si posiziona una squadra da 3 giocatori. Lo scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario facendo in modo che la palla superi la linea di fondo avversaria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco. In questi due casi, chi calcia realizza un punto. La squadra che alza il pallone da terra nel tiro o che lo fa uscire lateralmente senza che nessun avversario lo tocchi, regala un punto agli avversari. Ogni squadra deve calciare il pallone nella metà campo avversaria attraverso un massimo di due tocchi: un controllo ed un tiro.
- **Gioco 4: "DUELLI AEREI"**. I 6 giocatori di ogni gruppo si dividono in due sotto-gruppi di 3 componenti ciascuno che giocano in autonomia tra di loro per tutti e 4 i minuti previsti dall'attività. Un pallone per ogni sotto-gruppo. A turno, un compagno esce dal campo di gioco e calcia il pallone all'interno dello stesso (alto, a parabola), l'obiettivo dei due giocatori all'interno del campo è di contendersi il pallone in un duello aereo ed indirizzarlo verso il compagno che l'ha calciato. Chi riesce nell'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il ruolo con il compagno che ha calciato la palla. Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 4 minuti di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare gesti tecnici efficaci volti al raggiungimento degli obiettivi di ogni gioco; dalla prima alla quarta proposta, un comportamento per ogni attività: riuscire a dosare il contatto con la palla mantenendola vicina al corpo nel palleggio; abbinare rapidamente tocco di palla e corsa; calciare forte mantenendo la palla rasoterra; colpire il pallone verso la direzione desiderata.
- Dimostrare di saper utilizzare entrambi gli arti inferiori con la stessa efficacia prestativa.



Chiavi della conduzione

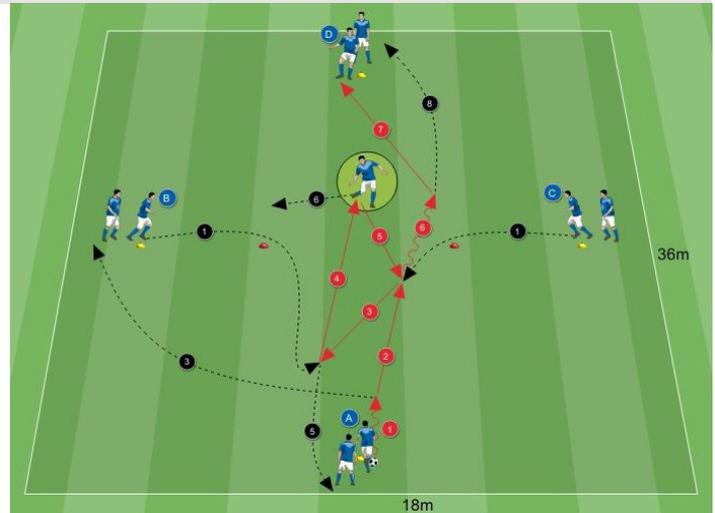
Riconosciamo le posture di ricezione dei compagni

Sviluppi in verticale con ausilio

Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una sequenza di azioni tecniche con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un vertice basso ad un vertice alto. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. In ogni azione vengono coinvolti 5 giocatori: i primi componenti di ogni fila oltre ad un giocatore ausilio (il quale si muove a piacimento all'interno dello spazio di gioco). La combinazione prevede i seguenti passaggi:

- Il giocatore A (vertice basso) inizia la sequenza conducendo un pallone;
- contemporaneamente, i giocatori B e C effettuano una corsa all'interno del rombo (passando all'interno della porta posizionata sulla diagonale corta della figura) e si mettono a disposizione del giocatore A con la postura desiderata (chiusa o aperta);
- A trasmette palla al secondo giocatore che entra dalla porta posta di fronte a lui (nell'esempio riportato in figura, il giocatore C). Da questo momento, la combinazione assume un carattere libero che dipende dalle scelte dei giocatori tra le opzioni suggerite dal tecnico:
 - “Scarico”. Se il ricevente si avvicina al pallone con postura chiusa, effettua un passaggio di scarico un compagno posizionato sotto alla linea della palla;
 - “Doppia soluzione”. Se il ricevente si avvicina al pallone con postura aperta, può scegliere di effettuare un passaggio di scarico ad un compagno sotto alla linea della palla oppure trasmettere palla ad un compagno sopra la linea del pallone;
 - “Palla sulla corsa”. Se il ricevente effettua un contro movimento corto-lungo e corre nello spazio, la palla gli viene trasmessa sulla corsa;
 - “Conduzione”. Chi riceve palla può anche decidere di condurla al fine di concedere ai compagni il tempo per effettuare un movimento.
- Nella combinazione subentra anche il giocatore “ausilio” che non ha una collocazione precisa nello spazio e nelle combinazioni ma si muove a propria scelta all'interno del campo, dando soluzioni di gioco ai propri compagni, attraverso le 4 opzioni suggerite. Il giocatore ausilio può anche non essere preso in considerazione nello sviluppo dell'azione.



Particolare attenzione va posta alla postura del corpo attraverso la quale i giocatori avvicinano la palla e le conseguenti scelte di gioco che questi decidono di effettuare.

Al termine dello sviluppo di ogni azione non è prevista una modalità di rotazione predefinita per rientrare in posizione sul rombo. I giocatori cercano autonomamente una posizione che permetta ai propri compagni di trovare una collocazione utile a riprendere l'attività prevista nella direzione di gioco opposta rispetto a quella appena conclusa. Il giocatore ausilio viene cambiato ogni 2' senza interrompere lo svolgimento delle azioni tecniche.

Comportamenti privilegiati

- Dare sempre una soluzione di gioco ricercando linee di passaggio pulite sotto e sopra la linea della palla ed uscendo dall'eventuale ombra del compagno.
- Riconoscere la postura del compagno che riceve palla mettendosi a sostegno se questo controlla con postura chiusa o dando anche soluzioni di gioco in ampiezza e sopra la palla se riceve con postura aperta.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x26 metri



2x1
4x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come giochiamo in inferiorità/superiorità?

Inferiorità e superiorità continue

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono coinvolti anche i portieri, creando così una situazione di 5 contro 5.

Regole

- Se la palla esce dal campo in seguito ad un tiro in porta, un giocatore della squadra che l'ha effettuato deve andare a riprenderla. Se invece il tiro in porta finisce in gol, il pallone deve essere recuperato da un giocatore della squadra che l'ha subito.
- In entrambi i casi, una delle due squadre rimane in inferiorità numerica finché il giocatore incaricato di recuperare il pallone non l'avrà riportato nella zona dietro le porte.

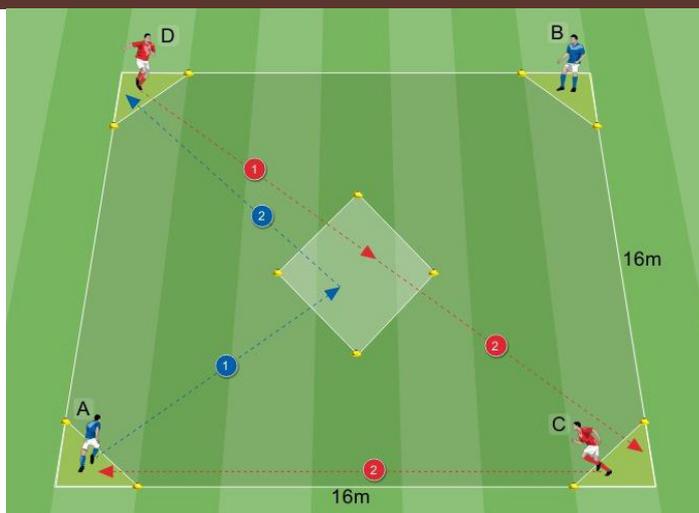


Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le situazioni di superiorità numerica enfatizzando gli atteggiamenti propositivi in fase di non possesso (che si evidenziano in seguito ad un gol): pressione alta, chiusura linee di passaggio, ricerca dell'anticipo.
- Riconoscere le situazioni di superiorità numerica enfatizzando gli atteggiamenti propositivi in fase di possesso (che si evidenziano in seguito ad un tiro sbagliato dagli avversari): ripartenza rapida dell'azione, ricerca zona di superiorità, mobilità, atteggiamento propositivo.

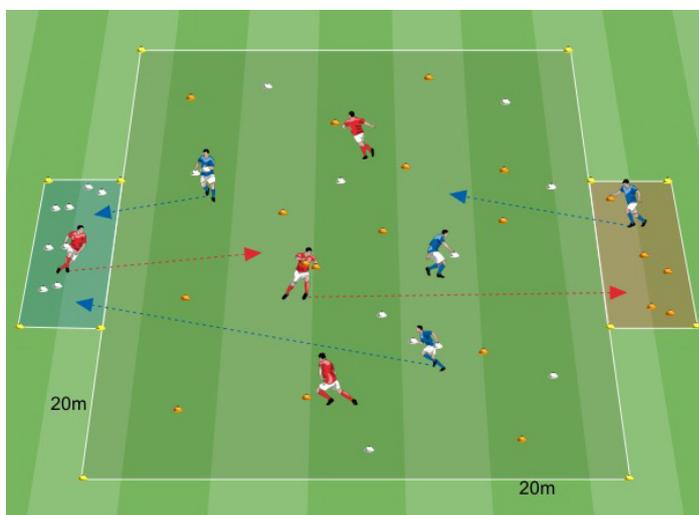
ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

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.



ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

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.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento positivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Che strategie usiamo per raggiungere l'obiettivo di squadra?

Partita a situazioni

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

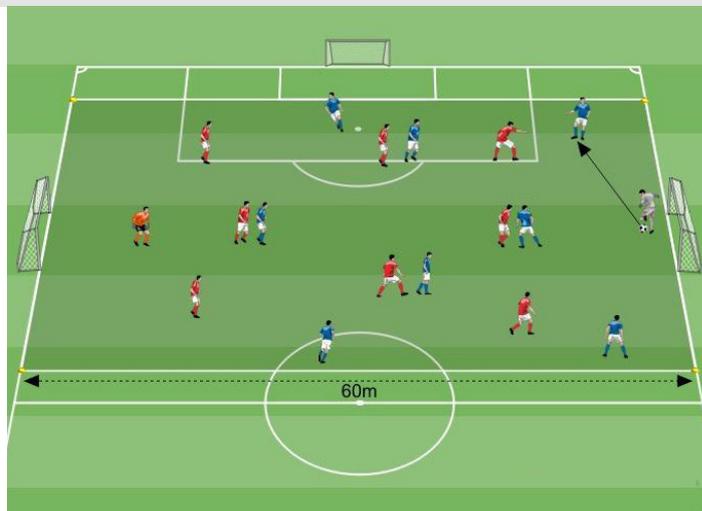
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

I 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:

- la squadra gialla si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere;
- la squadra blu si trova in vantaggio di due reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6' al termine della partita;
- le squadre stanno pareggiando, mancano 2 minuti al termine della partita e la squadra blu deve vincere.

La squadra che raggiunge il proprio obiettivo vince la sfida e guadagna 3 punti; la squadra che perde, ne totalizza 0. Il pareggio non è previsto. Al termine dei 12 minuti di gioco della stazione, la squadra che ha realizzato più punti (somma degli obiettivi raggiunti) vince.



Comportamenti privilegiati

- Aumentare l'attenzione e il vigore nelle giocate, effettuare con lo stesso entusiasmo entrambe le fasi di gioco anche in condizioni di affaticamento.
- Sviluppare e condividere con i compagni una strategia di gioco collettiva, spronare e condizionare l'ambiente circostante.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Ricerca zona luce


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quante soluzioni ha il giocatore in possesso palla

Partita CFT 9 contro 9

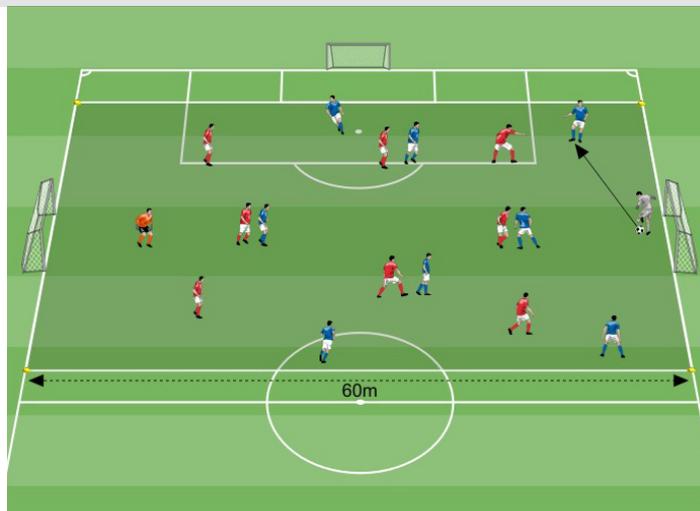
Descrizione

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

- Trovare la corretta ubicazione (postura più posizione) in fase di costruzione dell'azione da rimessa dal fondo in modo tale da poter superare la prima linea di pressione attraverso il primo passaggio del portiere.
- Dare, con continuità, soluzioni di gioco in zona luce al portatore di palla, sia vicino che lontano dallo stesso, in ogni zona di campo.