



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	14 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: “Organizzazione della seduta d'allenamento“

Abbiamo creato un ambiente tale che il focus dell'attività fosse sugli obiettivi? Siamo stati efficaci nella trasmissione delle informazioni? Abbiamo seguito il format come avremmo dovuto? E se no, in cosa possiamo migliorare?

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 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

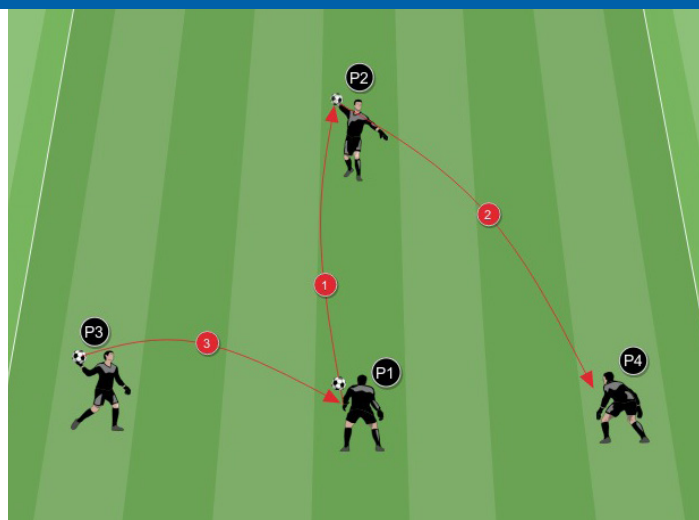
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

4 portieri si posizionano in triangolo ed effettuano un'attività di lancio e presa della palla. Vengono utilizzati due palloni.

Regole

- P1 lancia una palla con le mani in prossimità del viso di P2 che deve effettuare una presa.
- P2, dopo aver ricevuto, trasmette palla al giocatore laterale che non è in possesso del secondo pallone (P3 o P4).
- P3 o P4 trasmettono palla con le mani a P1 facendo così riprendere la combinazione di passaggi.
- Ogni 2 minuti ruotare le posizioni di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Il lancio della pallone risulta efficace con entrambi gli arti superiori.
- P2 riconosce rapidamente il giocatore libero a cui trasmettere il pallone e la combinazione si svolge con tempi esecutivi ridotti.

Seconda proposta

8 minuti

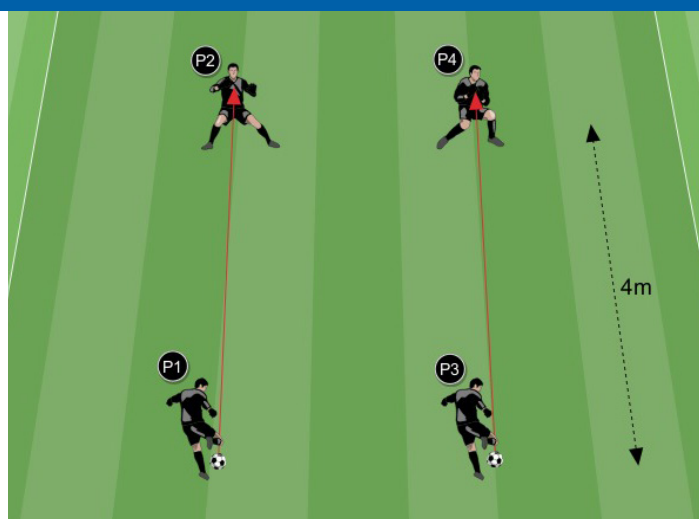
2 - Analitico

Descrizione

I giocatori si posizionano a coppie, uno di fronte all'altro, ad una distanza di 4 metri. Si esegue un'attività di tiro e presa.

Regole

- P1 calcia una palla da terra, forte, diretta in prossimità del viso del compagno, P2 deve intercettarla in presa. Dopo la ricezione l'attività prosegue a compiti invertiti: P2 calcia e P1 riceve.
- Dopo 4 minuti cambiare il piede utilizzato per il tiro.
- Se il numero dei portieri è dispari questi lavorano a triangolo.



Comportamenti privilegiati

- Il portiere che effettua la presa si adatta rapidamente alla traiettoria di calcio del compagno intercettando il pallone con sicurezza.
- Il tiro viene effettuato teso e forte con entrambi i piedi.

3 - Situazionale

Descrizione

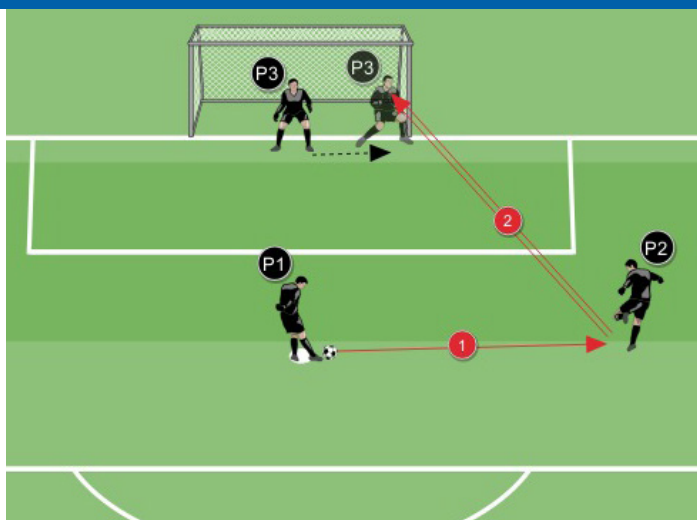
Attività di trasmissione e tiro in porta a 3 giocatori.

Regole

- P1 effettua una trasmissione a P2 che, dopo un controllo, calcia con il proposito di fare gol (l'indicazione è che cerchi di tirare alto favorendo così la presa al livello del volto).
- P3 parte da una posizione centrale e, dopo il passaggio iniziale di P1, attraverso uno spostamento laterale si posiziona a copertura della porta sulla linea di tiro di P2.
- Dopo ogni esecuzione cambiare i ruoli degli interpreti.
- Dopo 4 minuti cambiare lato della porta dove si svolge l'attività.

Comportamenti privilegiati

- P3 si sposta rapidamente e trova la posizione corretta a difesa della porta sul tiro di P2.
- P2 effettua controllo del pallone e tiro in tempi ridotti ed indirizzando il pallone con traiettoria tesa e all'altezza prevista dalle indicazioni fornite.





Chiavi della conduzione

Dimostrate di saper eseguire diverse gestualità tecniche

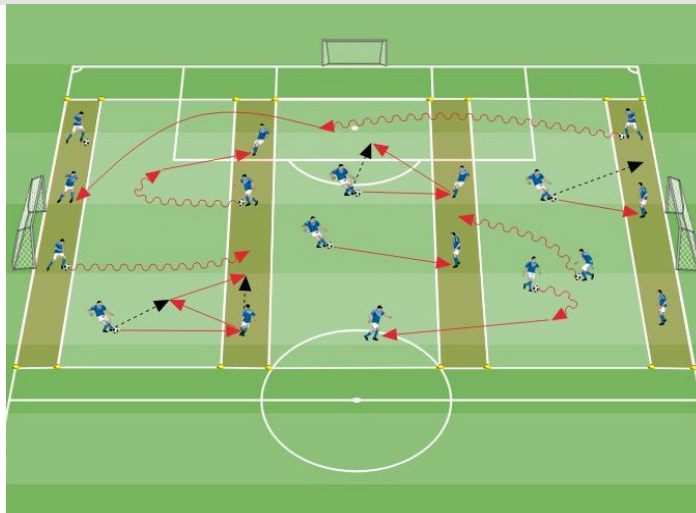
Tecnica nel traffico a settori

Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 4 settori (come da disegno) all'interno dei quali vengono suddivisi in egual numero tutti i giocatori partecipanti. Alcuni dei giocatori cominciano l'attività con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i 4 settori del campo.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare negli spazi tra i settori trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione, ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso nei 3 spazi che dividono i 4 settori del campo) oppure all'interno di uno spazio più lontano.
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 - conduzione fino ai piedi del compagno;
 - conduzione e trasmissione;
 - conduzione, finta e trasmissione;
 - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione;
 - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- L'elenco non rappresenta una sequenza da svolgere in modo predeterminato ma una serie di possibilità di giocate tra cui poter scegliere.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avviene attraverso una corsa.



Comportamenti privilegiati

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva e capacità di dominare la palla attraverso molteplici modalità esecutive.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non in possesso del pallone, dimostrare di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando la palla; rimanendo sempre pronti alla ricezione.



Chiavi della conduzione

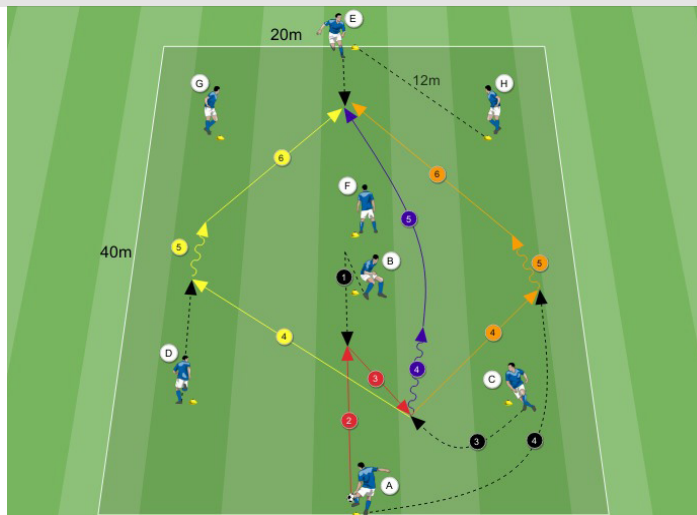
In base a cosa scelgo come continuare l'azione?

Azioni alternate

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra due rombi, la palla deve partire da un vertice basso (A) ed arrivare a un giocatore (E) posizionato sul rombo opposto. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- A trasmette il pallone in verticale al vertice alto B che gli va incontro dopo aver effettuato un contro-movimento;
- C*, anticipando la trasmissione di B, effettua un contro-movimento e va a sostegno di B; B trasmette palla a C. A inizia la sovrapposizione alle spalle di C;
- C, in seguito alla ricezione, ha tre soluzioni distinte tra cui scegliere:
 1. trasmettere palla ad A che nel frattempo si è spostato in sovrapposizione a C per andare a chiudere la combinazione con E;
 2. trasmettere palla a D che effettua un movimento al fine di crearsi una linea di passaggio utile per E;
 3. giocare una palla "sopra" o "dentro" (a seconda della propria posizione) nei confronti di B, alla ricerca diretta del compagno E sul rombo opposto.



La sequenza procede, senza interruzione, ripartendo dal giocatore E, coinvolgendo il rombo opposto.

Al termine della combinazione non c'è una modalità di rotazione predefinita per rientrare in posizione sul rombo. I giocatori cercano una posizione che permetta ai propri compagni di trovare il più rapidamente possibile una collocazione utile a riprendere l'attività prevista.

* La direzione del contro-movimento (a scelta del giocatore B) condiziona il lato su cui si svolge il movimento a sostegno, questo avviene in direzione opposta al primo movimento del vertice: B effettua il primo movimento alla sua destra, il sostegno verrà dato dal giocatore alla sua sinistra, e viceversa.

Comportamenti privilegiati

- I due giocatori posizionati sui vertici esterni del rombo riconoscono la direzione di contro-movimento del compagno B rispettando i comportamenti indicati: attesa o corsa a sostegno.
- Il giocatore che riceve il passaggio a sostegno da parte di B individua la soluzione più efficace in funzione: della propria posizione in campo; della postura con la quale riceve palla; delle soluzioni fornite dai compagni.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alle tipologie di soluzioni fornite dai compagni; ai tempi movimento; alla posizione di campo in cui si trovano. L'obiettivo principale dell'azione è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici nelle giocate.

GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



20x19 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Dopo la trasmissione alla sponda, come possiamo essere subito efficaci?

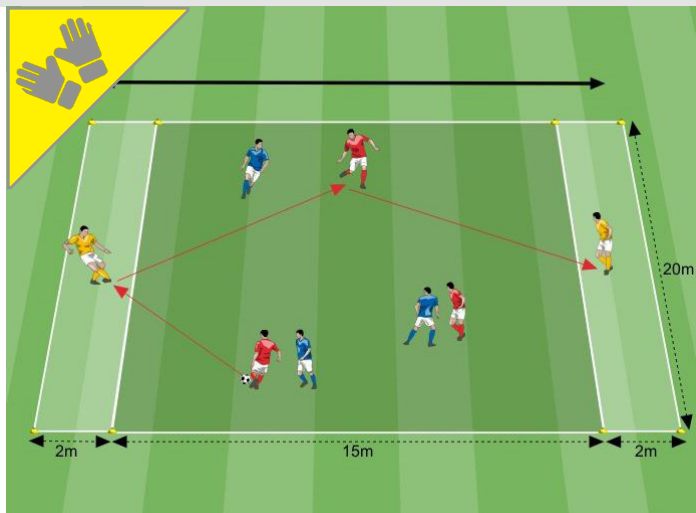
3 contro 3 più 2 jolly mobili

Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. Tre giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno del rettangolo centrale mentre le sponde esterne si posizionano sulle due aree di meta.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera ai jolly esterni, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.
- Dopo aver ricevuto la palla, le sponde possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce.
- Se un jolly decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto. I jolly esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle due squadre. Se si verifica un cambio di possesso palla, vengono ristabilite le condizioni di partenza: 3 contro 3 interno - i jolly nelle aree di meta. L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza interrompere il gioco e nel più breve tempo possibile.
- I jolly si cambiano ogni 2 minuti.



Comportamenti privilegiati

- Le sponde si dimostrano attive anche quando non coinvolte direttamente dall'azione: comunicano con i compagni; prevedono lo svolgimento del gioco; ricevono in movimento.
- Il giocatore che effettua il passaggio a una sponda dà immediatamente una soluzione di gioco ubicandosi in modo tale da risultare efficace per lo sviluppo dell'azione successiva.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Quando ricopre il ruolo della sponda, partecipa all'azione sempre in modo attivo: prendendosi la profondità necessaria a ricevere il passaggio del compagno (anche allontanandosi dal limite del campo); entrando in campo in conduzione se vi è lo spazio per farlo.
- Si orienta nello spazio gestendo la propria posizione in modo tale da darsi più soluzioni di gioco in funzione della direzione dell'azione e della posizione dei propri compagni.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x24 metri



3x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Che soluzioni adottiamo per cercare di fare gol prima possibile?

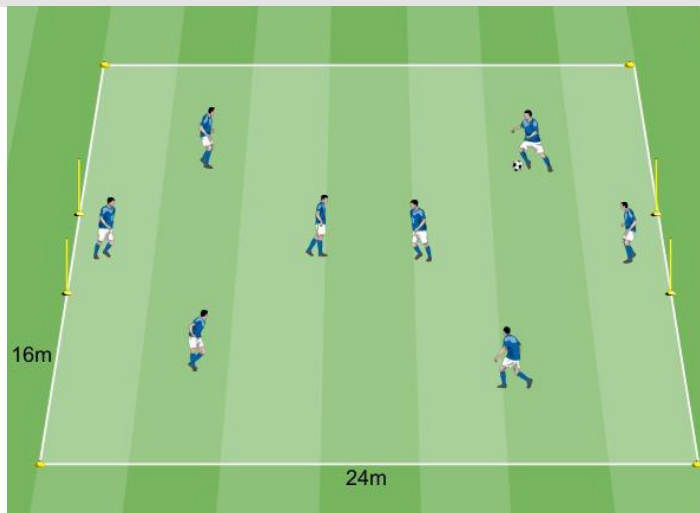
Mini torneo random 4 contro 4

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-2-1. È previsto l'utilizzo dei portieri.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni turno di partita termina quando una delle due squadre realizza il secondo gol.
- Ogni gara dà un punteggio individuale: 1 punto per la vittoria, 0 punti per la sconfitta.
- Si gioca senza casacche.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore effettua un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Le rimesse laterali possono essere battute:
 - con le mani;
 - con i piedi (attraverso una trasmissione);
 - in conduzione palla.
- Compatibilmente con la casualità delle rotazioni random, il portiere va cambiato in seguito ad ogni turno di gioco. Nel corso dei vari incontri tutti gli 8 giocatori impegnati nel mini torneo random 4 contro 4 devono svolgere il ruolo di portiere.



Comportamenti privilegiati

- Aggredire la costruzione dell'azione da parte della squadra avversaria togliendo così soluzioni di gioco.
- Collaborare a livello comunicativo chiamandosi: giocate; marcature; soluzioni; coperture.



Prima proposta

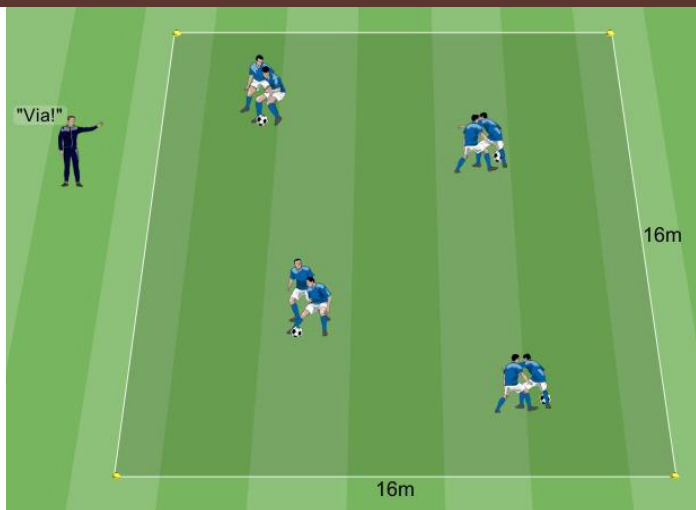
4 minuti

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

L'esercizio inizia con una trasmissione del pallone a coppie. Al segnale del preparatore, uno dei due giocatori di ogni coppia difende palla proteggendola con il corpo e cercando di tenerla ferma il più possibile. L'altro giocatore della stessa coppia cerca di sottrargliela. Si conquista un punto togliendo il controllo della palla all'avversario. Vince chi fa più punti.

Regole

- Dopo circa 8 secondi l'esercitazione ricomincia invertendo i ruoli.



Seconda proposta

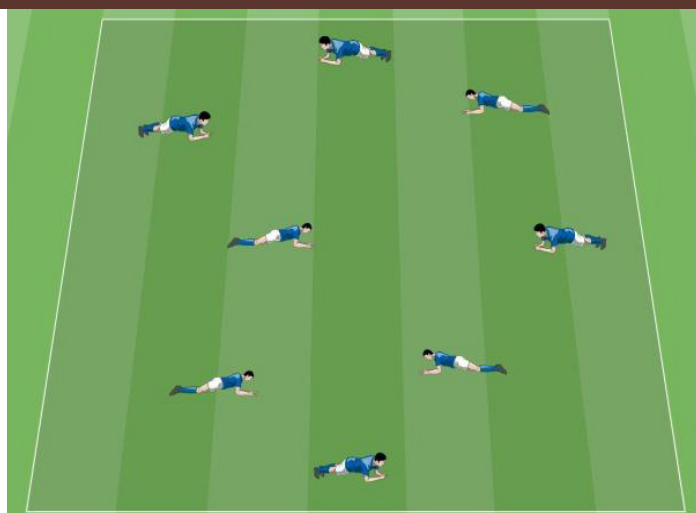
4 minuti

ESERCITAZIONE DIDATTICA

Esercizi di controllo del core: plank con sottrazione appoggi e con movimenti. Esempio di sequenze:

- ginocchio che tocca il gomito omolaterale ed opposto;
- mano che tocca piede omolaterale.

Dopo ogni movimento, ritorno alla posizione base (statica con 4 appoggi) ritrovando la postura corretta.



Terza proposta

4 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione si svolge a due squadre da 4 giocatori ciascuna. Tutti i giocatori hanno un pallone a disposizione e una casacca infilata nella parte anteriore del pantaloncino. Ogni giocatore cerca di sfilare la casacca a un avversario provando a sua volta di non farsi sottrarre la propria. Quando un giocatore riesce a togliere la casacca all'avversario la lascia a terra. Il giocatore al quale viene sfilata la casacca si ferma sul posto mantenendo la posizione di plank. I compagni lo possono liberare facendogli passare il pallone sotto al corpo. A questo punto, il giocatore può tornare a giocare, infilandosi nuovamente la casacca nel pantaloncino. Vince la squadra che sfila più casacche.



PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Orientamento utile


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

In quale posizione/postura sei efficace per ricevere la prima trasmissione?

Partita costruzione facilitata

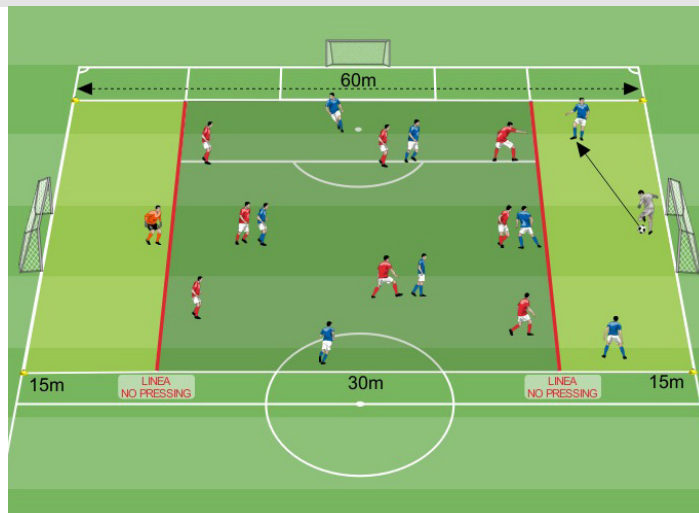
Descrizione

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. Gli obiettivi della partita sono:

- 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 campo prevede linee “no pressing” che delimitano, insieme alla linea di porta più vicina (distanziata di 15m) un'area nella quale non è possibile effettuare il pressing. Dopo la prima ricezione da parte di un giocatore della squadra in possesso, la regola del “no pressing” decade, permettendo a chiunque di entrare nell'area definita per favorire la costruzione dal portiere.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare l'ubicazione (posizione e postura) più efficace al fine di permettere all'azione di svilupparsi anche attraverso una costruzione basse che parte dalla rimessa dal fondo.
- Dare più soluzioni di passaggio al portiere, sia vicino che lontano dal punto in cui viene battuta la rimessa dal fondo.

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

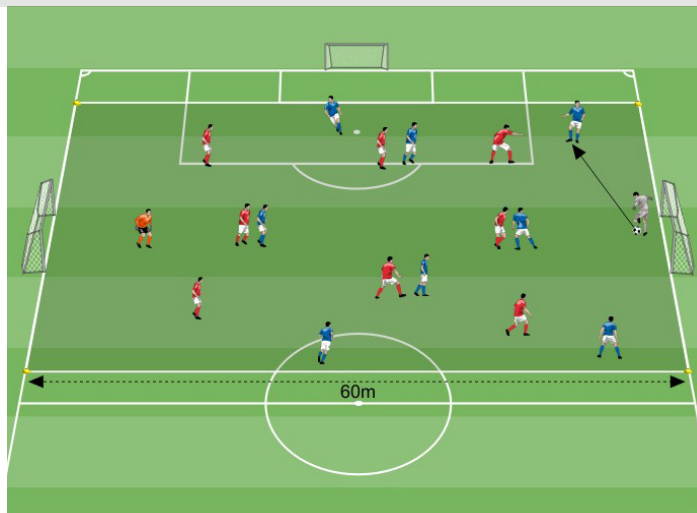
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi della partita sono:

- 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 richiede ai compagni movimenti in zona luce quando non ha soluzioni di gioco.
- La squadra in non possesso palla cerca di chiudere le linee di passaggio sui compagni del giocatore avversario con il pallone.