



## 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
	Partita a tema	12 minuti
	Partita CFT	12 minuti
	Torneo 4 contro 4	12 minuti
	Riunione tecnica: "Organizzazione della seduta di allenamento"	

## 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.

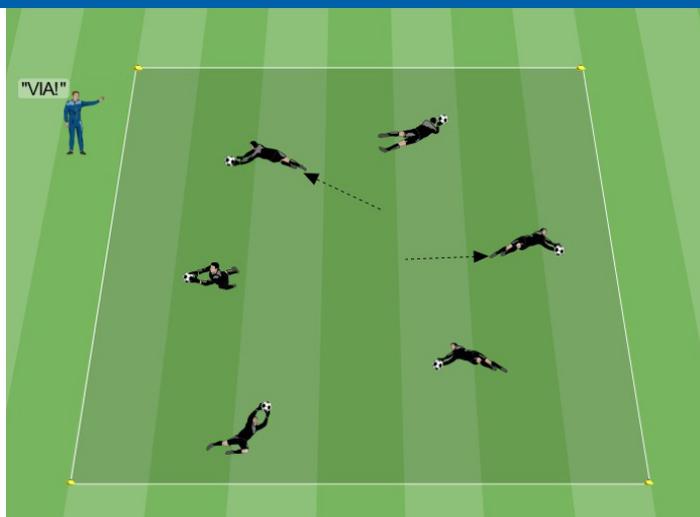
### Prima proposta

8 minuti

#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

All'interno di un quadrato predefinito 8x8 metri vengono posizionati un numero di palloni pari al numero di portieri a disposizione per la seduta d'allenamento. I giocatori eseguono una corsa lenta all'interno del rettangolo, al segnale di un compagno o del mister i portieri devono tuffarsi ed intercettare il più velocemente possibile la palla più vicina alla loro posizione.



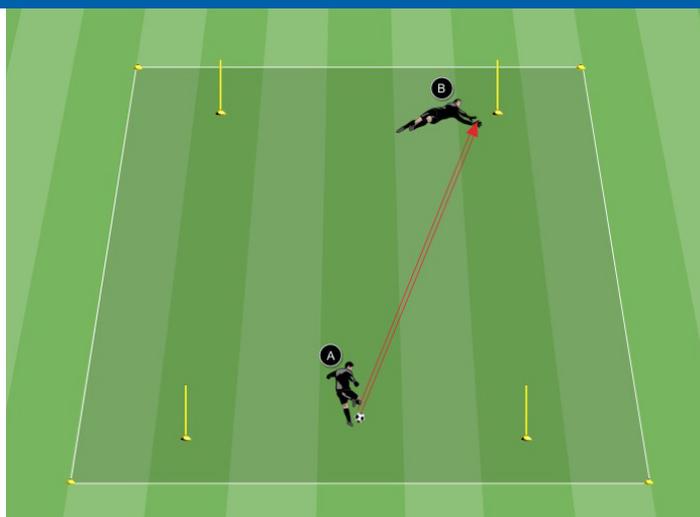
### Seconda proposta

8 minuti

#### 2 - Analitico

##### Descrizione

Si definiscono due porte di dimensioni regolamentare attraverso dei delimitatori o dei paletti. Le porte sono posizionate una di fronte all'altra, ad una distanza di 4/5 metri. Ogni porta viene difesa da un portiere. Il portiere A, calcia rasoterra a destra o a sinistra del portiere B che, attraverso un tuffo, deve intercettare in presa. Dopo aver eseguito la parata, il portiere B si rialza il più velocemente possibile ed esegue un tiro verso il portiere A che a sua volta deve intercettare la palla. L'attività prosegue in modo continuo attraverso le modalità presentate.



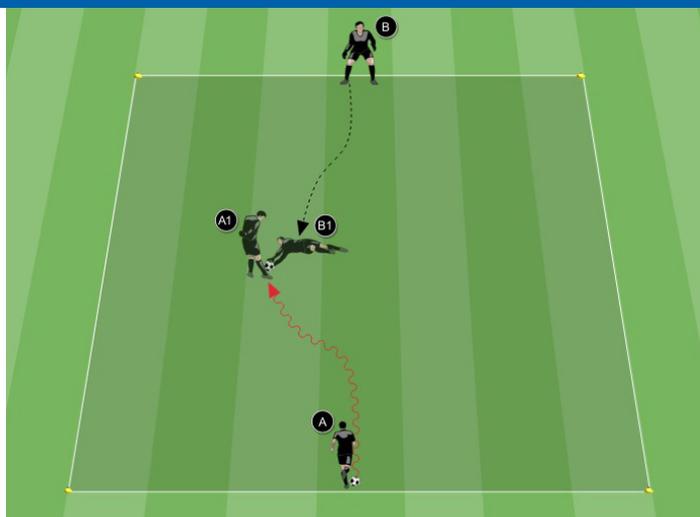
### Terza proposta

8 minuti

#### 3 - Situazionale

##### Descrizione

All'interno di un quadrato 8x8 metri\* si posizionano 2 portieri. Il portiere A con la palla ed il portiere B senza. Il portiere A parte da un lato del quadrato, conducendo la palla con i piedi deve arrivare oltre il lato opposto. Il portiere B si posiziona frontalmente rispetto al suo compagno cercando di intercettare in tuffo la palla dell'avversario ed impedendo così di farsi superare. I portieri vengono alternati nei ruoli in seguito ad ogni azione.





## Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di saper dominare il pallone*

## Tecnica nel traffico per 9 contro 9 variante

### Descrizione

In ognuno dei due settori (campi del torneo random) sono coinvolti la metà dei giocatori a disposizione, divisi in due gruppi di uguale numero. I giocatori si posizionano inizialmente all'interno degli spazi delimitati all'esterno dei lati lunghi dei campi preparati per le partite. Alcuni dei giocatori cominciano l'azione 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 due gruppi di giocatori coinvolti nel singolo settore.



### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo 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 all'interno del campo).
- 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.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.

## Comportamenti privilegiati

- Sul primo controllo il pallone rimane a disposizione del giocatore che l'ha eseguito, così da poter riprendere rapidamente l'azione successiva.
- Attendere il compagno muovendosi all'interno degli spazi delimitati dimostrando di voler ricevere il pallone.



## Prima proposta



4 minuti

### Chiavi della conduzione

*Leggiamo la postura del compagno che riceve palla*

### Croce in uscita 1

#### Descrizione

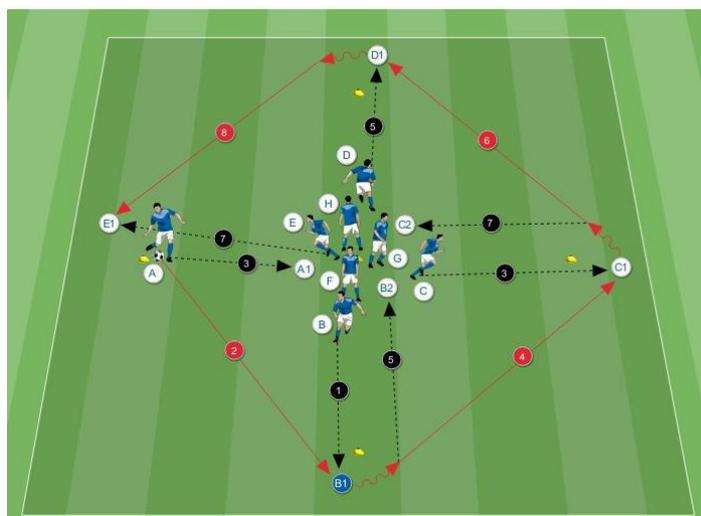
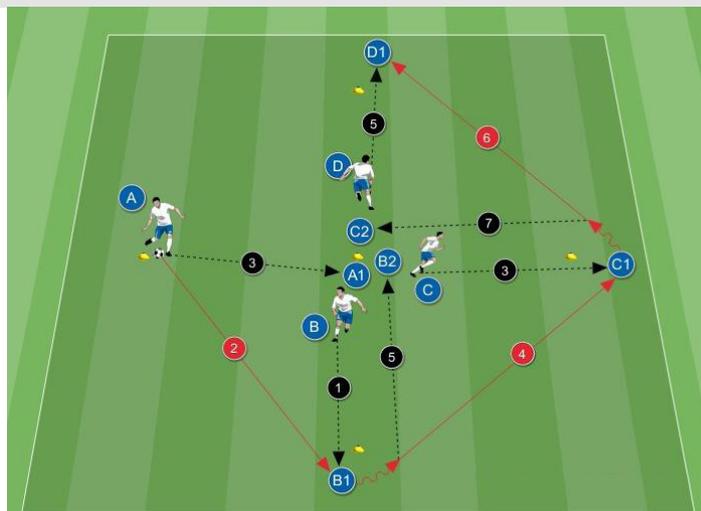
Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B. B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire.
- 3 C, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in C1.
- 4 B trasmette palla a C.
- 5 B si muove in B2 e D si muove in D1.
- 6 C trasmette la palla a D.
- 7 C si muove in C2. E, anticipando la trasmissione della palla da parte di D, si muove in E1.
- 8 D trasmette palla a E.

La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta 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.



### Comportamenti privilegiati

- Riuscire a riconoscere la postura del compagno nel momento della ricezione palla mettendosi a sua disposizione qualora questo riceva con postura chiusa per permettergli la ricerca del sostegno.
- Riuscire a percepire la propria postura nel momento in cui si effettua la ricezione riuscendo ad effettuare la scelta tecnica più rapida: la ricerca del sostegno o la trasmissione al compagno in uscita.

## Chiavi della conduzione

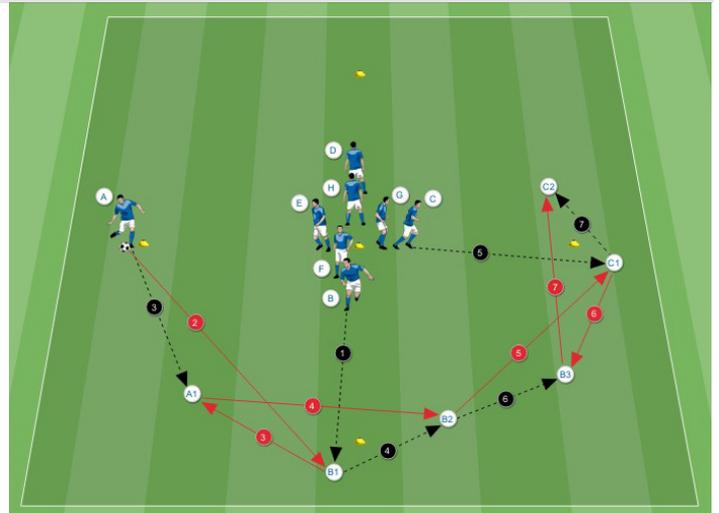
Leggiamo la postura del compagno che riceve palla

### Croce in uscita con sostegno 1

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B. B riceve il pallone con un controllo chiuso.
- 3 B restituisce palla ad A, che va in sostegno in A1.
- 4 A trasmette palla a B che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in B2.
- 5 C si muove in C1; B trasmette palla a C.
- 6 C restituisce palla ad B, che va in sostegno in B3.
- 7 B trasmette palla a C che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in C2.



La sequenza procede senza interruzione. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore si sposta 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.

### Comportamenti privilegiati

- Riuscire a riconoscere la postura del compagno nel momento della ricezione palla mettendosi a sua disposizione qualora questo riceva con postura chiusa per permettergli la ricerca del sostegno.
- Riuscire a percepire la propria postura nel momento in cui si effettua la ricezione riuscendo ad effettuare la scelta tecnica più rapida: la ricerca del sostegno o la trasmissione al compagno in uscita.

## A SCELTA: Croce in uscita 1 o Croce in uscita con sostegno 1

#### Nota

Negli ultimi 4 minuti della stazione le due soluzioni si alternano a seconda della postura con cui il compagno riceve la palla. Se chi riceve, arriva al contatto con la palla con una postura aperta, prosegue la combinazione di passaggi sul compagno successivo, se invece arriva con postura chiusa, effettua un passaggio a sostegno e si prosegue attraverso la seconda tipologia di combinazione.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ridurre i tempi tecnici



12 minuti



18x14 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Leggiamo la postura del compagno che riceve palla*

### 5 contro 3 con uscita

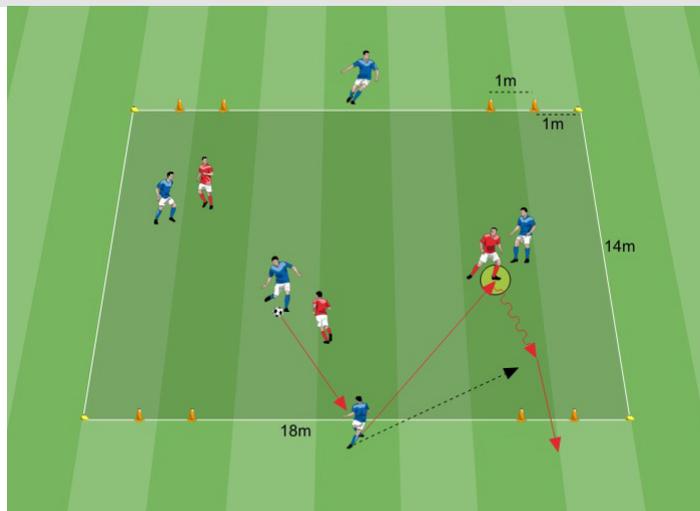
#### Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere la sfera ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro. 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 riesce a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle quattro 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.

#### Regole

- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



### Comportamenti privilegiati

- Riuscire a riconoscere la postura del compagno nel momento della ricezione palla mettendosi a sua disposizione qualora questo riceva con postura chiusa per permettergli la ricerca del sostegno.
- Riuscire a percepire la propria postura nel momento in cui si effettua la ricezione riuscendo ad effettuare la scelta tecnica più rapida: la ricerca del sostegno o la trasmissione al compagno in uscita.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 o 22x30  
metri



4x2 metri



8 giocatori

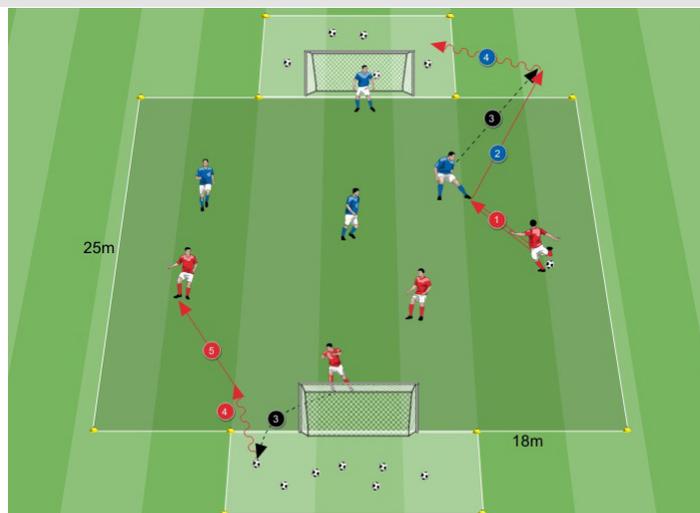
### Chiavi della conduzione

*Come fa la squadra in possesso ad essere subito pericolosa dopo l'uscita della palla?*

### SSG portiere uomo in più

#### Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo small-sided game vengono inseriti anche i portieri di ruolo, creando così una situazione di 5 contro 5.



#### Regole

- In questo small-sided game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).

### Comportamenti privilegiati

- Immediatamente dopo l'uscita del pallone i giocatori della squadra in possesso si mettono a disposizione del portiere per ricominciare l'azione.
- Il portiere è veloce nel ricominciare l'azione in seguito all'uscita della palla dal terreno di gioco e richiama i compagni che eventualmente non si dimostrano pronti a riprendere l'azione.

## PARTITA A TEMA

  
Obiettivo:  
Orientamento utile

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

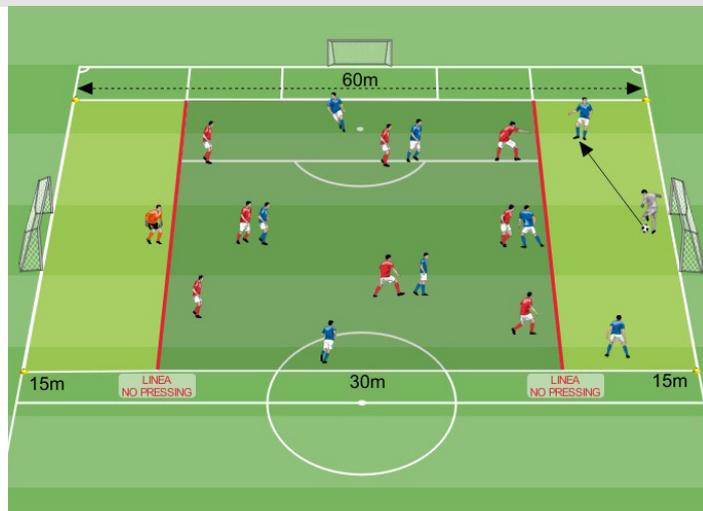
*Dove sei efficace per ricevere la prima trasmissione?*

### 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;
- incentivare la costruzione dal basso da parte del portiere;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



#### Regole

- Il campo prevede due linee "no pressing" che delimitano, insieme alla linea di porta più vicina (distanziata di 15 metri) 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

- Cercare l'ubicazione (posizione più postura) più efficace per permettere all'azione di svilupparsi direttamente dalla rimessa dal fondo.
- Dare soluzioni di passaggio al portiere anche 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 ha il compagno in possesso palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

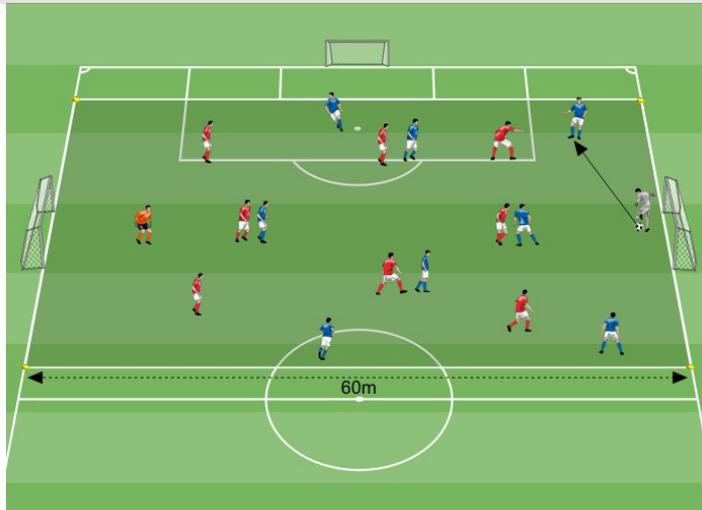
#### Descrizione

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

- 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 agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.

## TORNEO RANDOM 4 CONTRO 4



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x24 metri



4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come ci comportiamo per segnare un gol prima degli altri?*

### Partita 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 da 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 4vs4 devono svolgere il ruolo di portiere.



### Comportamenti privilegiati

- Riconoscere rapidamente i compagni di squadra in seguito all'inizio di una nuova partita, traendo vantaggio dalla possibile confusione che questa situazione può creare.
- Ricercare soluzioni per trovare con frequenza la finalizzazione: dribbling; ricerca smarcamento con postura aperta; partenza in conduzione da palla inattiva ecc.