

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

Controllo orientato Osman-Limandri

Durata: 14 minuti

Giocatori: 16

Descrizione

All'interno del campo vengono posizionate alcune stazioni organizzate con tre porte di uguale dimensione, una centrale e due laterali. Alcuni giocatori (più della metà rispetto al numero di presenti) guidano palla, gli altri si muovono liberamente, senza pallone. Ad esempio, per 16 giocatori, realizzare 4 o 5 stazioni. L'obiettivo dell'esercizio è di effettuare una trasmissione palla all'interno della porta centrale di una stazione a un compagno che corre incontro. Dopo aver passato il pallone il giocatore che l'ha trasmesso corre velocemente ad entrare in una delle due porte laterali, cercando di andare a toccare il compagno prima che questi sia riuscito, a sua volta, ad entrare nella porta gialla centrale. Chi riceve palla deve controllarla in avanti ed entrare rapidamente nella porta posta al centro della stazione. La combinazione di passaggi prosegue senza soluzione di continuità. Il giocatore che raggiunge il proprio obiettivo realizza un punto.



Regole

- Sia trasmissione che ricezione devono avvenire in movimento, l'indicazione è che un giocatore non debba sostare dietro a una porcina in attesa della palla, così come il giocatore in conduzione non deve aspettare il compagno senza palla

Varianti

- È possibile variare la modalità di trasmissione: palla alta, tesa, a parabola
- Negli ultimi minuti dell'attivazione l'esercitazione può essere orientata all'1 contro 1, il giocatore che ha trasmesso palla si dirige alla ricerca del pallone, chi riceve ha l'obiettivo di entrare in una delle due porte laterali

della stazione con l'obbligo di non fermarsi davanti all'opposizione avversaria ma puntare forte lo spazio e cercare di effettuare una finta che disorienti l'avversario nel tempo corretto

TECNICA FUNZIONALE

Frammentazione 5

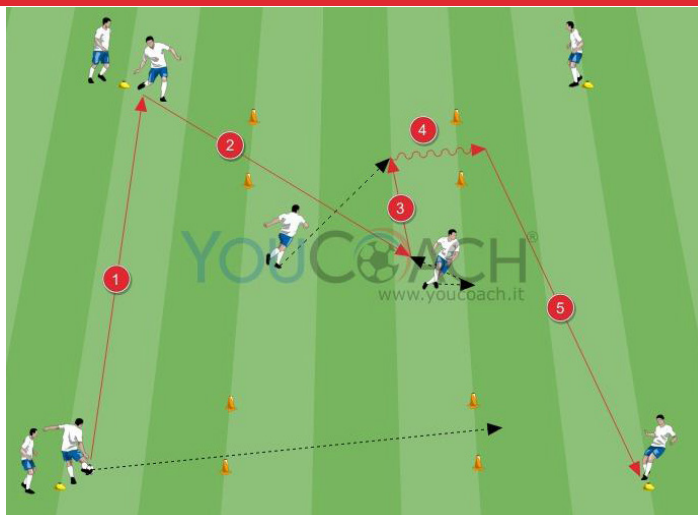
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 6

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice, posizionato all'interno del rettangolo che si muove in contro movimento. Mentre la palla scorre verso il vertice, il *play* attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla; l'altro spazio è attaccato dal laterale opposto. La palla ora viene appoggiata dal vertice ad uno dei due giocatori che attaccano lo spazio, che, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (1 metro di larghezza) delimitate dietro al vertice. Il laterale che ha trasmesso palla al vertice e non ha attaccato lo spazio si posiziona al posto del *play* e andrà a svolgere il ruolo di vertice nell'azione successiva. La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto.



Frammentazione 6

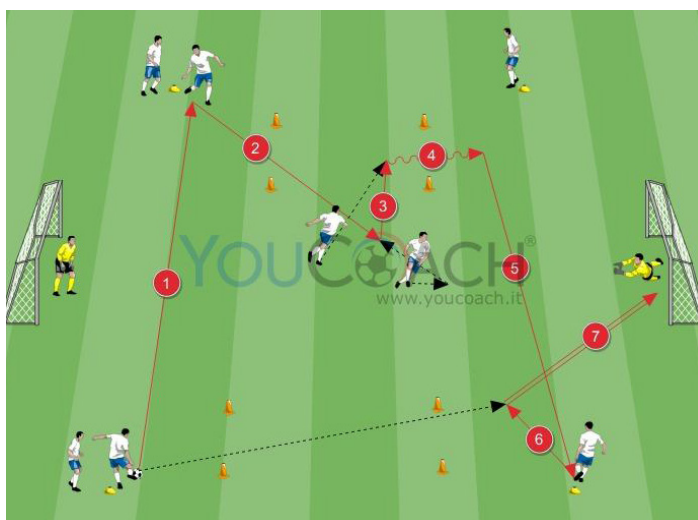
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 6

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice, posizionato all'interno del rettangolo che si muove in contro movimento. Mentre la palla scorre verso il vertice, il *play* attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla; l'altro spazio è attaccato dal laterale opposto. La palla ora viene appoggiata dal vertice ad uno dei due giocatori che attaccano lo spazio, che, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (1 metro di larghezza) delimitate dietro al vertice. Il laterale che ha trasmesso palla al vertice e non ha attaccato lo spazio si posiziona al posto del *play* e andrà a svolgere il ruolo di vertice nell'azione successiva. La palla viene giocata in profondità incrociando e scaricata per il giocatore che è entrato nella seconda porta che, dopo aver ricevuto il pallone, calcerà in porta. Si riavvia l'azione in senso opposto.



GIOCO DI POSIZIONE

3 contro 1 cambio settore: stazione autonoma

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 27x15 metri

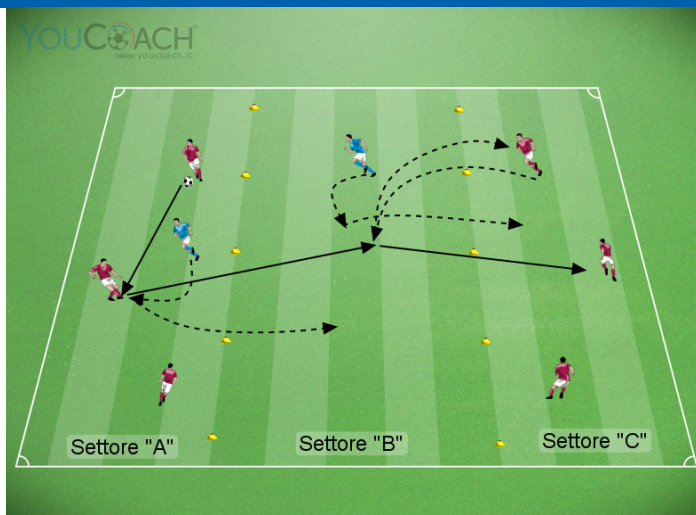
Giocatori: 8

Descrizione

Il campo viene suddiviso in tre settori (quello centrale, sarà largo 5 metri, gli altri 2 e 12 metri), per semplicità di spiegazione di seguito definiti come A, B e C. All'interno dei settori più esterni (A e C), si posizionano tre giocatori, altri due giocatori, i "difensori" (che si distinguono dagli altri tenendo in mano una casacca), cominciano l'esercizio posizionandosi uno all'interno del settore A e l'altro all'interno del settore B. Il gioco comincia con un 3 contro 1 all'interno del settore A, lo scopo dei giocatori in superiorità è far pervenire la palla all'interno del settore C, per riuscirci, i giocatori del settore C possono entrare uno alla volta nel settore B, cercando di eludere l'intervento del difensore e trasmettendo la palla ai compagni nel settore A o C. Particolare attenzione sarà da prestare all'atteggiamento del corpo che assume il giocatore che entra nel settore B, dovrà possibilmente ricevere "aperto" per trasmettere la palla nel settore da cui si è appena spostato.

Regole

- Se un difensore conquista palla (stoppandola), inverte il proprio ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato palla
- Inizialmente, se la palla esce dal campo rimane in possesso della squadra in superiorità, una volta che il gruppo prende confidenza con l'esercizio l'ultimo a toccare la sfera invertirà il proprio ruolo con il difensore più vicino
- Se un gruppo riesce a far passare la palla da un settore esterno all'altro, ad esempio da A a C i difensori si spostano, quello che era in B va a svolgere il possesso in inferiorità in C e il difensore in A si sposta nel settore libero, B
- Il giocatore che entra nel settore B può fare un solo tocco per trasmettere palla



SMALL-SIDED GAMES

2 contro 2 primo che segna

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 10x8 metri

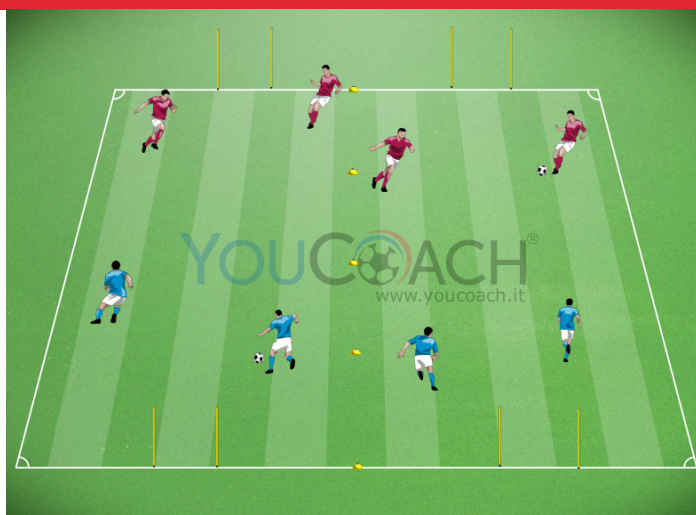
Giocatori: 8

Descrizione

Sui due campi definiti nella stazione, si giocano due partite 2 contro 2.

Regole

- Vince il turno di gioco la squadra che realizza per prima una rete
- Dopo ogni turno le squadre cambiano molto velocemente e si darà inizio a una nuova partita
- Le sfide continuano senza soluzione di continuità fino allo scadere del tempo dedicato alla stazione (andranno enfatizzate la velocità nel cambio di squadra e l'immediata ricerca della realizzazione)
- Ogni giocatore effettua 1 punto per ogni partita vinta e 0 punti per ogni partita persa (l'allenatore registrerà il punteggio accumulato di tutti i giocatori che effettuano la stazione)



- Le rimesse laterali si possono battere attraverso: un passaggio, partendo in conduzione palla, attraverso una normale rimessa laterale con le mani
- Non c'è calcio d'angolo
- Dopo tre corner a favore di una squadra, quest'ultima batte un calcio di rigore (modalità tiro libero: senza portiere, da porta a porta, si effettua un tiro in cui la palla deve obbligatoriamente alzarsi da terra prima di entrare in porta)

Varianti

- In caso di 7 giocatori una partita viene giocata 1 contro 1 e l'altra 2 contro 2 (ad ogni turno riposa un giocatore diverso)

CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita a tema - *tackle* vietati

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

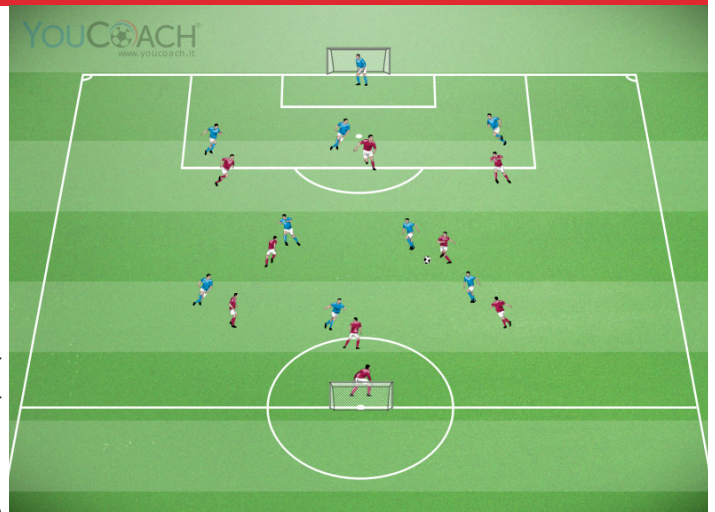
Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Partita a tema 9 contro 9 con l'obiettivo di finalizzare.

Regole

- Nella corso della partita sono vietati i *tackle*, è tuttavia concesso fraporsi tra il giocatore in conduzione e il pallone in modo da poterne entrare in possesso senza andare a un contrasto diretto
- È altresì consigliata l'opposizione all'avversario attraverso un'azione di temporeggiamento, attendendo un suo errore nella fase di conduzione



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.

