



CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Allenamento del 20/03/2017

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO		
	Attivazione tecnica	14 minuti
STAZIONI	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

NOTE ORGANIZZATIVE
<ul style="list-style-type: none">La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabellaOgni 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, verranno apportate delle modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo però la struttura dell'esercitazioneLa sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinitaDopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispetteranno una pausa di 4 minutiVerranno creati dei gruppi misti qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di lavoroDurante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgeranno un'attività specifica assieme al preparatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, verranno inseriti nei diversi gruppi di lavoro

ATTIVAZIONE TECNICA

3 contro 1 nel traffico

Durata: 14 minuti

Area di gioco: 12x12 metri

Giocatori: 12

Descrizione

All'interno dello stesso quadrato di gioco si svolgono tre situazioni 3 contro 1 distinte. Il giocatore in inferiorità numerica ha il compito di recuperare palla e cercare di entrare in conduzione all'interno di una delle porte poste esternamente rispetto al terreno di gioco, se ci riesce, scambia il suo ruolo con quello del giocatore che ha perso

palla. Il giocatore che perde palla ha il compito di cercare di recuperarla, se ci riesce in tempo il possesso continua con la stessa formazione precedente. Nel caso in cui un pallone esca dal campo in seguito a un passaggio errato, chi ha sbagliato passaggio va a svolgere l'inferiorità numerica. Il traffico all'interno del quadrato è una variabile che deve essere gestita dai giocatori in campo, pertanto se il pallone sbatte addosso ad un compagno di un'altra squadra e favorisce il giocatore in inferiorità, il gioco continua senza interruzioni.

Varianti

- Il giocatore che recupera palla può cambiare il proprio ruolo realizzando una rete anche attraverso un tiro.



TECNICA FUNZIONALE

Frammentazione 3

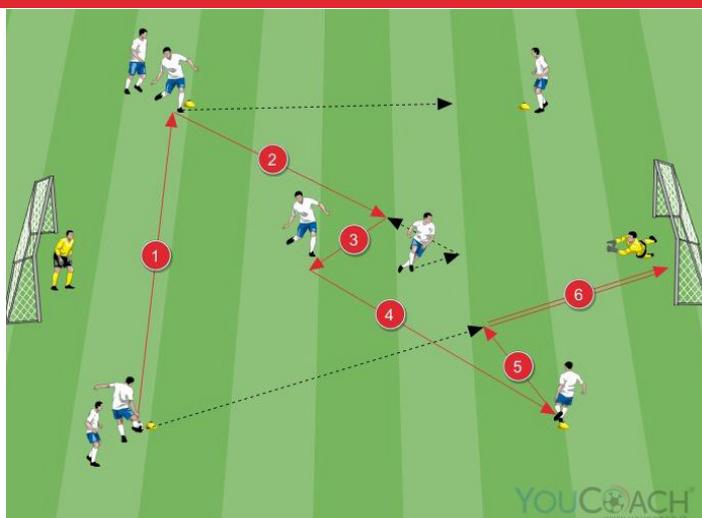
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 8 + 2 portieri

Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice che si muove in contro movimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo. La palla ora viene scaricata al *play* o vertice basso del rombo che la infila per le sponde opposte che appoggiano per i laterali accorrenti. La palla appoggiata viene calciata in porta. L'esercizio ricomincia dal portiere.



Frammentazione 4

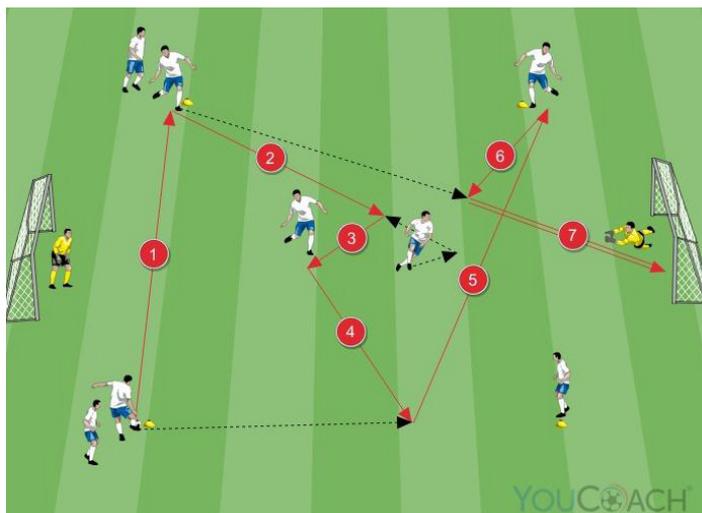
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 8 + 2 portieri

Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice che si muove in contro movimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo. La palla ora viene scaricata al *play* o vertice basso del rombo che la infila per le sponde opposte che appoggiano per i laterali accorrenti. La palla appoggiata viene giocata ancora lateralmente verso la sponda opposta. La sponda appoggia la palla per il laterale che conclude in porta. L'esercizio ricomincia dal portiere.



GIOCO DI POSIZIONE

3 contro 1 cambio settore

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x15 metri

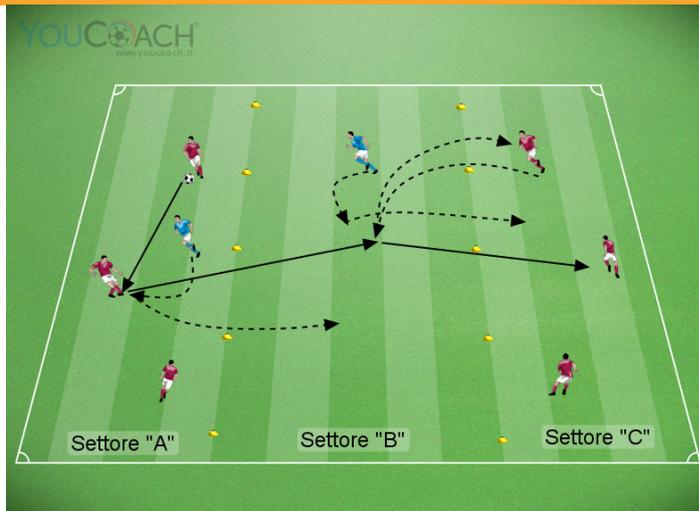
Giocatori: 8

Descrizione

Il campo viene suddiviso in 3 settori di uguale dimensioni, per semplicità di spiegazione di seguito definiti come A, B e C. All'interno dei settori più esterni (A e C), si posizionano 3 giocatori; altri 2 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, il quale dovrà possibilmente ricevere "aperto" per trasmettere la palla nel settore da cui si è appena spostato.

Regole

- Se un difensore conquista palla (stappandola), 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

Small-sided game situazioni random stazione autonoma 20/03

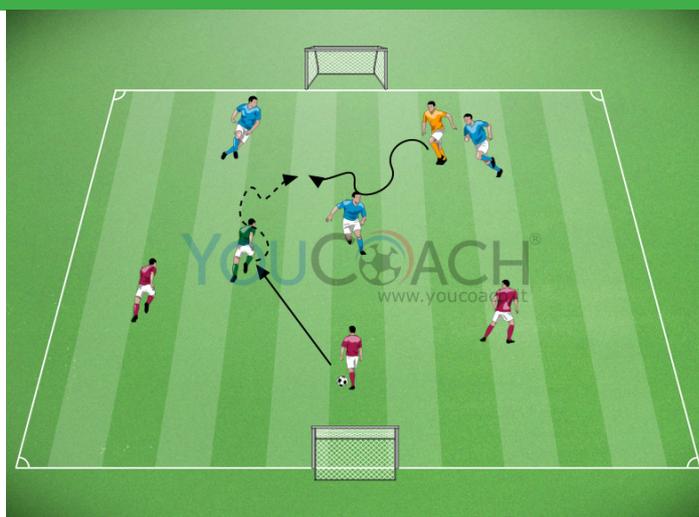
Durata: 12 minuti

Area di gioco: 25x18 metri

Giocatori: 8

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla. Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni qualvolta la palla esce dal campo le scelte precedenti si azzerano, permettendo così che le squadre possano essere cambiate o mantenute uguali, a discrezione dei jolly. I jolly possono anche decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3 contro 3 (qualora i jolly decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni, ogni volta mutevoli. I jolly non possono bluffare e le loro decisioni devono essere chiare e non essere cambiate nel corso dell'azione. Ogni due minuti si cambiano i jolly. Verrà posta particolare attenzione 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.



CORE STABILITY E AGILITY

Body stability

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita a tema senza casacche - Nicolato

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 60x50 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Dividere i giocatori in due squadre di ugual numero. Si gioca una normale partita con l'obiettivo di vincere segnando più gol rispetto all'altra squadra e rispettando le regole del calcio a 11.

Regole

- I giocatori non hanno le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione nelle varie fasi di gioco per riuscire a identificare compagni e avversari
- Attraverso questo accorgimento verranno stimolate maggiormente le relazioni interpersonali, l'attenzione e la capacità di reagire in caso di errore.



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.

