



## 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: “Il Pilastro del Portiere”

L'allenamento del portiere è pensato per tutte le fasi del gioco, intese come Parare, Attaccare e difendere? Quanto la specificità del ruolo deve essere inserita nella globalità dell'allenamento? Mani, Testa, Corpo e Piedi del portiere, hanno bisogno di un allenamento specifico e direttivo? Quali le strategie per rendere l'allenamento del portiere integrato con il resto della squadra?

## 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

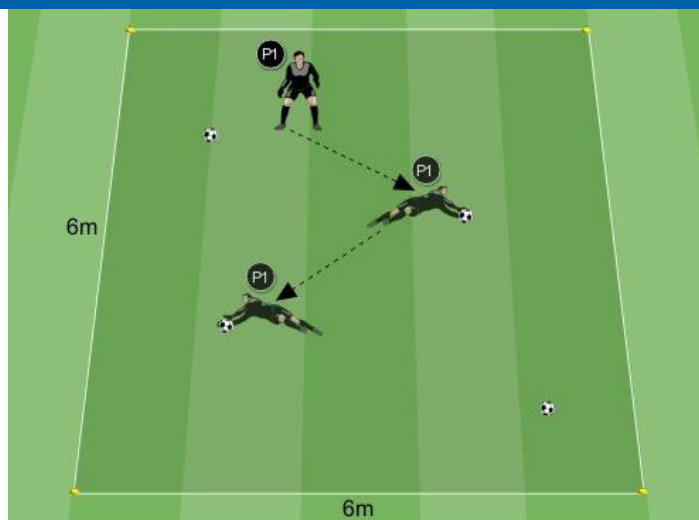
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

I portieri si posizionano all'interno di un quadrato. Si effettua un'attività di doppio tuffo a terra.

##### Regole

- Il portiere, muovendosi liberamente all'interno del quadrato, deve intervenire in tuffo sul pallone più vicino a lui, rialzarsi velocemente e tuffarsi una seconda volta su di un altro pallone utilizzando il lato opposto rispetto a quello dell'intervento precedente.
- Dopo aver eseguito la doppia azione il portiere si rialza rapidamente in piedi e continua a muoversi liberamente nel quadrato. La coppia di tuffi viene eseguita in seguito al comando vocale dell'allenatore.



##### Comportamenti privilegiati

- Rialzarsi rapidamente in seguito al primo tuffo risultando immediatamente pronto ad effettuare l'intervento successivo.
- Effettuare la presa con la stessa efficacia prestativa su entrambi i lati.

### Seconda proposta

8 minuti

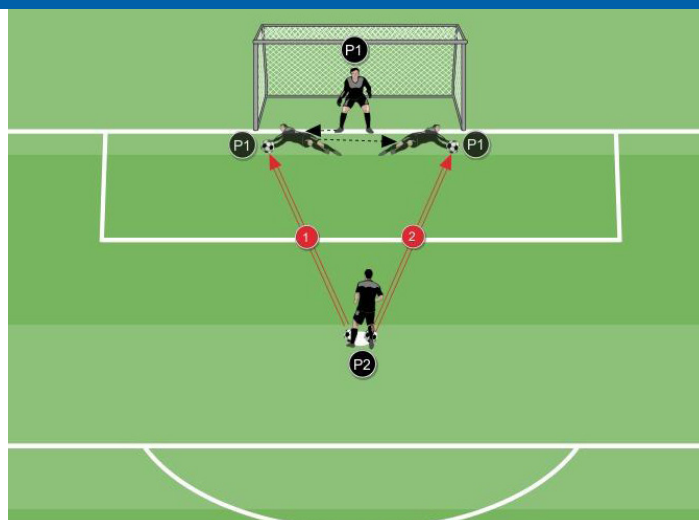
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona in porta, P2 sul dischetto del rigore in possesso di un pallone. Si effettua un'attività di tiro e doppia parata.

##### Regole

- Partendo dal centro della porta P1 deve intercettare in tuffo un tiro effettuato da P2 prima alla sua destra e poi un secondo alla sua sinistra.
- Il pallone va calciato forte e rasoterra.
- Il portiere deve intercettare entrambe le palle in presa.
- P1 deve rialzarsi da terra rapidamente.
- Dopo 4 minuti di attività si invertono i ruoli di gioco.



##### Comportamenti privilegiati

- Dimostrare un atteggiamento attivo in fase di attesa del tiro, posizione d'attesa: gambe leggermente flesse, peso sull'avampiede e spalle in avanti.
- Nella presa le mani arrivano sulla palla contemporaneamente.

### 3 - Situazionale

#### Descrizione

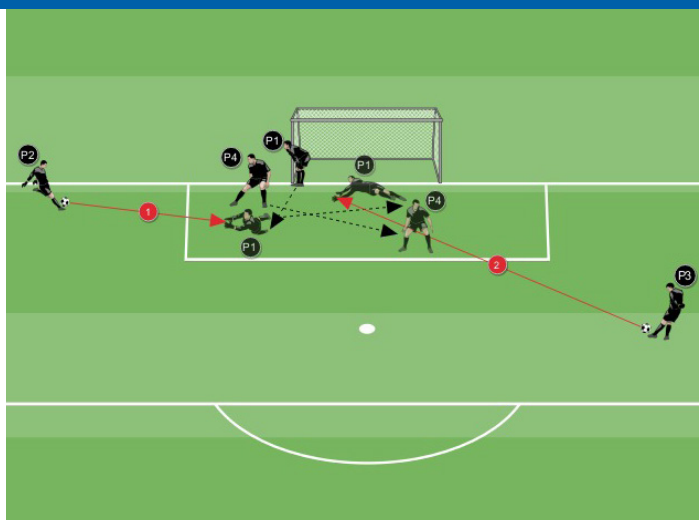
4 portieri si posizionano come segue: P1 parte in prossimità di un palo della porta; P2 si posiziona all'interno dell'area di rigore, ad un metro dalla linea di fondo-campo; P3 si posiziona in diagonale sul palo opposto a quello in cui si trova P1. P4 si posiziona di poco davanti a P1. P2 e P3 sono in possesso di un pallone. Si effettua un'attività di doppia parata con disturbo da parte di un giocatore ombra (P4).

#### Regole

- Partendo dalla prossimità di un palo della porta regolamentare, P1 ha il compito di intercettare con un tuffo il pallone calciato da P2 (con palla che parte da ferma). P4 ha il compito di disturbare il tuffo di P1 in modalità semi-attiva.
- In seguito al primo tuffo, P1 si rialza velocemente e si sposta per parare un secondo tiro, effettuato da P3 che calcia in porta con traiettoria diagonale e rasoterra. P4 segue il movimento di P1 e disturba (in modalità semi-attiva) l'azione tecnica di P1.
- La palla deve essere calciata rasoterra e forte.
- Il portiere deve intercettare la palla in presa.
- Dopo ogni turno di attività i ruoli dei 4 giocatori si invertono.
- Dopo 4 minuti si cambia lato della porta.

#### Comportamenti privilegiati

- Nell'azione di tuffo, P1 abbassa velocemente il busto verso la palla.
- P1 effettua lo spostamento dalla prima alla seconda parata con i piedi radenti al terreno.





## Chiavi della conduzione

*Come faccio a controllare in modo efficace la palla?*

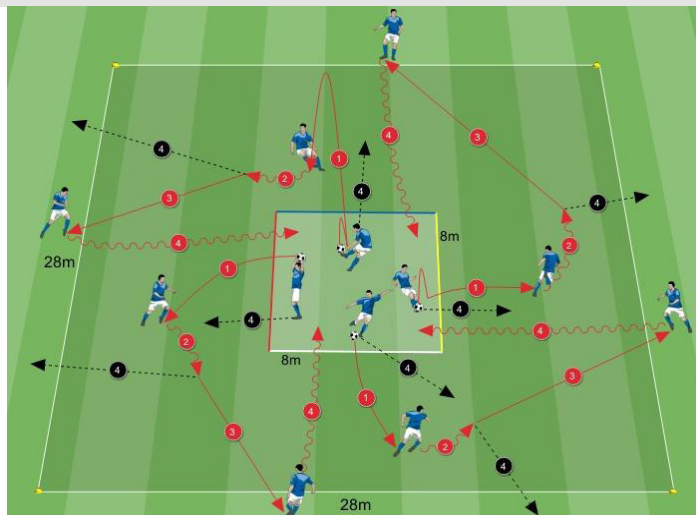
## Controlli orientati nel traffico

### Descrizione

Vengono delimitati 2 quadrati, uno all'interno dell'altro. I giocatori si dispongono come segue: 10 nel quadrato interno (con palla); 6 nello spazio tra i quadrati; 8 al di fuori del quadrato più grande (distribuiti in modo uniforme oltre i 4 lati della figura esterna). Il quadrato centrale ha i lati delimitati con 4 colori diversi. Si svolgono delle relazioni tecniche vincolate che coinvolgono gruppi di 3 giocatori.

### Regole

- I giocatori all'interno del quadrato centrale hanno il compito di trasmettere palla ad uno dei compagni che si trovano nello spazio tra i due quadrati.
- La tipologia di trasmissione cambia a seconda del lato dal quale il giocatore (posizionato all'interno del quadrato centrale) fa uscire la palla, ad esempio:
  - lato blu: la palla viene calciata con traiettoria alta a parabola;
  - lato rosso: la palla viene trasmessa al compagno con una rimessa laterale;
  - lato bianco: la palla viene passata calciandola da terra con parabola aerea, dal basso verso l'alto;
  - lato giallo: la palla viene passata calciandola al volo dopo averla alzata da terra con i piedi con traiettoria tesa.
- Il giocatore che riceve il passaggio ha il compito di orientare il primo controllo nella direzione di gioco prescelta e trasmettere palla ad un compagno posizionato all'esterno del campo, andando poi a prendere posto al di fuori di un lato del quadrato grande (a sua scelta). Chi riceve il passaggio dal giocatore tra gli spazi lo conduce all'interno del quadrato centrale e riprende la sequenza individuando un altro compagno con cui relazionarsi tecnicamente in funzione del lato di uscita della palla.
- Dopo aver trasmesso palla dal quadrato centrale ad un compagno nello spazio, il giocatore che si trovava all'interno del quadrato centrale esce dallo stesso cercando di prendersi lo spazio corretto per ricevere il passaggio del compagno: è opportuno individuare la distanza corretta per riuscire a svolgere l'azione tecnica prevista e la direzione di corsa opportuna per orientare la ricezione nella direzione di gioco desiderata.



## Comportamenti privilegiati

- Il giocatore che riceve si prende lo spazio necessario per attaccare il pallone e non schiacciare la trasmissione del compagno direzionando la corsa di incontro alla palla in funzione della direzione desiderata del controllo.
- Il controllo del pallone risulta orientato nella direzione desiderata ed effettuato con diverse parti del corpo, a seconda della traiettoria del passaggio effettuato dal compagno.



## Chiavi della conduzione

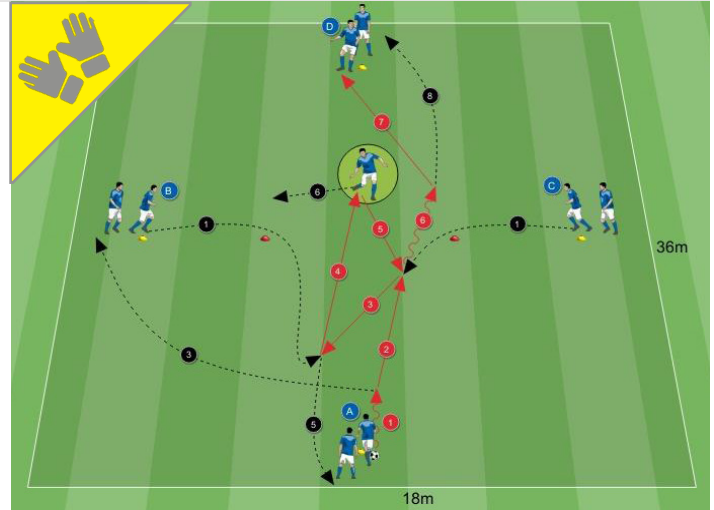
*Troviamo angoli e linee di passaggio utili allo svolgimento dell'azione*

## 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

- Leggere le situazioni di gioco dando soluzioni efficaci sopra e sotto alla palla in funzione del posizionamento e delle scelte dei compagni: compagno arriva con postura chiusa, io mi apro; anche l'ausilio viene incontro, io do una soluzione sulla corsa; compagno riceve chiuso, do il sostegno prendendo lo spazio di trasmissione corretto ecc.
- L'ausilio dà soluzioni in zona luce ed in zone di campo diverse da quelle dei due giocatori che entrano nella porta centrale, in questo modo aumentano le opportunità di scelta da parte del portatore di palla.

## Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla postura del compagno che dovrebbe ricevere palla; alle tempistiche di ingresso all'interno della porta centrale; all'ubicazione (posizione più postura) del giocatore ausilio; al movimento effettuato dal vertice; alle soluzioni di gioco offerte dai movimenti dei compagni.

## Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Assume una postura aperta prima di ricevere palla.
- Utilizza entrambi i piedi per eseguire le gestualità tecniche richieste dalle varie situazioni di gioco.



## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x24 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quali sono le soluzioni per conquistare la meta?*

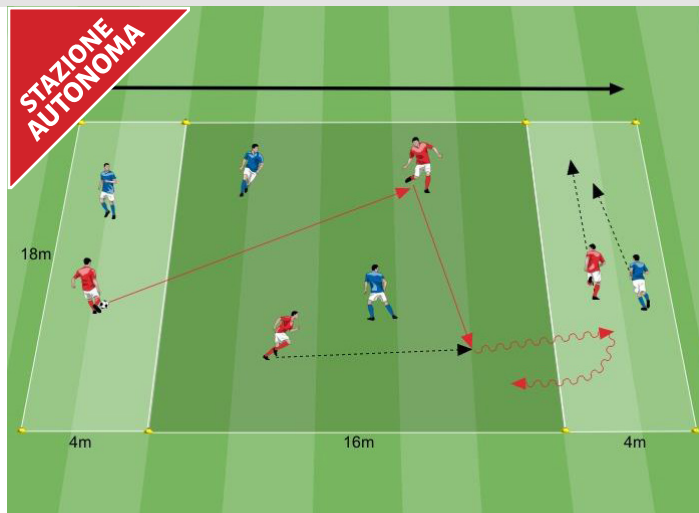
### 4 contro 3 doppia opzione

#### Descrizione

Gioco di posizione 4vs3 sull'area centrale e sulle aree di meta. Ogni squadra si dispone con due giocatori nel quadrato centrale e due sponde nelle aree di meta.

#### Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a (a) trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice oppure (b) portare il pallone all'interno dell'area di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).
- **Per la squadra in possesso palla:**
  - Le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.
- **Per la squadra non in possesso palla:**
  - La sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio occupato dal sostegno avversario, non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva.
  - La sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio occupato dal vertice avversario è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.
- **Altre regole:**
  - La squadra che realizza un punto mantiene il possesso palla e la direzione del gioco si inverte. Si invertono anche i ruoli delle sponde.
  - I giocatori all'interno del quadrato e le sponde possono scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (dentro-fuori dalle aree di gioco).
  - Il vertice della squadra in possesso può ricevere il pallone anche all'interno del campo (in questo caso non farà punto) così come la sponda avversaria può anche anticipare il vertice fuori dall'area di meta.



### Comportamenti privilegiati

- Il vertice alto si muove all'interno della zona di meta in funzione della posizione del possessore di palla per costringere l'avversario ad una scelta: marcarlo o coprire lo spazio lasciato libero per favorire l'inserimento in conduzione palla.
- Il difendente nella zona di meta dimostra un atteggiamento attivo e continuo intervenendo, se necessario, anche in anticipo sul diretto avversario all'interno dello spazio centrale.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Ricerca zona luce



12 minuti



20x25 metri



5x2 metri  
e 2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Cosa faccio per essere efficace nel difendere/attaccare dopo un gol?*

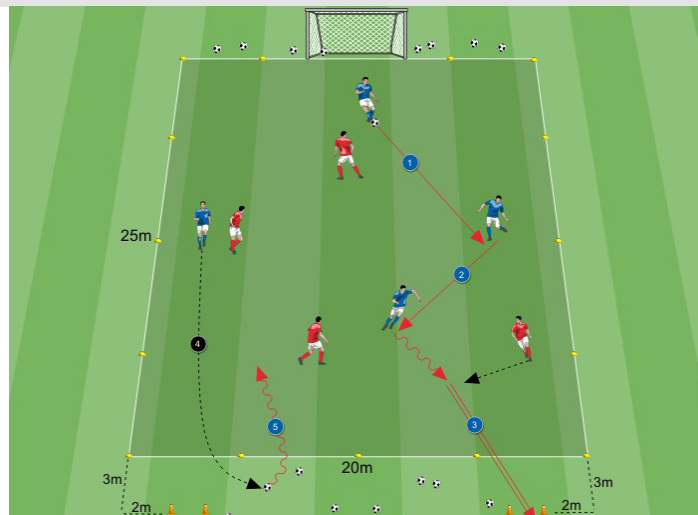
### 4 contro 4 compiti alternati

#### Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 4vs4 in cui una squadra ha il compito di fare gol in una porta difesa da un portiere mentre l'altra ha il compito di segnare in due porticine posizionate al di fuori del campo di gioco (come da disegno).

#### Regole

Ad ogni gol realizzato le posizioni di gioco delle due squadre si invertono immediatamente cambiando così anche gli obiettivi di finalizzazione: chi doveva fare gol nelle porticine, cercherà di realizzare una rete nella porta singola, viceversa per l'altra squadra. La



squadra che realizza una rete rimane in possesso del pallone. Solo la squadra che difende la porta singola può avere un portiere a cui viene permesso di parare con le mani. Il portiere può essere cambiato ad ogni inversione di campo ma va identificato e reso noto agli avversari. Quando la palla esce dal terreno di gioco la rimessa può essere battuta attraverso un passaggio (utilizzando una trasmissione con i piedi oppure una rimessa laterale con le mani) o anche una conduzione palla, senza quindi doverla trasmettere per forza ad un compagno. Le stesse modalità di ripresa del gioco valgono anche in seguito ad un gol. Il gol nelle porticine e la difesa delle stesse devono avvenire all'interno del campo di gioco.

### Comportamenti privilegiati

- In seguito ad un gol riprendere velocemente ed efficacemente l'azione di gioco recuperando la palla e predisponendosi all'attacco nella direzione opposta: ricerca zona luce, orientamento utile del corpo, comunicazione efficace.
- Riconoscere le modalità per difendere con efficacia le due situazioni (porta unica e doppia): densità sulle linee di tiro davanti alla porta e mobilità per fare densità in zona palla nel tentativo di difendere entrambe le porte.



Prima proposta

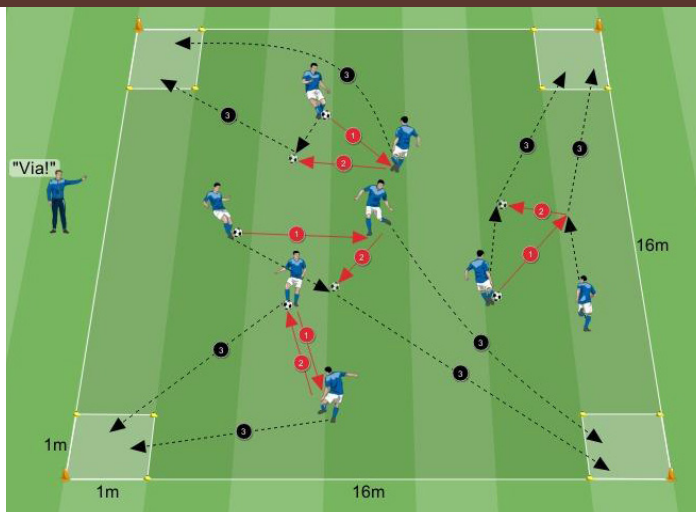
4 minuti

**ESERCITAZIONE INDUTTIVA**

I giocatori si esercitano a coppie all'interno di un quadrato di 16m di lato. Ai vertici dell'area di gioco sono posizionati 4 quadrati di 1m di lato.

**Regole**

- I giocatori, a coppie, si muovono liberamente all'interno dell'area di gioco trasmettendosi il pallone.
- Al segnale del preparatore, i giocatori lasciano il pallone per correre verso uno dei quattro quadrati liberi ai vertici ed arrestarsi all'interno.
- La prima coppia che arriva ad un quadrato libero fa 4 punti, la seconda ne fa 3, la terza totalizza 2 punti mentre la 4 uno.
- Vince la coppia che fa più punti.



Seconda proposta

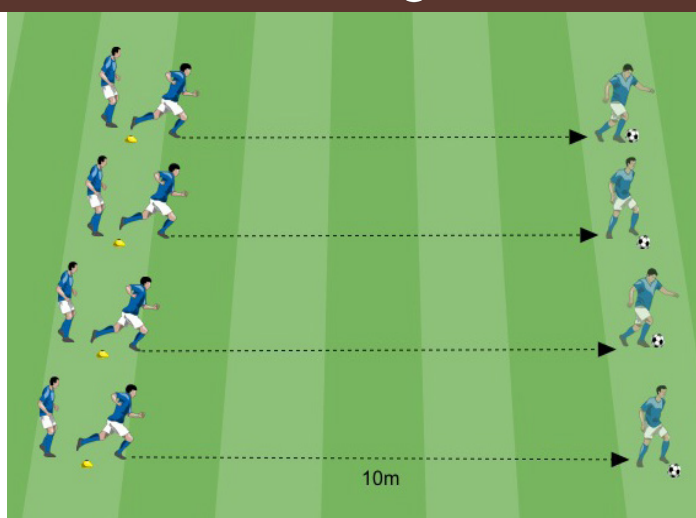
4 minuti

**ESERCITAZIONE DIDATTICA**

I giocatori lavorano su 4 file poste a 10m da 4 palloni.

**Regole**

- I giocatori corrono a massima velocità verso il pallone arrendendosi di fronte allo stesso, alternando un orientamento verso destra e uno verso sinistra.



Terza proposta

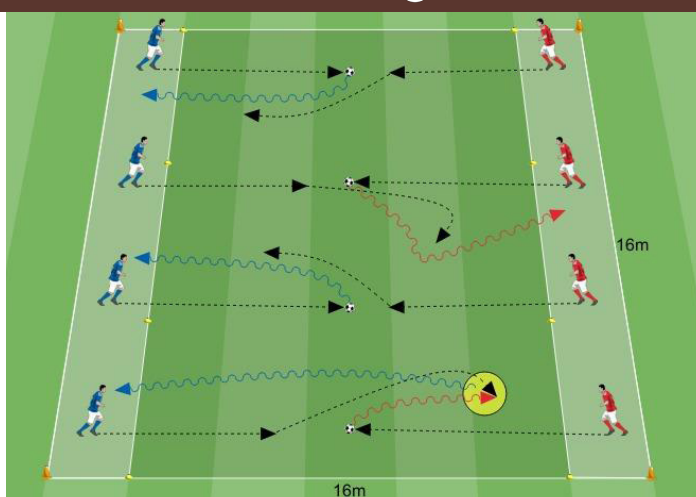
4 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE**

i giocatori si sfidano all'interno di un quadrato di 16m di lato.

**Regole**

- I giocatori sono divisi in due squadre da 4.
- I giocatori corrono verso il centro con l'obiettivo di conquistare uno dei 4 palloni e riportarlo nella zona di partenza.
- È possibile sottrarre la palla all'avversario in uno contro uno.
- Vince la squadra che riesce a portare nella propria zona più palloni.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Che soluzioni ho per superare la linea difensiva?*

### Partita fuorigioco

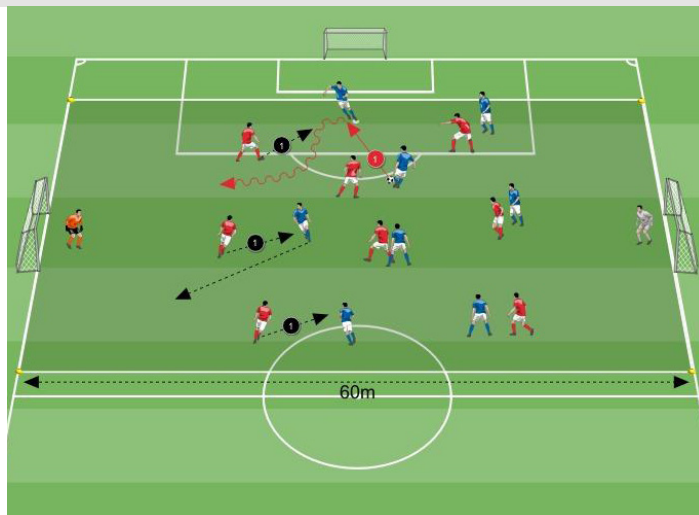
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9vs9. 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

- Viene applicata la regola del fuorigioco, valida a tutto campo.



### Comportamenti privilegiati

- Individuare il posizionamento della linea difensiva avversaria cercando i tempi di inserimento oltre la stessa per eludere il fuorigioco o capire quando effettuare un attacco diretto nel caso gli opponenti non portino densità in zona palla.
- La squadra in non possesso difende attaccando gli spazi in avanti per cercare di mettere in fuorigioco gli avversari, portando comunque densità in zona palla.

## PARTITA CFT

  
Obiettivo:  
Orientamento utile

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Che postura/posizione assumo per sviluppare l'azione di gioco?*

### Partita CFT 9 contro 9

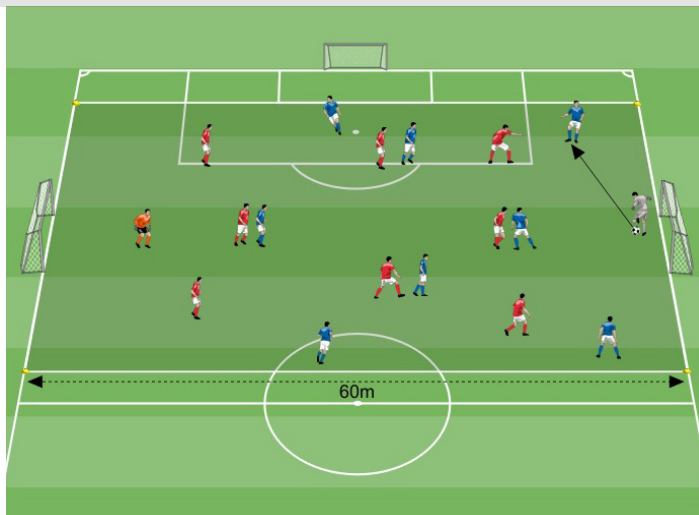
#### Descrizione

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

- Individuare l'ubicazione (postura più posizione) per risultare efficace nel superamento della pressione avversaria: ampiezza, altezza e direzione del corpo che permettano di superare l'opponente con un solo tempo di gioco.
- Nella ripresa del gioco da fondo-campo fornire al portiere soluzioni con postura aperta che permettano di ridurre i tempi di gioco e dare più opportunità di continuazione all'azione.