



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO		
	Attivazione tecnica	16 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

Circuito tecnico per allenare guida della palla, palleggio e passaggio

Durata: 16 minuti

Area di gioco: 24x24 metri

Serie: 4 serie da 4 minuti

Giocatori: 16

Descrizione

Preparare, in un'area di 24x24 metri, quattro stazioni quadrate di 8x8 metri. Al centro della zona creare un quadrato di 8x8 metri con i quattro paletti. In ogni stazione assicurarsi di avere un adeguato numero di palloni per lo

svolgimento dell'esercizio. L'esercizio può essere svolto da 4 giocatori che si spostano da una stazione all'altra o da 16 giocatori contemporaneamente che cambiano stazione nello stesso momento.

Stazione 1

I giocatori A, B, C e D eseguono il palleggio in modo continuativo.

Varianti

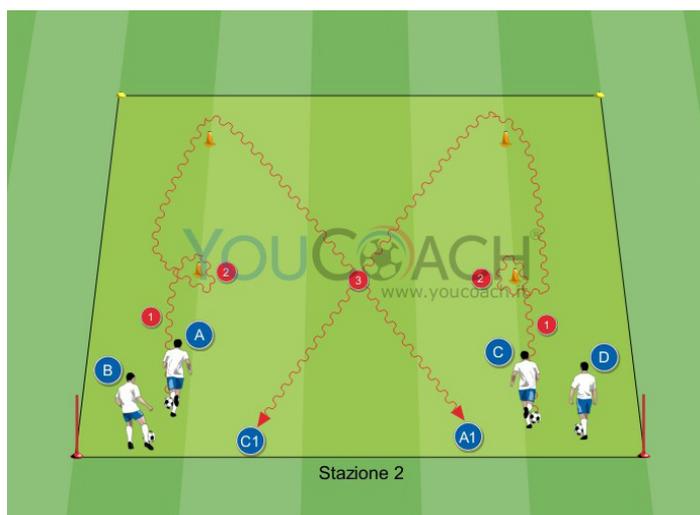
- **Palleggio con il dorso del piede:** solo piede destro o solo piede sinistro - con entrambi i piedi senza un ordine prestabilito - alternando i piedi ad ogni colpo o dopo uno o due colpi in modo che il pallone non vada più alto dell'altezza del ginocchio - in modo che il pallone vada oltre l'altezza delle ginocchia - in modo che il pallone vada oltre l'altezza della testa - da seduti alternativamente con il piede destro e sinistro - camminando in avanti in slalom, lateralmente, all'indietro.
- **Palleggio d'interno piede:** solo piede destro o solo piede sinistro - con entrambi i piedi senza un ordine prestabilito - alternando i piedi ad ogni colpo o dopo uno o due colpi - palleggio con la coscia - con l'una e l'altra gamba senza un ordine prestabilito - alternativamente con una gamba e con l'altra ad ogni colpo - alternando due colpi consecutivi con una gamba e due con l'altra.
- **Palleggio di piede e di coscia:** alternativamente a piacere - alternativamente secondo un ordine prestabilito (es. piede destro - piede sinistro - coscia destra - coscia sinistra) - palleggio di testa sul posto, palleggio di testa in avanzamento.

Stazione 2

A e C guidano la palla e puntano il primo cono posto davanti a loro. A e C girano intorno al cinesino. A e C puntano il secondo cono posto davanti a loro e aggirandolo tornano al punto di partenza in A1 e C1. B e D ricominciano l'esercizio.

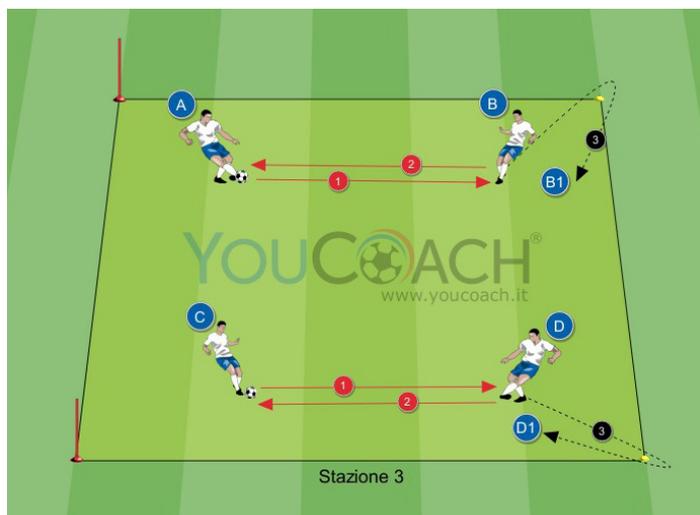
Varianti

- I giocatori eseguono la guida della palla secondo le seguenti modalità: di esterno piede, di interno piede.



Stazione 3

A e C effettuano un passaggio di interno piede rispettivamente verso B e D. B e D effettuano un controllo orientato verso destra o verso sinistra e fanno un passaggio di interno piede per A e C. I giocatori B e D effettuano uno scatto, in corsa all'indietro, verso il cinesino ritornando poi alle posizioni iniziali in B1 e D1. Palla a B e D che ricominciano l'esercizio.



Stazione 4

A e C guidano la palla puntando il paletto di fronte a loro. I giocatori A e C effettuano un cambio di direzione in A1 e C1 tornando al loro posto in guida della palla. A e C conducono la palla verso il punto di partenza in A2 e C2. B e D ricominciano l'esercizio.



TECNICA FUNZIONALE

Croce 5

Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 8

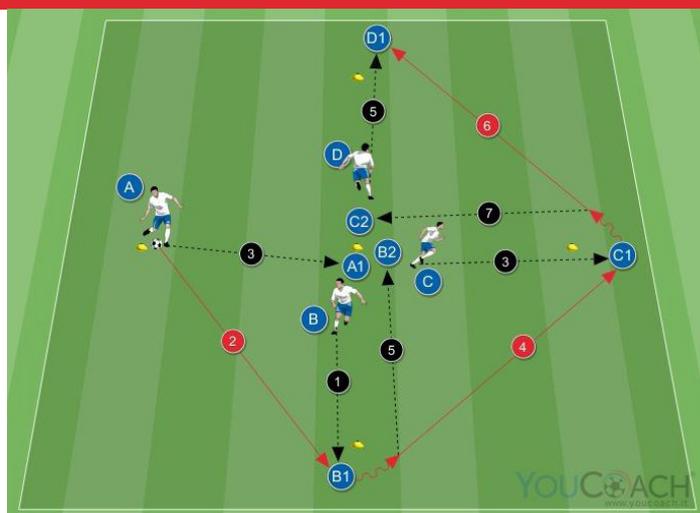
Descrizione

I giocatori partono disponendosi in quattro file di due giocatori, schiena rivolta al delimitatore posizionato al centro della figura, viso rivolto verso un altro delimitatore, posto 8/10 metri davanti a loro (andando così a formare una raggiera con quattro raggi). Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo palla a B che, nel tempo corretto, si è spostato in B1. B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1, così via senza soluzione di continuità. Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore va a posizionarsi 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



Croce 6

Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 8

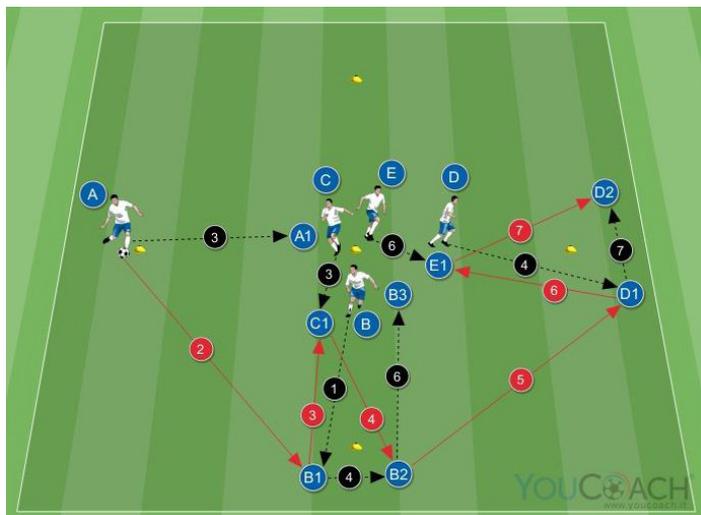
Descrizione

I giocatori partono disponendosi in quattro file di due giocatori, schiena rivolta al delimitatore posizionato al centro della figura, viso rivolto verso un altro delimitatore, posto 8/10 metri davanti a loro (andando così a formare una raggiera con quattro raggi). Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo palla a B, che si sposta in B1, riceve il pallone e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1. Da qui il giocatore C trasmette palla a B (C poi torna nella sua posizione di partenza, trovandosi così a guidare la fila di cui faceva parte), che, spostandosi in B2, andrà a chiudere l'uno-due (passando all'esterno rispetto al delimitatore che prima aveva "anticipato"). Ricevuta palla, B la trasmetterà a D che, spostandosi in D1 nel tempo corretto, andrà a trasmettere ad E, spostato in E1 (anche E, una volta trasmessa palla, si troverà primo della propria fila) andando a chiudere a sua volta l'uno-due. La sequenza prosegue senza soluzione di continuità.

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



GIOCO DI POSIZIONE

Gioco di posizione 3 contro 3 e 2 jolly variante - stazione autonoma 03/04

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 15x20 metri

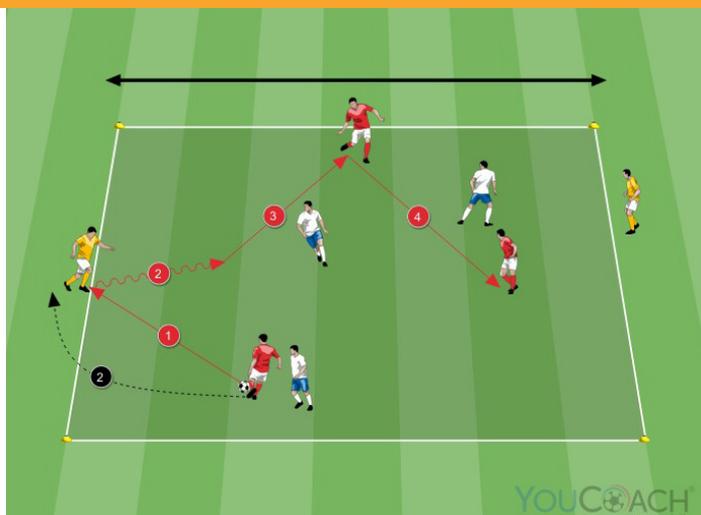
Giocatori: 8

Descrizione

Gioco di posizione 3 contro 3 con due jolly esterni. Il gioco ha una direzione (freccia). Si tratta di un possesso palla direzionato 5 contro 3 per chi è in possesso, con punto dato se la squadra con palla riesce a trasmettere la sfera ai jolly esterni, in modo alternato, prima a 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. Qualora un jolly decida di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco andando a prendere il suo posto. I jolly esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle due squadre che partono all'interno del campo. Nel caso in cui si verifichi un cambio di possesso palla, devono essere ristabilite le condizioni di partenza (con i jolly all'esterno del campo e il 3 contro 3 interno). L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza che il gioco si interrompa e nel più breve tempo possibile.

Regole

Ogni 2 minuti si cambiano i jolly.



SMALL-SIDED GAMES

2 contro 2 primo che segna

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 16x10 metri

Giocatori: 8

Descrizione

Sui due campi definiti nella stazione, si giocano due partite 2 contro 2. Ogni campo è largo 8 metri e lungo 10.

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 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 3 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)



CORE STABILITY E AGILITY

Body stability

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita 9 contro 9 - ribaltamento di fronte

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita 9 contro 9 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Lo scopo è aumentare i duelli 1 contro 1 e la collaborazione delle catene laterali.

Regole

- Ad ogni rimessa laterale si inverte immediatamente il fronte di gioco, senza tuttavia cambiare la disposizione dei giocatori in campo
- I giocatori dovranno rapidamente orientarsi in funzione della nuova posizione ricoperta cercando di essere efficaci nel momento in cui riprende la partita
- I portieri rimangono sempre a difesa della stessa porta



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.

