



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

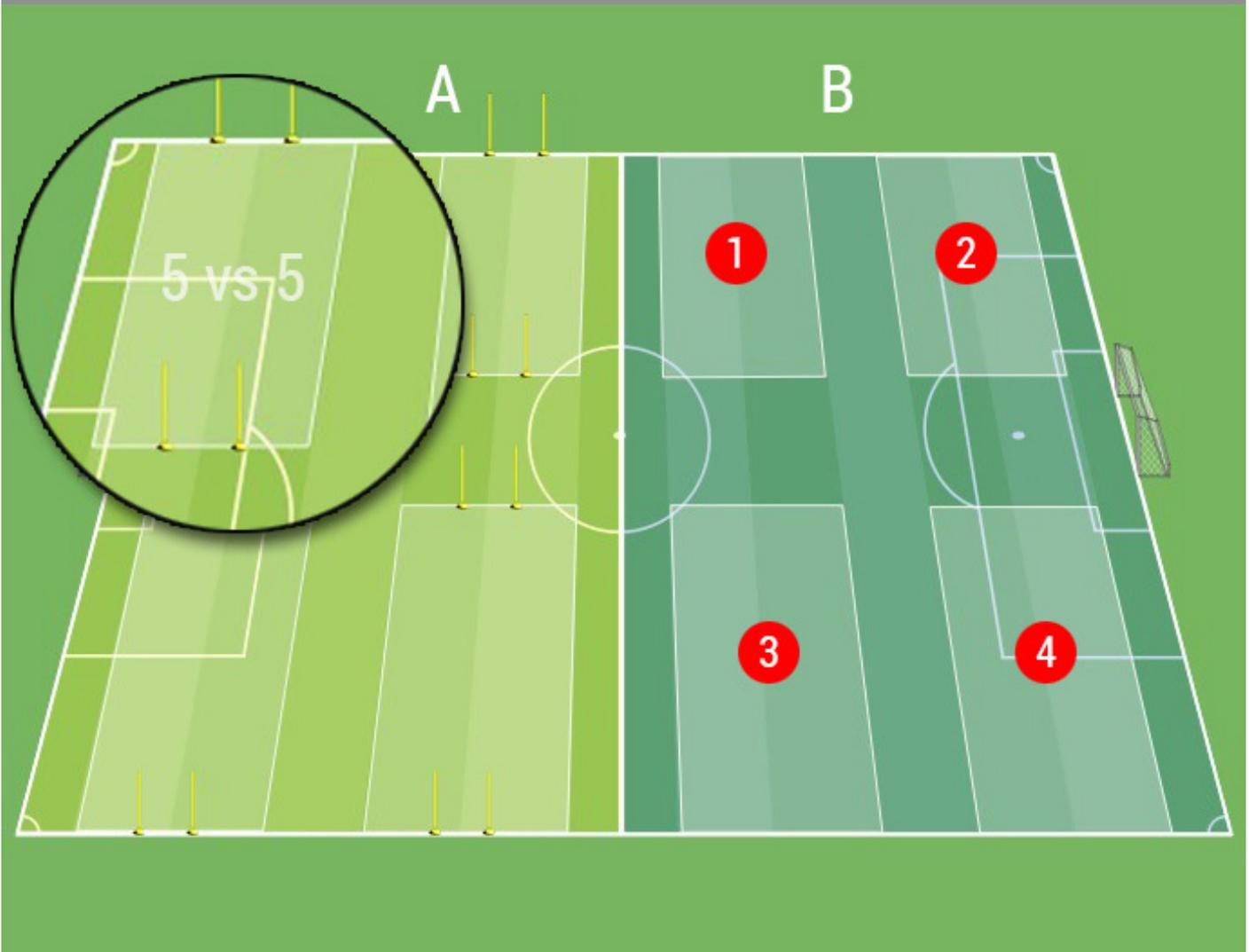
	Attivazione tecnica	10 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	10 minuti
	Gioco di posizione	10 minuti
	Small-sided games	10 minuti
	Performance	10 minuti
	Pausa	2 minuti
TORNEO 5 contro 5	Turno 1	10 minuti
	Turno 2	10 minuti
	Turno 3	10 minuti
	Turno 4	10 minuti

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- L'allenamento è previsto per 80 giocatori ma può essere adattato sia ad un numero inferiore che superiore di ragazzi
- Dopo l'attivazione si svolgono in contemporanea le stazioni e il torneo 5 contro 5. Seguono 2 minuti di pausa, al termine dei quali i ragazzi che hanno svolto il torneo lavoreranno sulle stazioni e viceversa
- Ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata per 10 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore a 10, verranno apportate delle modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo però la struttura dell'esercitazione
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita
- Nel corso della prima parte, è richiesta la presenza di **un allenatore per ognuna delle quattro stazioni e uno/due tecnici per la conduzione del torneo**
- Durante tutto l'allenamento i **gruppi** per le attività saranno **misti**
- Durante lo svolgimento delle stazioni, i portieri verranno inseriti nei diversi gruppi di lavoro



STAZIONI E TORNEO



NOTE ORGANIZZATIVE

- Il campo regolamentare è suddiviso in **due settori (A e B)**. Nel **settore B** si svolgono quattro stazioni (10 minuti a stazione, 40 minuti di gioco); in contemporanea, nel **settore A** si gioca un torneo 5 contro 5 (10 minuti a partita, 40 minuti di gioco) con modalità random
- I giocatori vengono divisi in 8 gruppi da 10 giocatori
- Al termine dei 40 minuti di attività in ogni settore, i due gruppi si invertono
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti del torneo si raduneranno al centro dei quattro campi per formulare delle nuove squadre per il turno successivo (modalità random)



ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:
Confidenza con la palla



10 minuti



28x28 metri



40 giocatori

Chiavi della conduzione

Dimostrate di saper usare diverse soluzioni tecniche

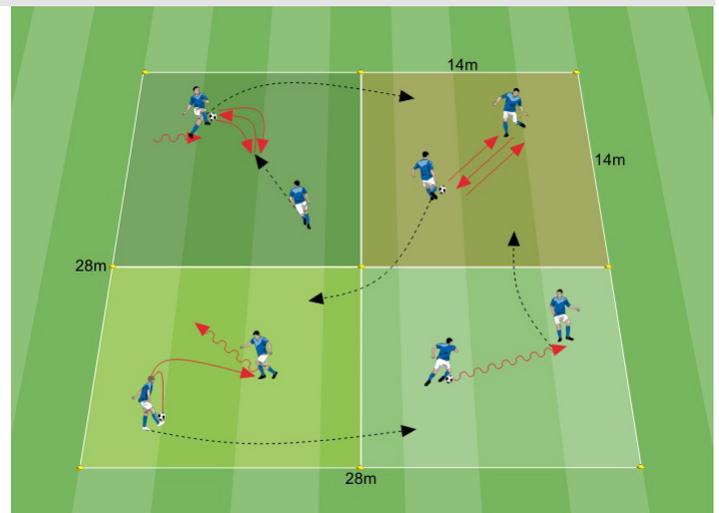
Tecnica nei quadrati

Descrizione

10 giocatori per ognuno dei 4 quadrati (settori) previsti. All'interno di ogni settore ci possono essere un massimo di 6 palloni. In ogni settore è previsto lo svolgimento di una diversa gestualità tecnica.

- **Settore 1 - PALLEGGIO:** chi ha il pallone lo mantiene in palleggio fino all'arrivo di un compagno, con questo effettua 3 scambi al volo.
- **Settore 2 - TRASMISSIONE RASOTERRA:** chi ha il pallone effettua 3 trasmissioni rasoterra con un compagno.
- **Settore 3 - COLPO DI TESTA:** chi ha il pallone lo alza e lo trasmette al compagno colpendolo di testa, chi riceve palla la controlla e la conduce in attesa dell'arrivo di un altro compagno.
- **Settore 4 - CONDUZIONE:** chi ha il pallone lo conduce alcuni secondi fino a quando decide di lasciarlo sui piedi di un compagno.

Ogni giocatore, al termine del compito predefinito, corre all'interno di un altro settore ricercando lo svolgimento della gestualità tecnica prevista all'interno di quel quadrato.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare l'esecuzione di diverse gestualità tecniche andando a svolgere i compiti previsti in tutti e 4 i quadrati.
- Provare ad utilizzare anche il piede meno abile come ricerca del miglioramento tecnico individuale.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



10 minuti



15x15 metri



10 giocatori

Chiavi della conduzione

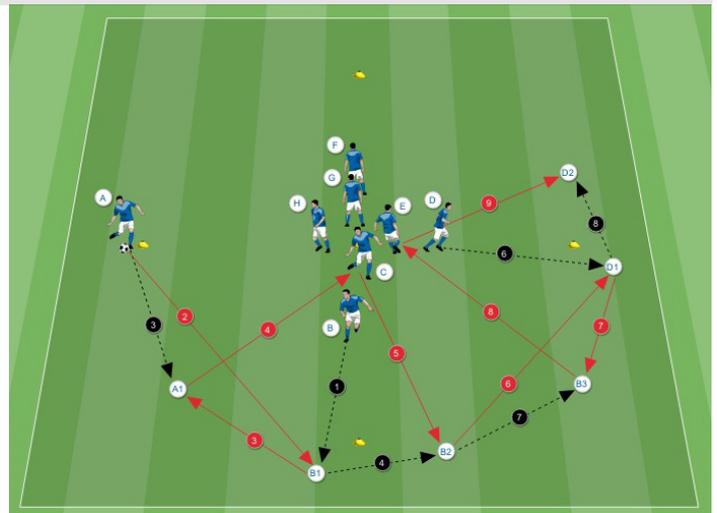
Come differenzio i diversi tipi di trasmissione?

Croce in uscita con sostegno 2

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 C mentre B, passando all'esterno del delimitatore, si muove in B2.
- 5 C trasmette palla a B, in B2.
- 6 D, anticipando la trasmissione della palla da parte di B, si muove in D1; B trasmette palla a D in D1. B trasmette palla a C che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in C2.
- 7 D riceve il pallone con un controllo chiuso, quindi restituisce a B, che va in sostegno in B3.
- 8 B trasmette palla ad E mentre D, passando all'esterno del delimitatore, si muove in D2.
- 9 E trasmette palla a D, in D2.



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

- Essere in grado di riconoscere ed applicare il corretto livello di forza alla trasmissione, forte sulla figura, dosata nello spazio.
- Individuare i tempi di trasmissione sul giocatore in uscita: ritardare il passaggio se questo è in ritardo, velocizzare la trasmissione se questo risulta in anticipo sul punto di arrivo.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto di superiorità



10 minuti



18x24 metri



10 giocatori

Chiavi della conduzione

Dove sviluppo il gioco per arrivare alla sponda?

4 contro 4 + 2 jolly mobili

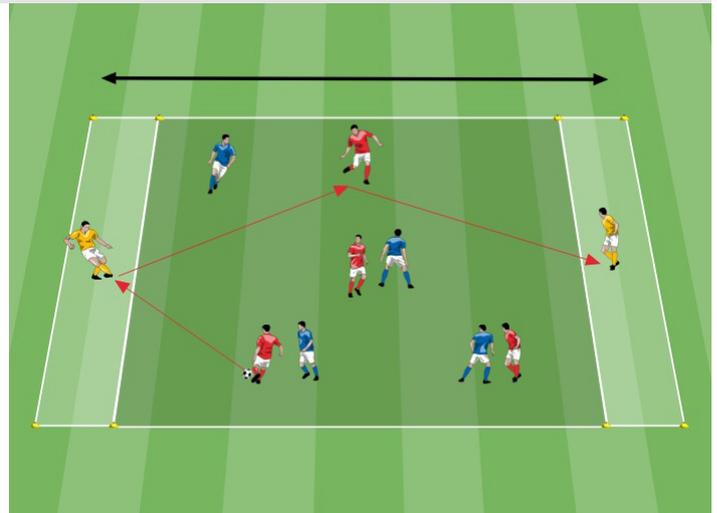
Descrizione

Il gioco si sviluppa nella direzione indicata dalla freccia. Si tratta di un possesso palla 6 contro 4 per chi è in possesso. Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera ai jolly esterni, in modo alternato, prima ad 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. Se un jolly decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto. I jolly

esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle squadre iniziano il gioco. Se si verifica un cambio di possesso palla, devono essere ristabilite le condizioni di partenza (il 4 contro 4 interno, i jolly all'esterno). L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza interrompere il gioco e nel più breve tempo possibile.

Regole

- Ogni 2 minuti si cambiano i jolly.



Comportamenti privilegiati

- La sponda, quando può, entra in campo per creare una superiorità interna e maggiori soluzioni di gioco per arrivare dalla parte opposta del campo.
- Cercare trasmissioni filtranti con coraggio.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



10 minuti



28x22 metri o
6x2 o 4x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Troviamo le soluzioni per andare al tiro

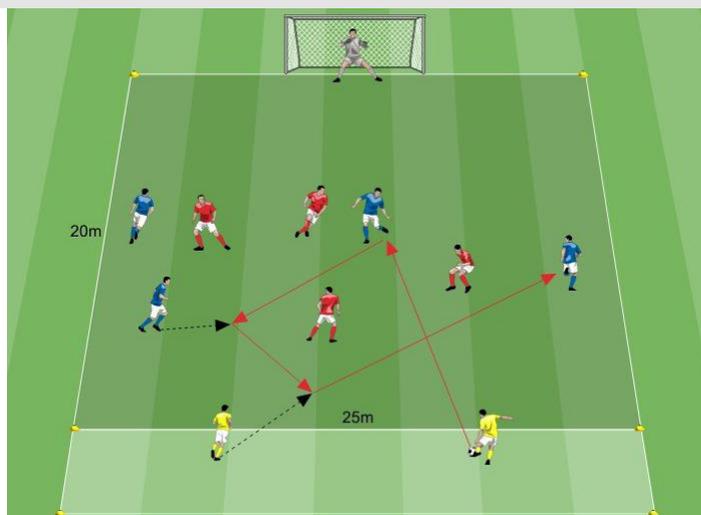
4 contro 4 alternato + 2 sostegni

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 4 contro 4 con l'obiettivo di fare gol in un'unica porta. A sostegno della squadra in fase d'attacco ci sono due giocatori: solo uno alla volta può entrare nello spazio di gioco del 4 contro 4.

Regole

- Se il difensore recupera palla, ha il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno, invertendo in questo modo i compiti delle due squadre (i difensori diventano attaccanti e viceversa).
- A difesa della porta è preferibile l'impiego di un portiere (gioca con la squadra in difesa). Se questo riconquista palla, la trasmette ai difensori che vanno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare compito di gioco.
- Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo, l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno: quest'ultimo ha il compito di giocare con la squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva.
- Ogni 3 minuti vengono cambiati i due giocatori in sostegno.



Comportamenti privilegiati

- Dopo la riconquista del pallone, cercare rapidamente il sostegno per costruire una finalizzazione.
- Ricercare con continuità e coraggio la finalizzazione utilizzando soluzioni sia individuali che collaborative.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



10 minuti



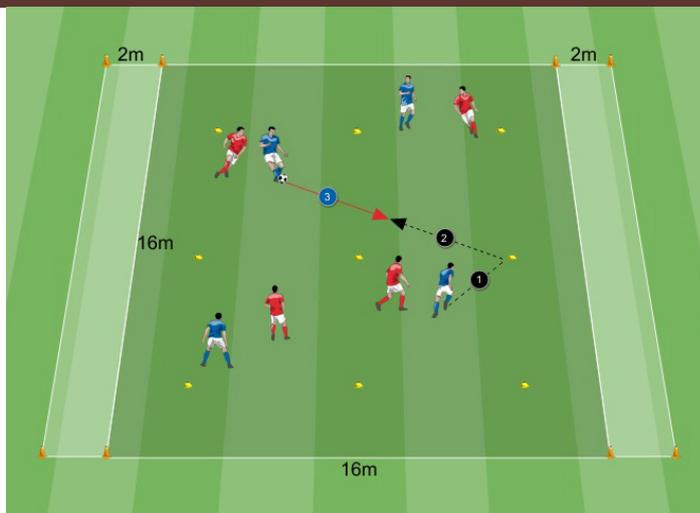
10 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

In uno spazio di 16x16 metri si affrontano due squadre con l'obiettivo di portare palla nell'area di meta della squadra avversaria per ottenere il punto. L'esercitazione si svolge a due squadre di 4 giocatori. La squadra che dispone della palla cerca di portarla nella linea di meta. La squadra che non dispone della palla cerca di conquistarla per portarla nella linea di meta avversaria.

Regole:

- I calciatori della squadra in possesso palla, per poter ricevere il pallone, devono prima effettuare un cambio di senso - contro movimento (scappo via e vado incontro al portatore) dirigendosi verso uno dei cinesini posti all'interno dell'area di gioco.
- La palla può essere conquistata sulle linee di passaggio.

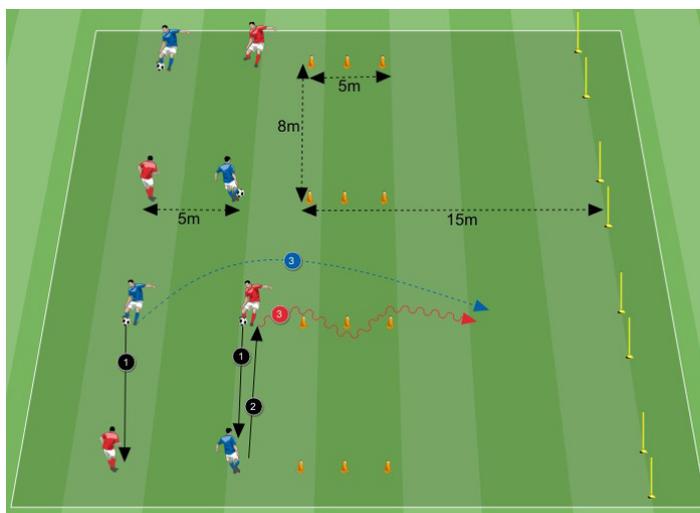


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

In due stazioni omologhe si trasmettono liberamente palla 4 calciatori (2 per squadra), nel momento in cui il calciatore in prossimità dei coni decide di condurre palla tra di essi per dirigersi in velocità verso la porticina, il calciatore avversario dell'altra coppia, che stava a propria volta trasmettendosi il pallone, deve andare a contrastarlo, evitando che possa dirigersi con il pallone all'interno della porta.

Regole:

- Il punto è assegnato alla squadra che attacca se il portatore riesce ad entrare con la palla all'interno della porticina, altrimenti viene assegnato alla squadra difendente.
- Il portatore di palla deve eseguire almeno 3 tocchi dall'uscita dei coni alla porticina perché il punto sia valido;
- Il difendente può anche creare un 1 contro 1 nel caso riuscisse a fraporsi tra l'avversario in conduzione e la porta. Dopo ogni azione, la coppia di attaccanti si scambia con la coppia di difensori.





TORNEO 5 CONTRO 5		Obiettivo: Atteggiamento positivo	10 minuti	16x24 metri 4x2 metri	10 giocatori
ORGANIZZAZIONE	GENERALI	SINGOLO CAMPO			
	4 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	16x24 metri		
		Numero porte	2		
		Dimensioni porte (larghezza x altezza)	4x2 metri		
	40 giocatori	Numero giocatori	10 (5 contro 5)		
	INFORMAZIONI AGGIUNTIVE				
Modalità composizione squadre	Random				
Turni	4				
Durata turno	10 minuti				

Chiavi della conduzione

Dimostrate di voler vincere questa partita

Partita CFT 5 contro 5 con portiere

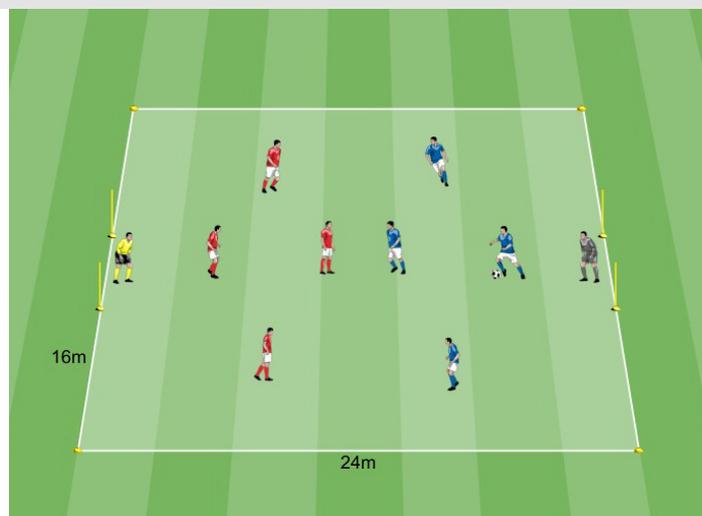
Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1. La disposizione in campo dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, 0 punti per la sconfitta.
- 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 può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria.
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare azioni intraprendenti ed efficaci (dribbling, filtrante, tiro da lontano, ecc.) con assunzione di responsabilità e spirito di iniziativa.
- Incitare i compagni e condizionare positivamente l'ambiente circostante impartendo indicazioni.



TORNEO



10 minuti



16x24 metri



4x2 metri



10 giocatori

Partita libera CFT 5 contro 5 con portiere

Descrizione

Entrambe le squadre schierano con il modulo 1-1-2-1.

La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni partita da un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, 0 punti per la sconfitta.
- 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 può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria).
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.

