



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

| | | | |
|-----------------|--|----------------------------|------------------|
| | | Attivazione tecnica | 16 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 libera | 12 minuti |

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;
- durante la fase di attivazione tecnica, i portieri svolgono un'attività specifica con l'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, 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.



ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:
Confidenza con la palla



16 minuti



28x28 metri



48 giocatori

Chiavi della conduzione

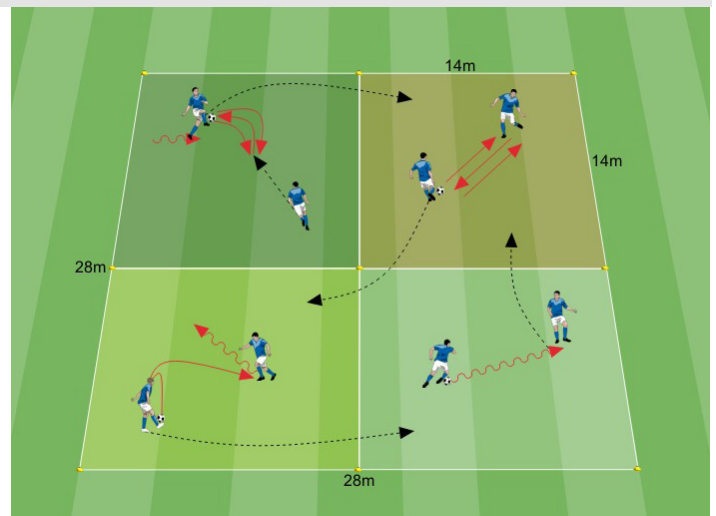
Dimostrate di saper usare diverse soluzioni tecniche

Tecnica nei quadrati

Descrizione

12 giocatori per ognuno dei 4 quadrati (settori) previsti. All'interno di ogni settore ci possono essere un massimo di 7 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



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Troviamo i tempi di inserimento corretti

Frammentazione con inserimento 1

Descrizione

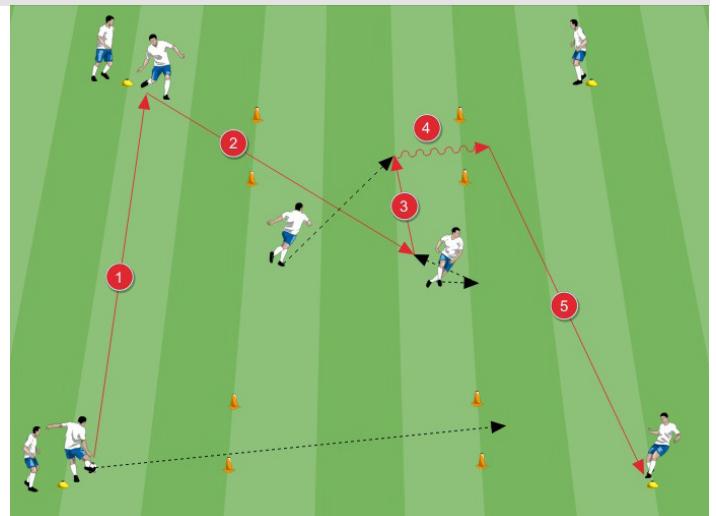
Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice che si muove in contro movimento.

Mentre la palla arriva al vertice alto, il vertice basso attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla; l'altro spazio è attaccato dal laterale opposto.

- 3 La palla viene appoggiata dal vertice alto al vertice basso.
- 4 Quest'ultimo, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (di 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 vertice basso e svolgerà il ruolo di vertice nell'azione successiva.
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando.

Si riavvia l'azione nel senso opposto.



Comportamenti privilegiati

- Anticipare o ritardare l'inserimento in funzione della situazione di gioco, ad esempio ritardarlo in caso di errore nel controllo da parte del compagno o anticiparlo se la palla scorre velocemente.
- Ricercare soluzioni per ridurre i tempi di gioco: trasmettere la palla con forza; condurla rapidamente; giocarla di prima intenzione; riprendere velocemente la sequenza successiva.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Troviamo i tempi di inserimento corretti

Frammentazione con inserimento 2

Descrizione

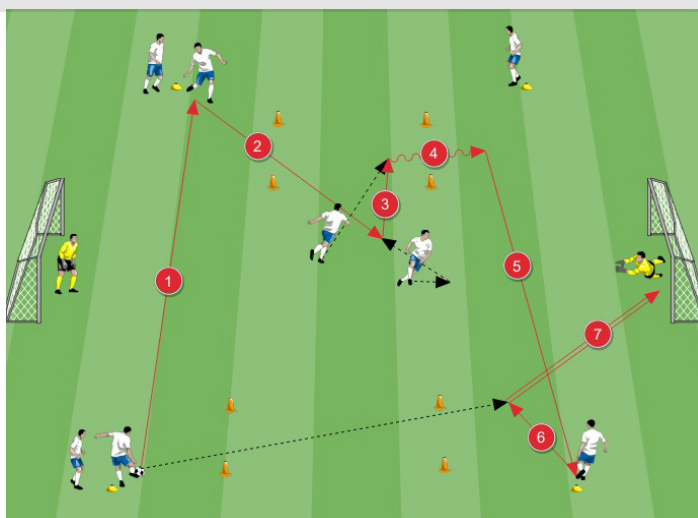
Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice che si muove in contro movimento.

Mentre la palla arriva al vertice alto, il vertice basso attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla; l'altro spazio è attaccato dal laterale opposto.

- 3 La palla viene appoggiata dal vertice alto al vertice basso.
- 4 Quest'ultimo, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (di 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 vertice basso e svolgerà il ruolo di vertice nell'azione successiva.
- 5/6 La palla viene giocata in profondità incrociando e scaricata al laterale che è entrato nella seconda porta.
- 7 Questo giocatore, dopo aver ricevuto il pallone, calcia in porta.

Si riavvia l'azione nel senso opposto.



Comportamenti privilegiati

- Anticipare o ritardare l'inserimento in funzione della situazione di gioco, ad esempio ritardarlo in caso di errore nel controllo da parte del compagno o anticiparlo se la palla scorre velocemente.
- Ricercare soluzioni per ridurre i tempi di gioco: trasmettere la palla con forza; condurla rapidamente; giocarla di prima intenzione; riprendere velocemente la sequenza successiva.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18x31 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Dimostrate di voler attaccare lo spazio davanti a voi

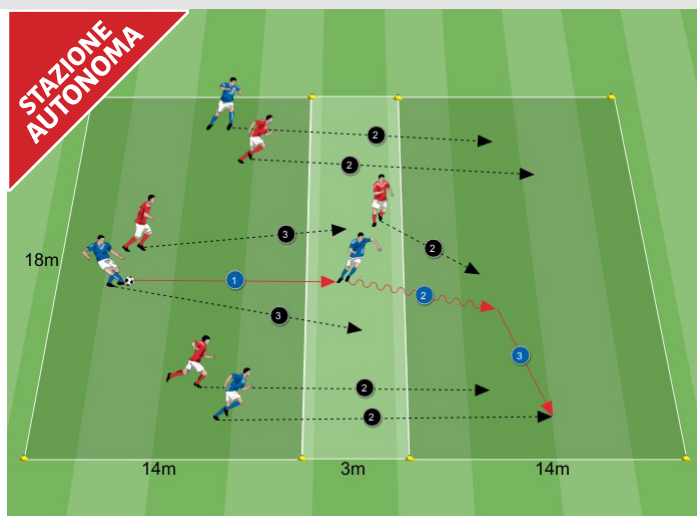
4 contro 3 conquista lo spazio

Descrizione

Lo spazio di gioco è diviso in tre settori, due laterali (dimensioni 18x14) e uno centrale (dimensioni 18x3). Il gioco inizia in uno dei settori laterali con una situazione di 3 contro 3. La squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di raggiungere il settore opposto, usufruendo anche dell'aiuto di un quarto giocatore che si trova all'interno del settore centrale del campo.

Regole

- Ogni squadra può raggiungere il settore opposto attraverso:
 - trasmissione della palla al vertice, il quale riceve e conduce nell'altro settore;
 - conduzione della palla;
 - trasmissione della palla al vertice e inserimento di un compagno in seguito ad una sponda;
 - trasmissione della palla ad un compagno che si inserisce nel settore opposto.
- Anche la squadra in non possesso palla ha un giocatore all'interno dello spazio centrale ma questi non può intervenire direttamente sul pallone. Tuttavia, in previsione della conquista del settore opposto da parte della squadra avversaria o di un cambio di possesso palla, questo giocatore può effettuare dei movimenti preventivi posizionandosi nello spazio più utile per riconquistare o ricevere il pallone.
- Gli ultimi due giocatori che si spostano nel settore conquistato ricoprono il ruolo dei vertici nell'azione successiva.



Comportamenti privilegiati

- Non appena possibile, ricercare il gioco verticale in direzione del vertice o l'attacco dello spazio libero davanti a sé per provare a conquistare lo spazio del settore opposto.
- Il vertice ricerca la zona luce ed una postura aperta che gli permettano di indirizzare efficacemente il gioco verso la direzione desiderata.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



20x14 metri
2x1 metri



8 giocatori

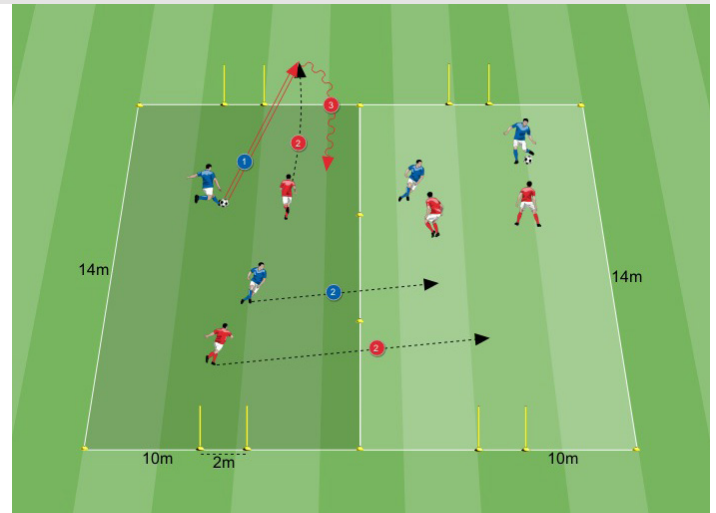
Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di essere continui?

2 contro 2 multiplo

Descrizione

In ognuno dei due campi contigui delimitati si gioca un 2 contro 2 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Si svolgono 4 turni di gioco della durata di 3 minuti ciascuno, al termine di ogni turno vengono cambiati gli accoppiamenti dei giocatori. I giocatori, pur sfidandosi in confronti separati, appartengono a due squadre distinte. Al termine di ogni turno viene calcolato rapidamente un punteggio individuale (determinato dalla singola sfida) ed un punteggio di squadra (determinato dalla somma dei gol realizzati dai 4 giocatori di ogni squadra).



Regole

- Nei momenti in cui la palla esce fuori dal campo di gioco (ad esempio in seguito ad una conclusione in porta, oppure ad un duello), i giocatori che non devono riprendere l'azione possono decidere di aiutare i compagni del campo adiacente.
- È possibile aiutare i compagni sia in fase offensiva che difensiva, con uno oppure con tutti e due gli elementi della squadra. Se una squadra impegnata nel recupero del pallone, al proprio rientro in campo si dovesse trovare senza avversari (perchè questi hanno entrambi scelto di aiutare i compagni sul campo adiacente) potranno riprendere la partita senza dover aspettare di ricevere un'opposizione.
- Le rimesse laterali si battono partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita (al fine di permettere la ripresa del gioco, l'avversario deve posizionarsi ad una distanza minima di 2 metri).
- Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un "calcio libero" (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte dell'avversario.

Comportamenti privilegiati

- Osservare la situazione di gioco nel campo adiacente.
- Essere in grado di valutare le condizioni in cui conviene rimanere all'interno del proprio campo o andare nell'altro per aiutare i compagni.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



12 minuti



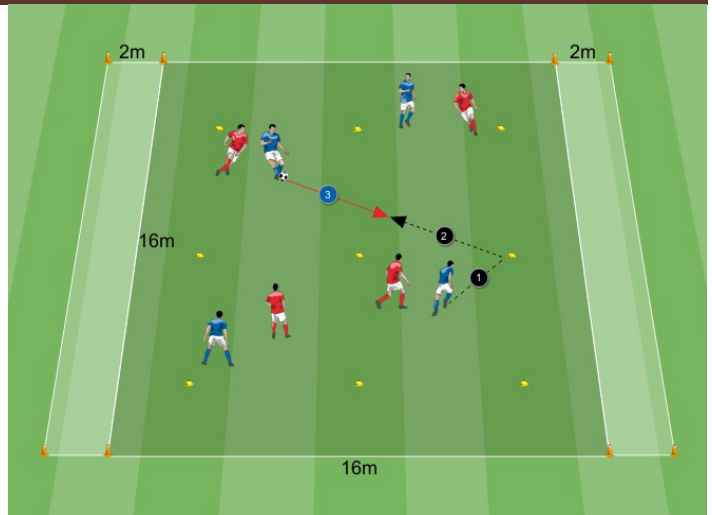
8 giocatori

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.

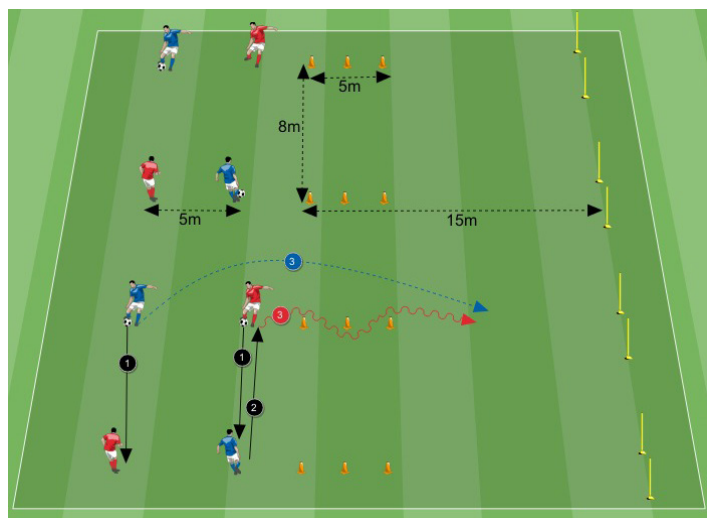


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

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.





PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di voler mantenere il possesso del pallone?

Ripresa rapida

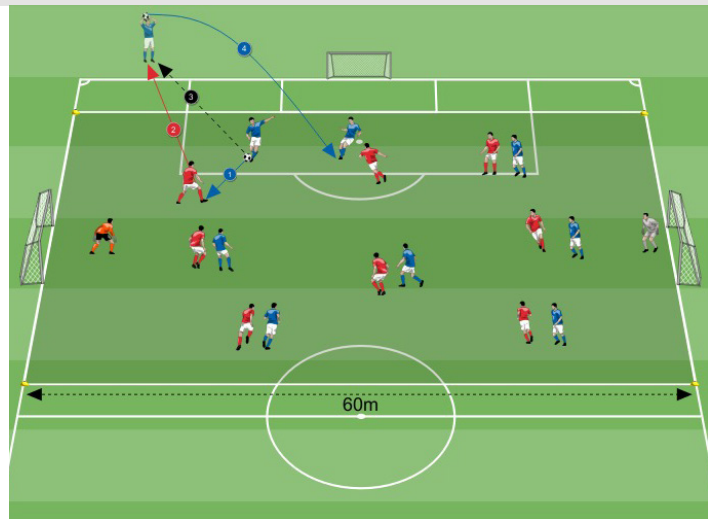
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori in campo permette di:

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

Regole

- In seguito ad ogni interruzione del gioco (rimesse laterali, calci d'angolo, calci di punizione, rimesse da fondo campo) la squadra in possesso ha solo 3 secondi per riprendere l'azione. Nel caso in cui la squadra in possesso non riesca a riprendere il gioco entro i 3 secondi stabiliti, si effettua un'inversione di possesso nella ripresa del gioco.
- La scadenza dei 3 secondi può essere decretata anche da un giocatore per squadra (ad esempio il portiere).



Comportamenti privilegiati

- ridurre al massimo i tempi necessari per recuperare il pallone al fine di rimmetterlo in gioco nelle tempistiche previste.
- Dare soluzioni immediate al compagno che sta rimettendo in gioco la palla.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

PARTITA LIBERA



Obiettivo:
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come diamo soluzioni al compagni in possesso di palla?

Partita libera CFT 9 contro 9

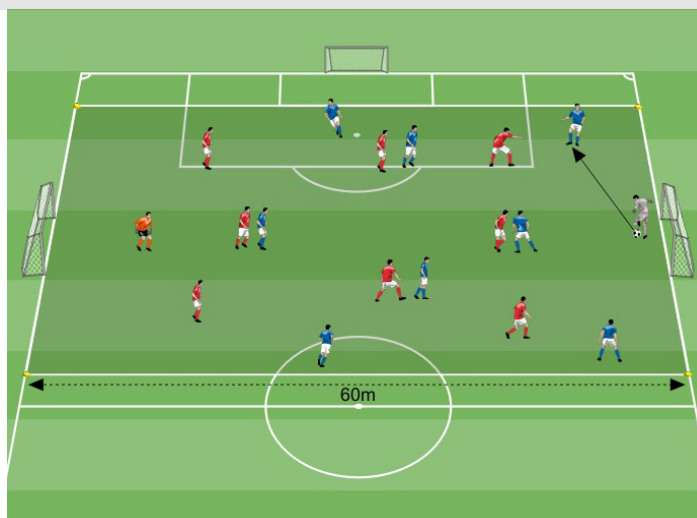
Descrizione

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

- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione, i giocatori ricercano l'ubicazione migliore per poter avere maggiori soluzioni di gioco.
- Il giocatore in possesso palla gestisce i tempi di trasmissione della stessa in funzione della posizione dei compagni: la passa quando possono riceverla, la tiene quando non gli viene dato alcun appoggio.