



CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Allenamento del 10/04/2017

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	
- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella - 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, 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 - Dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispetteranno una pausa di 4 minuti - Verranno creati dei gruppi misti qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di lavoro - Durante 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

Giochi di tecnica 2

Durata: 16 minuti

Area di gioco: 33x17 metri

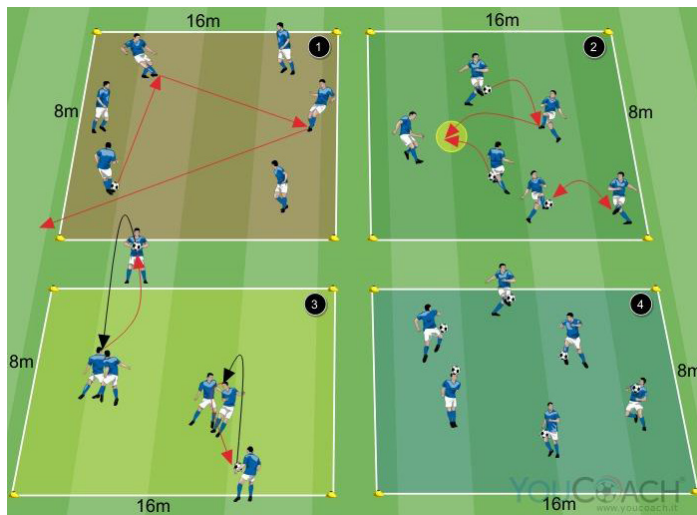
Giocatori: 24

Descrizione

Il campo viene diviso in quattro rettangoli numerati da 1 a 4, ciascuno di grandezza 16x8 metri (misure indicative); la disposizione dei rettangoli di gioco può essere adattata alla necessità e alle dimensioni del campo regolamentare. All'interno di ogni rettangolo si posizionano sei giocatori. In ogni rettangolo si svolge un diverso gioco di tecnica.

Campo 1: calcio tennis rasoterra

Il campo viene suddiviso in due metà, all'interno di ognuna di queste si posiziona una squadra. Scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario, facendo in modo che la palla superi la linea di fondo avversaria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco. In questi due casi, chi calcia realizza un punto. La squadra che alza il pallone da terra o che lo fa uscire lateralmente senza che nessuno lo tocchi, regala un punto agli avversari. Ogni squadra deve calciare il pallone nella metà campo avversaria con un massimo di due tocchi (in sostanza, un controllo e un tiro).



Campo 2: palleggi a inseguimento

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di palleggiare facendo in modo che la palla non rotoli a terra (questa può anche rimbalzare a terra). Due coppie “inseguono” e una “scappa”. Le coppie che inseguono hanno l'obiettivo di colpire al volo il pallone della coppia che scappa. Se il loro tentativo va a buon fine, si effettua un cambio di ruolo: i giocatori che prima inseguivano, ora dovranno “scappare”. Si effettua un cambio di ruolo anche se il pallone di chi scappa esce dal campo di gioco o rotola a terra: in questi casi, spetterà ai ragazzi individuare la nuova coppia da inseguire.

Campo 3: duelli aerei

I giocatori si dividono in gruppi di tre compagni, un pallone per gruppo. A turno, un compagno esce dal campo di gioco e calcia il pallone all'interno dello stesso (alto, a parabola), l'obiettivo dei due giocatori all'interno del campo è di contendersi il pallone in un duello aereo indirizzandolo verso il compagno che l'ha calciato. Chi riesce nell'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il ruolo con il compagno che ha calciato la palla. Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 4 minuti di gioco.

Campo 4: record di palleggi

Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano quattro prove di palleggio di 40 secondi l'una.

- 1° prova: numero di palleggi effettuati con i piedi
- 2° prova: numero di palleggi effettuati di testa
- 3° prova: numero di palleggi effettuati con il piede meno abile
- 4° prova: numero di sequenze predeterminate (piede destro, testa, piede sinistro), svolte in modo completo, anche non in modo continuo

Regole

- In nessuna prova il pallone potrà essere toccato con le mani
- Il risultato di ogni prova andrà ricordato a memoria da ogni giocatore e non va comunicato all'allenatore
- Ogni 4 minuti i gruppi ruotano in senso orario

Frammentazione 3

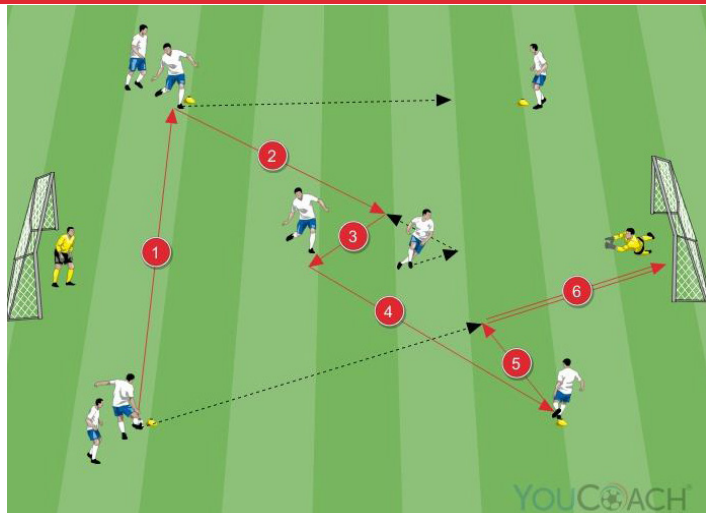
Durata: 6 minuti

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

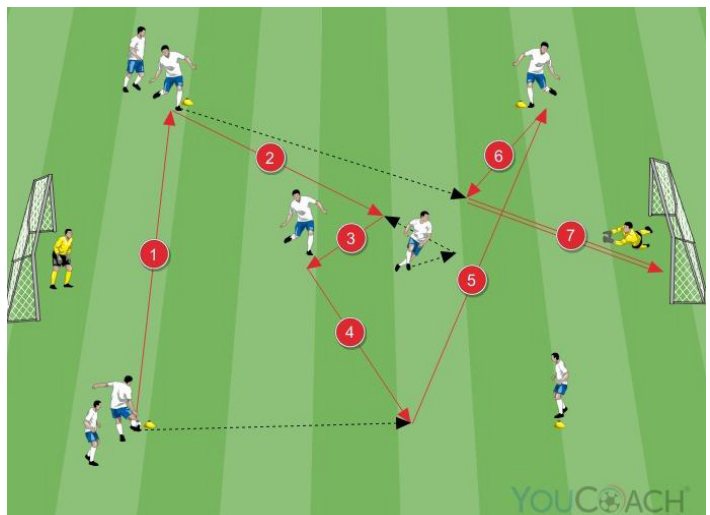
Durata: 6 minuti

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

Gioco di posizione 3 contro 3 e 2 jolly liberi - *stazione autonoma 10/04*

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 18x18 metri

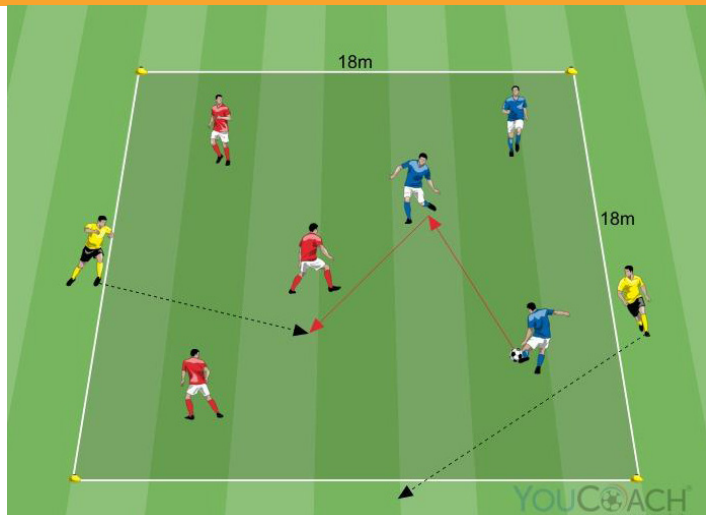
Giocatori: 8

Descrizione

Gioco di posizione 3 contro 3 con due jolly liberi di muoversi all'interno e all'esterno del campo. Particolare attenzione andrà rivolta alla capacità dei giocatori in possesso di individuare la direzione del campo verso la quale risulterà più conveniente giocare. La direzione del gioco viene dettata dalle soluzioni fornite dai compagni della squadra in possesso (con particolare riferimento al movimento dei jolly).

Regole

- Solo i jolly possono uscire dal campo di gioco per ricevere palla
- I jolly possono uscire dal campo di gioco anche in conduzione
- Ogni 2 minuti cambio jolly



SMALL-SIDED GAMES

4 contro 4 - 4 porte, cambio di fronte

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 22x18 metri

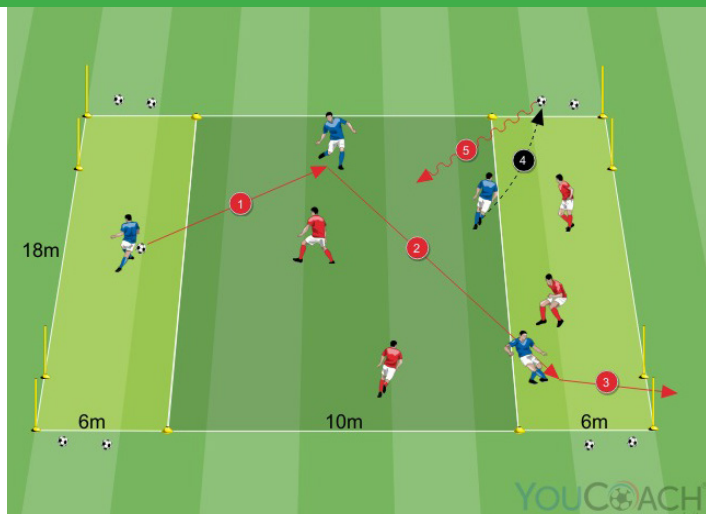
Giocatori: 8

Descrizione

Ogni campo prevede due aree difensive (profondità 6 metri) ed una fascia centrale di 10 metri. Ciascuna squadra difende due porte, ciascuna larga 3 metri. All'interno del rettangolo, si gioca una partita 4 contro 4. L'obiettivo è fare gol in una delle due porte avversarie.

Regole

- Il gol può essere realizzato solo all'interno dell'area difensiva avversaria
- Non c'è calcio d'angolo, ogni volta che la palla esce dalla linea di fondo campo la rimessa in gioco viene effettuata dalla squadra che difende le porte posizionate su quella linea (la rimessa in gioco può essere effettuata su di un punto qualsiasi della linea di fondo campo)
- Tutte le rimesse in gioco (laterale, dal fondo o da calcio di punizione) possono essere battute con un passaggio al compagno (effettuato con i piedi) oppure partendo da soli in conduzione
- Dopo aver realizzato una rete, il fronte d'attacco viene immediatamente ribaltato e la squadra che ha fatto gol rimane in possesso di palla
- All'esterno del campo, all'altezza di ogni area difensiva, sono posizionati alcuni palloni: i giocatori della squadra che realizza una rete possono prendere uno qualsiasi dei palloni all'esterno del campo (anche dalla parte opposta rispetto alla porta dove è stata realizzata il gol) ed entrare velocemente in campo per sviluppare una rapida azione offensiva



CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita a tema - Viscidi

Durata: 12 minuti

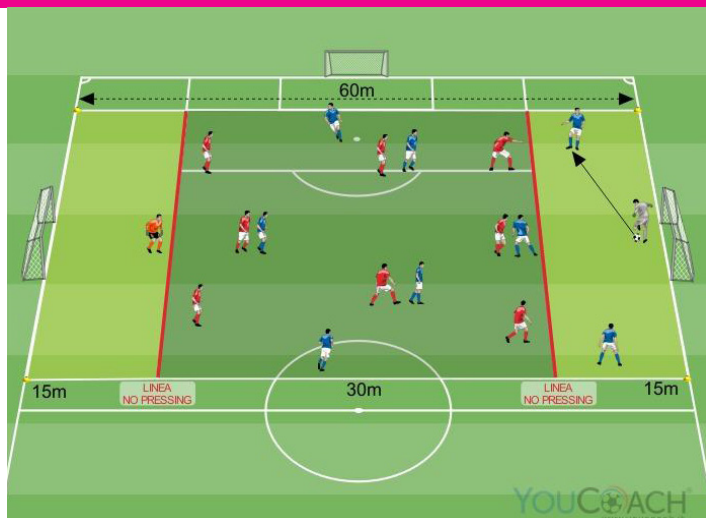
Area di gioco: 60x 45 metri

Dimensioni porte: 6x2 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita 9 contro 9 in cui entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa partita sono: aumentare i duelli 1 contro 1, favorire la collaborazione delle catene laterali, incentivare la costruzione dal basso da parte del portiere, permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo. La lunghezza del campo è da considerarsi indicativa in quanto va adattata alla larghezza del campo regolamentare in cui la partita viene svolta.



Regole

- Il campo prevede due linee “no pressing” che descrivono, assieme alla linea di porta più vicina (distanziata di 15 metri) un'area all'interno della quale non è possibile effettuare il pressing
- Dopo la prima ricezione da parte di un giocatore della squadra in possesso la regola del pressing decade, permettendo a chiunque di entrare nell'area definita per favorire la costruzione dal portiere
- In questa partita non è previsto il fuorigioco

PARTITA LIBERA

Partita libera CFT

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 60x45 metri

Dimensioni porte: 6x2 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita 9 contro 9 in cui entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa partita sono: 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. La lunghezza del campo è da considerarsi indicativa in quanto va adattata alla larghezza del campo regolamentare in cui la partita viene svolta.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco

