FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

CENTRI FEDERALI TERRITORIALI
Allenamento del 08/05/2017

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica	14 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

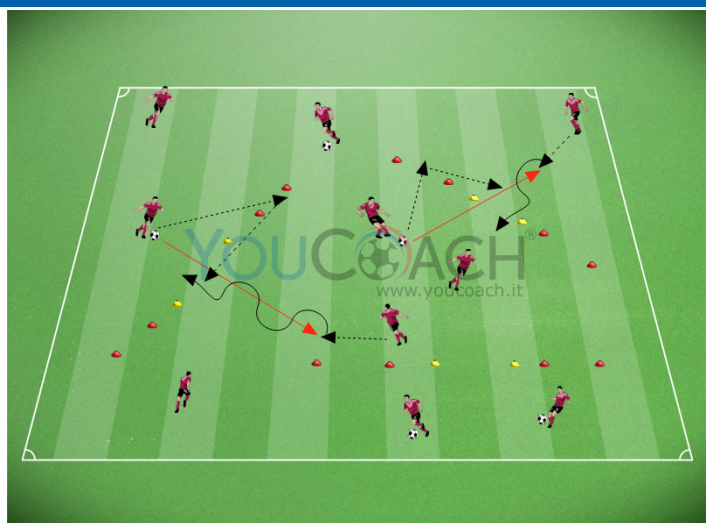
NOTE ORGANIZZATIVE

- 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

Allenamento creato con YOUCOACH®
www.youcoach.it

ATTIVAZIONE TECNICA

Controllo orientato Osman-Limandri



Durata: 14 minuti
Giocatori: 16

Descrizione

Il campo non ha confini delimitati, le stazioni sono così composte: una porta centrale (2 metri circa), due porte laterali (1 metro circa) posizionate ad un paio di metri da quella centrale. Le tre porte della stazione sono realizzate sulla stessa linea. All'interno del campo vengono posizionate alcune stazioni organizzate con tre porte di uguale dimensione, una centrale e due laterali. Alcuni giocatori (più della metà rispetto al numero di presenti) guidano palla, gli altri si muovono liberamente, senza pallone. Ad esempio, per 16 giocatori, realizzare 4 o 5 stazioni. L'obiettivo dell'esercizio è di effettuare una trasmissione palla all'interno della porta centrale di una stazione a un compagno che corre incontro. Dopo aver passato il pallone il giocatore che l'ha trasmesso corre velocemente ad entrare in una delle due porte laterali, cercando di andare a toccare il compagno prima che questi sia riuscito, a sua volta, ad entrare nella porta gialla centrale. Chi riceve palla deve controllarla in avanti ed entrare rapidamente nella porta posta al centro della stazione. La combinazione di passaggi prosegue senza soluzione di continuità. Il giocatore che raggiunge il proprio obiettivo realizza un punto.

Regole

- Sia trasmissione che ricezione devono avvenire in movimento: un giocatore non deve sostare dietro a una porticina in attesa della palla, così come il giocatore in conduzione non deve aspettare il compagno senza palla

Varianti

- È possibile variare la modalità di trasmissione: palla alta, tesa, a parabola
- Negli ultimi minuti dell'attivazione l'esercitazione può essere orientata all'1 contro 1: il giocatore che ha trasmesso palla si dirige alla ricerca del pallone, chi riceve ha l'obiettivo di entrare in una delle due porte laterali

TECNICA FUNZIONALE

Croce 1

Durata: 6 minuti
Area di gioco: 15x15 metri
Giocatori: 6

Descrizione - Figura 1

1. A trasmette palla sulla corsa di B
1. B si porta in B1
2. B passa la palla a C
2. C gli viene incontro in C1, il giocatore A si porta alle spalle di D in A1
3. Il giocatore B si porta alle spalle di C in B2

Figura 2

3. C trasmette palla sulla corsa di D
3. D si sposta in D1
4. D passa la palla a E
4. E gli viene incontro in E1, il giocatore C si porta alle spalle di F in C2
5. l giocatore D si porta nella posizione occupata in precedenza da E in D2

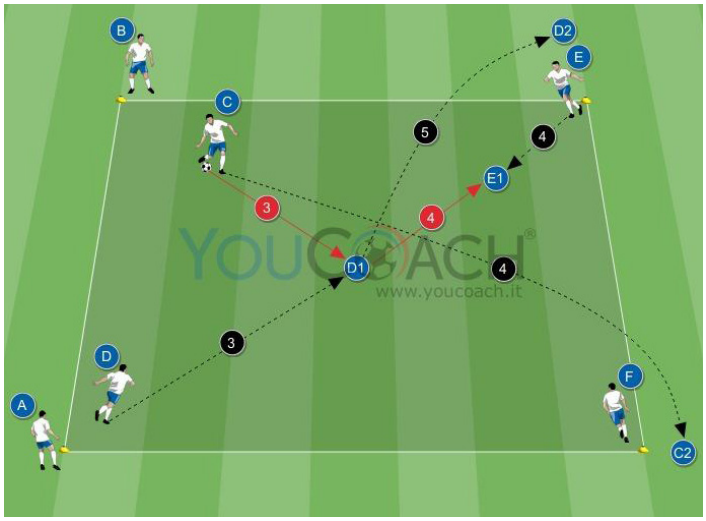
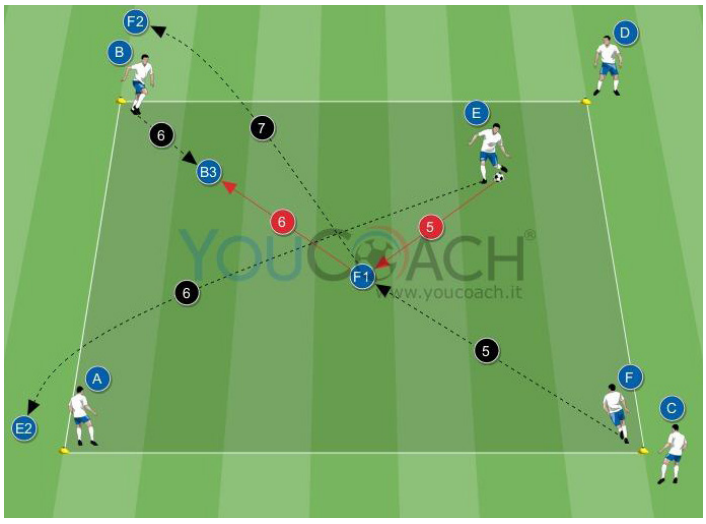


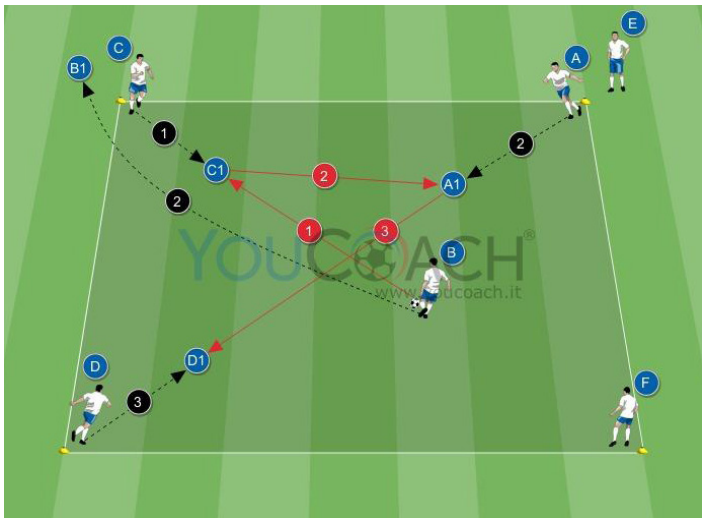
Figura 3

5. E trasmette palla sulla corsa di F
5. F si sposta in F1
6. F passa la palla a B
6. B gli viene incontro in B3, il giocatore E si porta alle spalle di A in E2
7. F si porta alle spalle di B in F2 e B ricomincia l'esercizio



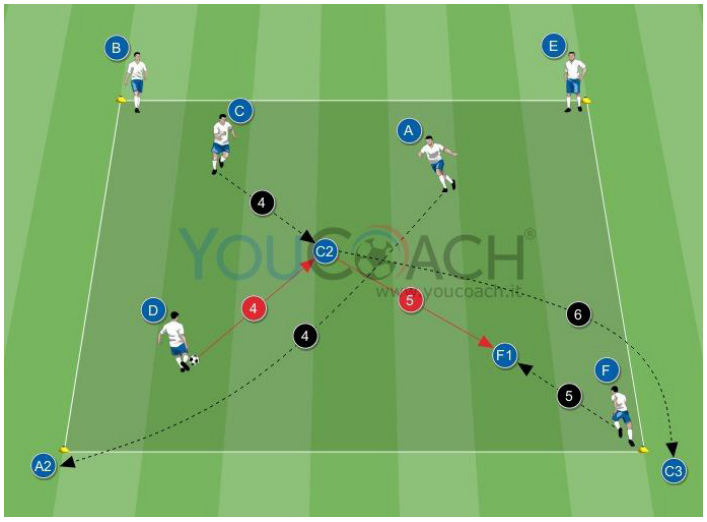
Croce 2

Durata: 6 minuti
Area di gioco: 15x15 metri
Giocatori: 6



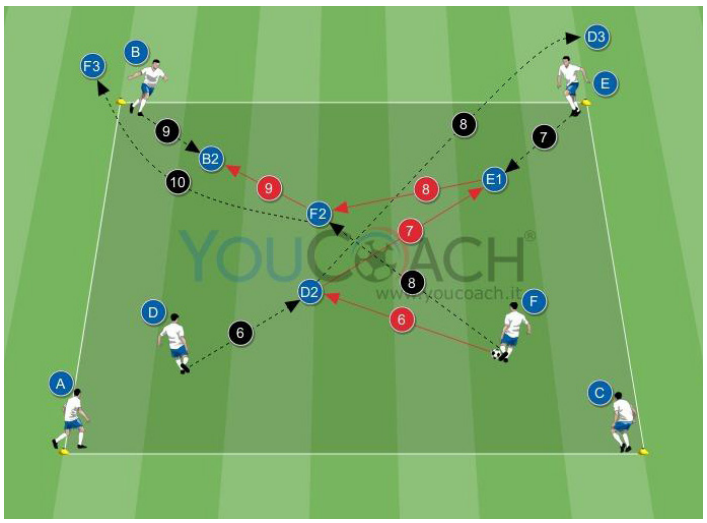
Descrizione - Figura 1

1. B trasmette palla a C
1. C gli viene incontro in C1
2. C passa la palla ad A
2. A scatta in A1, il giocatore B va a prendere il posto in precedenza occupato da C in B1
3. A trasmette palla a D
3. D gli viene incontro in D1



Descrizione - Figura 1

4. D passa la palla sulla corsa di C
4. C si porta in C2, il giocatore A va a prendere il posto in precedenza occupato da D in A2
5. C trasmette palla a F
5. F gli viene incontro in F1
6. Il giocatore C va a prendere il posto in precedenza occupato da F in C3

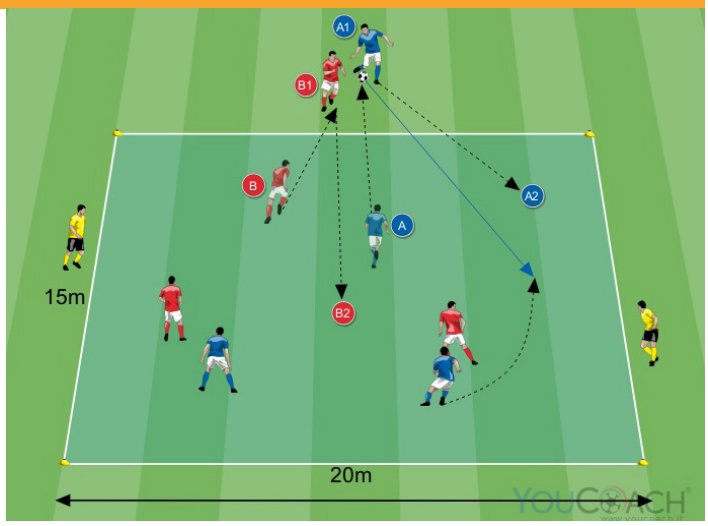


Descrizione - Figura 1

6. F passa la palla sulla corsa di D
6. D si porta in D2
7. D trasmette palla a E
7. E gli viene incontro in E1
8. E passa la palla sulla corsa di F
8. F si porta in F2, il giocatore D va a prendere il posto in precedenza occupato da E in D3
9. F trasmette palla a B
9. B gli viene incontro in B2
10. F va a prendere il posto in precedenza occupato da B in F3; B ricomincia l'esercizio

GIOCO DI POSIZIONE

Gioco di posizione 3 contro 3 e 2 jolly variante riconquista esterna



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 in 2 passaggi vado da una sponda all'altra.

Regole

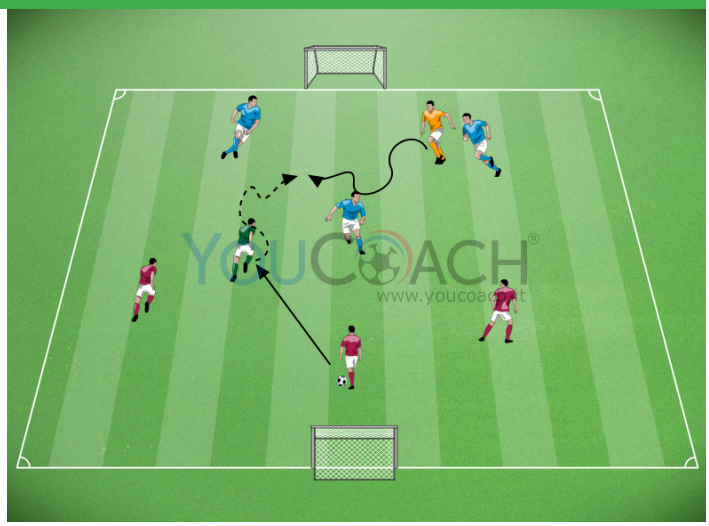
- Nel caso in cui la palla esca dai limiti laterali del campo il suo possesso non è di nessuna delle due squadre
- Il pallone potrà essere conteso all'esterno del campo da un solo giocatore per squadra
- Il primo giocatore a impossessarsi del pallone determinerà la squadra che potrà riprendere il gioco
- Il giocatore che ha conquistato palla (A, in figura) può decidere di riprendere il gioco in più modi:
  - con un passaggio effettuato dall'esterno del campo (vedi esempio in figura)
  - entrando in campo in conduzione palla
  - battendo una rimessa laterale con le mani o con i piedi

Note

1. Il giocatore che si impossessa del pallone non può essere contrastato dall'avversario all'esterno del campo di gioco
2. Se il pallone dovesse finire troppo lontano dal terreno di gioco, l'allenatore potrà decidere di cambiarlo inserendone un altro (avendo cura di non darlo a nessuna delle due squadre ma rendendolo disponibile ad una contesa esterna al rettangolo di gioco)
3. Ogni due minuti si effettua un cambio delle sponde

SMALL-SIDED GAMES

Small-sided game situazioni random



Durata: 12 minuti
Area di gioco: 18x25 metri
Giocatori: 8

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due *jolly*, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla. Ad ogni azione i *jolly* possono decidere con che squadra giocare. Ogni qualvolta la palla esce dal campo le scelte precedenti si azzerano, permettendo così che le squadre possano essere cambiate o mantenute uguali, a discrezione dei *jolly*. I *jolly* possono anche decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3 contro 3 (qualora i *jolly* decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni, ogni volta mutevoli. I *jolly* non possono bluffare e le loro decisioni devono essere chiare e non essere cambiate nel corso dell'azione. Ogni due minuti si cambiano i *jolly*. Verrà posta particolare attenzione all'atteggiamento del corpo dei *jolly* che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.

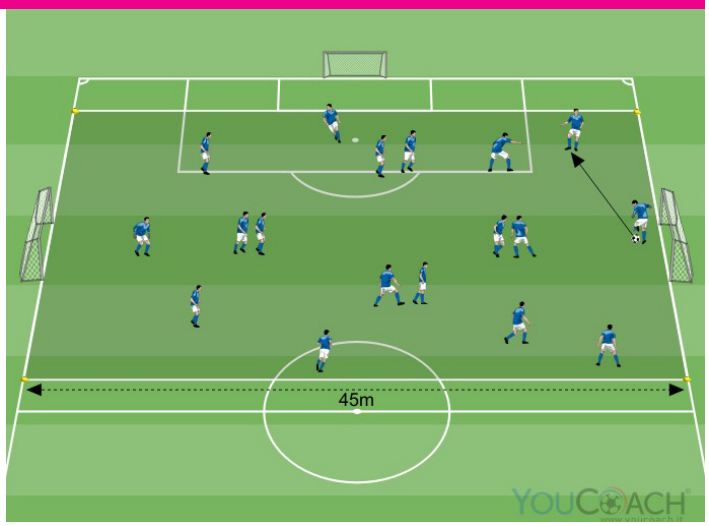
CORE STABILITY E AGILITY

Body Stability

Durata: 12 minuti
Giocatori: 12

PARTITA A TEMA

Partita a tema senza casacche - Nicolato



Durata: 12 minuti
Area di gioco: 30x45 metri
Dimensioni porte: 6x2 metri
Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

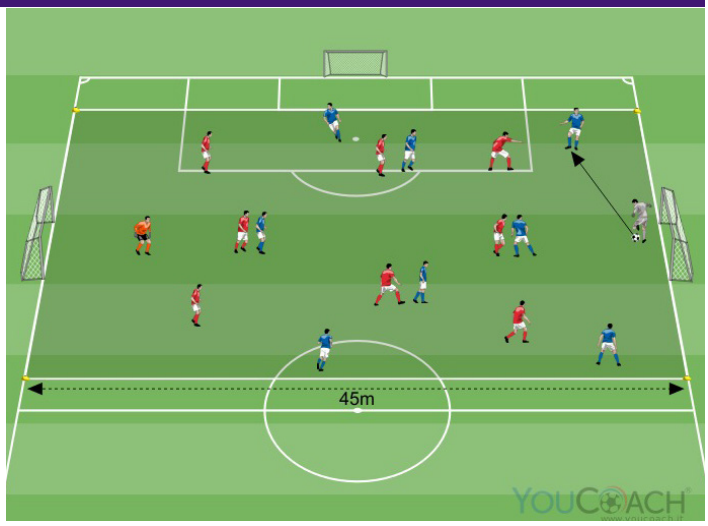
Si gioca una normale partita con l'obiettivo di vincere segnando più gol rispetto all'altra squadra e rispettando le regole del calcio a 11.

Regole

- Si gioca 9 contro 9 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3- 2-3
- I giocatori non hanno le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione nelle varie fasi di gioco per riuscire a identificare compagni e avversari: attraverso questo accorgimento verranno stimolate maggiormente le relazioni interpersonali, l'attenzione e la capacità di reagire in caso di errore

PARTITA LIBERA

Partita libera CFT



Durata: 12 minuti
Area di gioco: 30x45 metri
Dimensioni porte: 6x2 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.