



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	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 CFT	12 minuti
	Riunione tecnica: "Organizzazione della seduta di allenamento"	

## 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;
- l'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in anticipo rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina in contemporanea;
- 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;
- la seduta odierna rappresenta un allenamento di verifica che si svolge 3 volte nel corso dell'anno (inizio, metà e fine stagione);
- le attività pratiche proposte in questa seduta non si ripetono nel corso degli altri allenamenti della stagione CFT.

## Prima proposta

 8 minuti

### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

Ogni portiere tiene un pallone tra le mani. I giocatori hanno il compito di far rimbalzare la palla a terra e andare a prenderla con un salto. Ad ogni salto viene alternata la gamba di stacco.



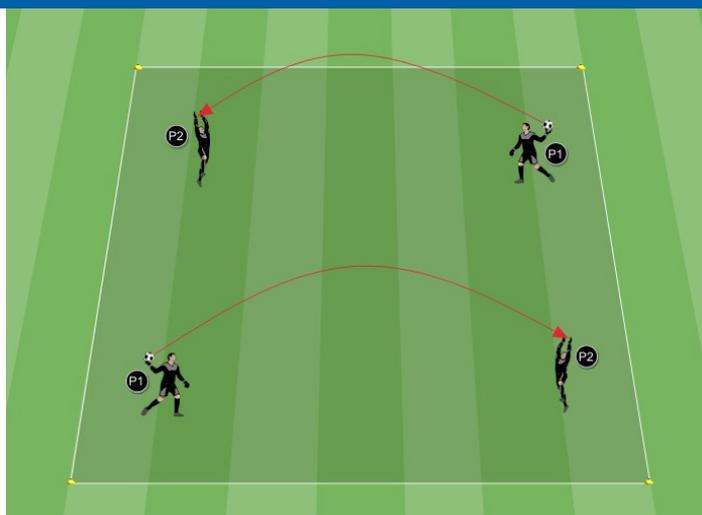
## Seconda proposta

 8 minuti

### 2 - Analitico

#### Descrizione

I portieri si posizionano uno di fronte all'altro, una palla ad ogni coppia. Il giocatore con il pallone lo lancia al proprio compagno, questo esce in presa alta. Dopo ogni lancio si invertono i compiti, chi è uscito in presa, lancia la palla, chi ha lanciato, esce in presa. Ad ogni salto viene alternata la gamba di stacco.



## Terza proposta

 8 minuti

### 3 - Situazionale

#### Descrizione

L'attività si svolge a gruppi di tre portieri, una palla per ogni gruppo. Il giocatore con il pallone si posiziona di fronte agli altri due ed effettua un lancio della palla verso l'alto (frontale ed in prossimità della coppia di compagni), uno dei due portieri ha il compito di uscire in presa alta, l'altro di creargli disturbo. Dopo ogni azione, si cambiano i ruoli di gioco.





## Chiavi della conduzione

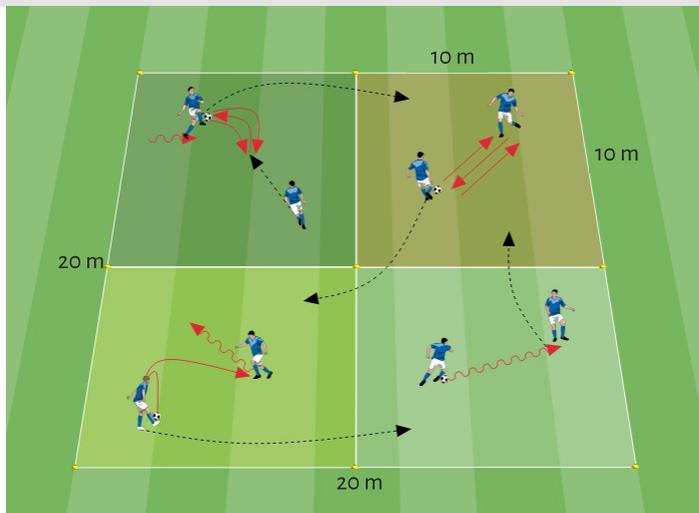
Come dimostrate di saper dominare il pallone?

### Tecnica nei quadrati

#### Descrizione

Vi sono 4 giocatori per ognuno dei 4 quadrati (settori) previsti. All'interno di ogni settore ci possono essere un massimo di 2 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

- Domina la palla in conduzione, la “padroneggiata” e non la “insegue”;
- Abbina rapidamente gestualità tecniche (es. conduzione e tiro; controllo e trasmissione; conduzione e arresto ecc.)

## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



12 minuti



15x8 metri



8 giocatori

### Prima proposta



6 minuti

### Chiavi della conduzione

*Come faccio a capire le intenzioni del compagno e lo sviluppo dell'azione?*

### Azioni a scelta 1

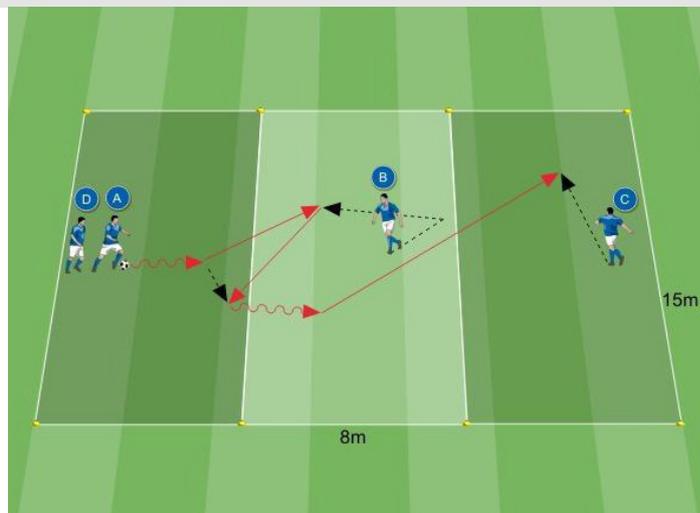
#### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra 4 giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo è trasmettere palla al vertice alto. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (15x8m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trova B. A può avvalersi del compagno B per superare questo spazio e arrivare a trasmettere palla a C; la trasmissione a C, vertice alto, coincide con la conclusione dell'azione. Lo sviluppo dell'azione prevede quattro alternative:

- B effettua un contromovimento lungo-corto, ricevendo il passaggio da parte di A con postura chiusa: in questo caso, B effettua un passaggio di scarico e il giocatore A può decidere se trasmettere palla direttamente a C oppure aspettare un secondo movimento da parte di B.
- B effettua un contromovimento corto-lungo, ricevendo palla sulla corsa: in questo caso, una volta ricevuto il pallone, B trasmette palla al vertice alto C.
- B si allarga, ricevendo il passaggio di A con postura aperta: si presenta una doppia possibilità. B può effettuare un passaggio di scarico oppure un passaggio al giocatore posizionato in avanti rispetto alla direzione di gioco.
- B si allarga e lascia spazio davanti a sé: in questo caso, A può condurre per qualche metro il pallone e trasmetterlo direttamente a C.

Rotazioni: In seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui, l'altro giocatore va a posizionarsi nella zona delimitata al centro del campo.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco: il giocatore C che ha concluso la prima azione, riprenderà la combinazione dalla parte opposta.



### Comportamenti privilegiati

- Trasmette la palla con forza, il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto"
- Riconosce e gestisce i tempi di gioco in fase di possesso, sa quando tenere o trasmettere palla

## Chiavi della conduzione

*Come faccio a capire le intenzioni del compagno e lo sviluppo dell'azione?*

### Azioni a scelta 2

#### Descrizione

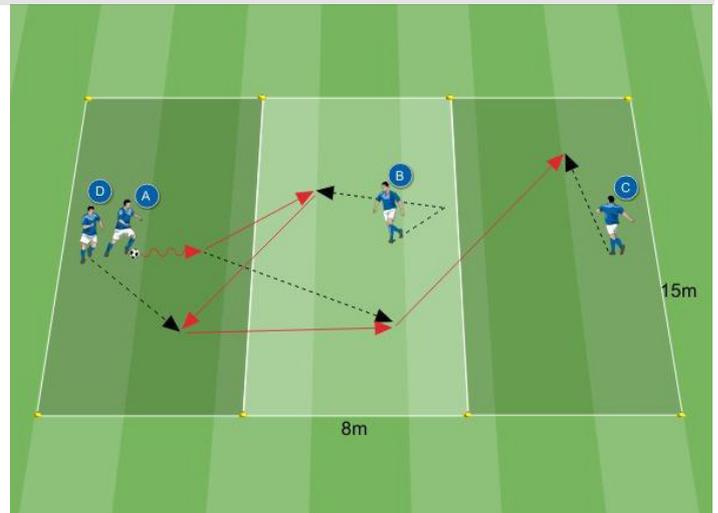
Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra 4 giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo è trasmettere palla al vertice alto. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (15x8 metri) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trova B. A può avvalersi del compagno B per superare questo spazio e arrivare a trasmettere palla a C; la trasmissione a C, vertice alto, coincide con la conclusione dell'azione. La combinazione si svolge con

le stesse alternative presentate nella precedente, ma con l'inserimento di un giocatore D, che comincia l'azione dietro ad A. D può essere coinvolto nella combinazione uscendo dalla zona d'ombra creata dal compagno e ricevere l'eventuale passaggio di scarico da parte del giocatore B. In questo caso le soluzioni di gioco a disposizione del giocatore D, sono:

- trasmettere palla sulla corsa al giocatore A, che prosegue l'azione;
- condurre palla e trasmetterla al vertice opposto, il giocatore C;
- trasmettere palla su un secondo movimento effettuato da B, che fa continuare l'azione verso l'obiettivo prefissato.

Rotazioni: In seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui, l'altro giocatore va a posizionarsi nella zona delimitata al centro del campo.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco: il giocatore C che ha concluso la prima azione, riprenderà la combinazione dalla parte opposta.



### Comportamenti privilegiati

- Trasmette la palla con forza, il pallone viene “colpito” con vigore e non “spinto”
- Riconosce e gestisce i tempi di gioco in fase di possesso, sa quando tenere o trasmettere palla

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Orientamento utile



12 minuti



20x19 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Qual è la mia ubicazione (tipo di postura e posizione nello spazio)?

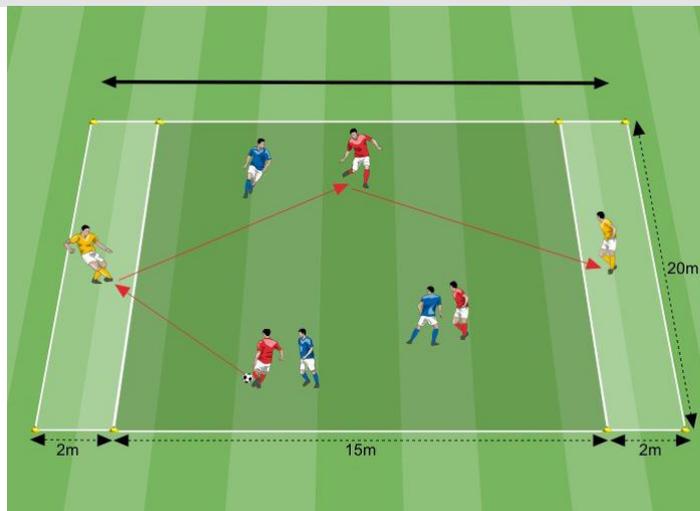
### 3 contro 3 più 2 jolly mobili

#### Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. Tre giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno del rettangolo centrale mentre le sponde esterne si posizionano sulle due aree di meta.

#### Regole

- 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 due squadre. Se si verifica un cambio di possesso palla vengono ristabilite le condizioni di partenza: 3 contro 3 interno - i jolly nelle aree di meta. L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza interrompere il gioco e nel più breve tempo possibile.
- I jolly si cambiano ogni 2 minuti.



### Comportamenti privilegiati

- Riceve il pallone orientandolo ed orientandosi nella direzione di gioco desiderata
- Anticipa le situazioni: intercetta le trasmissioni, conquista rimpalli e seconda palla, va in anticipo sull'avversario

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x12 metri



2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come fate a segnare il più velocemente possibile?*

### 2 contro 2 realizzazione rapida

#### Descrizione

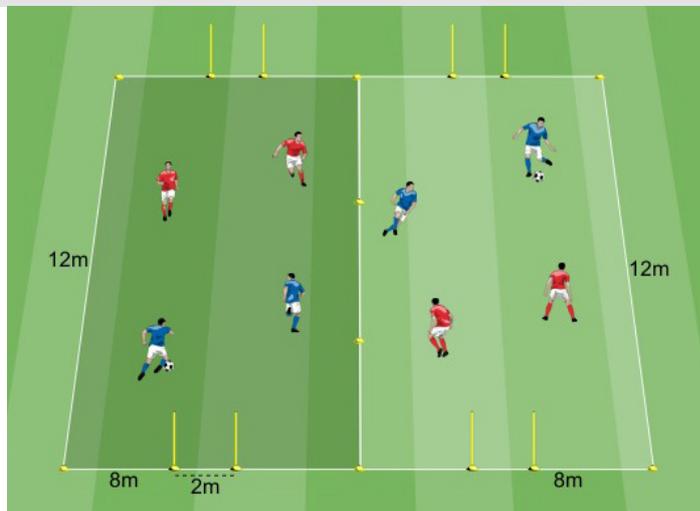
Sui due campi delimitati si giocano due partite 2 contro 2.

#### Regole

Vince il turno di gioco la prima squadra delle 4 che realizza due reti. Le squadre cambiano dopo ogni turno dando immediatamente inizio ad una nuova partita. I giocatori che vincono il turno totalizzano 1 punto (l'allenatore registrerà il punteggio accumulato da tutti i giocatori che effettuano la stazione), quelli che perdono, nessun punto. Le rimesse laterali possono essere battute attraverso 3 modalità diverse:

- un passaggio effettuato con i piedi;
- partendo in conduzione palla;
- una rimessa laterale effettuata con le mani.

Non c'è calcio d'angolo. Dopo 3 corner a favore di una squadra, quest'ultima batte un "tiro libero": da porta a porta, si effettua un tiro che non può essere intercettato dagli avversari.

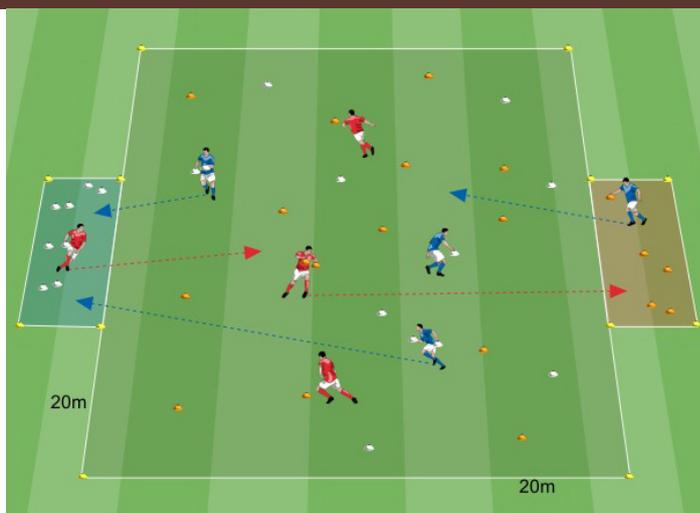


### Comportamenti privilegiati

- Dà il massimo anche in condizioni di affaticamento e risultato negativo, è disposto al sacrificio senza risparmiarsi
- Si diverte, in campo è positivo e felice

## ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione si svolge in tre serie da 2'30" di lavoro. Recupero tra le serie 1'30". I giocatori lavorano in due squadre composte da quattro giocatori ciascuna. All'interno dell'area di gioco 40 cinesini (o cinesini e casacche) di due colori (20+20) sono distribuiti in ordine sparso. Tutti i giocatori contemporaneamente corrono all'interno dell'area di gioco andando a raccogliere un cinesino del colore assegnato alla propria squadra per riportarli nel minor tempo possibile nell'area di partenza. I giocatori possono anche decidere di correre nella zona meta dell'area avversaria per recuperare un cinesino e riportarlo nell'area di gioco. Vince la squadra che riporta per prima tutti i propri cinesini nell'area di partenza o che al termine dei 2'30" di gioco ha più cinesini nella zona meta.



### Regole

- I cinesini non possono essere lanciati ma vanno appoggiati sul terreno.

### Obiettivo

- Stimolare la velocità nella frenata e ripartenza con un eventuale cambio di direzione in un contesto di presa di decisione.

### Nota

In occasione dell'odierno allenamento di verifica la stazione performance si svolgerà con le modalità qui presentate: un'unica attività da ripetere 3 volte. I preparatori atletici, durante lo svolgimento dell'esercitazione, utilizzano una scheda appositamente fornita per l'osservazione e la valutazione dei giocatori/giocatrici.

## PARTITA A TEMA

  
Obiettivo:  
Ricerca zona luce

  
12 minuti

  
45x60 metri

  
6x2 metri

  
16 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni stiamo dando al compagno in possesso palla?*

### Partita in zona luce

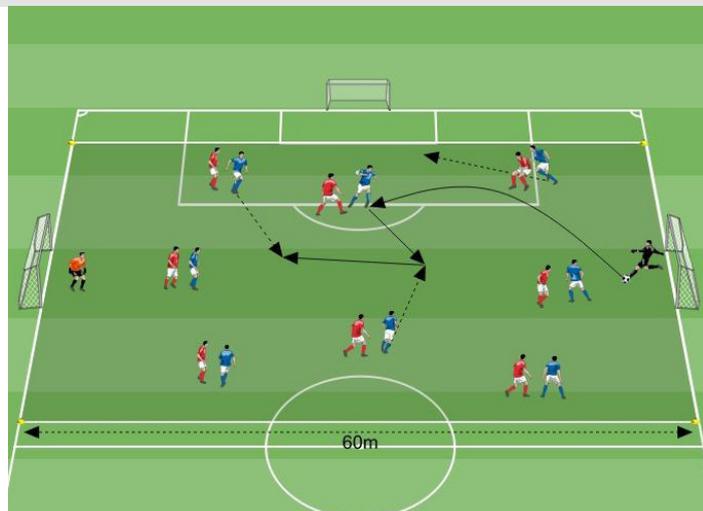
#### Descrizione

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 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

- Nella corso della partita le trasmissioni tra compagni possono avvenire solo rasoterra. Nel caso in cui la palla si alzi da terra nel tentativo di effettuare un passaggio, il possesso del pallone passa immediatamente alla squadra avversaria. La ripresa del gioco in seguito ad un'infrazione avviene senza interruzioni attraverso una conduzione palla oppure con un passaggio.
- Sono escluse dalla regola della trasmissione rasoterra obbligatoria 4 situazioni:
  1. il tiro in porta
  2. il cross o il traversone
  3. la rimessa laterale
  4. la rimessa dal fondo



### Comportamenti privilegiati

- Riconosce e ricerca con continuità la zona luce permettendo di creare linee di passaggio pulite
- È attivo mantenendo continuità di gioco anche lontano dall'azione (es. marcatura/attacco preventivi, smarcamento)

## PARTITA CFT



**Obiettivo:**  
Orientamento al compito



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Cerchiamo dei comportamenti che ci rendano efficaci*

### Partita CFT 9 contro 9

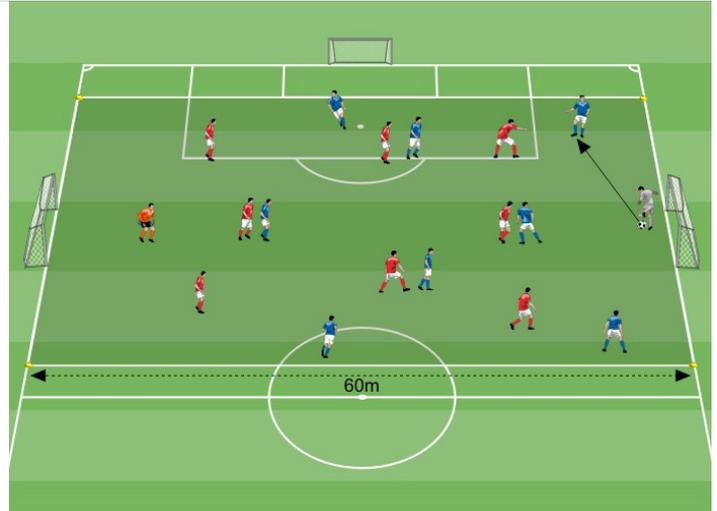
#### Descrizione

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

- Sa adattarsi alle situazioni di gioco in ogni zona del campo
- Condiziona positivamente l'ambiente circostante, sprona, trascina, è riferimento per i propri compagni