



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	12 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



12 minuti



12x12 metri



4 giocatori

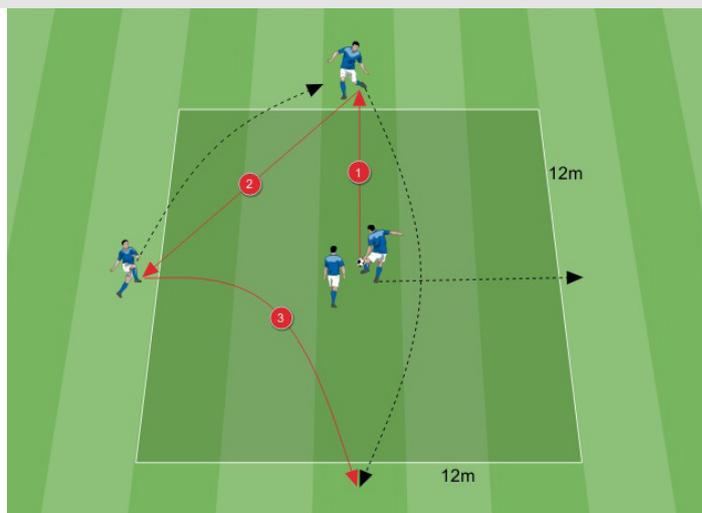
Chiavi della conduzione

Manifestiamo confidenza con la palla

Trasmissioni variabili

Descrizione

L'esercitazione coinvolge quattro giocatori con l'utilizzo di un pallone. L'attività si svolge su di un quadrato. I giocatori si posizionano inizialmente come da disegno: due in fila al centro del quadrato (il primo parte con un pallone tra i piedi), gli altri due all'esterno di due dei quattro lati del quadrato di gioco. L'esercitazione consiste nell'abbinare lo svolgimento di diverse tipologie di trasmissione allo spostamento sulle cinque postazioni di gioco individuate: quattro esterne ai lati del quadrato e una al centro dello stesso.



Regole

- Il primo giocatore trasmette palla ad un compagno all'esterno del quadrato e si sposta in una delle altre quattro postazioni di gioco identificate (può andare anche dietro ad un compagno che attende il proprio turno di attività). Chi riceve trasmette a sua volta il pallone andando a posizionarsi su di un'altra postazione, dando così continuità alla combinazione di gioco.
- La tipologia di trasmissione palla può essere cambiata a piacimento da ogni giocatore.
- Alcune tipologie di trasmissione palla che possono essere realizzate dai giocatori sono:
 1. rasoterra;
 2. con traiettoria aerea;
 3. alzandola e calciandola al volo;
 4. alzandola e colpendola di testa;
 5. trasmettendola dopo averla condotta per qualche metro;
 6. utilizzando il piede meno abile;
 7. variando la superficie del piede attraverso la quale si colpisce la palla.

Comportamenti privilegiati

- Variare con naturalezza la tipologia di trasmissione palla mantenendo velocità e sicurezza realizzative.
- Adattare rapidamente il controllo del pallone a seconda del tipo di traiettoria con cui lo stesso viene ricevuto.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:
Ridurre tempi tecnici



4 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Leggiamo la postura del compagno che riceve palla

Croce in uscita 1

Descrizione

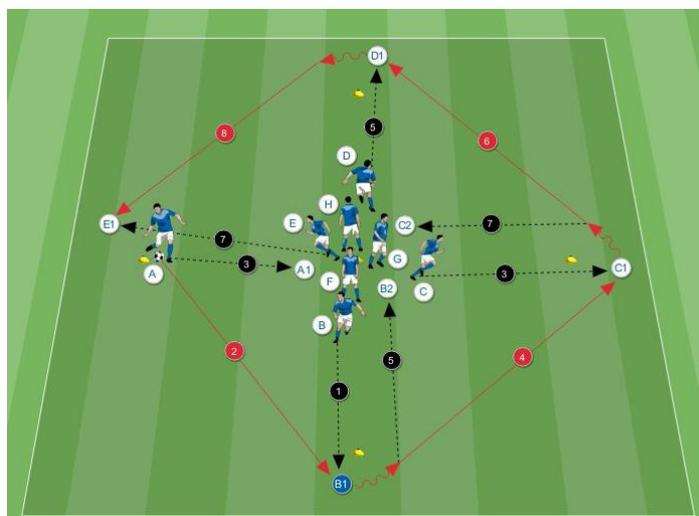
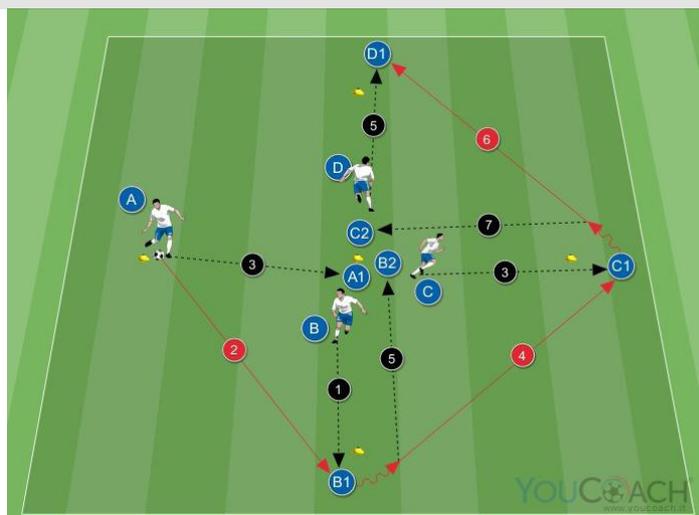
Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 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 orientato ad aprire.
- 3 C, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in C1.
- 4 B trasmette palla a C.
- 5 B si muove in B2 e D si muove in D1.
- 6 C trasmette la palla a D.
- 7 C si muove in C2. E, anticipando la trasmissione della palla da parte di D, si muove in E1.
- 8 D trasmette palla a E.

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

- Riuscire a riconoscere la postura del compagno nel momento della ricezione palla mettendosi a sua disposizione qualora questo riceva con postura chiusa, permettendogli così la ricerca del sostegno.
- Riuscire a percepire la propria postura nel momento in cui si effettua la ricezione riuscendo ad effettuare la scelta tecnica più rapida: la ricerca del sostegno o la trasmissione al compagno in uscita.



TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo
Ridurre tempi tecnici



4 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

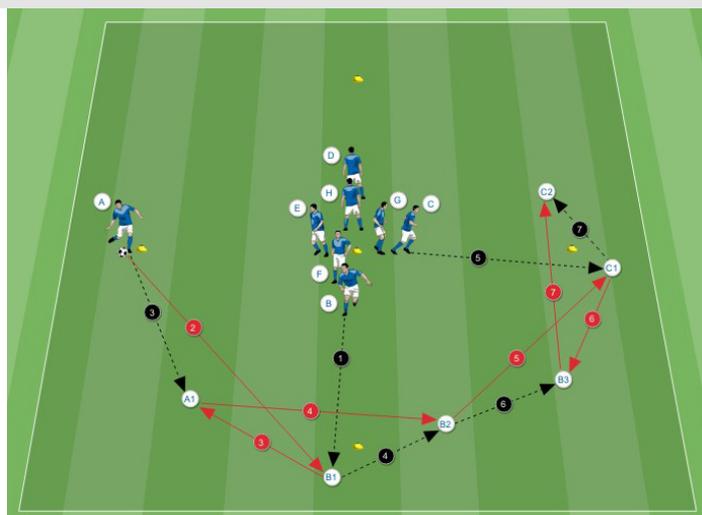
Leggiamo la postura del compagno che riceve palla

Croce in uscita con sostegno 1

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 B che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in B2.
- 5 C si muove in C1; B trasmette palla a C.
- 6 C restituisce palla ad B, che va in sostegno in B3.
- 7 B trasmette palla a C che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in C2.



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

- Riuscire a riconoscere la postura del compagno nel momento della ricezione palla mettendosi a sua disposizione qualora questo riceva con postura chiusa, permettendogli così la ricerca del sostegno.
- Riuscire a percepire la propria postura nel momento in cui si effettua la ricezione riuscendo ad effettuare la scelta tecnica più rapida: la ricerca del sostegno o la trasmissione al compagno in uscita.

Nota

Negli ultimi 4 minuti della stazione le combinazioni in uscita ed in sostegno vengono svolte dai giocatori a seconda della postura del giocatore che riceve. Se la postura di ricezione è chiusa (perché in ritardo nell'uscita), chi riceve effettua un passaggio a sostegno per il compagno che ha appena trasmesso palla; se la postura di ricezione è aperta, quest'ultimo effettua un passaggio per far proseguire l'azione verso il compagno successivo.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



20x16 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come ci comportiamo quando la palla arriva alla sponda?

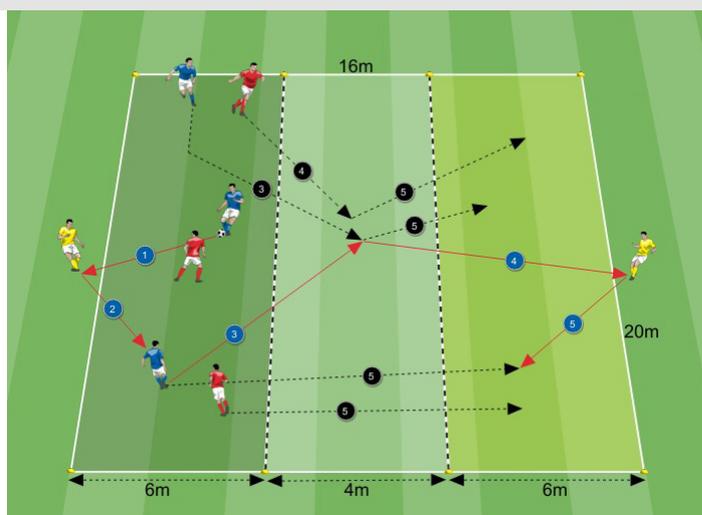
4 contro 3 con fuorigioco

Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. Tre giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le due sponde esterne si posizionano all'esterno dello stesso. Il campo prevede due linee da cui parte il fuorigioco posizionate a 6 metri di distanza dalle linee di fondocampo.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera alle sponde esterne, in modo alternato, prima ad una e poi all'altra.
- La squadra in possesso palla, nel tentativo di trasmetterla all'altra sponda, deve fare attenzione a non essere messa in fuorigioco. Il fuorigioco viene considerato oltre la "linea del fuorigioco" più vicina alla sponda che ha toccato per ultima la palla oppure all'altezza dell'ultimo giocatore della squadra avversaria oltre la linea stessa. Una volta che la palla arriva alla sponda opposta, cambia automaticamente la linea di fuorigioco interessata. La sponda all'interno della linea di fuorigioco gioca con la squadra in possesso palla fungendo da sostegno.
- Per trasmettere la palla alla sponda opposta, la squadra in possesso deve riuscire prima a superare la linea di fuorigioco con la quale si sta giocando. Non è quindi possibile un passaggio diretto tra sponde o una trasmissione ad un giocatore che si trova in fuorigioco.
- In caso di situazione di fuorigioco il possesso della palla passa alla squadra avversaria senza interruzioni, il primo passaggio ad una sponda determinerà la conseguente direzione del gioco abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori dovranno rispettare.
- Le sponde vengono cambiate ogni 2 minuti.



Comportamenti privilegiati

- La squadra in non possesso fa rapidamente densità in zona palla salendo verso la stessa quando questa arriva alla sponda opposta.
- I giocatori della squadra in possesso palla leggono i comportamenti della squadra avversaria anticipando o ritardando i tempi di gioco nell'inserimento del compagno in funzione della loro posizione riferita all'altezza del fuorigioco.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x24 metri
5x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Troviamo le modalità più efficaci per rimettere la palla in gioco

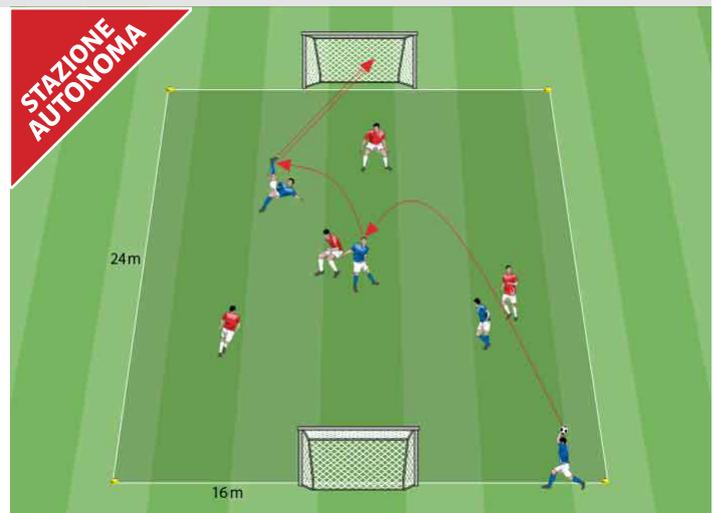
SSG finalizzazione aerea

Descrizione

Si svolge una partita 4 contro 4 (in caso di portiere 5 contro 5).

Regole

- Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco può essere rimessa all'interno dello stesso con modalità non codificate (scodellata con le mani, calciata al volo, tramite rimessa con le mani, in conduzione ecc.) scelte di volta in volta dai giocatori. La regola vale sia per le rimesse da effettuare dalle linee laterali che per le linee di fondocampo.
- Un gol realizzato su traiettoria aerea entro 5 secondi dalla rimessa in gioco, vale 3 punti. I gol realizzati oltre i 5 secondi dalla rimessa in gioco, oppure attraverso una finalizzazione con palla non proveniente da traiettoria aerea, valgono 1 punto.



Comportamenti privilegiati

- Ricercare la finalizzazione manifestando creatività e iniziativa attraverso gesti acrobatici quali: rovesciate, tiri al volo, tuffi di testa ecc.
- Individuare modalità efficaci per rimettere la palla in gioco e andare alla finalizzazione aerea nel modo più rapido possibile: rimesse attraverso tiro al volo con i piedi, lancio lungo e rapido con le mani, rimesse effettuate anche lontano dalle linee laterali e di fondo campo.



PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



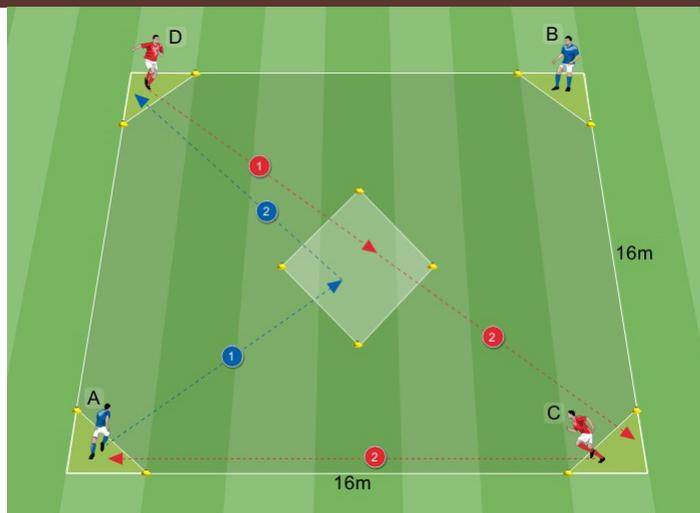
12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

A, B, giocano contro C e D. Un giocatore per squadra parte in sprint verso il rombo posizionato al centro e dal centro tornano in sprint verso una porta libera. Gli altri due, allo stesso tempo, decidono se rimanere fermi o scattare verso una porta libera senza passare dal centro. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori alle porte libere e di ritorno alle proprie posizioni di partenza fa un punto. Quando tutti i giocatori arrivano nuovamente alle proprie posizioni di partenza possono partire gli altri quattro giocatori. Vince la squadra che fa il maggior numero di punti. La partenza la dà a rotazione uno dei quattro giocatori.

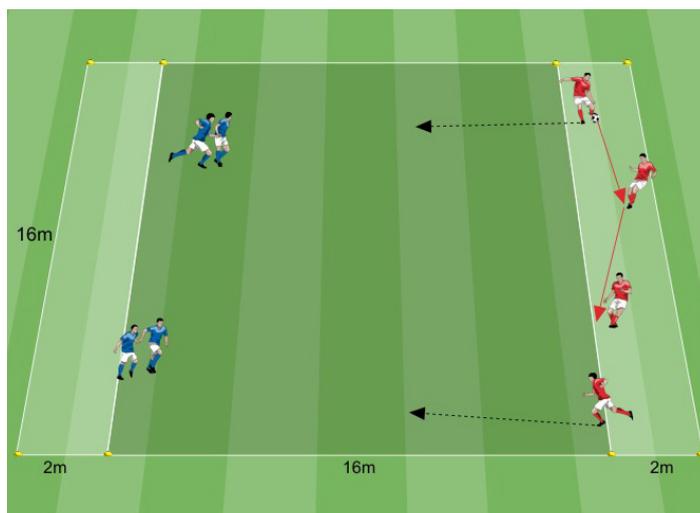


ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

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:

- La squadra che dispone della palla può trasmettere o condurre la palla liberamente con i piedi.
- I giocatori della squadra che non dispongono della palla avanzano tenendosi per mano a coppie.
- Vince la squadra che porta più volte il pallone nell'area di meta avversaria. La conquista della palla da parte di una delle due squadre corrisponde all'inversione dei ruoli tra le squadre.





PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di voler ribaltare il risultato?

Partita a situazioni

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:

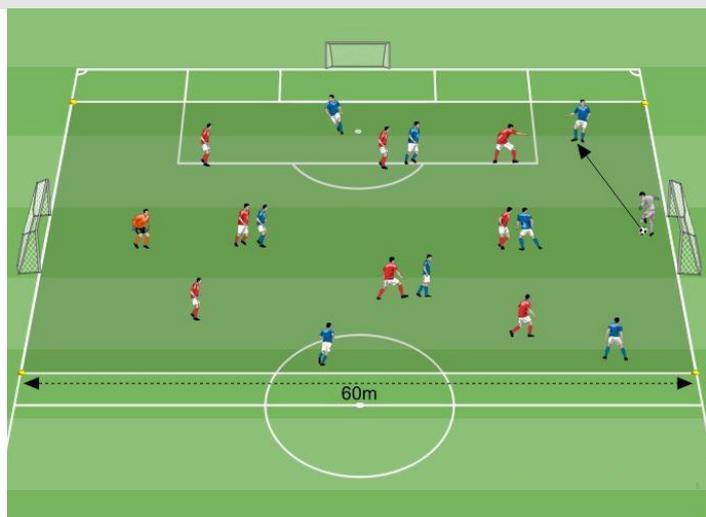
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

I 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:

- la squadra gialla si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere;
- la squadra blu si trova in vantaggio di due reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6' al termine della partita;
- le squadre stanno pareggiando, mancano 2 minuti al termine della partita e la squadra blu deve vincere.

La squadra che raggiunge il proprio obiettivo vince la sfida e guadagna 3 punti; la squadra che perde, ne totalizza 0. Il pareggio non è previsto. Al termine dei 12 minuti di gioco della stazione, la squadra che ha realizzato più punti (somma degli obiettivi raggiunti) vince.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in svantaggio manifestano una maggiore aggressività sul portatore di palla avversario, stanno alti, effettuano rapidamente le rimesse in gioco da palla inattiva e si propongono in avanti nella fase di possesso.
- Aumentare la frequenza e l'intensità della comunicazione tra compagni, incitandoli a dare il massimo, risultando in seguito ad un gol e condizionando positivamente il clima emotivo della squadra.



PARTITA LIBERA



Obiettivo:
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri
6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quante soluzioni ha il compagno in possesso palla?

Partita libera CFT 9 contro 9

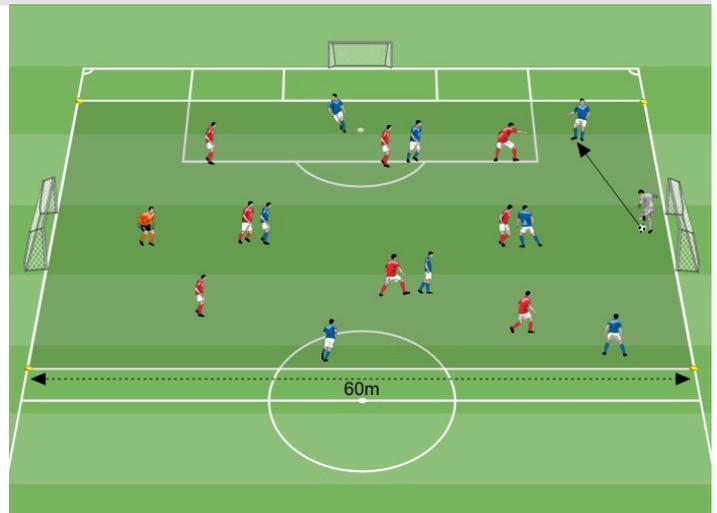
Descrizione

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

- Il giocatore in possesso palla, qualora necessario, ricerca la collaborazione dei compagni richiedendo il loro smarcamento.
- I giocatori della squadra in non possesso marcano gli appoggio del portatore palla togliendoli opportunità di gioco.