



## 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: “Primo Workshop Tecnico”

Il nostro obiettivo è “creare un ambiente in cui il talento sia inevitabile”. Riusciamo ad essere un esempio per il territorio come tecnici e dirigenti? Siamo in grado di far vivere ai ragazzi ed alle famiglie un'esperienza motivante? Siamo efficaci nel compito della Formazione territoriale per quanto riguarda i contenuti del Programma di Sviluppo Territoriale?

## 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;
- l'icona rossa “stazione autonoma” evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

## Prima proposta

 8 minuti

### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

Ogni portiere ha un pallone, si svolge un'attività individuale di lancio e presa della palla all'interno di uno spazio predefinito.

#### Regole

- La palla va fatta rimbalzare a terra con forza per poi essere ripresa in seguito ad un salto.
- Ad ogni salto cambiare la gamba di stacco alternando quindi il ginocchio che viene alzato.
- Nell'azione di presa, estendere totalmente le braccia verso l'alto.
- La palla può essere fatta battere a terra attraverso un lancio effettuato ad una o due mani.



#### Comportamenti privilegiati

- Nell'azione di presa della palla, le braccia vengono distese in direzione della stessa.
- Nel lancio della palla a terra vengono utilizzati entrambi gli arti con la stessa efficacia prestativa.

## Seconda proposta

 8 minuti

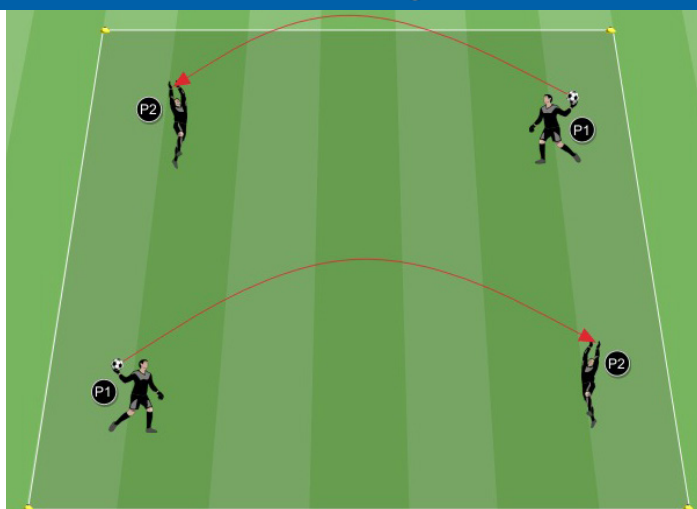
### 2 - Analitico

#### Descrizione

I portieri si posizionano uno di fronte all'altro, una palla ogni coppia. Si effettua un'attività di lancio e presa della palla a coppie.

#### Regole

- P1 effettua un lancio con le mani a P2 che esce in presa alta frontale.
- Dopo ogni lancio si invertono i compiti rimanendo nella stessa posizione, chi ha lanciato la palla esce in presa alta e chi è uscito in presa lancia la palla.
- Ad ogni salto viene alternata la gamba di stacco ed il ginocchio che viene alzato.
- Ad ogni uscita la palla deve essere chiamata: "Mia!".



#### Comportamenti privilegiati

- Riuscire ad intercettare il pallone nel punto più alto possibile.
- Distendere le braccia nell'azione di presa.

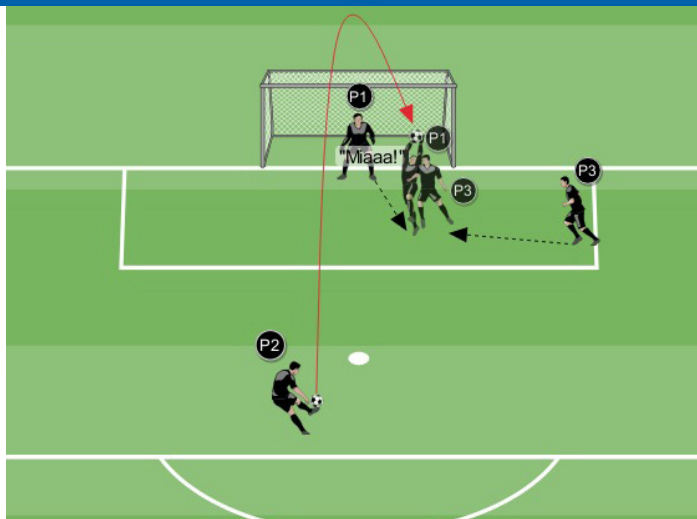
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

Si svolge un'attività di lancio e presa della palla tra due giocatori che avviene con il disturbo di un terzo compagno. Si utilizza un pallone per ogni terna di giocatori. P1 si posiziona con la palla all'interno dell'area di rigore, P2 comincia l'attività al centro della porta mentre P3 sceglie autonomamente la sua posizione di partenza.

#### Regole

- P1 calcia la palla a palombella verso la porta.
- P2 esce dalla porta cercando una presa alta mentre P3 va ad ostacolarlo cercando di saltare di testa.
- Dopo ogni azione di lancio e tentativo di presa, vengono ruotati i ruoli di gioco.
- La palla va sempre chiamata da P1 durante l'azione di presa.



#### Comportamenti privilegiati

- P2 rimane in possesso della palla anche in caso di un eventuale contrasto con P3.
- P2 chiama la palla con tono sicuro nel momento in cui questa viene calciata da P1 evitando di ritardare la chiamata al momento in cui sta per prendere il pallone.



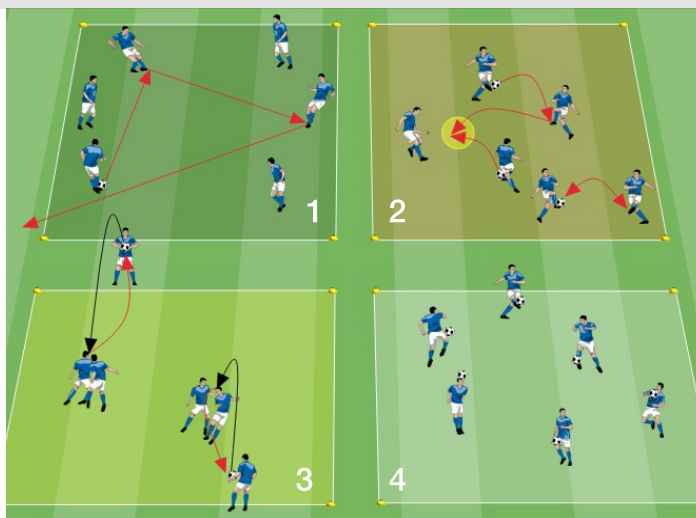
## Chiavi della conduzione

*Dimostrate di dominare la palla in ogni situazione tecnica*

## Giochi di tecnica 2

### Descrizione

Il campo viene diviso in 4 rettangoli di uguale grandezza. All'interno di ogni rettangolo si posizionano 6 giocatori. In ogni spazio si svolge un diverso gioco di tecnica. Dopo 4 minuti di gioco si cambiano le attività previste seguendo la sequenza riportata nella spiegazione. Vengono svolti 4 diversi giochi di tecnica. I giochi di tecnica svolti in questa stazione rappresentano degli spunti per le attività che possono essere svolte dai giocatori in forma autonoma prima di cominciare gli allenamenti CFT.



### Regole

- **Gioco 1: CALCIO TENNIS RASOTERRA**  
Suddividere il campo in due metà, all'interno di ognuna si posiziona una squadra. Lo 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 la tocchi, regala uno punto agli avversari. Ogni squadra deve calciare il pallone nella metà campo avversaria con un massimo di due tocchi (in sostanza, un controllo ed un tiro).
- **Gioco 2: PALLEGGI AD 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 sul terreno). Due coppie "inseguono" ed una "scappa". Le due 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 entrambi i casi spetterà alla coppia che scappava individuare la nuova coppia da inseguire.
- **Gioco 3: DUELLI AEREI**  
I giocatori si dividono in due gruppi di 3 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.
- **Gioco 4: RECORD DI PALLEGGI**  
Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano 4 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. In nessuna prova il pallone potrà essere toccato con le mani.

## **Comportamenti privilegiati**

- Effettuare gesti tecnici efficaci volti al raggiungimento degli obiettivi di ogni gioco; dalla prima alla quarta proposta, un comportamento per ogni attività: riuscire a dosare il contatto con la palla mantenendola vicina al corpo nel palleggio; abbinare rapidamente tocco di palla e corsa; calciare forte mantenendo la palla rasoterra; colpire il pallone verso la direzione desiderata.
- Dimostrare di saper utilizzare entrambi gli arti inferiori con la stessa efficacia prestativa.



## Chiavi della conduzione

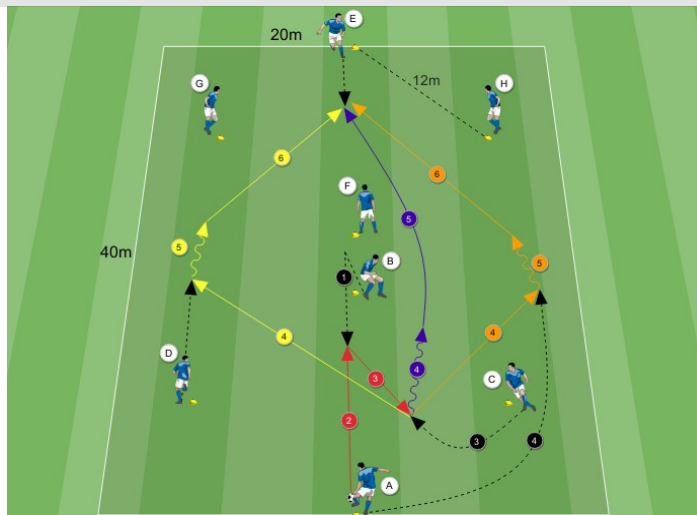
Quale soluzione di gioco risulta più efficace?

## Azioni alternate

### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra due rombi, la palla deve partire da un vertice basso (A) ed arrivare a un giocatore (E) posizionato sul rombo opposto. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- A trasmette il pallone in verticale al vertice alto B che gli va incontro dopo aver effettuato un contro-movimento;
- C\*, anticipando la trasmissione di B, effettua un contro-movimento e va a sostegno di B; B trasmette palla a C. A inizia la sovrapposizione alle spalle di C;
- C, in seguito alla ricezione, ha tre soluzioni distinte tra cui scegliere:
  1. trasmettere palla ad A che nel frattempo si è spostato in sovrapposizione a C per andare a chiudere la combinazione con E;
  2. trasmettere palla a D che effettua un movimento al fine di crearsi una linea di passaggio utile per E;
  3. giocare una palla "sopra" o "dentro" (a seconda della propria posizione) nei confronti di B, alla ricerca diretta del compagno E sul rombo opposto.



La sequenza procede, senza interruzione, ripartendo dal giocatore E, coinvolgendo il rombo opposto.

Al termine della combinazione non c'è una modalità di rotazione predefinita per rientrare in posizione sul rombo. I giocatori cercano una posizione che permetta ai propri compagni di trovare il più rapidamente possibile una collocazione utile a riprendere l'attività prevista.

\* La direzione del contro-movimento (a scelta del giocatore B) condiziona il lato su cui si svolge il movimento a sostegno, questo avviene in direzione opposta al primo movimento del vertice: B effettua il primo movimento alla sua destra, il sostegno verrà dato dal giocatore alla sua sinistra, e viceversa.

## Comportamenti privilegiati

- Gli esterni del rombo riconoscono la direzione di contro-movimento del vertice alto effettuando, quando previsto, una corsa a sostegno che gli permetta di arrivare sulla palla orientati nella direzione del gioco;
- Il vertice alto dà soluzioni di gioco anche lontano dallo svolgimento dell'azione muovendosi nello spazio.

## Note

- Durante il tempo di gioco previsto i giocatori scelgono quale tipologia di scelta tecnica effettuare in base: alla postura di ricezione palla; ai tempi di movimento dei compagni; alla disponibilità del vertice dimostrata attraverso il movimento nello spazio. L'obiettivo principale dell'azione è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici delle giocate interpretando correttamente le intenzioni dei compagni.



## Chiavi della conduzione

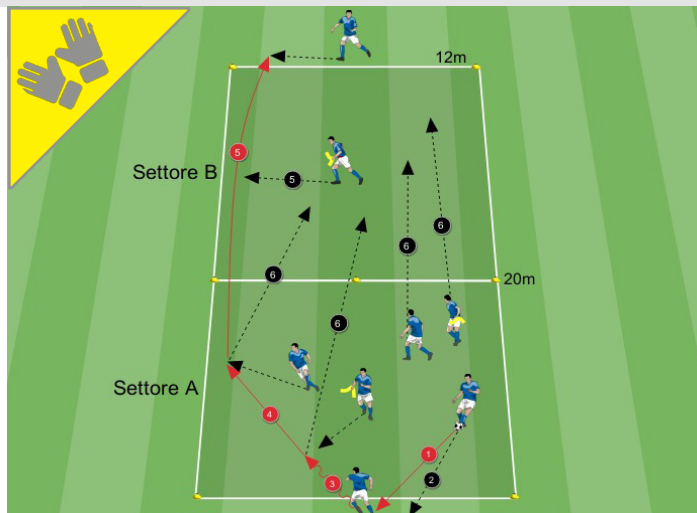
*Come trovo il tempo per giocare palla al vertice alto?*

### 5 contro 3 gioco lungo

#### Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Lo spazio è costituito da due rettangoli adiacenti denominati rispettivamente settori A e B. Vengono utilizzate anche le zone di campo oltre i lati lunghi di ogni settore (quelli non adiacenti). La disposizione iniziale dei giocatori segue la seguente organizzazione:

- un vertice basso ed uno alto si posizionano al di fuori dei lati lunghi dei settori A e B (i due vertici giocano con la squadra in possesso palla);
- all'interno del settore A si collocano 3 giocatori della squadra in possesso del pallone e 2 della squadra con il compito di riconquistarlo;
- all'interno del settore A si posiziona un giocatore con il compito di riconquistare palla (può farlo solo attraverso un intercetto);



I giocatori della squadra che deve riconquistare palla tengono in mano una casacca.

#### Regole

- I giocatori della squadra in possesso palla, favoriti dalla condizione di 4vs2 nel proprio settore di gioco (3 contro 2 all'interno dello spazio più il vertice basso di parte) hanno il compito di far pervenire il pallone al vertice alto attraverso un lancio che eviti l'intervento di intercetto del giocatore che staziona all'interno del settore B.
- Se la squadra in possesso palla riesce a farla arrivare al vertice alto, la situazione di gioco si ribalta nel settore B: i 3 giocatori della squadra in possesso palla che si trovavano all'interno del settore A si spostano nel settore B assieme al primo dei 2 giocatori della squadra in non possesso che si sposta di settore (l'altro con la casacca si ferma nel settore A per svolgere l'azione di intercetto nell'azione successiva). Il gioco continua con una situazione speculare rispetto a quella iniziale e con l'obiettivo di far pervenire palla al vertice oltre il lato lungo del settore A (il quale, nel frattempo, ha cambiato ruolo, passando da vertice basso a vertice alto).
- Il vertice basso, quando in possesso di palla, può decidere di entrare all'interno del settore di campo nei pressi del quale sta giocando ma deve essere immediatamente sostituito da un compagno.
- In caso di riconquista della palla da parte di un giocatore con la casacca si effettua un rapido cambio di ruolo attraverso lo scambio della stessa (viene lasciata a terra e presa dal giocatore che ha perso palla). Lo scambio di ruolo avviene anche in caso di un errore di trasmissione con la palla che esce dal campo, in questo caso, chi ha sbagliato prende il posto del compagno con la casacca più vicino a lui.

## Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la linea di passaggio che si è liberata verso il vertice alto individuando inoltre i tempi necessari per effettuare il calcio lungo (evitando quindi l'intercetto del giocatore con casacca all'interno del settore opposto e il contrasto da parte dei giocatori in inferiorità).
- Il giocatore in fase di non possesso che deve recuperare palla nel settore adiacente a quello dove si sta svolgendo il possesso individua il momento in cui accorciare verso il portatore palla (quando questo si trova vicino alla linea di metà campo) o quando è il momento di coprire la linea di passaggio in profondità (quando il lancio avviene da una posizione distante che non può quindi essere schermata).

## Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Legge correttamente le traiettorie aeree posizionandosi sul punto di caduta della palla o riuscendo ad impattare ed intercettare la stessa con efficacia.
- Riconosce rapidamente la situazione numerica all'interno del settore di gioco in cui si svolge il possesso della palla chiamando i compagni e dirigendone il posizionamento.



## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 o 22x30  
metri



4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Portiere uno di noi! Dimostriamolo!*

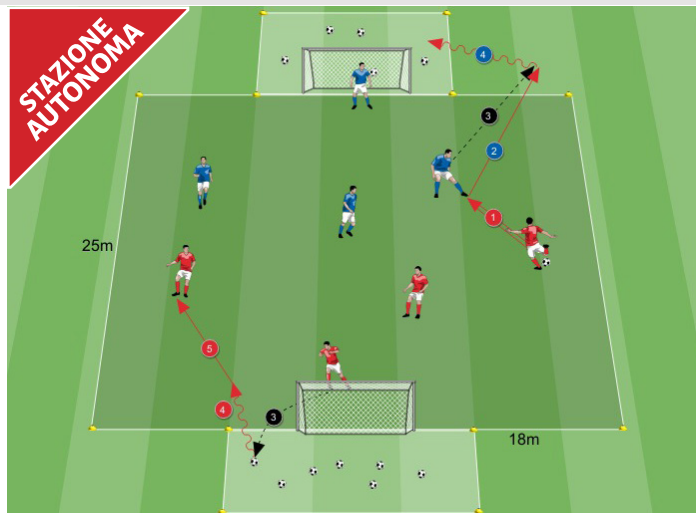
### SSG portiere uomo in più

#### Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo small-sided game vengono inseriti anche i portieri di ruolo, creando così una situazione di 5 contro 5 (in questo caso, vanno adattate le dimensioni del campo: 22x30m).

#### Regole

- In questo small-sided game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).



### Comportamenti privilegiati

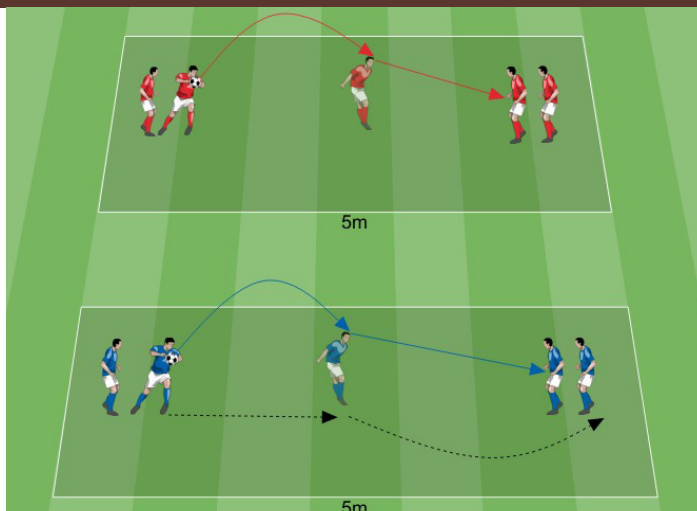
- Mettersi rapidamente a disposizione del portiere ogni qualvolta la palla esce dal campo ed il possesso rimane a favore della propria squadra.
- Approfittare dei momenti di organizzazione in seguito all'uscita della palla (e di soprannumero) per sviluppare azioni efficaci e pericolose ricercando la zona di superiorità numerica.



## Prima proposta

### ESERCITAZIONE INDUTTIVA

Due squadre da 4 giocatori ciascuna si posizionano su due file come da disegno. La trasmissione avviene lanciando la palla in alto con le mani e colpendola di testa con un balzo. Dopo la trasmissione il giocatore sprints per mettersi in fila dietro i compagni che ha di fronte. La palla va ricevuta al volo prendendola con le mani, senza farla cadere a terra. Se il pallone cade a terra si ricomincia dalle posizioni iniziali. Vince la squadra che riesce far tornare tutti i giocatori nella posizione di partenza (quindi due trasmissioni per giocatore), prima degli avversari e senza far cadere la palla a terra.



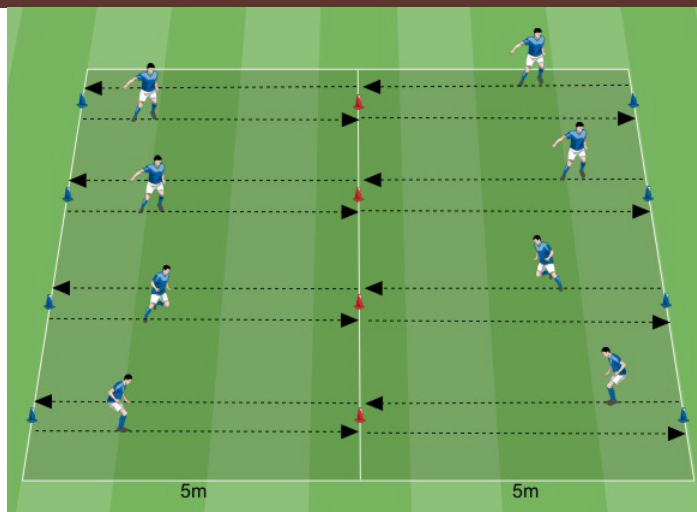
## Seconda proposta

### ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori eseguono un'esercitazione didattica sui balzi andando a curare i seguenti gesti:

- balzi bipodalici in avanzamento
- balzi monopodalici in avanzamento
- balzi monopodalici in avanzamento con rotazione di 90°
- balzi monopodalici in avanzamento con rotazione di 180°

L'attenzione viene posta nella fase di caricamento, spinta e atterraggio sempre cercando la massima espressione di forza. I giocatori lavorano sui balzi tra cono blu e rosso (5m) rientrando alla posizione iniziale di corsa.



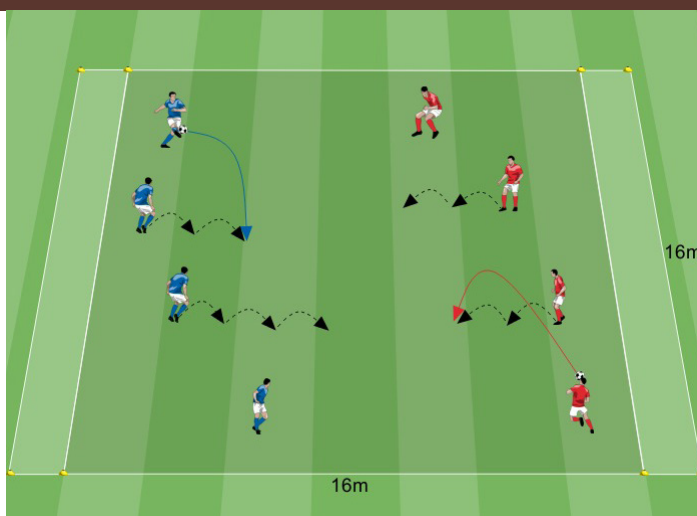
## Terza proposta

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione si svolge 4 contro 4. Ogni squadra dispone di un pallone. Fa punto la squadra che porta entrambi i palloni nello spazio meta avversario.

#### Regole

- L'avanzamento può essere effettuato solo in balzi su due gambe e solo dai giocatori che non sono in possesso della palla. Il giocatore in possesso palla non può avanzare con la palla in mano. La trasmissione avviene con passaggio di testa o calciano la palla al volo.
- La palla avversaria può essere intercettata sulle linee di passaggio o toccando l'avversario in possesso palla.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come sfruttare la ripresa rapida del gioco?*

### Ripresa rapida

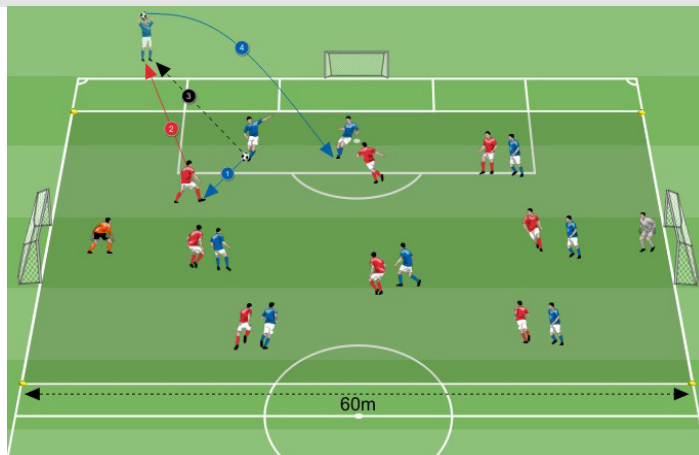
#### Descrizione

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 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 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

- Mentre il giocatore della squadra in possesso palla esce rapidamente dal campo per prendere il pallone e rimetterlo in gioco nel tempo prestabilito, i suoi compagni prendono posizione all'interno dello stesso per dare soluzioni utili di passaggio.
- Capire in anticipo quando l'avversario non è in grado di riprendere il gioco nei tempi stabiliti facendosi trovare pronti al proprio turno di battuta.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come posso essere d'aiuto al compagno che ha la palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

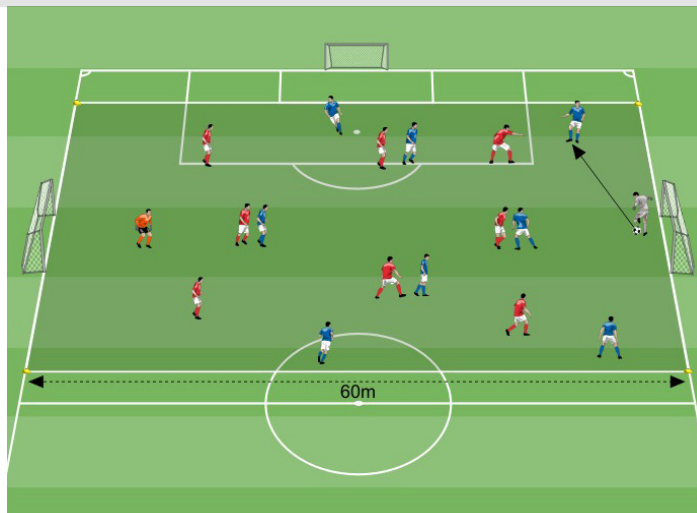
#### Descrizione

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

- Dimostrare volontà di ricevere il pallone attraverso lo smarcamento vicino e lontano dallo svolgimento dell'azione.
- in fase di possesso palla riuscire ad individuare il compagno ubicato (posizione in campo e postura) in modo più efficace allo svolgimento dell'azione offensiva.