



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		<b>Attivazione tecnica</b>	<b>14 minuti</b>
<b>STAZIONI</b>		<b>Tecnica funzionale</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Gioco di posizione</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Small-sided games</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita a tema</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Performance</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita libera</b>	<b>12 minuti</b>

## 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



14 minuti



30x30 metri

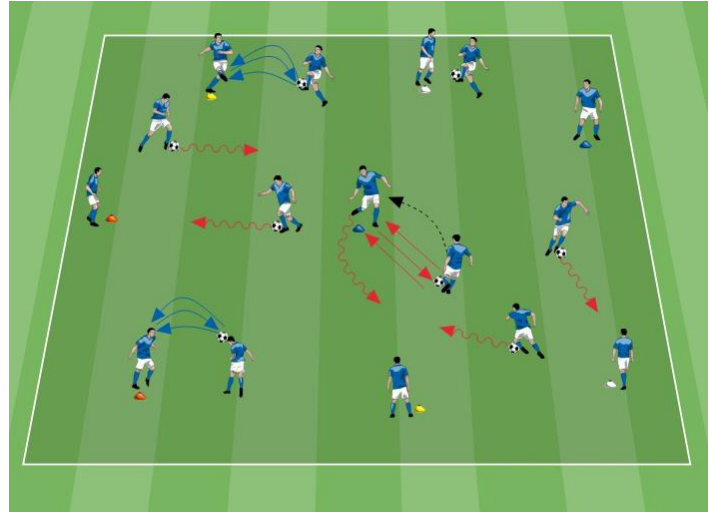


24 giocatori

### Tecnica Random

#### Descrizione

All'interno di un'area di gioco si posizionano dei delimitatori di colore diverso (es. 3 blu, 3, arancioni, 2 gialli e 2 bianchi). Su ogni delimitatore si posiziona un giocatore, senza palla. Gli altri partecipanti (sempre in numero superiore ai giocatori sui delimitatori), conducono palla all'interno del campo. I giocatori in conduzione hanno il compito di condurre palla all'interno del campo e trovare un compagno libero, posizionato sui delimitatori, per effettuare tre scambi/passaggi. Dopo aver eseguito il compito indicato, i giocatori effettuano uno scambio di posizione: chi attendeva sul delimitatore entra in conduzione nel campo, chi portava palla attende lo scambio successivo. A



seconda del colore di delimitatore su cui si trova il giocatore, ci sarà un compito diverso da svolgere, ad esempio:

- delimitatore blu: tre passaggi rasoterra, frontali, di prima;
- delimitatore arancione: tre passaggi di testa (la palla viene alzata da terra con i piedi);
- delimitatore giallo: tre passaggi calciando la palla al volo (la palla viene alzata da terra con i piedi);
- delimitatore bianco: tre trasmissioni con modalità scelta dai giocatori, anche diverse tra di loro.

#### Regole

- In ogni stazione, evitare l'utilizzo delle mani per dare inizio alla combinazione di passaggi

#### Varianti

- Cambiare il numero di trasmissioni previsto tra giocatori per effettuare il cambio di posizione
- Inserire varianti nel modo di passare la palla

Le varianti vanno inserite senza interrompere lo svolgimento dell'attività.



## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



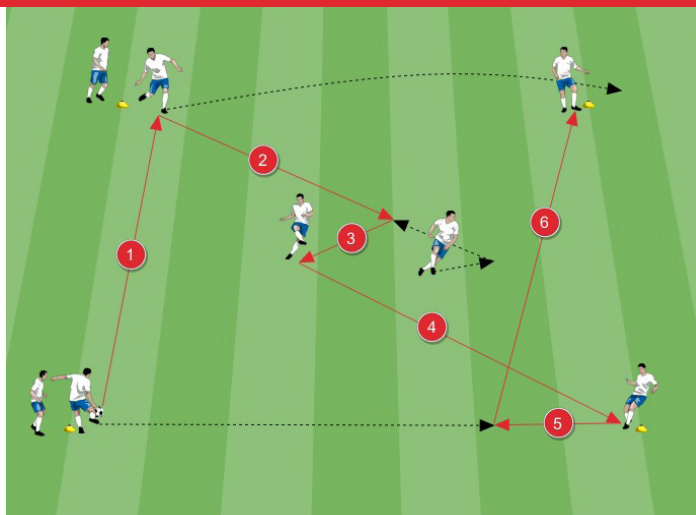
8 giocatori

### Frammentazione base 1

#### Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori.

- 1 La palla scorre prima lateralmente
- 2 La palla scorre quindi al vertice che si muove in contro movimento; giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo
- 3 La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo
- 4 Il play infila la palla per le sponde opposte
- 5 Le sponde appoggiano per i laterali accorrenti
- 6 La palla viene giocata ancora lateralmente per riavviare l'azione nel verso opposto



## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



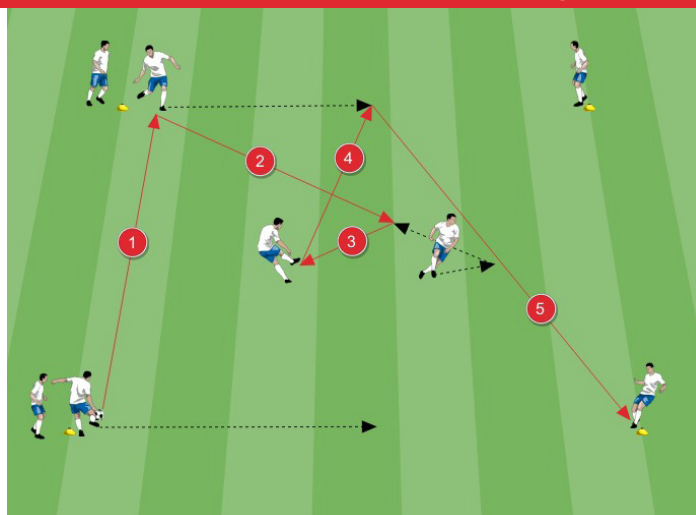
8 giocatori

### Frammentazione base 2

#### Descrizione

Frammentazione base larga: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori.

- 1 La palla scorre prima lateralmente
- 2 La palla scorre quindi al vertice dentro che si muove in contro movimento; i giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo
- 3 La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo
- 4 Il play la allarga ai laterali accorrenti
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto





## GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x29 metri

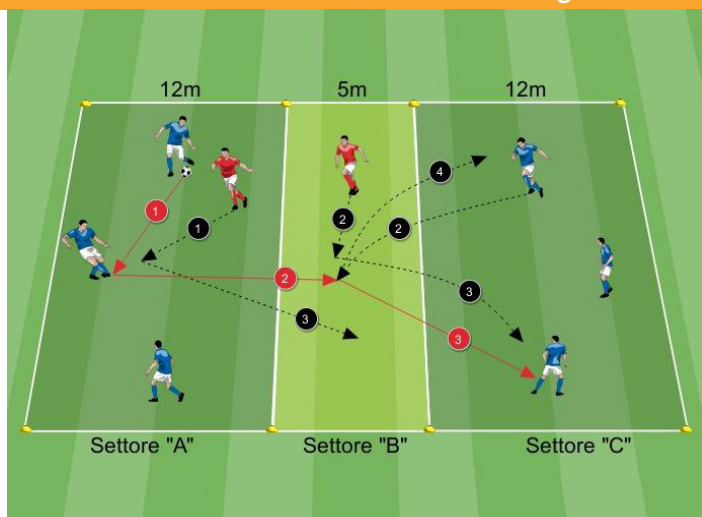


8 giocatori

### 3 contro 1 cambio settore

#### Descrizione

Il campo viene suddiviso in tre settori (quello centrale sarà largo 5 metri, gli altri due 12 metri), di seguito definiti come "A", "B" e "C". All'interno dei settori più esterni ("A" e "C"), si posizionano tre giocatori, altri due, i "difensori" (che si distinguono tenendo in mano una casacca), cominciano l'esercizio posizionandosi uno all'interno del settore "A" e l'altro nel settore "B". Il gioco comincia con un 3 contro 1 nel settore "A", lo scopo dei giocatori in superiorità è far pervenire la palla all'interno del settore "C", per riuscirci, i giocatori di "C" possono entrare uno alla volta nel settore "B", cercando di eludere l'intervento del difensore e trasmettendo (nel più breve tempo possibile) la palla ai compagni in "A" o "C".



Porre particolare attenzione all'atteggiamento del corpo assunto dal giocatore che entra nel settore "B": possibilmente, dovrà ricevere "aperto" per trasmettere la palla nel settore da cui si è appena spostato.

#### Regole

- Se un difensore conquista palla (controllandola o fermandola), scambia ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato palla.
- Inizialmente, se la palla esce dal campo rimane in possesso della squadra in superiorità, una volta che il gruppo prende confidenza con l'esercizio l'ultimo a toccare la sfera invertirà il proprio ruolo con il difensore più vicino.
- Se un gruppo riesce a far passare la palla da un settore esterno all'altro, esempio da "A" a "C" i difensori si spostano: quello che era in "B" va a svolgere il possesso in inferiorità in "C" e il difensore in "A" si sposta nel settore libero, "B".

## SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



20x30 metri



4x2 o 3x1 metri

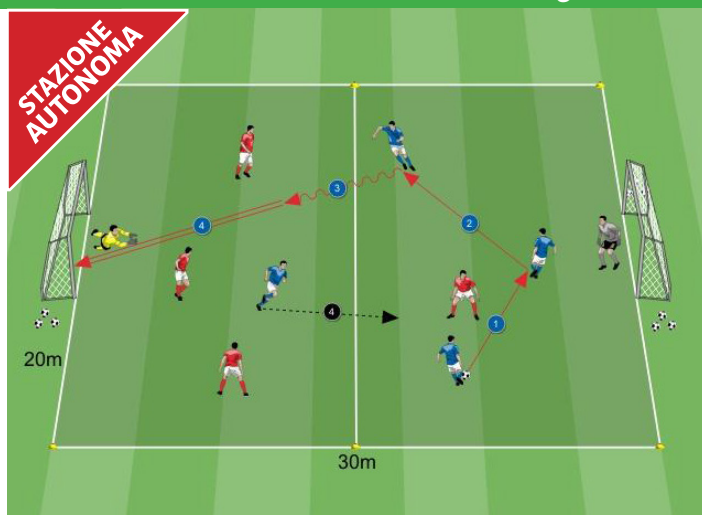


8 giocatori

### Small-sided game tiro in porta

#### Descrizione

Si svolge una partita 4 contro 4 (in caso di portiere 5 contro 5) con delle limitazioni previste al movimento dei giocatori all'interno del campo. Definire due metà campo che determinano le aree all'interno delle quali si sviluppano due situazioni distinte di 3 contro 1. Se un giocatore decide di entrare in conduzione all'interno della metà campo avversaria, il proprio compagno di squadra che si trovava nella metà offensiva deve tornare in quella difensiva, ristabilendo la situazione di 3 contro 1 all'interno di ogni spazio.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

### Regole

- In caso di assenza dei portieri: la ripresa del gioco da rimessa laterale viene effettuata con le mani, con i piedi oppure partendo in conduzione per i calci d'angolo valgono solo le ultime due soluzioni.
- In caso di impiego dei portieri: ogni rimessa laterale e calcio d'angolo viene battuto dalla porta della squadra in possesso palla con una rapida rimessa in gioco da parte del portiere.

### Temperatures per l'allenatore

- La limitazione di movimento dei giocatori favorisce il tiro in porta dalla distanza.
- Particolare attenzione verrà data alla fase di costruzione dell'azione orientata a creare lo spazio per favorire il tiro in porta.

## PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



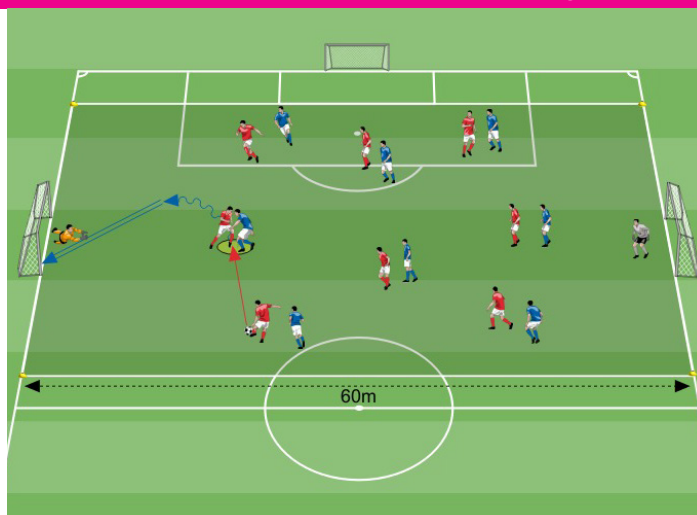
18 giocatori

### Partita solo tackle

#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9 con l'obiettivo di vincere segnando più gol rispetto alla squadra avversaria. Non vige la regola del fuorigioco, tutte le altre regole rispettano il regolamento del gioco del calcio. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi della 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.



### Regole

- Nella corso della partita sono vietati gli intercetti del pallone durante la trasmissione tra compagni, è concessa ai giocatori la riconquista della palla esclusivamente attraverso un tackle od un contrasto aereo.
- È inoltre possibile intercettare un tiro rivolto in porta o un cross effettuato con l'intenzione di ricercare la finalizzazione di un compagno.



## PERFORMANCE



Obiettivo: velocità



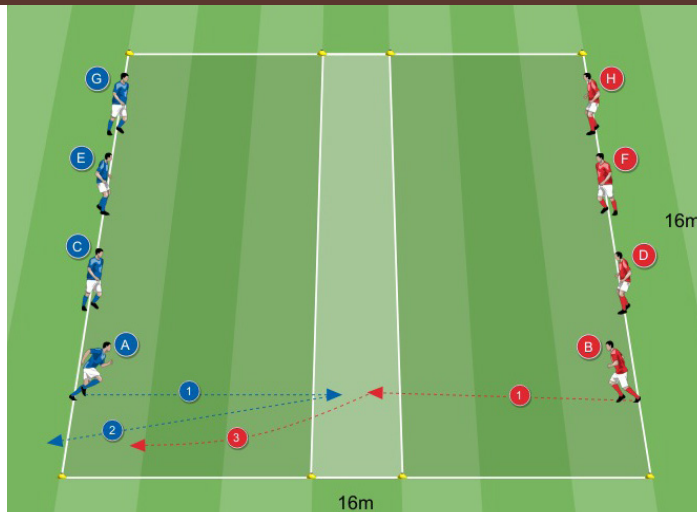
12 minuti



8 giocatori

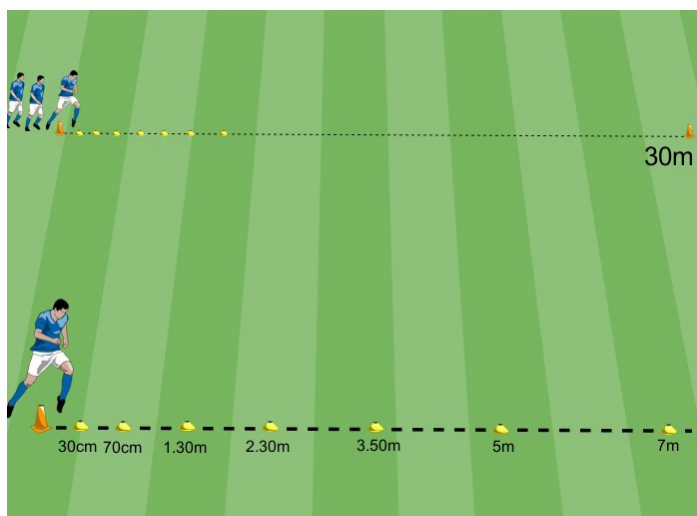
### ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori si sfidano a coppie. I due giocatori scattano verso l'area centrale. Arrivando al centro, uno dei due a turno effettua uno sprint in direzione della linea dalla quale è partito o verso quello dal quale è partito l'avversario. L'altro giocatore cerca di toccare l'avversario prima che questi raggiunga la linea di arrivo. I giocatori ripetono lo stesso esercizio due volte scambiandosi i ruoli prima di ruotare in maniera da sfidare nuovi avversari. Nel secondo turno di gioco le coppie si cambiano: A, C, E e G rimangono nelle loro posizioni mentre B, D, F e H scalano di una posizione ogni turno.



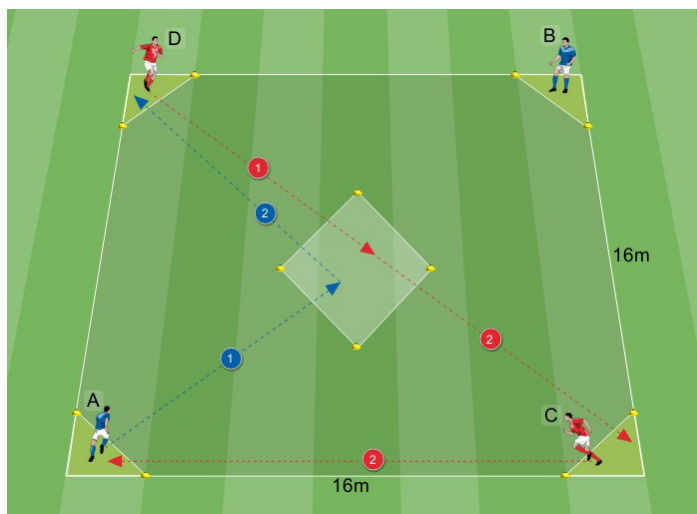
### ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori eseguono uno sprint di 30 metri incrementando l'ampiezza degli appoggi. I cinesini sono posti a 30 centimetri, 70 centimetri, 1,3 metri, 2,30 metri, 3,5 metri, 5 metri, 7 metri dal cono iniziale.



### 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 fa un punto. Vince la squadra che fa il maggior numero di punti. La partenza dà a rotazione uno dei quattro giocatori.





## PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Partita libera CFT 9 contro 9

#### Descrizione

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.

#### Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco

