



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	14 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: "La riunione post-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;

Prima proposta

 8 minuti

1 - Globale/esplorativo

Descrizione

I portieri si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 2 metri. Il portiere che si trova davanti tiene la palla in mano e la lancia in alto; l'altro portiere, posizionato dietro, deve intervenire in uscita alta spostandosi in avanti. Dopo ogni uscita i portieri cambiano.

Regole

- Uscire velocemente a destra e a sinistra del portiere
- Prendere la palla in presa e nel punto più alto
- Il portiere deve esercitare un salto in alto
- Chiamare la palla quando esegue l'uscita



Seconda proposta

 8 minuti

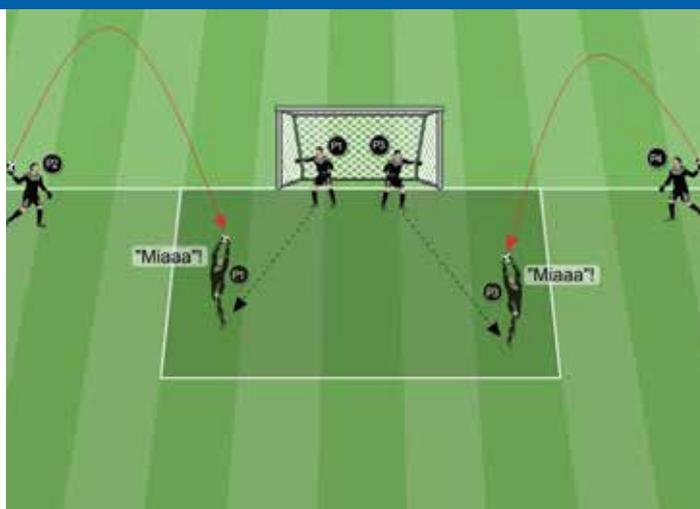
2 - Analitico

Descrizione

Un portiere si posiziona lungo la linea di fondo campo ed un secondo si posiziona centro della porta. Quest'ultimo deve effettuare un'uscita alta in prossimità del vertice dell'area piccola su una palla lanciata con le mani dal compagno. Se il numero dei portieri lo consente, lavorare su entrambi i lati. Eseguire il tutto per 4 minuti e poi cambiare lato. Dopo ogni uscita i portieri girano.

Regole

- La palla va chiamata con decisione
- La palla va presa nel punto più alto
- Effettuare un balzo verso l'alto
- La palla va lanciata con le mani
- Intercettare la palla in prossimità del vertice dell'area piccola



3 - Situazionale

Descrizione

Un portiere si posiziona lungo la linea di fondo campo ed un secondo portiere si posiziona centro della porta. Quest'ultimo deve effettuare un'uscita alta in presa su una palla calciata dal compagno. Un terzo portiere ne ostacola l'uscita, cercando di fare gol di testa. Lavorare 4 minuti a destra e 4 al lato sinistro. Nel caso di più portieri, lavorare contemporaneamente su entrambi i lati; quindi, dopo 4 minuti, cambiare lato. Dopo ogni uscita i portieri cambiano.

Regole

- La palla deve essere calciata con i piedi (partenza da palla in mano)
- Chiamare con decisione la palla
- Anticipare l'attaccante
- Presa della palla





Chiavi della conduzione

Dimostrate di saper eseguire diverse gestualità tecniche

Tecnica nel traffico a settori

Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 4 settori (come da disegno) all'interno dei quali vengono suddivisi in egual numero tutti i giocatori partecipanti. Alcuni dei giocatori cominciano l'attività con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i 4 settori del campo.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare negli spazi tra i settori trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo) oppure all'interno di uno spazio più lontano.
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 - conduzione fino ai piedi del compagno;
 - conduzione e trasmissione;
 - conduzione, finta e trasmissione;
 - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione;
 - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.



Comportamenti privilegiati

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non in possesso del pallone, dimostrare di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando il pallone; rimanendo sempre pronti alla ricezione.



Prima proposta

12 minuti

Chiavi della conduzione

Quando cerco il sostegno e quando la continuazione diretta?

Croce in uscita 1

Descrizione

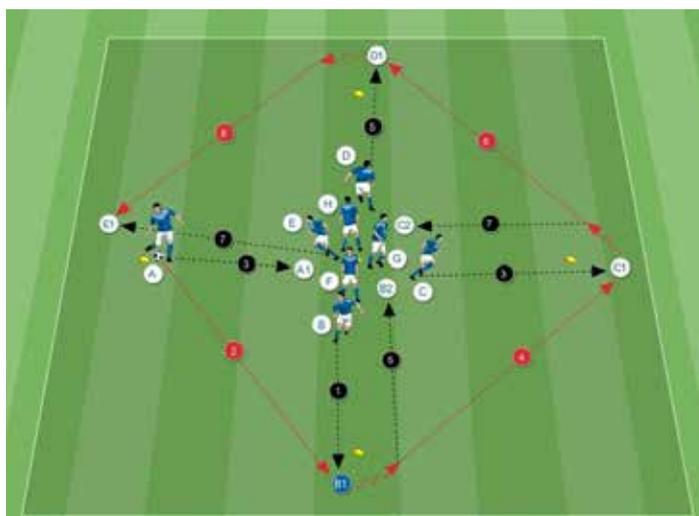
Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 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

- Ritardare o velocizzare la trasmissione della palla a seconda dei tempi di uscita del proprio compagno e a seconda del tipo di giocata che si intende sviluppare (passaggio a sostegno o continuazione diretta dell'azione).
- Interpretare correttamente la propria postura in funzione della direzione di gioco desiderata (chiusa od aperta) e scegliere di conseguenza la giocata più efficace (passaggio a sostegno o continuazione diretta dell'azione).

Chiavi della conduzione

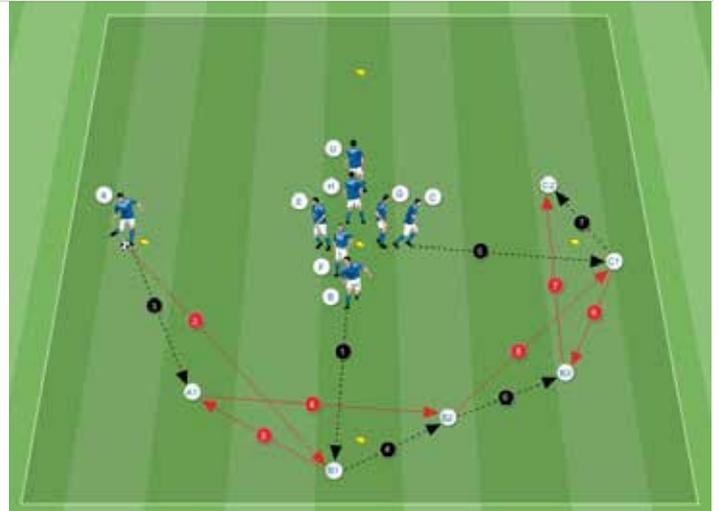
Quando cerco il sostegno e quando la continuazione diretta?

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 3 B restituisce palla ad A, che va in sostegno in A1.
- 4 4 A trasmette palla a B che, passando all'esterno del delimitatore, si muove in B2.
- 5 5 C si muove in C1; B trasmette palla a C.
- 6 6 C restituisce palla ad B, che va in sostegno in B3.
- 7 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

- Ritardare o velocizzare la trasmissione della palla a seconda dei tempi di uscita del proprio compagno e a seconda del tipo di giocata che si intende sviluppare (passaggio a sostegno o continuazione diretta dell'azione).
- Interpretare correttamente la propria postura in funzione della direzione di gioco desiderata (chiusa od aperta) e scegliere di conseguenza la giocata più efficace (passaggio a sostegno o continuazione diretta dell'azione).

Nota

Durante tutti i 12 minuti della stazione di Tecnica Funzionale le 2 modalità di trasmissione (Croce in uscita 1 e Croce in uscita con sostegno 1) vengono alternate a scelta da parte dei giocatori. La scelta delle due soluzioni di gioco, passaggio a sostegno o continuazione diretta dell'azione viene effettuata in funzione delle seguenti condizioni: la postura del corpo del ricevente nel momento in cui entra in contatto con la palla; le scelte di gioco da parte di chi riceve (se il giocatore che riceve palla si trova con postura aperta può decidere di effettuare il passaggio di scarico); la presenza o meno del compagno a sostegno (se chi riceve si trova con una postura chiusa e il compagno che ha trasmesso palla non viene a dare sostegno, costringe il ricevente a trovare un adattamento all'azione).

GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x14 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali sono gli adattamenti ai diversi obiettivi?

4 contro 3 obiettivi alternati

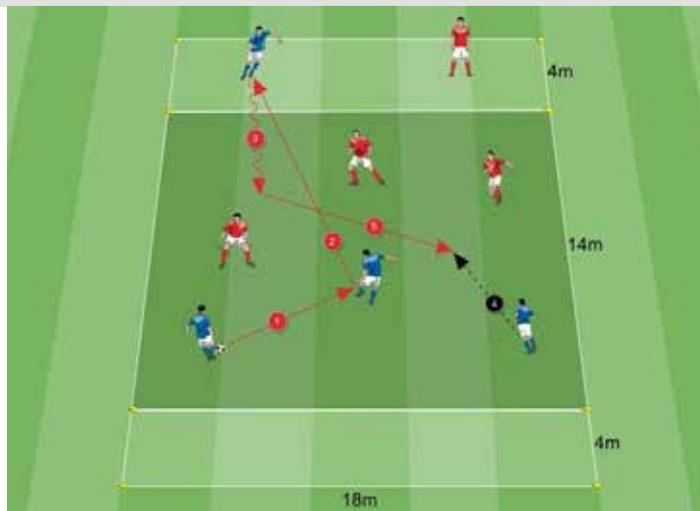
Descrizione

Gioco di Posizione 4vs3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le 2 sponde esterne (una per squadra) si posizionano al di fuori dello stesso lato del campo.

Regole

L'obiettivo della squadra in possesso è quello di raggiungere in modo alternato il compagno posizionato oltre un lato di gioco (trasmettendogli il pallone) e lo spazio meta delimitato dalla parte opposta (trasmettendo palla ad un compagno che entra nello spazio in seguito al passaggio oppure entrando in conduzione palla all'interno dello stesso). La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi, ribalta il fronte di gioco e ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista del pallone, il primo obiettivo della squadra che ne entra in possesso risulterà sempre il compagno posizionato al di fuori del campo di gioco. Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco con le seguenti modalità:

- rimessa laterale;
- passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
- conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.



Comportamenti privilegiati

- Cercare come giocata prevalente la trasmissione filtrante quando l'obiettivo è il compagno che attende in zona meta; prediligere l'iniziativa personale e l'inserimento senza palla quando si ricerca la conquista della zona meta libera.
- Riuscire a organizzarsi rapidamente in seguito all'inversione della direzione del gioco, dando una soluzione al compagno che ha appena conquistato la meta e smarcandosi nel caso di ripartenza da parte del giocatore che attende nel suo settore.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



20x14 metri



2 metri



8 giocatori

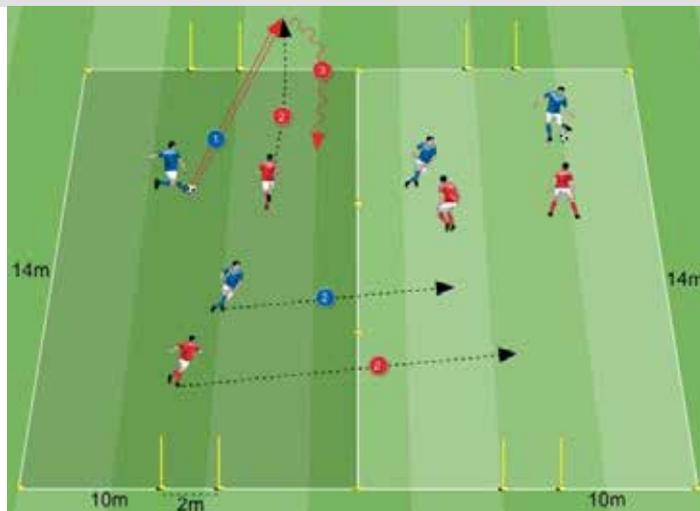
Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di essere continui?

SSG 2 contro 2 multiplo

Descrizione

In ognuno dei 2 campi (contigui) delimitati si gioca un 2vs2 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Si svolgono 4 turni di gioco della durata di 3' ciascuno, al termine di ogni turno vengono cambiati gli accoppiamenti dei giocatori. I giocatori, pur sfidandosi in confronti separati, appartengono a due squadre distinte. Al termine di ogni turno viene calcolato rapidamente un punteggio individuale (determinato dalla singola sfida) ed un punteggio di squadra (determinato dalla somma dei gol realizzati dai 4 giocatori di ogni squadra).



Regole

Nei momenti in cui la palla esce fuori dal campo di gioco (ad esempio in seguito ad una conclusione in porta, oppure ad un duello), i giocatori che non devono riprendere l'azione, possono decidere di aiutare i compagni del campo adiacente. E' possibile aiutare i compagni sia in fase offensiva che difensiva, con 1 oppure con tutti e 2 gli elementi della squadra. Se una squadra impegnata nel recupero del pallone, al proprio rientro in campo si dovesse trovare senza avversari (perchè questi hanno entrambi scelto di aiutare i compagni sul campo adiacente) potranno riprendere la partita senza dover aspettare di ricevere un'opposizione. Le rimesse laterali si battono partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita (al fine di permettere la ripresa del gioco, l'avversario deve posizionarsi ad una distanza minima di 2m). Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un "calcio libero" (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte dell'avversario.

Comportamenti privilegiati

- Osservare la situazione di gioco nel campo adiacente.
- Essere in grado di valutare le condizioni in cui conviene rimanere all'interno del proprio campo o andare nell'altro per aiutare i compagni.



Prima proposta

4 minuti

Esercitazione didattica**Descrizione**

I giocatori eseguono uno sprint di 30 metri incrementando l'ampiezza degli appoggi. I cinesini sono posti a circa 20cm, 40cm, 70cm, 1m, 1,5m, 2,2m, 3m. L'esercizio si ripete anche nel senso opposto facendo così sperimentare ai giocatori anche la fase di decelerazione.

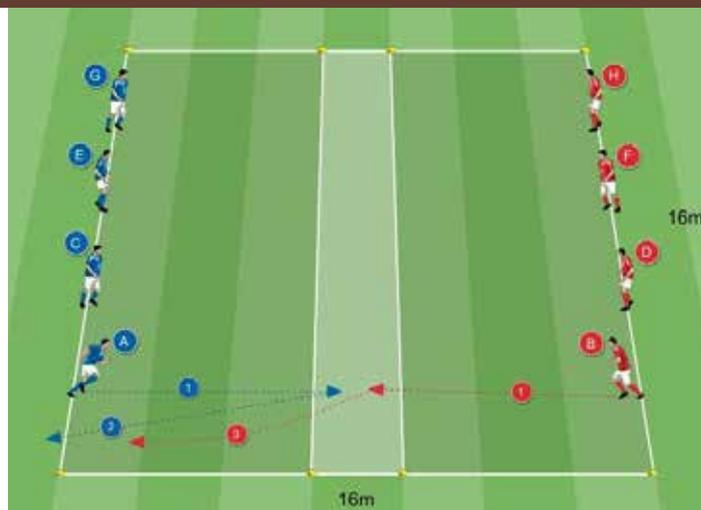


Seconda proposta

4 minuti

Esercitazione induttiva**Descrizione**

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 quella dalla quale è partito l'avversario. L'altro giocatore cerca di toccare l'avversario prima che questo raggiunga la linea d'arrivo. Il giocatore in attacco guadagna un punto se riesce a raggiungere una delle due linee di meta senza essere toccato dall'avversario. Il giocatore in difesa può guadagnare un punto toccando l'avversario prima che questo raggiunga la linea meta. 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.

Terza proposta

4 minuti

Esercitazione situazionale**Descrizione**

I giocatori si sfidano a coppie. A e B giocano contro C e D. Un giocatore per squadra parte in print verso il rombo posizionato al centro e dal centro torna verso una porta libera. Gli altri due giocatori, 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. La partenza viene data a turno da uno dei quattro giocatori.



PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Continuità di gioco

 12 minuti  45x60 metri  6x2 metri  18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come dimostriamo di voler mantenere il possesso del pallone?

Partita ripresa rapida

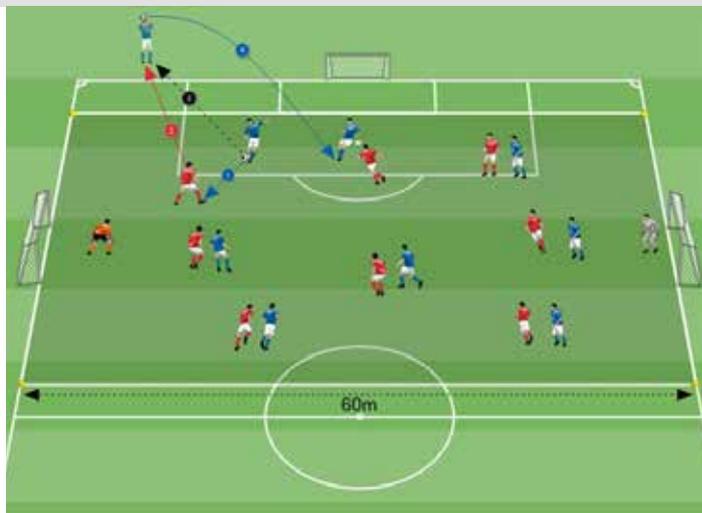
Descrizione

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 in campo permette di:

- 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 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

- Ridurre al massimo i tempi necessari per recuperare il pallone al fine di rimmetterlo in gioco nelle tempistiche previste.
- Dare soluzioni immediate al compagno che sta rimettendo in gioco la palla.

PARTITA CFT



Obiettivo:
Portiere uomo in più



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Il portiere è coinvolto nel gioco?

Partita CFT 9 contro 9

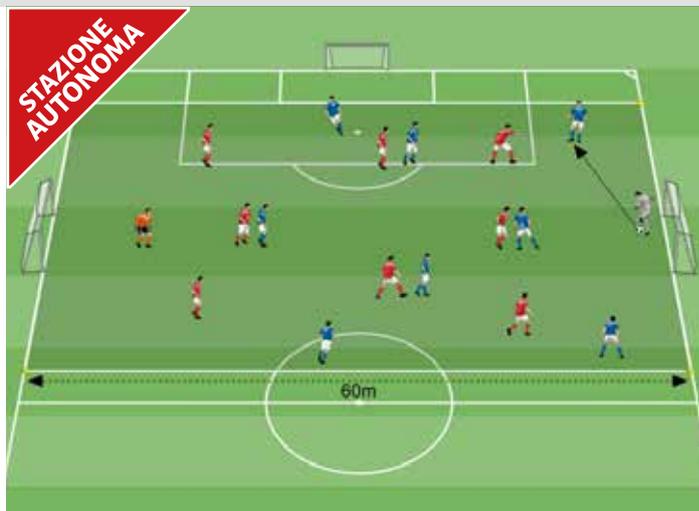
Descrizione

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

- Il portiere accompagna l'azione offensiva della propria squadra avvicinandosi ai compagni e ricoprendo un ruolo di regia.
- I giocatori di movimento coinvolgono il portiere nello sviluppo del gioco, sia in fase di costruzione dell'azione che richiamandolo a salire ed accompagnare l'azione qualora necessario.