



## 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: “Do sempre il 100%”

Come creare un ambiente che incentivi gli atleti a dare sempre il loro massimo? E noi diamo sempre il 100%? Possiamo richiedere loro un impegno totale senza essere noi per primi un modello? Ci sono dei momenti in cui faccio fatica a dare il 100%?

## 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;
- durante l'odierna seduta di allenamento metà dei giocatori convocati in ogni turno svolgerà un laboratorio didattico condotto dallo psicologo dei CFT. Titolo dell'incontro: “IO + NOI = SQUADRA, si gioca sul serio”.

### Prima proposta

8 minuti

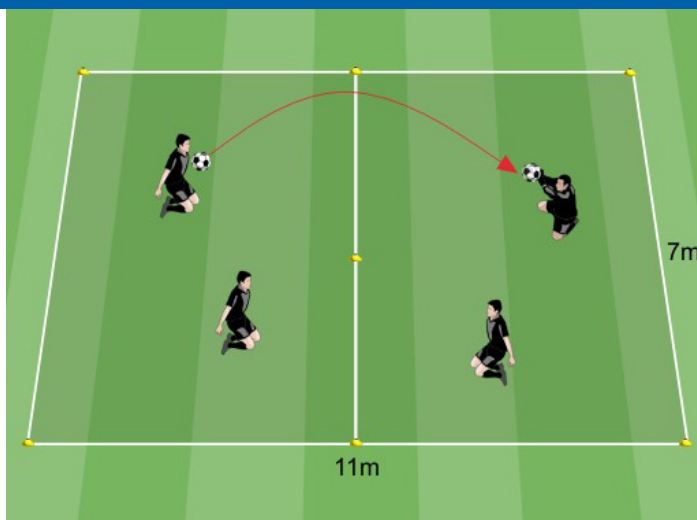
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

Suddividere un rettangolo (dimensioni 11x7metri) in due metà campo. Due portieri si posizionano all'interno di ogni metà campo. I portieri partono in ginocchio. L'esercizio consiste nel lancio e nella presa di un pallone.

##### Regole

- La palla viene lanciata con entrambe le mani e per ottenere un punto deve cadere all'interno del rettangolo avversario.
- Lo spostamento dei portieri all'interno del rettangolo deve avvenire sulle ginocchia.
- Si svolgono due partite da 4 minuti ciascuna.
- Le dimensioni del campo vanno adattate in funzione al numero dei portieri presenti.



##### Comportamenti privilegiati

- Trovare spazi avversari dove lanciare la palla e fare punto.
- Manifestare la volontà di prendere la palla in ogni modo prima che quest'ultima tocchi terra.

### Seconda proposta

8 minuti

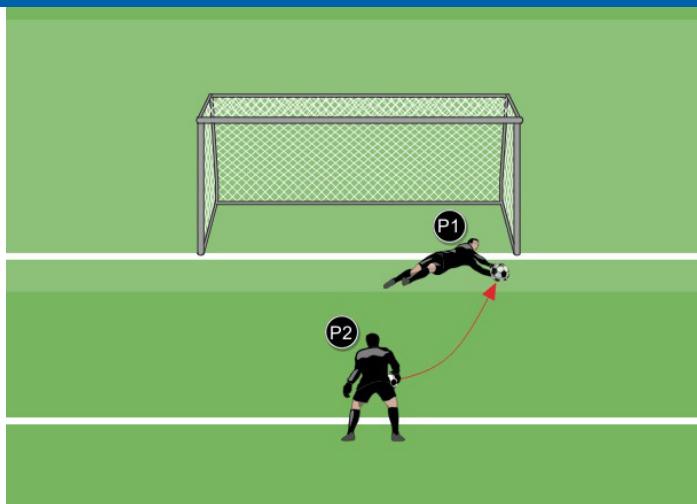
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta mentre P2 si posiziona al limite dell'area piccola con una palla in mano. Si svolge un'esercitazione di trasmissione e parata tra due giocatori.

##### Regole

- P2 deve lanciare con le mani una palla con traiettoria rasoterra forte, indirizzandola verso il palo.
- P1 deve effettuare uno spostamento laterale cercando di intervenire in presa sul lancio di P2.
- Eseguire l'esercizio per 4 minuti con parata a destra e poi 4 minuti a sinistra.
- Cambiare i portieri dopo ogni intervento.



##### Comportamenti privilegiati

- Riuscire a trasmettere la palla con ugual efficacia tra arto dominante e arto non dominante.
- Effettuare lo spostamento in modo veloce e radente al terreno.

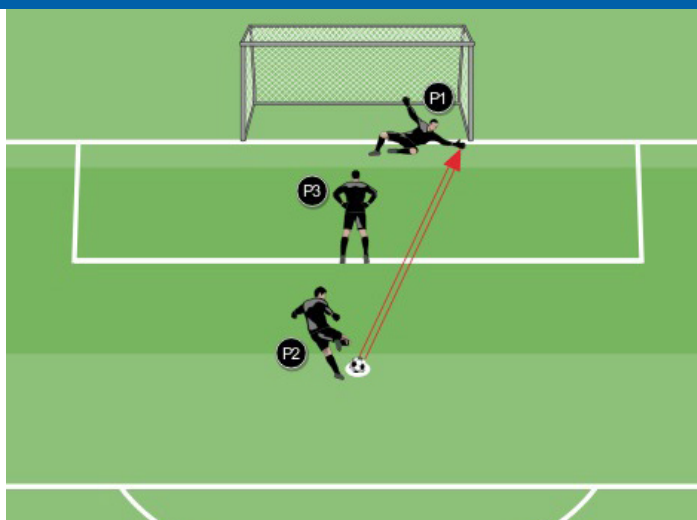
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare, P1 si colloca al centro della porta mentre P2 si posiziona sul dischetto del rigore con una palla fra i piedi. P3 si posiziona fra P1 e P2 a disturbare la visuale del giocatore che è in porta. Si effettua un'attività di tiro e parata con disturbo da parte di un terzo giocatore.

#### Regole

- P1 deve effettuare uno spostamento laterale cercando di intervenire in presa sul tiro di P2. Dopo ogni intervento si invertono i ruoli di gioco.
- La palla può essere calciata solo rasoterra.
- Il portiere che ostacola la visuale non può intervenire sul tiro di P2.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di svolgimento del tiro.



#### Comportamenti privilegiati

- Non anticipare lo spostamento prima che parta il tiro.
- Calciare in porta con uguale efficacia con entrambi i piedi.



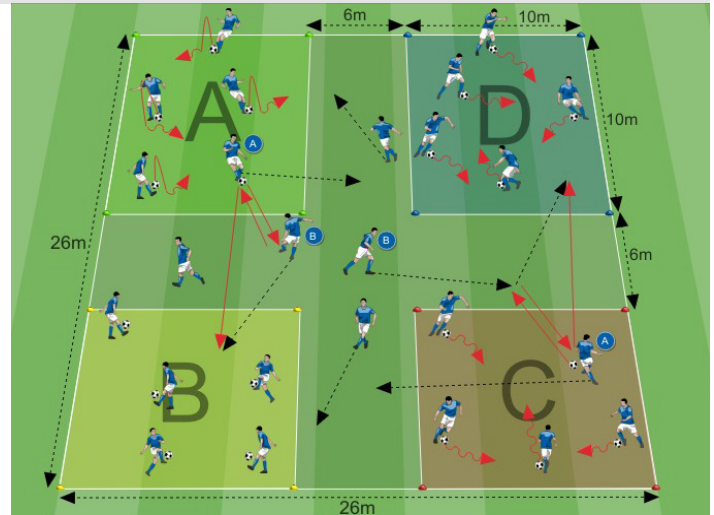
## Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di saper dominare la palla!*

## Quadrati tecnici alternati

### Descrizione

All'interno dell'area di gioco vengono definiti 4 quadrati di lato 10 m. Ognuno dei 4 quadrati ha due lati adiacenti al quadrato più grande. Prendono parte all'attività tecnica 25 giocatori, 5 di loro si posizionano con un pallone all'interno di ogni quadrato mentre 5 si collocano senza pallone tra i corridoi creati dalla definizione dei 4 spazi di gioco. Si svolgono delle azioni tecniche predefinite alternate a delle trasmissioni di palla che permettono il cambio di spazio all'interno del quale vengono svolte le attività previste.



### Regole

- All'interno di ognuno dei 4 quadrati è previsto lo svolgimento di un compito tecnico che coinvolge tutti i 5 giocatori in possesso della palla e segue i vincoli qui presentati:
  1. quadrato A: la palla va alzata da terra a piacimento e controllata nel minor numero di tocchi possibile;
  2. quadrato B: la palla va tenuta in aria;
  3. quadrato C: la palla va tenuta in movimento e rasoterra;
  4. quadrato D: la palla va toccata esclusivamente con il piede meno abile.
- Ogni giocatore all'interno di uno dei 4 quadrati si esercita a piacimento sull'azione tecnica prevista per poi andare a cercare una combinazione di passaggi con uno dei compagni che si muovono tra i corridoi. La combinazione di trasmissioni permette ai giocatori di scambiarsi di posto creando così un'alternanza tra le 4 azioni tecniche previste all'interno dei 4 quadrati di gioco.
- La combinazione di trasmissioni per cambiare lo spazio prevede:
  - passaggio del giocatore "A" al giocatore "B", sulla figura;
  - "B" restituisce palla ad "A" sulla figura e si muove nello spazio all'interno di un altro quadrato;
  - "A" trasmette palla a "B" e va a muoversi all'interno dei corridoi in attesa di un compagno, "B" entra nel quadrato e va ad eseguire il compito tecnico previsto all'interno dello stesso.
- I giocatori all'interno dei corridoi possono muoversi a piacimento all'interno degli stessi andando a ricercare il compagno che ha terminato l'esercitazione tecnica. Le trasmissioni previste nella combinazione possono essere realizzate con traiettorie di passaggio a scelta dei giocatori.

## Comportamenti privilegiati

- Dominare la palla in ognuna delle 4 azioni tecniche previste, il giocatore: tiene la palla sotto controllo nella conduzione; dimostra efficacia nell'utilizzo del piede meno abile; controlla il pallone in un tempo di gioco; si muove nello spazio a proprio piacimento.
- Utilizzare diverse parti del corpo per entrare in contatto con il pallone mantenendo in ogni situazione il dominio dello stesso.



## Chiavi della conduzione

*Troviamo il tempo della trasmissione*

## Sviluppi in ampiezza

### Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro dello spazio di gioco definito. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, due esterni, due centrali e due vertici alti. La combinazione prevede le seguenti dinamiche:

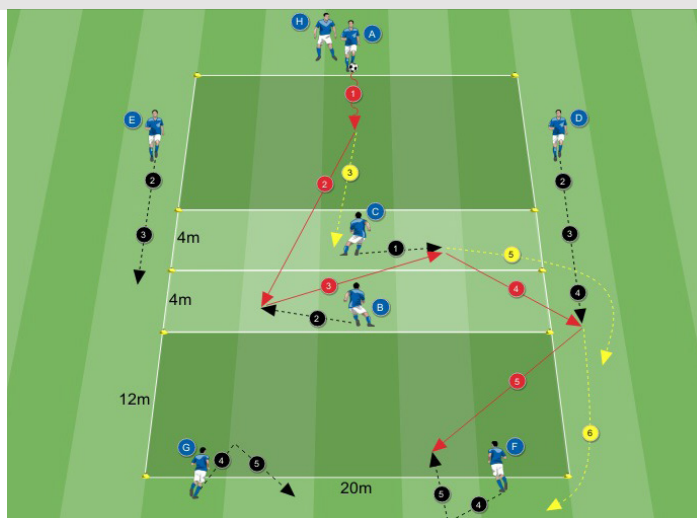
- A inizia la sequenza conducendo un pallone.
- Contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C).
- B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C.
- C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i due esterni che accompagnano l'azione in ampiezza).
- I giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei due giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultima trasmissione della combinazione. Tra i due vertici verrà preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco.
- Conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto e parte dall'ultimo giocatore che ha ricevuto il pallone.

Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno, può anche decidere di trasmettere ad uno dei due vertici alti per concludere l'azione di gioco.

La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":

- il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla al più lontano dei due compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi esce dalla zona centrale del campo;
- chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva;
- chi trasmette ad uno dei due vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.

L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei due centrali: nel passaggio effettuato tra i due giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.



## Comportamenti privilegiati

- Individuare il momento della trasmissione in funzione delle scelte dei compagni così che il ricevente abbia la possibilità di controllare la palla in movimento e nella postura più efficace per la continuazione del gioco.
- Calciare la palla con forza.

## Note

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori svolgono la combinazione prevista scegliendo tra le opzioni di gioco presentate in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni, cercando di ridurre i tempi delle giocate e rendendo fluida l'esecuzione dell'attività.



## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



16x20 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Come possiamo sfruttare la regola del fuorigioco in fase di possesso/non possesso?

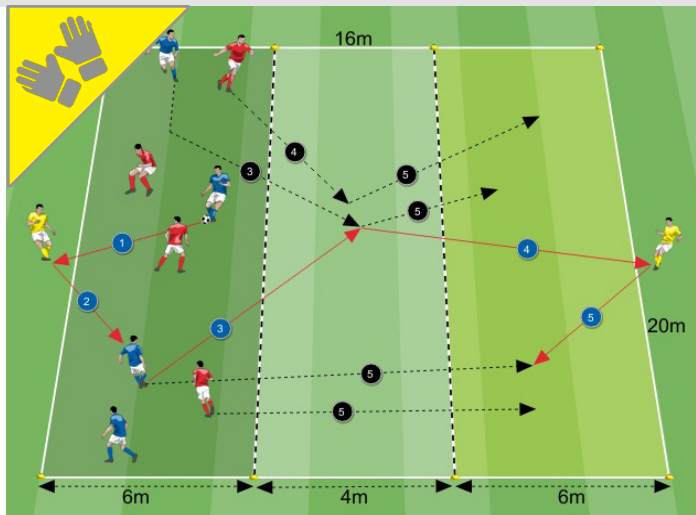
### 4 contro 3 con fuorigioco

#### 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 di 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 posizionata 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 interessata. 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.

### Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Coordina, aiuta, incoraggia, sostiene i propri compagni con tono deciso e fornendo indicazioni tecniche specifiche.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



25x20 metri



6x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come creiamo maggiori possibilità di andare al tiro?*

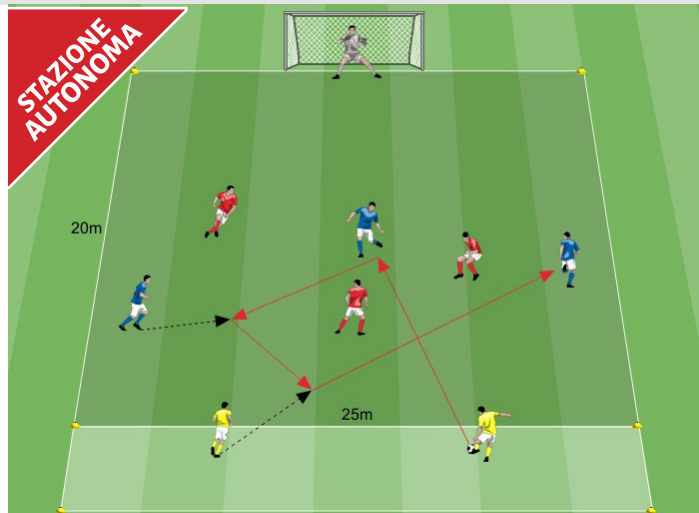
### SSG 3 contro 3 alternato + 2 sostegni

#### Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3 contro 3 con l'obiettivo di fare gol in un'unica porta. A sostegno della squadra in fase d'attacco ci sono due giocatori: solo uno può entrare nello spazio di gioco del 3 contro 3 e possono alternarsi.

#### Regole

- Se il difensore recupera palla, ha il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno invertendo in questo modo i compiti delle due squadre (i difensori diventano attaccanti e viceversa).
- A difesa della porta è preferibile l'impiego di un portiere (gioca con la squadra in difesa). Se questo riconquista palla, la trasmette ai difensori che vanno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare compito di gioco.
- Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo, l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno: quest'ultimo ha il compito di giocare con la squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva.
- Ogni 3 minuti vengono cambiati i due giocatori in sostegno.



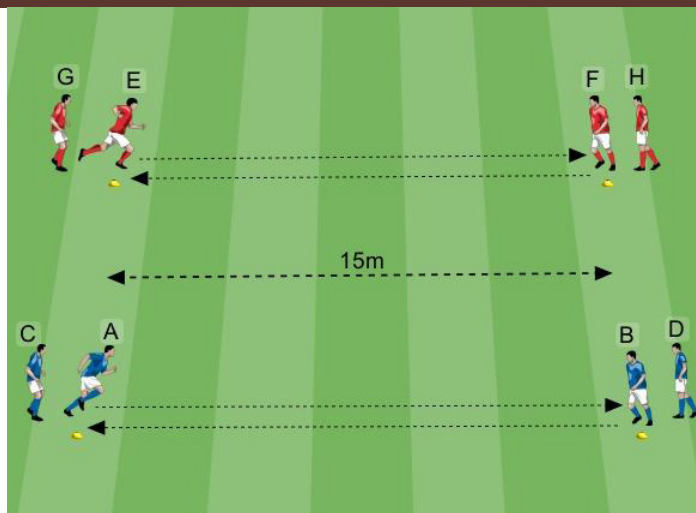
### Comportamenti privilegiati

- In seguito alla trasmissione effettuata al sostegno, predisporre immediatamente ad un'azione che porti alla finalizzazione: orientandosi verso la porta; provando l'inserimento nello spazio; ricercando la zona luce.
- Riuscire a passare in modo efficace da una situazione di possesso ad una di non possesso e viceversa: cambiando orientamento e disposizione nello spazio; annullando i tempi di transizione; mantenendo lo stesso entusiasmo nell'attacco come nella difesa.

Prima proposta

**ESERCITAZIONE INDUTTIVA**

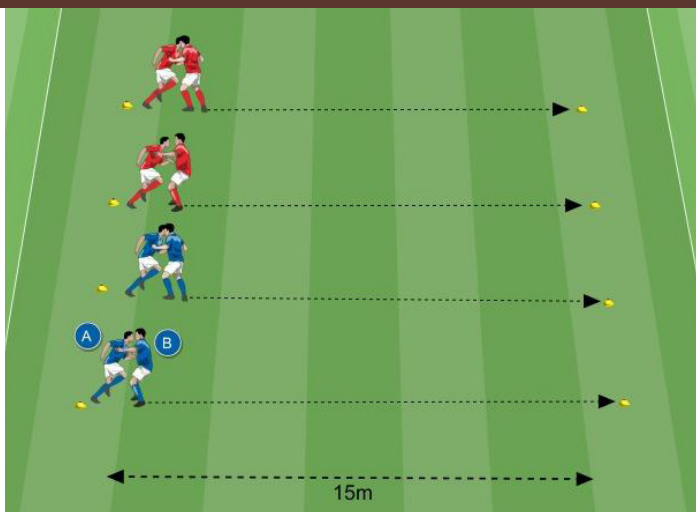
L'esercitazione viene eseguita da due squadre formate da quattro giocatori ciascuna. A e C si posizionano, come da disegno, su un cinesino mentre B e D su quello posto di fronte, a 15 metri di distanza. A corre in scatto fino a B e lo tocca. B, una volta ricevuto il tocco di A, scatta verso C e lo tocca. C, ricevuto il tocco di B, scatta verso D e lo tocca. La sequenza si ripete fino a che tutti i giocatori sono tornati alle posizioni di partenza. Vince la prima squadra che riporta tutti i propri giocatori ai posti di partenza.



Seconda proposta

**ESERCITAZIONE DIDATTICA**

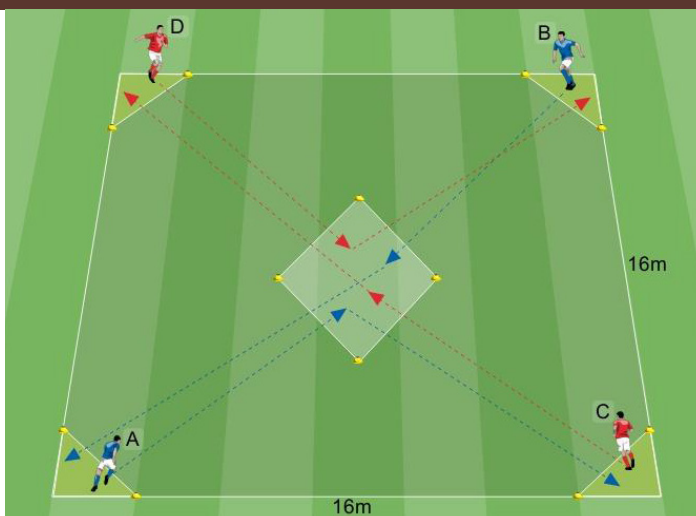
I giocatori lavorano a coppie. Il giocatore B frena l'avanzamento in sprint del giocatore A ponendo le proprie mani sulle spalle del compagno. Dopo 5 appoggi, B si sposta lateralmente, consentendo ad A di eseguire l'accelerazione. Al termine dello sprint i giocatori si invertono i ruoli



Terza proposta

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE**

A e B giocano contro C e D. Tutti i giocatori partono in sprint entrando nel rombo posizionato al centro per poi tornare in sprint a una porta libera. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori dentro le porte libere fa un punto. Vince la squadra che fa il maggior numero di punti. La partenza la dà a rotazione uno dei quattro giocatori.





## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come sfruttare/eludere questa regola per risultare efficace?*

### Partita fuorigioco

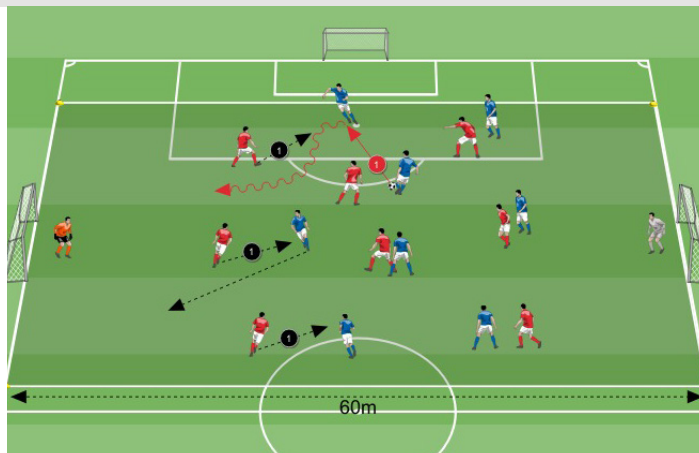
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. 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

- Viene applicata la regola del fuorigioco, valida a tutto campo.



### Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in non possesso effettuano un pressing ultra offensivo togliendo spazi di gioco alla squadra avversaria, facendo densità in zona palla e risultando molto aggressivi sul portatore della stessa.
- I giocatori della squadra in possesso superano l'ultima linea di pressione avversaria con azioni individuali oppure attraverso inserimenti effettuati nel tempo corretto che permettano di eludere il fuorigioco ed effettuare rapide azioni di ripartenza.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Giocare per gli altri



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come condiziono positivamente i miei compagni?*

### Partita CFT 9 contro 9

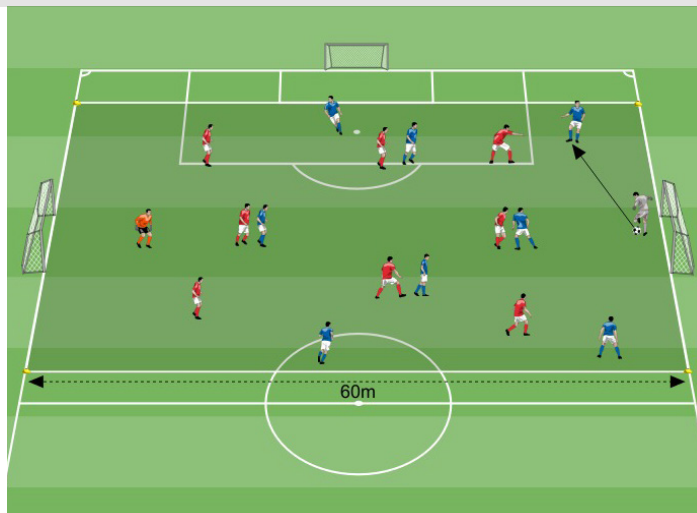
#### Descrizione

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

- Comunicare con efficacia situazioni di gioco: marcature; atteggiamenti; movimenti; indicazioni tecniche; strategie.
- Rivolgersi in positivo ai compagni spronandoli quando necessario, incitando, incoraggiando e facendo rendere al massimo i giocatori attorno a sé in ogni condizione di risultato (sia positivo che negativo).