



## 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>Performance</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita a tema</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. tre blu, tre arancioni, due gialli e due 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

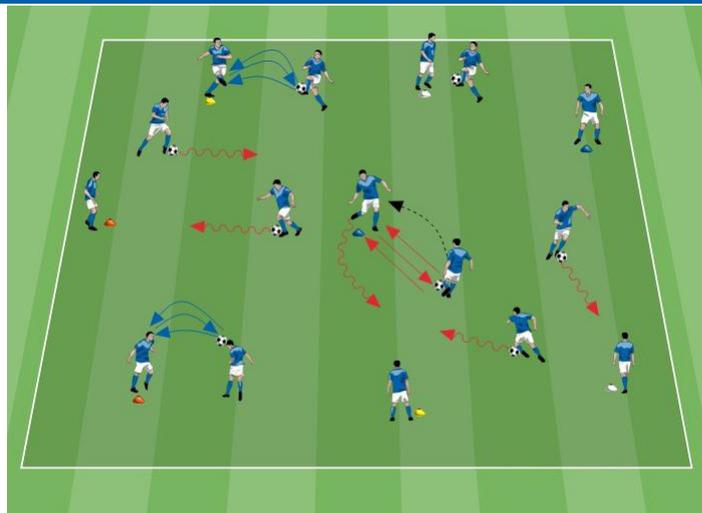
#### Varianti

- 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.

#### Temi per l'allenatore

- Porre particolare attenzione alla distanza a cui avvengono i passaggi, i giocatori tendono a schiacciare le trasmissioni dando così poca forza al pallone





## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

### Croce in uscita 1

#### Descrizione

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

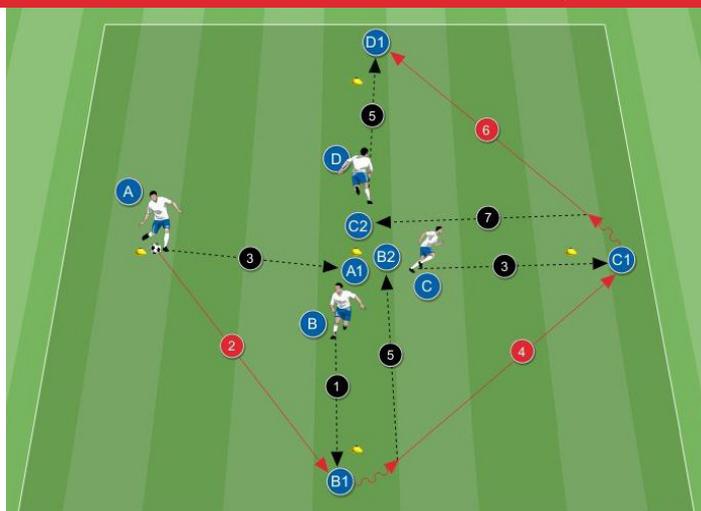
- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B.
- 3 C, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in C1.
- 4 B trasmette palla a C.
- 5 B si muove in B2 e D si muove in D1.
- 6 C trasmette la palla a D.
- 7 C si muove in C2.

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.



## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



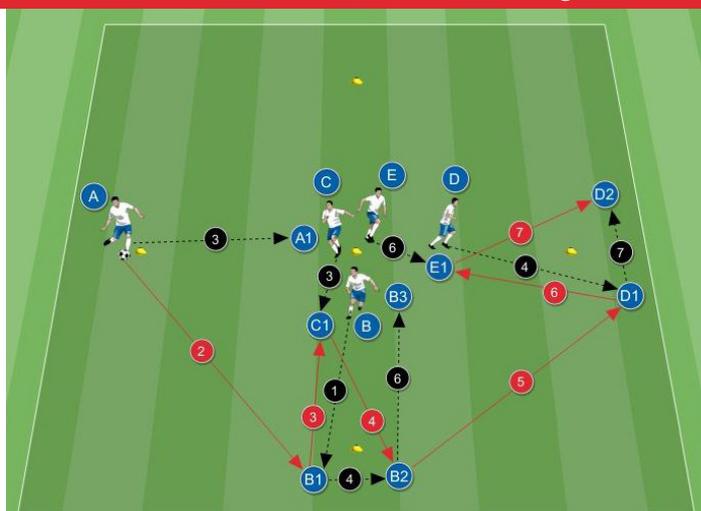
8 giocatori

### Croce in uscita 2

#### Descrizione

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.
- 3 C si muove in C1;
- 3 B riceve il pallone e lo trasmette a C.
- 4 B si muove in B2, passando all'esterno del delimitatore;





- 4 C restituisce il pallone a B chiudendo l'1-2. C torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.
- 4 Mentre B si muove in B2, D si muove in D1.
- 5 B trasmette palla a D.
- 6 B si muove in B3, nel frattempo E si sposta in E1.
- 6 D trasmette palla ad E.
- 7 D si muove in D2, passando all'esterno del delimitatore
- 7 E restituisce il pallone a D chiudendo l'1-2. E torna nella sua posizione di partenza, tornando così a guidare la fila di cui faceva parte.

La sequenza procede senza interruzione.

### 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.

## GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



18x24 metri



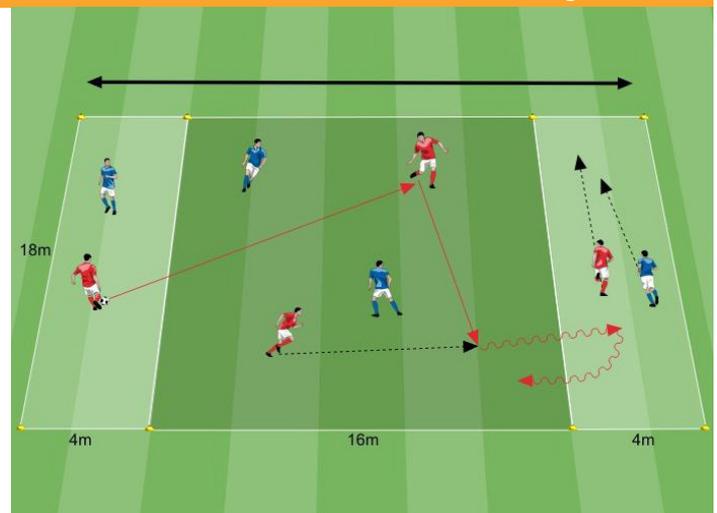
8 giocatori

### 4 contro 3 doppia opzione

#### Descrizione

Possesso palla 4 contro 3 per la squadra che ha il pallone a propria disposizione. Ogni squadra si dispone con due giocatori nel quadrato centrale e due sponde nelle zone di meta (come da figura). La squadra in possesso palla ottiene un punto quando riesce a:

- trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice;
- portare il pallone all'interno della zona di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).



#### Regole

- Per la squadra in possesso palla:
  - le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.
- Per la squadra non in possesso palla:
  - la sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio in cui è identificato il sostegno avversario, non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva;



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

- la sponda della squadra in non possesso che si trova all'interno dello spazio in cui è identificato il vertice avversario è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.
- Altre regole:
  - la squadra che realizza un punto mantiene il possesso palla e la direzione del gioco si inverte. Si invertono anche i ruoli delle sponde;
  - i giocatori all'interno del quadrato e le sponde possono scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (dentro-fuori dalle aree di gioco).

## SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



18x25 o 22x30 metri



4x2 metri

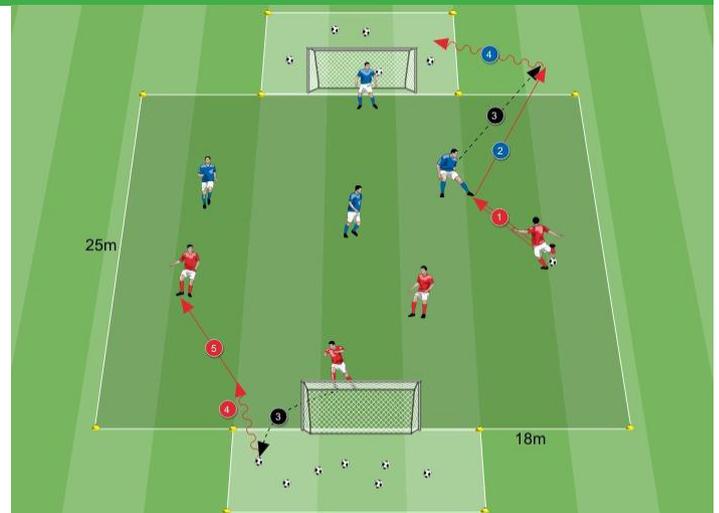


8 giocatori

### 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 SSG vengono inseriti anche i portieri, creando così una situazione di 5 contro 5.



#### 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).



## PERFORMANCE



Ciclo integrato: Forza-Velocità



12 minuti



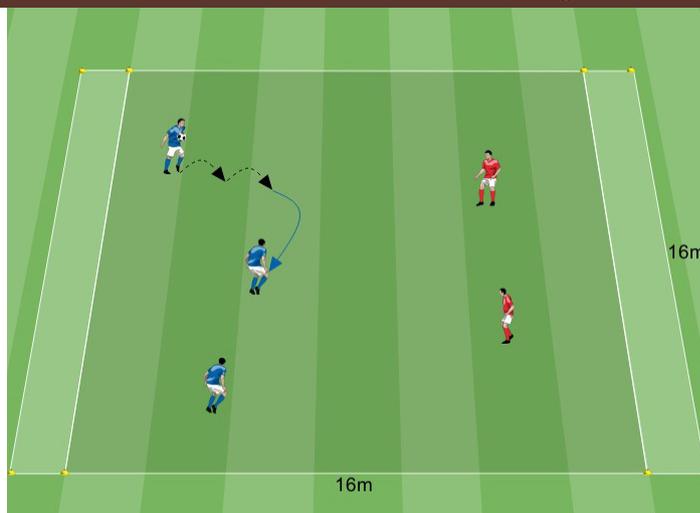
8 giocatori

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

L'esercitazione si svolge 3 contro 2. La squadra composta da tre giocatori parte in possesso. Fa punto la squadra che porta il pallone oltre la linea di meta avversaria.

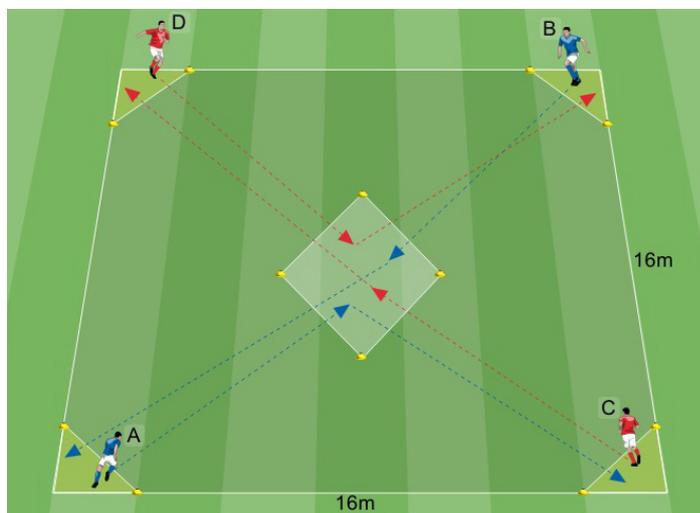
#### Regole:

- L'avanzamento del giocatore che dispone della palla può essere effettuato solo in balzi su una gamba; la trasmissione avviene con calcio al volo.
- La palla può essere intercettata sulle linee di passaggio.
- Una volta intercettata la palla i due giocatori che hanno commesso l'errore (passatore e ricevente) formano la squadra di due che difende mentre. Gli altri tre giocatori attaccano cercando di portare il pallone oltre linea meta avversaria.
- Vince la squadra che fa più punti.



### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

A,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



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Partita a situazioni

#### Descrizione

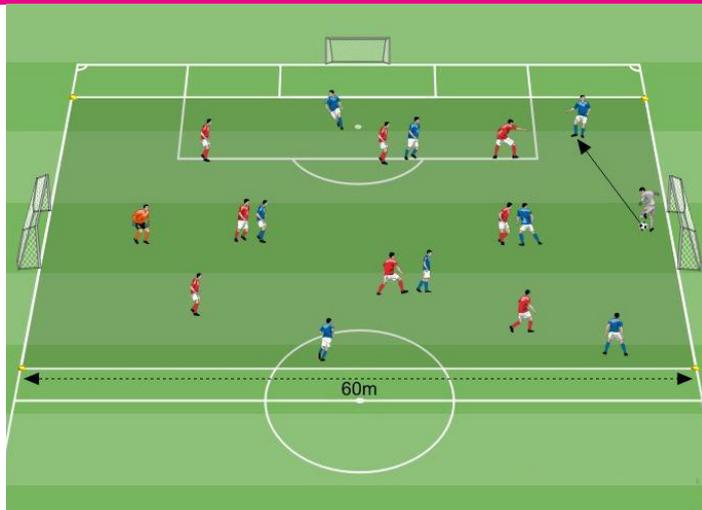
Dividere i giocatori in due squadre di ugual numero. Si gioca una normale partita con le regole del calcio a 11.

#### Regole

I 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinito 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 minuti 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 tre punti, la squadra che perde ne totalizza zero. Al termine dei 12 minuti di gioco complessivi, vince la squadra che ha realizzato più punti (obiettivi raggiunti).



## 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

