



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

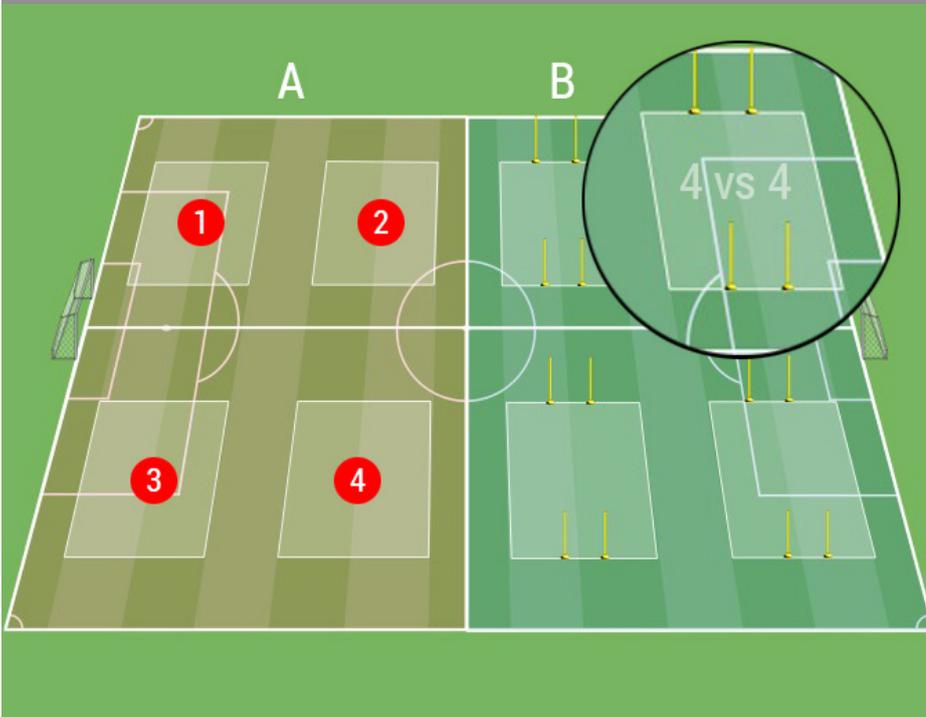
|                  |                      |                     |           |
|------------------|----------------------|---------------------|-----------|
| PRIMA PARTE      | STAZIONI             | Attivazione tecnica | 8 minuti  |
|                  |                      | Tecnica funzionale  | 10 minuti |
|                  |                      | Gioco di posizione  | 10 minuti |
|                  |                      | Small-sided games   | 10 minuti |
|                  |                      | Performance         | 10 minuti |
|                  | TORNEO<br>4 contro 4 | Turno 1             | 10 minuti |
|                  |                      | Turno 2             | 10 minuti |
|                  |                      | Turno 3             | 10 minuti |
|                  |                      | Turno 4             | 10 minuti |
|                  | Pausa                |                     |           |
| SECONDA<br>PARTE | TORNEO<br>9 contro 9 | Turno 1             | 10 minuti |
|                  |                      | Turno 2             | 10 minuti |

## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- L'allenamento è previsto per 64 giocatori ma può essere adattato sia ad un numero inferiore che superiore di ragazzi
- L'allenamento è diviso in **due parti**. Nella prima parte (88 minuti), dopo l'attivazione si svolgono in contemporanea le **stazioni e il torneo 4 contro 4**. Nella seconda parte (20 minuti), si svolgono in successione due **partite 9 contro 9** in contemporanea su tre campi
- Nel corso della prima parte, è richiesta la presenza di **un allenatore per ognuna delle quattro stazioni e uno/due tecnici per la conduzione del torneo**
- Durante tutto l'allenamento i **gruppi** per le attività saranno **misti** e non terranno conto delle società di appartenenza dei ragazzi
- Tutti i giocatori dovranno vestire delle casacche nel corso dell'intera seduta, così da rendere uniformi le divise di gioco
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza



### ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



### NOTE ORGANIZZATIVE

Il campo regolamentare è suddiviso in **due settori (A e B)**. Nel **settore A** si svolgono quattro **stazioni** (10 minuti a stazione, 40 minuti di gioco); in contemporanea, nel **settore B** viene organizzato un **torneo 4 contro 4** (10 minuti a partita, 40 minuti di gioco) con modalità random

I giocatori vengono suddivisi dagli allenatori in due gruppi di 32 ragazzi ciascuno

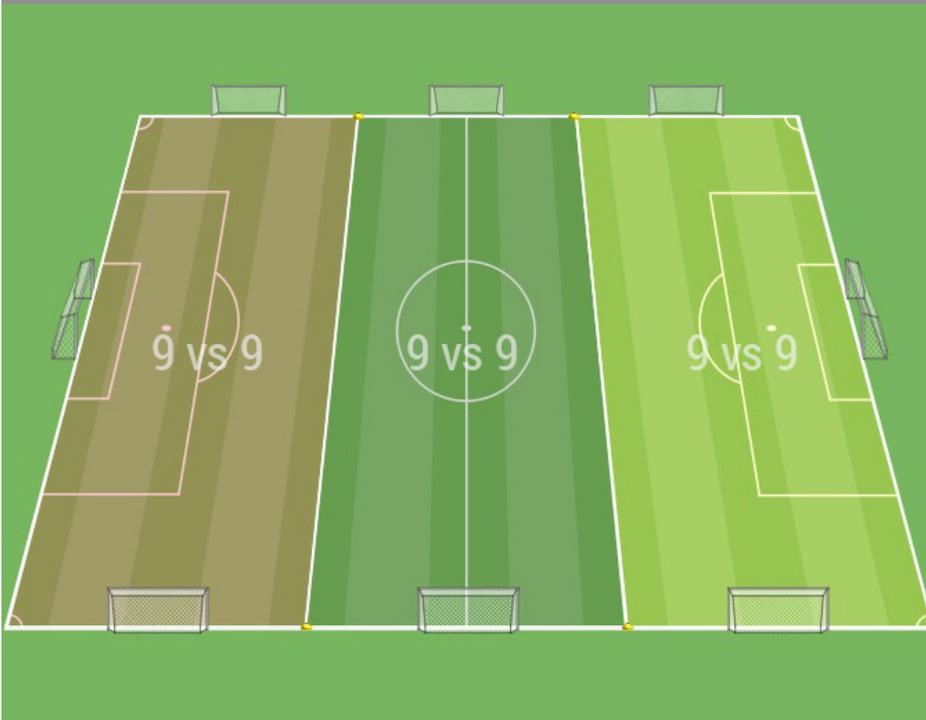
Al termine dei 40 minuti di attività in ogni settore, i due gruppi si invertono

### ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 4 CONTRO 4

| GENERALI                      | SINGOLO CAMPO    |                   |
|-------------------------------|------------------|-------------------|
| 4 Campi di gioco              | Dimensione campo | 16x24 metri       |
|                               | Numero porte     | 2                 |
|                               | Dimensioni porte | 3x2 metri         |
| 64 giocatori                  | Numero giocatori | 8<br>(4 contro 4) |
| INFORMAZIONI AGGIUNTIVE       |                  |                   |
| Modalità composizione squadre | Random           |                   |
| Turni                         | 4                |                   |
| Durata turno                  | 10 minuti        |                   |



**ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO**



**NOTE ORGANIZZATIVE**

Il campo regolamentare è suddiviso in **tre campi** di gioco: in ogni campo, si svolgono due partite consecutive 9 contro 9 con modalità random (10 minuti a partita, 20 minuti di gioco)

**ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 9 CONTRO 9**

| GENERALI                      |                  | SINGOLO CAMPO  |  |
|-------------------------------|------------------|--|--|
| 3 Campi di gioco              | Dimensione campo | 30x60 metri (lunghezza equivalente alla larghezza del campo regolamentare) |  |
|                               | Numero porte     | 2  |  |
|                               | Dimensioni porte | 6x2 metri (anche con paletti)  |  |
| 54* giocatori                 | Numero giocatori | 18<br>(9 contro 9)   |  |
| INFORMAZIONI AGGIUNTIVE       |                  |  |  |
| Modalità composizione squadre | Random           |  |  |
| Turni                         | 2                |  |  |
| Durata turno                  | 10 minuti        |  |  |

\* i 10 giocatori eccedenti svolgono attività tecnica e vengono inseriti all'interno delle partite con cambi volanti



### ATTIVAZIONE TECNICA



8 minuti



18x25 metri



16 giocatori

### Doppio compito

#### Descrizione

Preparare tre campi di gioco delle dimensioni indicate. L'esercitazione è prevista per sedici giocatori, suddivisi in due gruppi, A e B, di egual numero con casacche di colore diverso. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso (la trasmissione di un pallone), l'altro (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi A e B si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.



Ad esempio, si comincia con il gruppo A che si trasmette un pallone stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo B palleggiano (un pallone a testa). Dopo 2 minuti i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo A prendono i palloni dei compagni e il gruppo B inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi il pallone utilizzato precedentemente dal gruppo A.

Dopo 4 minuti, al posto del palleggio si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco. I quattro compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

- palleggio;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
- controllo (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia ecc.);
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di direzione, senso e velocità svolti a discrezione dai giocatori.



## TECNICA FUNZIONALE

  
5 minuti

  
15x15 metri

  
8 giocatori

### Croce in uscita 1

#### Descrizione

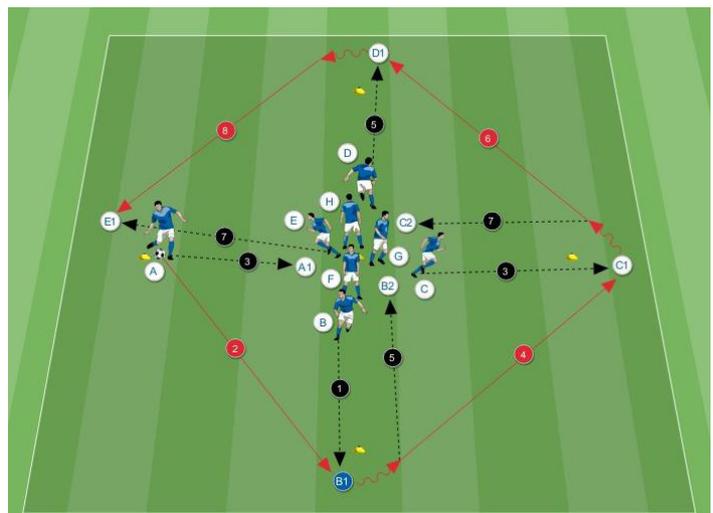
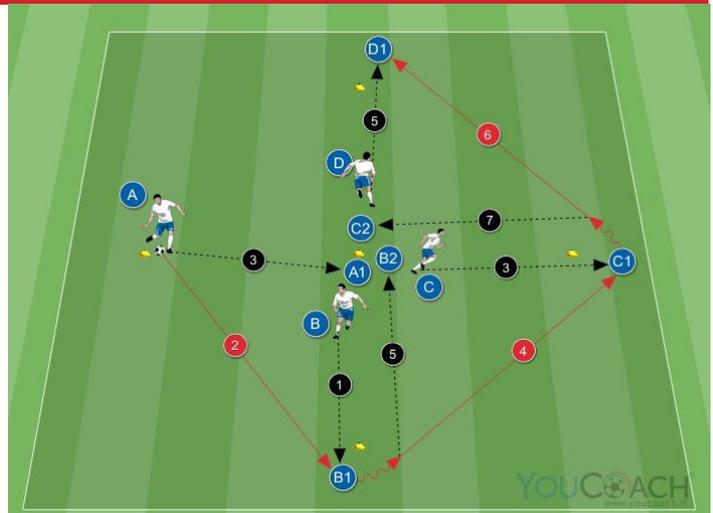
Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

- 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.





## TECNICA FUNZIONALE

  
5 minuti

  
15x15 metri

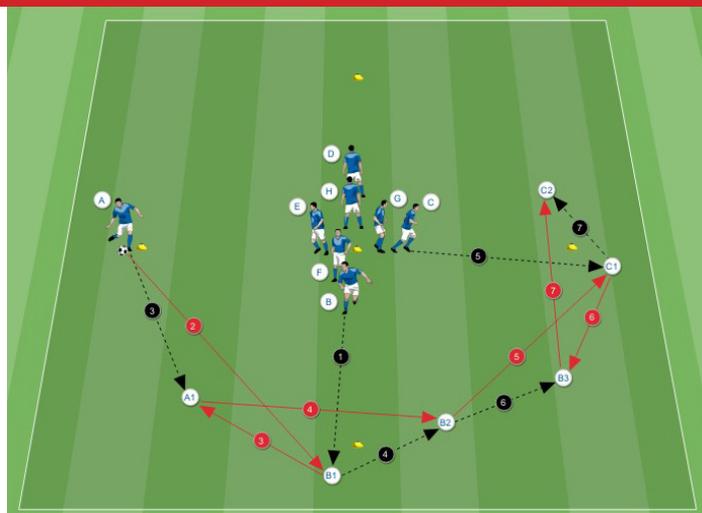
  
8 giocatori

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

#### Nota

Le combinazioni previste dalla Croce in Uscita 1 e dalla Croce in Uscita con Sostegno 1 vengono svolte dai giocatori a seconda della postura del giocatore che riceve. Se la postura di ricezione è chiusa (perché in ritardo nell'uscita), chi riceve effettua un passaggio a sostegno per il compagno che ha appena trasmesso palla; se la postura di ricezione è aperta, quest'ultimo effettua un passaggio per far proseguire l'azione verso il compagno successivo.



## GIOCO DI POSIZIONE



10 minuti



20x15 metri  
+ 2 zone di meta 2 metri



8 giocatori

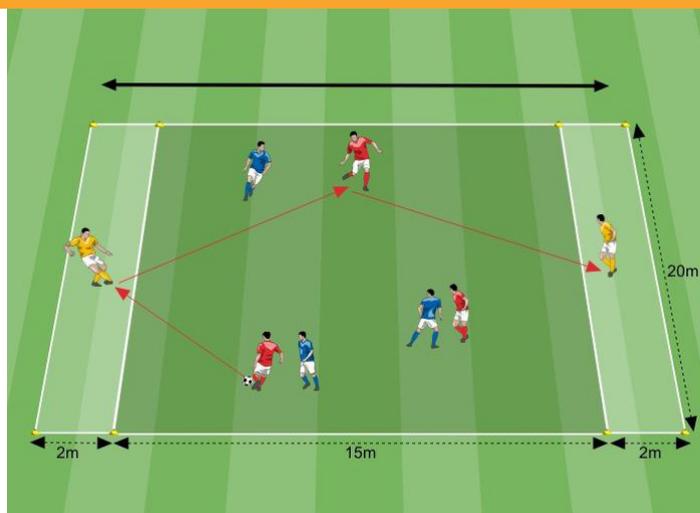
### 3 contro 3 più 2 jolly mobili

#### Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. Tre giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno del rettangolo centrale mentre le sponde esterne si posizionano sulle due aree di meta.

#### Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera ai jolly esterni, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.
- Dopo aver ricevuto la palla, le sponde possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce.
- Se un jolly decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto. I jolly esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle due squadre. Se si verifica un cambio di possesso palla vengono ristabilite le condizioni di partenza: 3 contro 3 interno - i jolly nelle aree di meta. L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza interrompere il gioco e nel più breve tempo possibile.
- I jolly si cambiano ogni 2 minuti.





## SMALL-SIDED GAMES



10 minuti



18x25 metri



2X1  
o 4x2 metri



8 giocatori

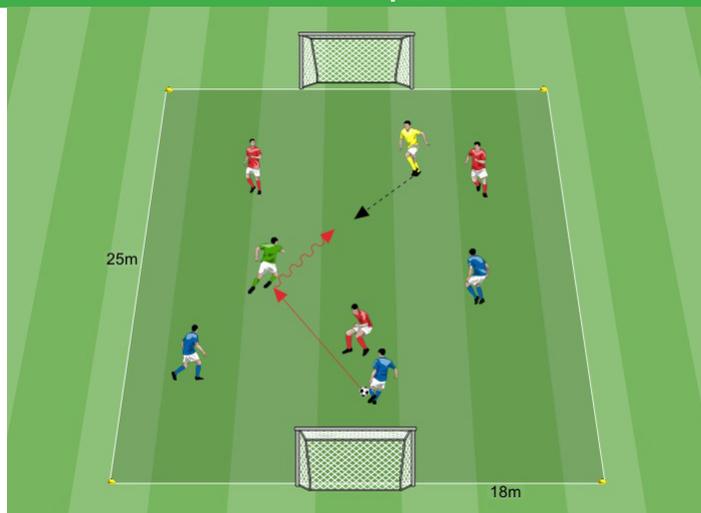
### SSG situazioni random

#### Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla.

#### Regole

- Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni volta che la palla esce dal campo, le scelte precedenti dei jolly si cancellano, permettendo così che le squadre vengano anche cambiate, a discrezione dei jolly.
- I jolly possono inoltre decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3 contro 3 (qualora entrambi i jolly decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni.
- I jolly non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni due minuti si cambiano i jolly.
- Particolare attenzione verrà posta all'atteggiamento del corpo dei jolly, che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.





## PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



8 minuti



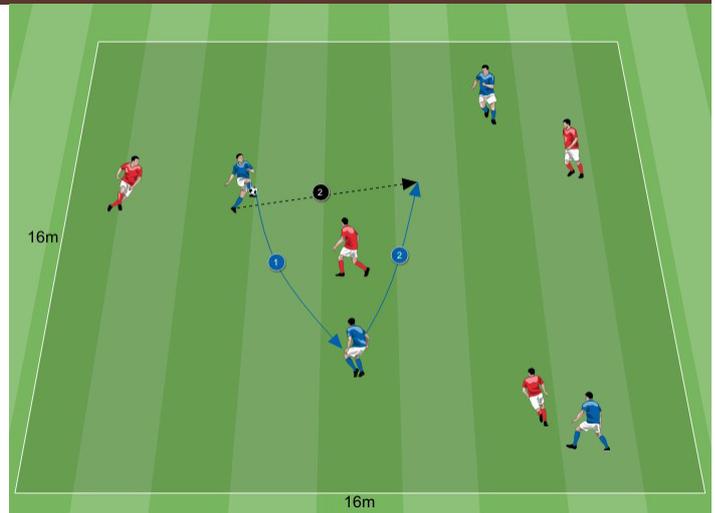
8 giocatori

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione è un possesso palla svolto 4 contro 4. Si fa punto quando due giocatori della stessa squadra chiudono un triangolo con due passaggi. Vince la squadra che fa più punti.

#### Regole:

- I giocatori che non dispongono della palla si possono muovere liberamente nello spazio.
- Il giocatore in possesso palla sta sempre in equilibrio su una gamba.
- Prima di poter passare la palla, il giocatore in possesso deve fare un salto con stacco a un piede e atterrare sul piede opposto.
- La palla si trasmette con un calcio al volo.
- La palla si può conquistare sulle linee di passaggio.
- Se il giocatore in possesso palla sbaglia la sequenza di salto e passaggio la palla passa alla squadra avversaria.





## TORNEO 4 CONTRO 4



10 minuti



16x24 metri



3x2 metri



8 giocatori

### Partita CFT 4 contro 4

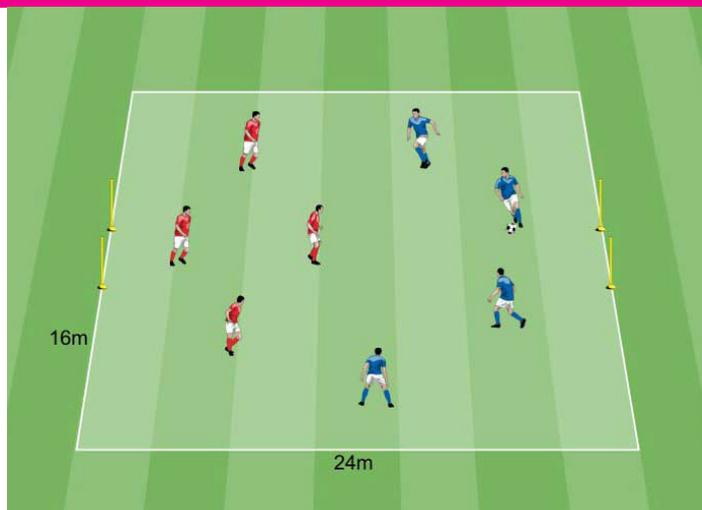
#### Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-2-1. Non è previsto l'utilizzo dei portieri. La disposizione dei giocatori in campo permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

#### Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, o punti per la sconfitta.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria.
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



## TORNEO 9 CONTRO 9



10 minuti



30x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Partita libera 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

