



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	12 minuti
	Gioco di posizione	12 minuti
	Partita libera	12 minuti
	Small-sided games	12 minuti
	Partita a tema	12 minuti
	Performance	12 minuti

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



12 minuti



30x30 metri



24 giocatori

Giochi di tecnica

Descrizione

Il campo viene diviso in 4 rettangoli di uguale grandezza, numerati dall'uno al quattro. All'interno di ogni rettangolo si posizionano 6 giocatori. In ogni spazio si svolge un diverso gioco di tecnica.

Gioco 1: CALCIO TENNIS RASOTERRA

Suddividere il campo in due metà, all'interno di ognuna si posiziona una squadra. Lo scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario facendo in modo che la palla superi la linea di fondo avversaria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco. In questi due casi, chi calcia realizza un punto. La squadra che alza il pallone da terra o che lo fa uscire lateralmente senza che nessuno la tocchi, regala un punto agli avversari. Ogni squadra deve calciare il pallone nella metà campo avversaria con un massimo di due tocchi (in sostanza, un controllo ed un tiro).

Campo 2: PALLEGGI AD INSEGUIMENTO

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di palleggiare facendo in modo che la palla non rotoli a terra (questa può anche rimbalzare a terra). Due coppie "inseguono" ed una "scappa". Le coppie che inseguono hanno l'obiettivo di colpire al volo il pallone della coppia che scappa. Se il loro tentativo va a buon fine, si effettua un cambio di ruolo: i giocatori che prima inseguivano, ora dovranno "scappare". Si effettua un cambio di ruolo anche se il pallone di chi scappa esce dal campo di gioco o rotola a terra: in questi casi spetterà ai ragazzi individuare la nuova coppia da inseguire.

Campo 3: DUELLI AEREI

I giocatori si dividono in gruppi di 3 compagni, un pallone per gruppo. A turno, un compagno esce dal campo di gioco e calcia il pallone all'interno dello stesso (alto, a parabola), l'obiettivo dei due giocatori all'interno del campo è di contendersi il pallone in un duello aereo indirizzandolo verso il compagno che l'ha calcato. Chi riesce nell'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il ruolo con il compagno che ha calcato la palla. Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 4 minuti di gioco.

Campo 4: RECORD DI PALLEGGI

Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano 4 prove di palleggio di 40 secondi l'una.

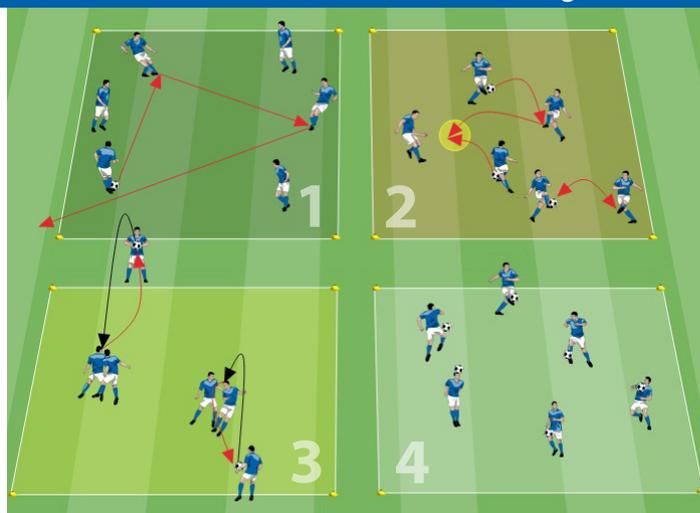
1° prova: numero di palleggi effettuati con i piedi.

2° prova: numero di palleggi effettuati di testa.

3° prova: numero di palleggi effettuati con il piede meno abile.

4° prova: numero di sequenze predeterminate (piede destro, testa, piede sinistro), svolte in modo completo, anche non in modo continuo.

Regole aggiuntive: in nessuna prova il pallone potrà essere toccato con le mani; il risultato di ogni prova andrà ricordato a memoria da ogni giocatore e non va comunicato all'allenatore. Ogni 4 minuti i gruppi ruotano in senso orario.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Croce in uscita 1 con *ausilio*

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie 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.

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. Quella presentata è la sequenza delle combinazioni prevista dall'esercitazione. Nella sequenza illustrata si inserisce anche un giocatore *ausilio* che si mette a disposizione dei compagni per favorire la combinazione di passaggi. Il giocatore *ausilio* può muoversi all'interno dello spazio ricercando la posizione utile a favorire una sequenza di trasmissione più rapida e fluida.

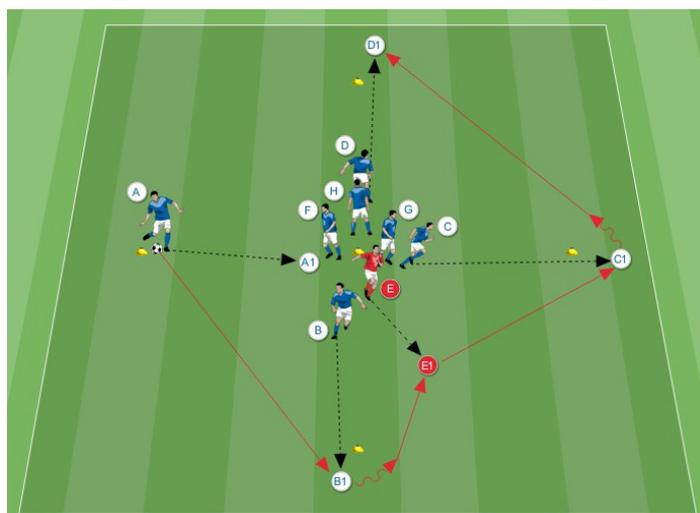
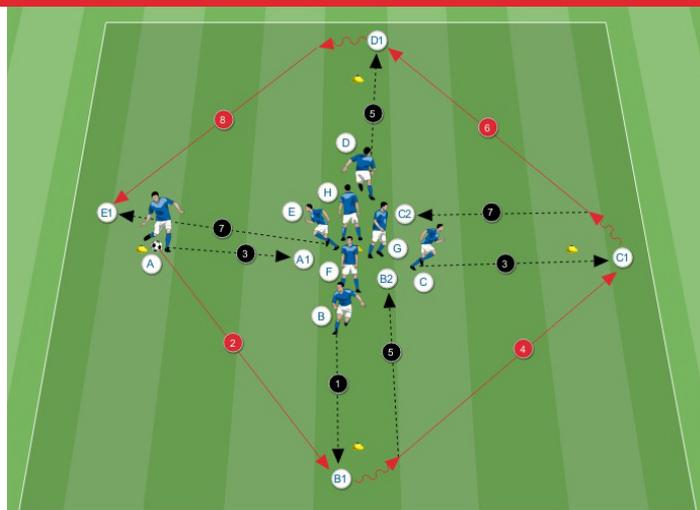
Esempi in cui il giocatore *ausilio* può servire nella trasmissione:

1. il giocatore C, in uscita nella posizione C1, è in ritardo rispetto alla trasmissione di B. Il giocatore *ausilio*, essendosi posizionato a disposizione dei compagni, effettua uno scambio con B oppure, se riceve con postura aperta, trasmette direttamente a C nella posizione C1 (evitando che B attenda con la palla fra i piedi il movimento di C);
2. il giocatore C, in uscita nella posizione C1, riceve con postura chiusa. Il giocatore *ausilio* si posiziona sotto la linea della palla e trasmette direttamente a D (se sta già uscendo verso la posizione D1) o effettua uno scambio con C se questo si apre nella direzione di gioco desiderata.

Il giocatore *ausilio* rappresenta un'opportunità: i giocatori coinvolti nella combinazione di trasmissioni **non sono obbligati ad utilizzarlo**, viene coinvolto solo quando ritenuto in posizione utile.

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 con *ausilio*

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie 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.
- 3 C si muove in C1; B riceve il pallone e lo trasmette a C.
- 4 B si muove in B2, passando all'esterno del delimitatore; 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 6 B trasmette palla a D e si muove in B3.
- 6 Mentre B si muove in B3, E si muove in E1. D trasmette palla ad E.
- 7 D si muove in D2, passando all'esterno del delimitatore; 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. Quella presentata è la sequenza delle combinazioni prevista dall'esercitazione. Nella sequenza illustrata si inserisce anche un giocatore *ausilio* che si mette a disposizione dei compagni per favorire la combinazione di passaggi tra gli stessi. Il giocatore *ausilio* può muoversi all'interno dello spazio ricercando la posizione utile a favorire una sequenza di trasmissione più rapida e fluida.

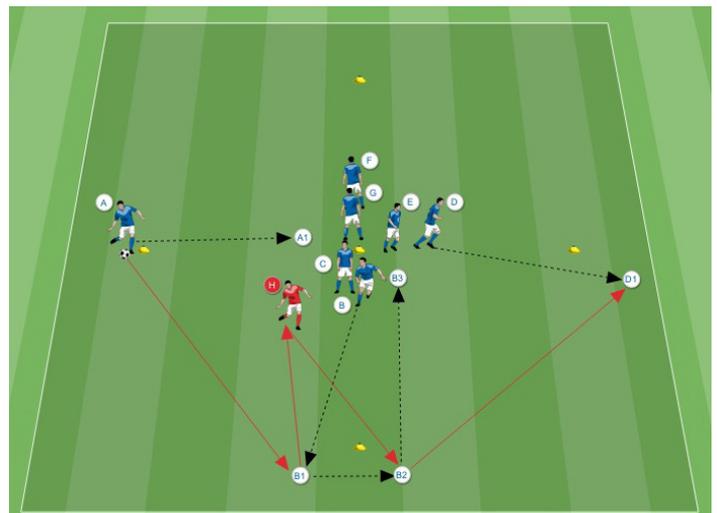
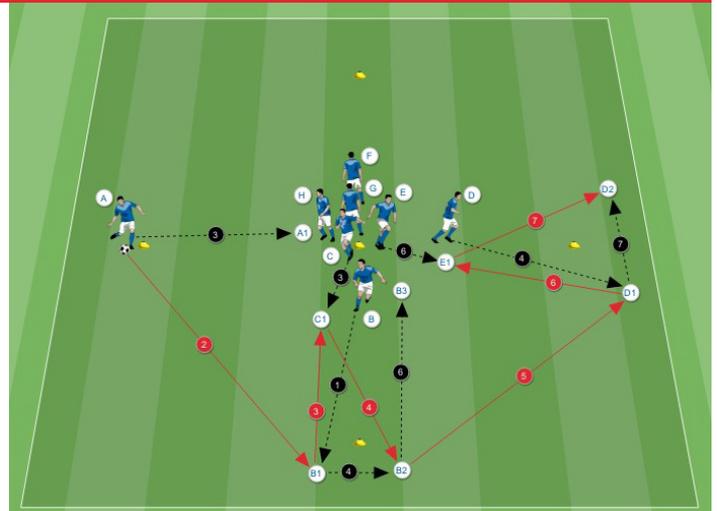
Esempi in cui il giocatore *ausilio* può servire nella trasmissione:

1. il giocatore C non è pronto a ricevere palla da B perchè distratto. Il giocatore *ausilio*, posizionato a disposizione di B, effettua lo scambio previsto al posto di C;
2. il giocatore B è in ritardo sul movimento in B1 e riceve con postura chiusa. Il giocatore *ausilio*, a disposizione sotto la linea della palla riceve il passaggio da B e trasmette a C che va a chiudere lo scambio restituendo a B.

Il giocatore *ausilio* rappresenta un'opportunità: i giocatori coinvolti nella combinazione di trasmissioni **non sono obbligati ad utilizzarlo**, viene coinvolto solo quando ritenuto in posizione utile.

Regole

- Una volta acquisito il meccanismo:
 - chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede.





GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



18x14 metri

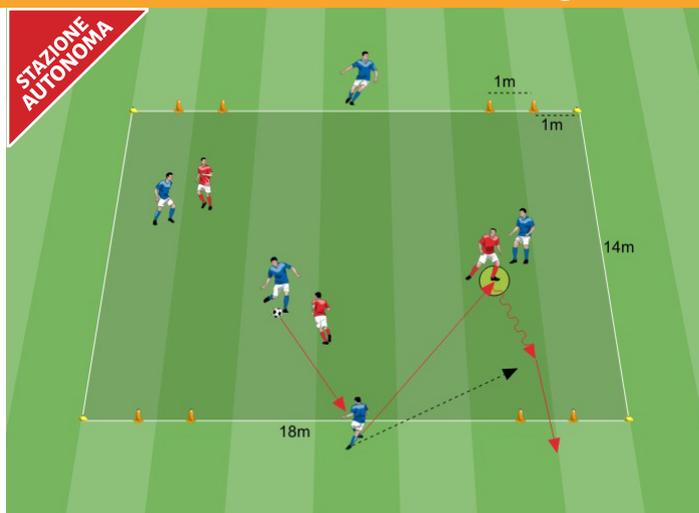


8 giocatori

5 contro 3 con uscita

Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere la sfera ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro. Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto. Nel caso



in cui la squadra in non possesso riesce a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle quattro porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento.

Regole

- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.

PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita libera CFT 9 contro 9

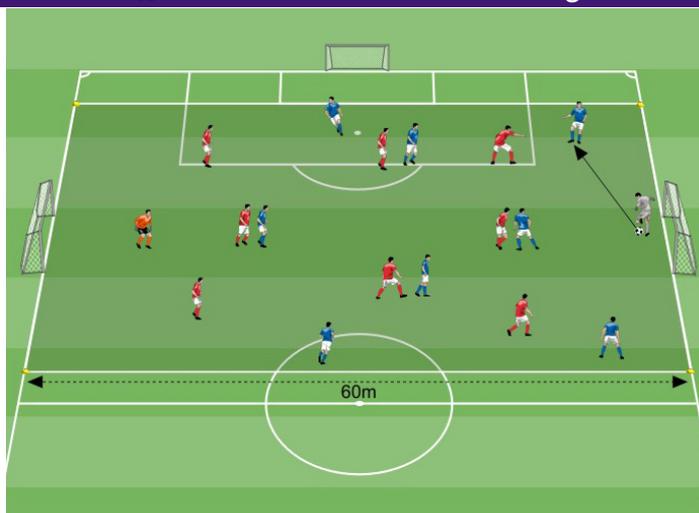
Descrizione

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





SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



8x12 metri



1,5x1 metri



8 giocatori

1 contro 1 con aiuto

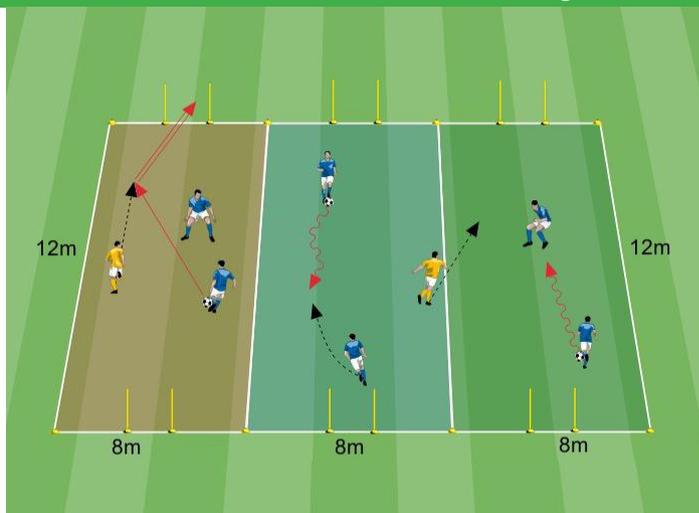
Descrizione

In ognuno dei tre campi (contigui) delimitati si gioca un 1 contro 1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria.

Regole

All'interno dei 3 campi si muovono 2 giocatori, jolly (con casacca in mano) che possono entrare in gioco aiutando il possessore di palla a realizzare una rete. L'azione ha una durata predefinita: una volta che il jolly entra in un duello la coppia in possesso deve realizzare una rete entro 8 secondi. Allo scadere del tempo, il jolly deve uscire dal duello in cui si trovava,

dirigendosi verso un'altro campo. I secondi di permanenza del jolly dentro ad ogni campo vengono contati ad alta voce dal giocatore in inferiorità numerica. Si possono verificare anche situazioni di doppia superiorità numerica (2 jolly che entrano nello stesso duello). Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita. 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. Il jolly può realizzare una rete. Ogni 3 minuti si cambiano i jolly e gli abbinamenti dell'1 contro 1.



PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita duelli aerei

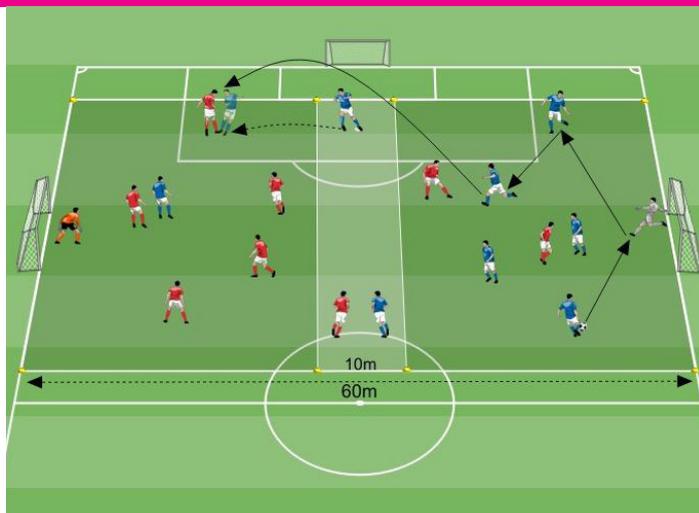
Descrizione

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. 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

- Il pallone deve superare lo spazio delimitato presso il centrocampo con una traiettoria aerea. Se il pallone tocca terra nella zona delimitata si effettua un'inversione di possesso palla. La ripresa del gioco in seguito all'inversione avviene senza rispettare alcuna interruzione, la squadra che entra in possesso del pallone può giocarla a proprio piacimento.





PERFORMANCE



Ciclo: Agilità



12 minuti



8 giocatori

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

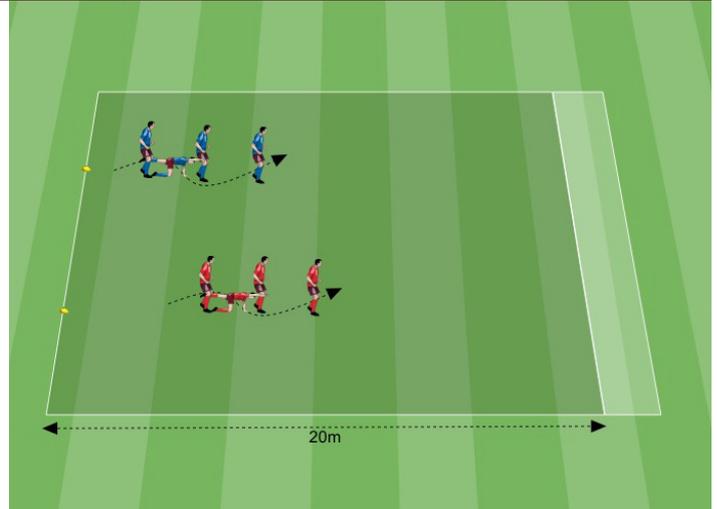
I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ognuna. L'ultimo giocatore della fila effettua uno slalom tra i suoi compagni posti in fila davanti a lui e si porta in prima posizione. Vince la squadra che per prima porta tutti i giocatori nell'area di meta.

Regole:

- Ogni squadra può avanzare solo con un giocatore alla volta.
- L'avanzamento dei giocatori avviene muovendosi in appoggio su mani e piedi.

Obiettivo:

- Sperimentazione di modalità di avanzamento ed equilibrio differenti alle usuali.



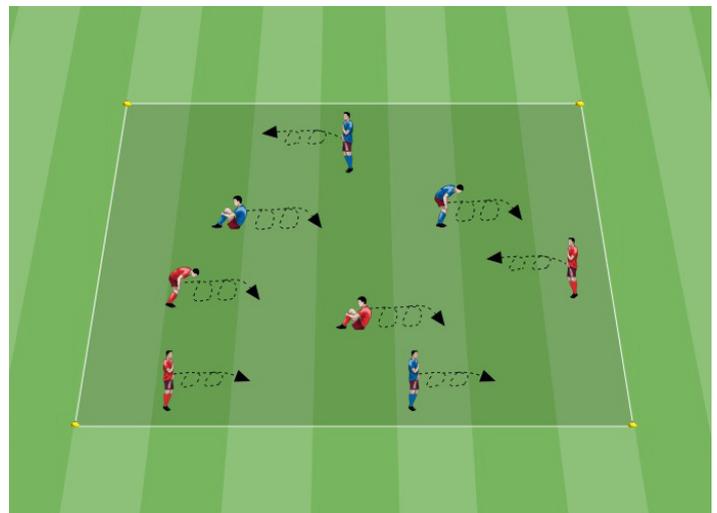
ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori sperimentano 4 tipi di rotolamenti:

- capovolta in avanti;
- capovolta in dietro;
- rotolamento laterale sul fianco sinistro;
- rotolamento laterale sul fianco destro.

Obiettivo:

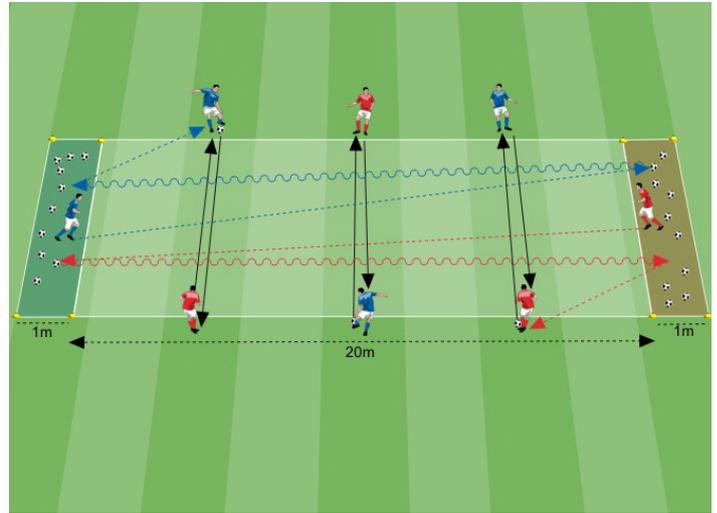
- Percezione e consapevolezza del proprio corpo, confidenza con il contatto dello stesso al terreno.





ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ognuno. Ad ogni momento della gara, un giocatore per squadra corre mentre altri tre effettuano dei passaggi a coppie (ciascuna con un pallone) nella zona centrale del campo. I giocatori che corrono vanno a recuperare un pallone nell'area di meta avversaria e lo portano in conduzione alla propria. Immediatamente dopo aver riportato il pallone nella propria area di meta, il giocatore va a dare il cambio a uno dei propri compagni nella zona centrale. Vince la squadra che porta più palloni all'interno della propria linea meta.



Regole:

- Il pallone portato in conduzione va controllato nella propria area di meta prima di poter andare a dare il cambio ad un compagno.
- Se colpiti dai palloni dei giocatori nella zona centrale, i giocatori che corrono tornano alla partenza (se sono in possesso palla, riportano la palla alla linea meta avversaria e tornano alla partenza).
- Il giocatore che corre deve dare il cambio ad un giocatore che non ha ancora corso.

Obiettivo:

- Stimolare la velocità nella frenata e ripartenza o nella modulazione della velocità di corsa o conduzione in base ad uno stimolo esterno.