



## 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: “SPEED, è uno degli indici di descrizione del giocatore TIPSA“

Come si manifesta nei ragazzi questo indice? I ragazzi presentano una frequenza di passo elevata? Effettuano arresti, ripartenze, cambi di senso e direzione in tempi molto brevi? Sono efficienti nei gesti tecnici senza palla? Manifestano un'elevata resistenza allo sforzo? Danno l'impressione di non fare fatica nonostante un'attività prolungata?

## 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.

## Prima proposta

8 minuti

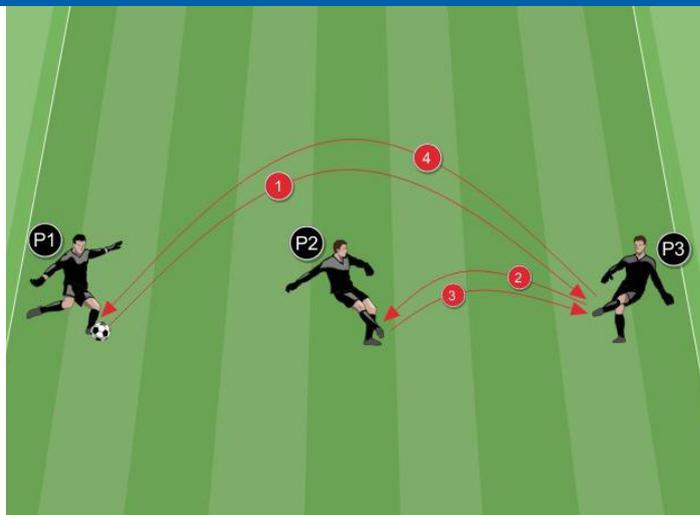
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

All'interno di uno spazio si collocano 3 portieri in fila ad una distanza di 3 metri circa l'uno dall'altro. Si effettua un'attività di palleggio con i piedi a 3 giocatori.

#### Regole

- La sequenza di trasmissione palla segue una combinazione predeterminata:
  - P1, con un calcio a parabola, passa la palla a P3 che di prima intenzione serve P2;
  - P2 restituisce la palla a P3 che di prima intenzione serve P1 (anche queste due azioni avvengono attraverso traiettorie aeree);
  - P2 si posiziona quindi sempre come supporto centrale.
- A seconda delle abilità tecniche dei portieri coinvolti nell'attività, si variano i vincoli di palleggio secondo le seguenti indicazioni:
  - utilizzando 1 solo tocco;
  - utilizzando 2 tocchi;
  - P2, per toccare la palla, può utilizzare anche la testa.
- Dopo 2 minuti si cambiano i ruoli di gioco.



#### Comportamenti privilegiati

- Mostrare la volontà di non far mai cadere la palla a terra.
- Riuscire a dosare la forza della palla permettendo al compagno di non doversi muovere dal posto in cui si trova per ricevere il pallone.

## Seconda proposta

8 minuti

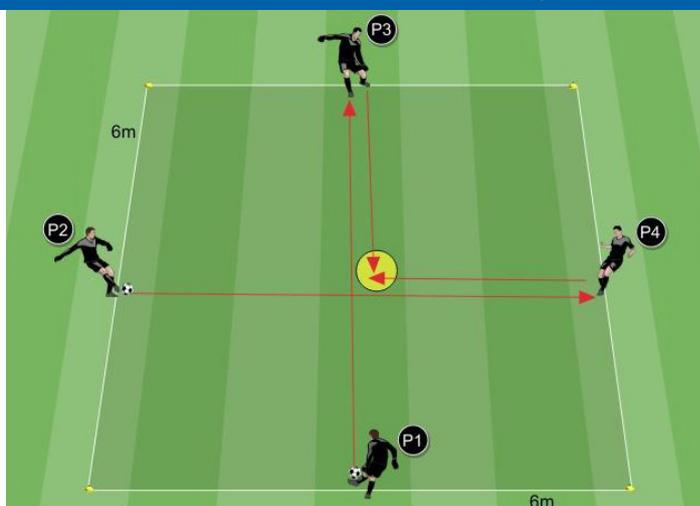
### 2 - Analitico

#### Descrizione

4 portieri (P1,P2,P3,P4) si posizionano sui lati di un quadrato di lato 6 metri. Si effettua un'attività di trasmissione palla tra coppie di giocatori (posizionati uno di fronte all'altro).

#### Regole

- P1 e P3 devono cercare di colpire il pallone che viene trasmesso da P2 a P4.
- Entrambe le coppie devono passarsi la palla rasoterra.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Calciare la palla forte ed essere in grado di riceverla mantenendola a disposizione per effettuare immediatamente l'azione tecnica successiva.
- Individuare il tempo corretto di trasmissione palla per riuscire a colpire il pallone trasmesso dall'altra coppia.

## Terza proposta

 8 minuti

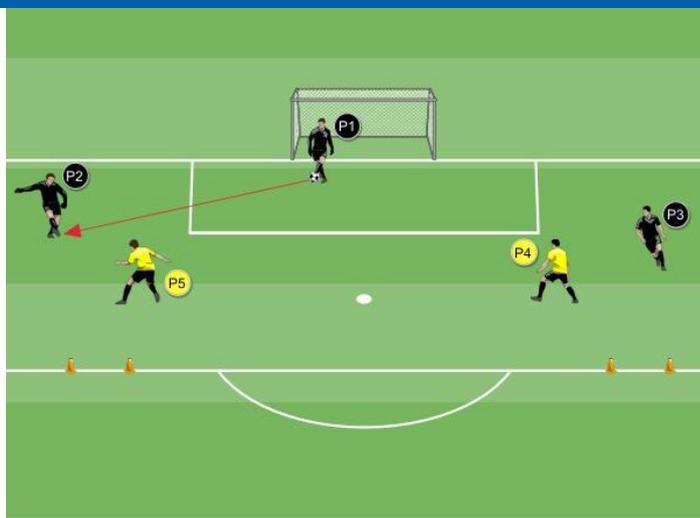
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

All'interno dell'area di rigore si svolge una situazione di gioco 3 contro 2. Sulla linea che definisce il lato lungo dell'area di rigore si posizionano 2 porte larghe 2m (distanti 20m l'una dall'altra).

#### Regole

- P2, in possesso di palla, la trasmette a P3, P1, posizionato a difesa della porta, comincia l'azione di gioco partendo con un rinvio dal fondo battuto all'interno dell'area del portiere. I giocatori in inferiorità numerica hanno il compito di conquistare palla e fare gol mentre la squadra in superiorità deve trasmettere palla nelle porticine partendo dalla rimessa dal fondo.
- Dopo ogni azione si ruotano i ruoli di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Trovare con facilità linee di passaggio che permettano al mio compagno di trovarsi in una posizione che permetta la conclusione facilitata nelle porticine.
- Utilizzo entrambi i piedi nella trasmissione di palla con uguale efficacia prestativa.



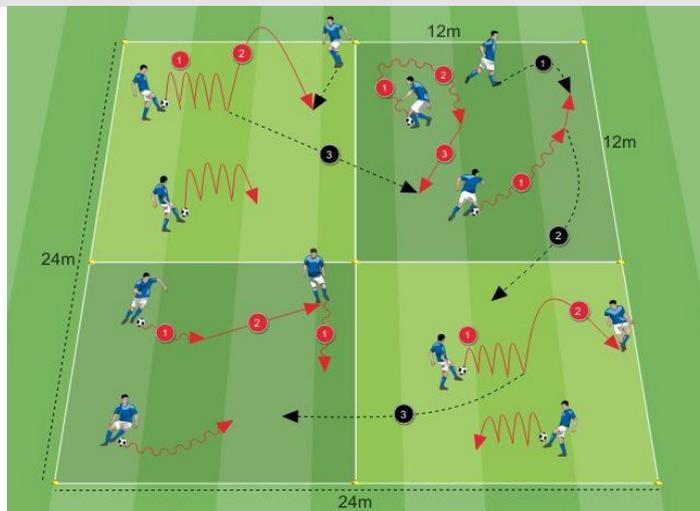
## Chiavi della conduzione

*Con quale atteggiamento mi appresto a ricevere la palla?*

## Palla alta, palla bassa

### Descrizione

L'attività tecnica coinvolge complessivamente 12 giocatori. All'interno di ognuno dei 4 quadrati (settori) previsti si collocano 3 giocatori. All'interno di ogni settore è previsto l'utilizzo di 2 palloni. In 2 settori si svolgono delle azioni tecniche che prevedono sempre traiettorie aeree, negli altri 2 settori è previsto lo svolgimento di azioni tecniche che mantengono la palla sempre rasoterra. Si svolge un'attività tecnica che alterna azioni individuali a trasmissioni di palla e spostamenti all'interno di un'altro dello spazio di gioco previsto.



### Regole

- I 2 giocatori che cominciano l'attività in possesso della palla all'interno di ogni settore svolgono alcuni secondi il compito previsto all'interno di quello spazio per poi trasmettere il pallone ad un compagno (oppure portarlo in conduzione fino ai piedi dello stesso). Dopo aver trasmesso/portato palla al compagno il giocatore che ha eseguito l'azione tecnica si sposta all'interno di un altro settore del campo e continua la sequenza prevista di attività tecniche.
- Per tutta la durata dell'attivazione, gli 8 palloni coinvolti nell'attività devono sempre rimanere in movimento (oltre che all'interno degli spazi destinati ad inizio attività).

## Comportamenti privilegiati

- Far continuare sempre l'azione tecnica prevista nelle condizioni di trasmissione palla con traiettoria aerea.
- Orientare la prima ricezione su trasmissione palla con traiettoria rasoterra mantenendola sempre a propria disposizione.



## Chiavi della conduzione

*Quali soluzioni di gioco ci ha dato il compagno?*

## Finalizzazioni a 6 giocatori

### Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di sviluppare un'azione di finalizzazione. 4 giocatori si dispongono a forma di rombo trasmettendosi una palla. Altri 2 giocatori si posizionano senza pallone ad una decina di metri dal rombo ed a 15m di distanza dalla porta verso la quale si effettua la finalizzazione. Gli altri 2 componenti del gruppo attendono il loro turno di attività sotto al vertice basso del rombo; questi 2 giocatori sono in possesso di un pallone.



### Regole

L'azione comincia attraverso uno scambio di passaggi forti, sulla figura, tra i giocatori posizionati sul rombo (diagonale maggiore, lunghezza 8m). Dopo un numero indefinito di passaggi, uno dei giocatori sul rombo effettua un controllo orientato ed inizia a condurre la palla verso i due compagni collocati tra il rombo iniziale e la porta, dando così il via all'azione di finalizzazione. La combinazione di passaggi per andare al tiro si sviluppa nel rispetto della giocata più efficace possibile, della soluzione suggerita dalla postura di ricezione palla e dai movimenti effettuati dai compagni.

Esempio di un possibile sviluppo di gioco:

- "A" (vertice basso) parte in conduzione palla e trasmette a "B" (esterno di destra del rombo) che nel frattempo ha effettuato una corsa in ampiezza;
- "B" trasmette palla ad una delle due punte "C" che dopo un movimento "lungo" è venuta incontro;
- "C" effettua un passaggio di scarico a "D" (Vertice alto del rombo) che nel frattempo ha realizzato un movimento in diagonale verso sinistra;
- "D", ricevuta palla, effettua un controllo orientato in avanti e conclude verso la porta.

L'azione di gioco coinvolge attivamente 6 giocatori che l'accompagnano ed occupano gli spazi lasciati liberi dai compagni "sotto" e "sopra" alla posizione dalla palla.

Rotazioni al termine della combinazione:

- I giocatori che hanno effettuato il tiro in porta e l'assist escono dalla rotazione, prendono una palla e si dirigono velocemente sotto al vertice basso del rombo in attesa del loro turno di gioco;
- I 4 giocatori che hanno partecipato all'azione e non devono uscire dalla combinazione prendono rapidamente posizione sul rombo e sulla linea ai 15m di distanza dalla porta;
- I 2 giocatori in attesa del loro turno entrano nella combinazione successiva prendendo posto sul rombo e cominciando subito a trasmettersi la palla in attesa del posizionamento dei compagni.

## Comportamenti privilegiati

- Riconoscere lo sviluppo dell'azione in anticipo dando soluzioni di gioco al compagno prima ancora di ricevere la palla.
- Dare soluzioni alternative rispetto ai compagni che si trovano in posizioni simili: ad esempio, tra i 2 giocatori più avanzati uno effettua un movimento incontro e l'altro attacca la profondità.

### Nota

Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di trovare combinazioni di trasmissioni che forniscano soluzioni orientate alla costruzione di una finalizzazione efficace. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e leggere in anticipo le intenzioni dei propri compagni.

## Chiavi della conduzione

*Come si comporta il vertice della squadra in possesso palla/non possesso palla?*

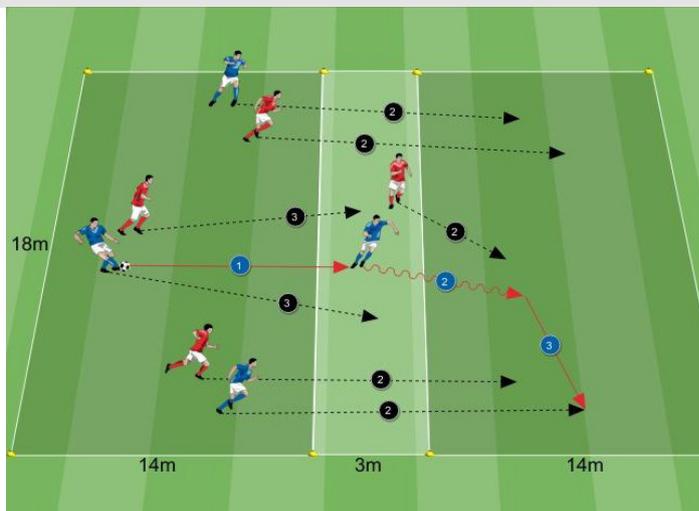
### 4 contro 3 conquisto lo spazio

#### Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 3 sui settori esterni e sul settore centrale. Il gioco inizia con un 3 contro 3 all'interno di uno dei settori esterni mentre gli altri 2 giocatori (vertici) coinvolti nell'attività sono disposti nel settore centrale.

#### Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a raggiungere il settore opposto attraverso:
  - trasmissione della palla al vertice, il quale riceve e conduce nel settore opposto;
  - conduzione della palla direttamente nel settore opposto;
  - trasmissione della palla al proprio vertice ed inserimento di un compagno in seguito ad una sponda;
  - trasmissione della palla ad un compagno che si inserisce nel settore opposto.
- Il giocatore della squadra in non possesso palla all'interno dello spazio centrale non può intervenire direttamente sul pallone.
- Quando la squadra in possesso palla conquista il settore opposto, il giocatore in non possesso palla all'interno dello spazio centrale può effettuare dei movimenti preventivi posizionandosi nello spazio più utile per riconquistare rapidamente il pallone.
- Gli ultimi 2 giocatori che si spostano nel settore conquistato ricoprono il ruolo dei vertici nell'azione successiva (andando così a collocarsi nello spazio centrale in attesa di entrare in gioco nel nuovo tentativo di conquista del settore opposto).



### Comportamenti privilegiati

- Il giocatore all'interno dello spazio centrale (della squadra in possesso palla) si smarca continuamente fornendo soluzioni in zona luce e ricevendo palla con postura aperta per attaccare subito lo spazio opposto.
- Il giocatore all'interno dello spazio centrale (della squadra in non possesso palla) si muove predisponendosi alla riconquista del pallone qualora la squadra avversaria riesca a cambiare settore di gioco.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18x26 metri



2x1 o  
4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quando conviene calciare in porta?*

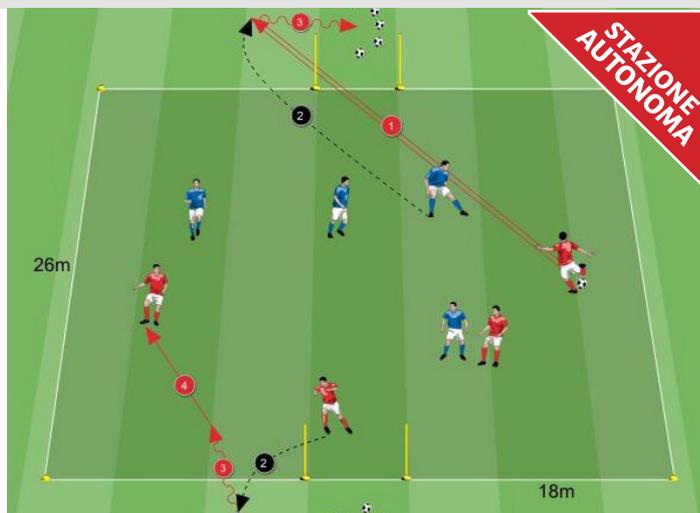
### SSG inferiorità e superiorità continue

#### Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono coinvolti anche i portieri, creando così una situazione di 5 contro 5. In caso di 4 contro 4 le porte sono di 2x1m, in caso di 5 contro 5 con portieri di ruolo, le porte sono di 4x2m. Dietro ad ogni porta viene definita un'area in cui sono posizionati alcuni palloni.

#### Regole

- Se la palla esce dal campo in seguito ad un tiro in porta, un giocatore della squadra che l'ha effettuato deve andare a riprenderla. Se invece il tiro in porta finisce in gol, il pallone deve essere recuperato da un giocatore della squadra che l'ha subito.
- In entrambi i casi, una delle due squadre rimane in inferiorità numerica finché il giocatore incaricato di recuperare il pallone non l'avrà riportato nella zona dietro le porte.
- La ripresa del gioco in seguito ad un tiro in porta (che esce dalla linea di fondocampo o entra in rete) avviene sempre con un pallone preso dall'area delimitata dietro alla porta della squadra che deve effettuare la rimessa dal fondo. In seguito ad un gol, la squadra che ha segnato riprende il gioco prendendo un pallone posizionato dietro la propria porta.



### Comportamenti privilegiati

- Ponderare il momento in cui effettuare il tiro in porta e costruire un'azione che porti ad una maggiore possibilità di successo dello stesso.
- Difendere in modo aggressivo cercando l'immediata ri-aggressione in caso di perdita del possesso della palla per impedire conclusioni semplici verso la propria porta.

Prima proposta

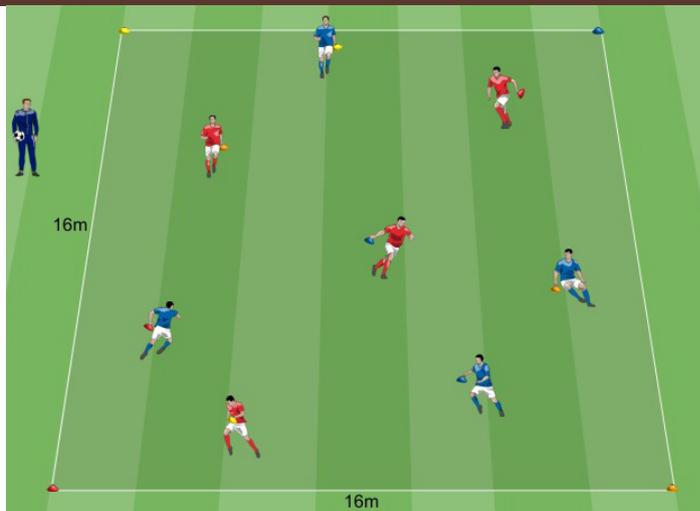
4 minuti

**ESERCITAZIONE INDUTTIVA**

L'esercitazione si svolge all'interno del quadrato di 16m di lato delimitato da 4 estremi di colori differenti.

**Regole**

- I giocatori corrono liberamente all'interno del quadrato con un cinesino dello stesso colore di uno dei vertici del quadrato in mano.
- Il preparatore identifica due segnali visivi (es: alzo un braccio o faccio rimbalzare una palla al terreno) a seconda dei quali ogni giocatore deve correre verso il vertice del colore corrispondente al cinesino che ha in mano o verso quello opposto.
- Vince il gruppo che per primo porta tutti i componenti vicino al cinesino d'arrivo.



Seconda proposta

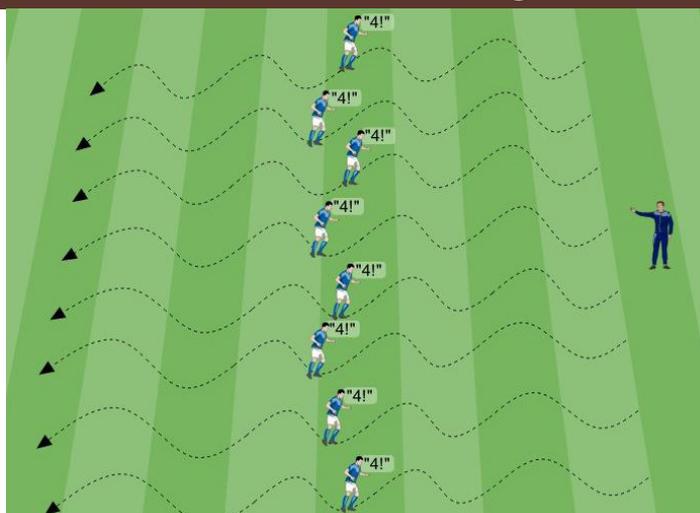
4 minuti

**ESERCITAZIONE DIDATTICA**

I giocatori sperimentano vari tipi di andature.

**Regole**

- I giocatori corrono in passo incrociato (cambiando fronte: destro/sinistro) e devono tenere lo sguardo rivolto verso il tecnico.
- Il tecnico mostrerà con la mano dei numeri che i giocatori devono chiamare ad alta voce mentre effettuano lo spostamento.
- Correggere la coordinazione specifica della corsa (passo incrociato e NON passo accostato).



Terza proposta

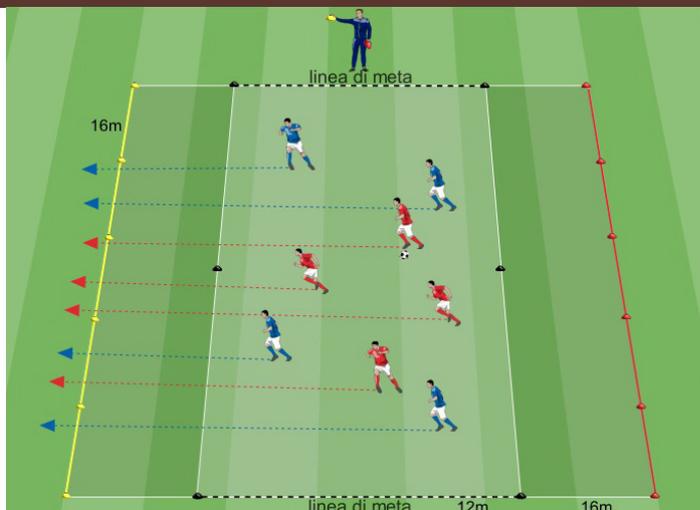
4 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE**

Due squadre composte da 4 giocatori ciascuna si sfidano all'interno di un'area di gioco di 12x16m compresa all'interno di un quadrato di 16m di lato.

**Regole**

- All'interno del rettangolo di gioco si svolge una partita 4 contro 4. Si aggiudica un punto la squadra che riesce a portare la palla oltre la linea di meta.
- Quando il preparatore alza uno dei due cinesini (giallo o rosso) la squadra che per prima riesce a portare tutti i propri giocatori oltre i cinesini del colore indicato si aggiudica un ulteriore punto.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come mi comporto in caso di errore?*

### Partita testa alta

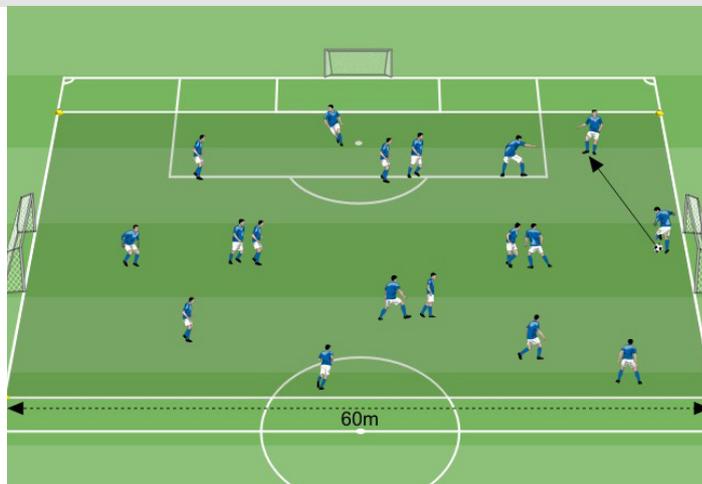
#### Descrizione

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 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

- I giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione per riuscire a identificare compagni e avversari nelle varie fasi di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Individuare rapidamente compagni di squadra e avversari riuscendo a mantenere un'elevata accuratezza nelle decisioni di gioco.
- In caso di errore di trasmissione proprio o di un compagno cercare immediatamente una soluzione senza tempi di transizione: aggressione del portatore palla; densità in zona palla; copertura linee di passaggio del possessore avversario; ecc.

## 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 con fuorigioco

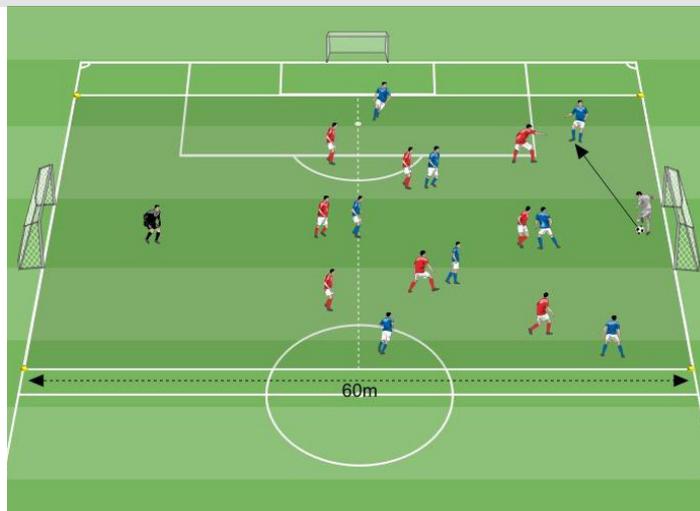
#### Descrizione

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 è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio



### Comportamenti privilegiati

- Il portiere guida i giocatori di movimento della propria squadra chiamandoli per nome, indicando loro azioni quali: marcature, coperture, movimenti di avversari ecc.
- Il portiere organizza rapidamente le marcature su palle inattive a sfavore: chiamando per nome i compagni e affidandogli l'avversario da prendere; dando le indicazioni utili per marcare efficacemente.