



## 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: “Il riconoscimento delle emozioni: la dimensione sociale“

Basta riconoscere le proprie emozioni oppure occorre anche imparare a distinguere quelle delle altre persone? Per comprendere le emozioni degli altri occorre essere dotati di empatia. È possibile allenare oppure insegnare la capacità di immedesimarsi negli altri? Se sì, come?

## 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

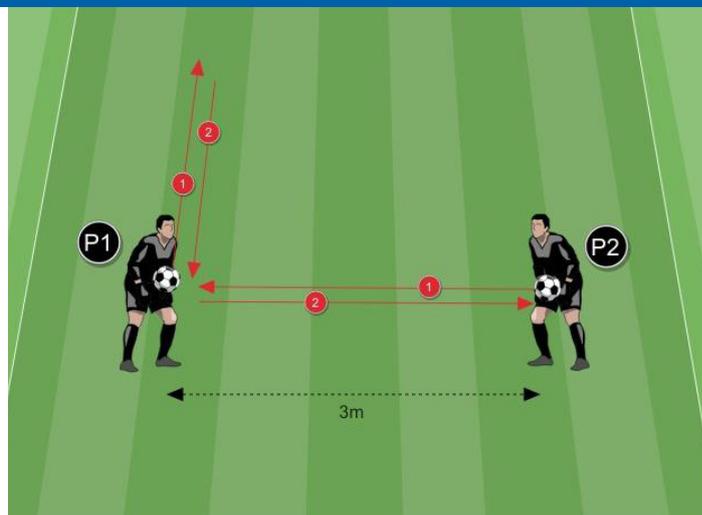
## 1 - Globale/esplorativo

### Descrizione

P1 e P2 si posizionano frontalmente, ad una distanza di 3 metri l'uno dall'altro. I giocatori sono in possesso di un pallone a testa. Si esegue un'attività di lancio e ricezione della palla.

### Regole

- P1 lancia la sua palla in aria, durante il tempo di volo della stessa, riceve un passaggio con le mani da parte di P2, gli restituisce la palla per poi riprendere la propria senza farla cadere.
- L'inizio dell'attività di lancio e presa lo determina il movimento di P1.
- Dopo 5 esecuzioni invertire i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti inserire un secondo pallone a P1 che ha il compito di lanciare e riprendere due palloni contemporaneamente.



### Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di lanciare la palla in aria sopra la propria testa per agevolare l'azione di presa.
- Essere in grado di lanciare i due palloni con traiettorie simili e ravvicinate per facilitarne la ricezione.

### Seconda proposta

8 minuti

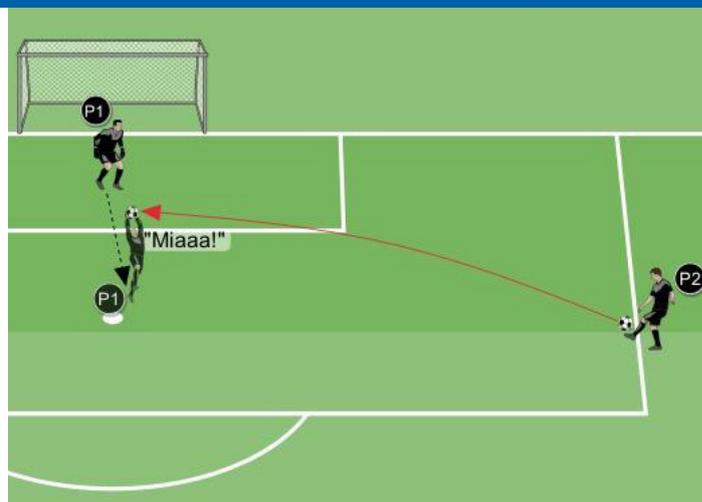
## 2 - Analitico

### Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del limite di area di porta mentre P2 si posiziona come da disegno al limite dell'area di rigore con una palla in mano. Si effettua un'attività di presa in uscita alta su di una palla calciata da un compagno.

### Regole

- P2, con una palla in mano, calcia verso P1 che deve intervenire con una presa in uscita alta.
- La palla calciata deve avere una traiettoria tesa.
- P1, quando decide di uscire, chiama la palla con un segnale verbale: "Miaa!".
- Dopo 5 esecuzioni cambiare il ruolo dei portieri.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di esecuzione dell'attività.



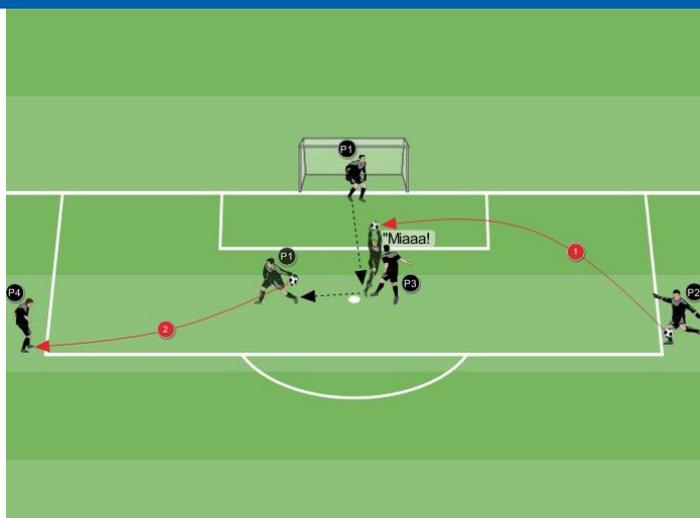
### Comportamenti privilegiati

- Leggere velocemente la traiettoria della palla adattando, se necessario, la propria posizione per una corretta presa.
- Intervenire sulla palla nel punto più alto possibile distendendo completamente le braccia nell'azione di presa.

### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta orientato verso il lato dell'area di rigore sul quale si trova la palla. P2 si colloca al vertice dell'area di rigore in possesso di un pallone, come da immagine. P3 si posiziona all'interno dell'area di rigore senza vincoli di posizione (questo giocatore è libero di muoversi a proprio piacimento). P4 si posiziona all'esterno dell'area di rigore, dalla parte opposta rispetto a P2. Si svolge un'attività di uscita alta in presa con pressione da parte di un avversario.



#### Regole

- P2 calcia una palla con traiettoria a parabola all'interno dell'area, P1 effettua l'azione di uscita alta in presa urlando a voce alta: "Mia!".
- P3 crea disturbo a P1 andando a cercare di saltare di testa per fare gol sulla palla calciata da P2.
- Non appena P1 intercetta la palla calciata da P2, ha il compito di rilanciarla con le mani (partendo dal basso), in direzione di P4.
- Se la palla calciata da P2 risulta troppo lontana per l'uscita in presa, P1 si posiziona a difesa della porta per ricevere il tiro da parte di P3.
- Dopo 2 uscite in presa alta, si ruotano i ruoli di gioco.

#### Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di capire quando effettuare l'uscita alta oppure rimanere a difesa della porta.
- Essere in grado di intercettare la palla nel punto più alto possibile distendendo le braccia.



## Chiavi della conduzione

*Cosa cambia nei due tipi di conduzione palla?*

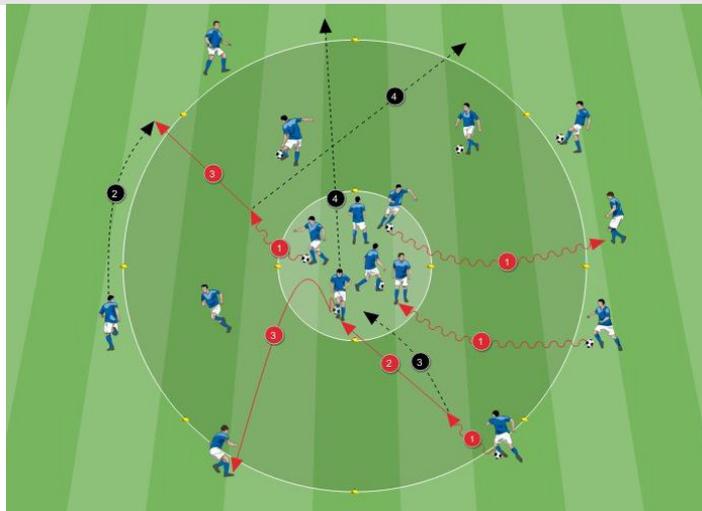
### Tecnica nel traffico a cerchi

#### Descrizione

Vengono delimitati 2 cerchi concentrici (uno di raggio 2m, l'altro di raggio 12m). 8 giocatori cominciano l'attività in possesso di una palla a testa, all'interno del cerchio più piccolo, gli altri 8 giocatori si dispongono, senza palla, all'esterno della circonferenza del cerchio più grande. Si svolge un'attività tecnica che alterna le gestualità di conduzione, trasmissione e controllo di palla ad uno scambio di posizione che avviene attraverso una corsa orientata.

#### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo per qualche secondo all'interno del cerchio più piccolo, dopo aver eseguito l'azione tecnica prevista, escono dallo stesso ed effettuano una trasmissione di palla ad uno dei compagni oltre la circonferenza del cerchio esterno.
- I giocatori che ricevono palla la conducono portandola all'interno del cerchio piccolo, dove, dopo alcuni secondi di guida nel traffico, a loro volta escono dallo spazio delimitato per trasmettere il pallone ad un compagno oltre la circonferenza del cerchio più grande ed andando successivamente ad occupare una posizione diversa da quella nella quale si trovava il giocatore a cui è stata trasmessa la palla. Le azioni tecniche si alternano a degli spostamenti per tutta la durata prevista dall'attivazione tecnica.
- L'indicazione, per chi trasmette la palla, è di passarla solo ad un compagno che dimostra di volerla (attraverso un movimento, una chiamata oppure un atteggiamento di attesa propositivo e non passivo).
- Dopo aver trasmesso il pallone, i giocatori che devono uscire dall'area di gioco effettuano una corsa orientata senza mai perdere di vista il cerchio interno.
- I giocatori all'esterno del cerchio, nella condizione di attesa della palla, possono muoversi a piacimento al di fuori dello stesso.



### Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di mantenere il dominio della palla sia su di una corsa veloce ed in linea, con spazio davanti a sé, che all'interno uno spazio ridotto con la presenza di altri giocatori.
- Rallentare ed accelerare con la palla tra i piedi in modo efficace utilizzando entrambi i piedi per entrare in contatto con il pallone.



## Chiavi della conduzione

*Stiamo fornendo tutti soluzioni di gioco utili?*

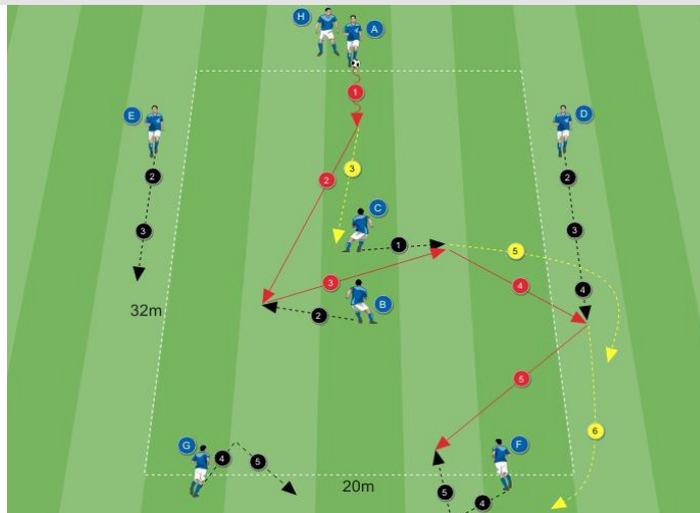
## Sviluppi in ampiezza senza spazi delimitati

### 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. Gli spazi all'interno dei quali si svolge l'attività tecnica sono segnalati solo nei lati corti del campo attraverso l'utilizzo di 4 delimitatori.

### Regole

- 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:
  - il giocatore 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;
  - una volta 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

- Il giocatore “ausilio” ricerca e trova sempre posizioni in cui fornisce linee di passaggio pulite rimanendo collegato al compagno in possesso di palla.
- I giocatori che accompagnano l'azione danno soluzioni utili (sopra linea della palla, in diagonale e non in orizzontale) ai compagni in possesso del pallone modificando velocità di corsa ed ampiezza della loro posizione a seconda delle necessità riscontrate.

### Nota

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.

## Chiavi della conduzione

*Che postura mi permette di arrivare prima nella direzione di gioco desiderata?*

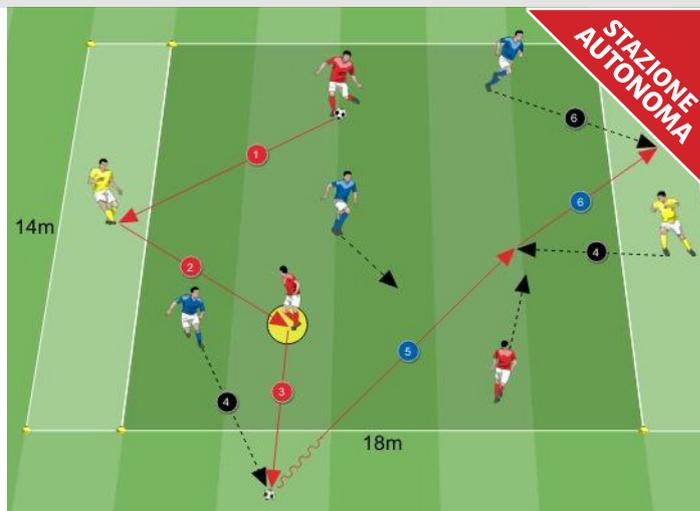
## 5 contro 3 obiettivi variabili

### Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre i 2 jolly si collocano inizialmente al di fuori dei lati corti del campo.

### Regole

- I jolly possono decidere se entrare all'interno del settore centrale oppure rimanere all'esterno dello stesso. Le scelte vengono fatte individualmente ed indipendentemente dalla scelta dell'altro jolly, le soluzioni di gioco che si possono verificare sono le seguenti:
  - un jolly decide di entrare nel rettangolo di gioco mentre l'altro rimane fuori;
  - entrambi i jolly entrano in campo;
  - entrambi i jolly rimangono fuori dal campo.
- Ognuna delle soluzioni scelte dai jolly deve essere mantenuta per un'intera azione di gioco. Un'azione di gioco si considera terminata quando la palla: esce dal campo lateralmente; esce dal campo oltre i lati lunghi senza essere intercettata dai jolly.
- Le scelte dei jolly condizionano l'obiettivo della squadra in possesso secondo le 2 opzioni qui presentate, se il jolly:
  1. decide di rimanere all'esterno del campo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso sarà quello di trasmettergli il pallone.
  2. decide di entrare all'interno del campo l'obiettivo della squadra in possesso (sul lato lasciato libero dal jolly) sarà quello di conquistare lo spazio attraverso un passaggio ad un compagno che entra in zona meta oppure effettuare una conduzione di palla all'interno della stessa.
- La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi, ribalta il fronte di gioco ed ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista del pallone, la squadra in possesso può decidere di giocare nella direzione che preferisce andando a conquistare lo spazio o ricercando il jolly (a seconda delle scelte precedentemente effettuate dalle stesse).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
  - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno;
- All'interno di entrambe le zone di meta è vietata la ricerca della riconquista palla per la squadra in non possesso.



## Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la propria postura di ricezione palla.
- Riconoscere e comunicare ai compagni l'obiettivo dell'azione in funzione delle scelte effettuate dai jolly.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Continuità di gioco



12 minuti



20x14 metri



2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Posso essere d'aiuto sull'altro campo?*

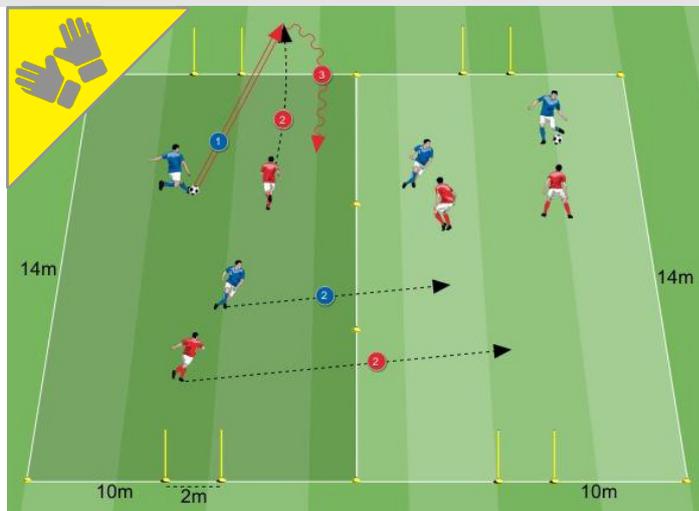
### SSG 2 contro 2 multiplo

#### Descrizione

In ognuno dei 2 campi (contigui) delimitati si gioca un 2 contro 2 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Si svolgono 4 turni di gioco della durata di 3 minuti ciascuno, al termine di ogni turno vengono cambiati gli accoppiamenti dei giocatori. I giocatori, pur giocando 2 partite distinte che coinvolgono 4 gruppi apparentemente separati gli uni dagli altri, appartengono a due sole squadre (identificate attraverso casacche dello stesso colore). Al termine di ogni turno di gioco viene sommato il punteggio acquisito nelle due sfide dalle coppie di ogni squadra decretando così i vincitori della singola partita.

#### Regole

- Nei momenti in cui la palla esce fuori dal campo di gioco (ad esempio in seguito ad una conclusione in porta oppure al contrasto in un duello), i giocatori che non devono riprendere l'azione, possono decidere di aiutare i compagni del campo adiacente. È possibile aiutare i compagni sia in fase offensiva che difensiva, con 1 oppure con tutti e 2 gli elementi della squadra. Se una squadra impegnata nel recupero del pallone, al proprio rientro in campo, si dovesse trovare senza avversari (in quanto hanno entrambi scelto di aiutare i compagni sul campo adiacente), potrà riprendere l'azione di gioco senza dover aspettare di ricevere un'opposizione.
- Le rimesse laterali si battono partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita (al fine di permettere la ripresa del gioco, l'avversario deve posizionarsi ad una distanza minima di 2 metri dal battitore).
- 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.



### Comportamenti privilegiati

- Osservare la situazione di gioco nel campo adiacente.
- Essere in grado di valutare le condizioni in cui conviene rimanere all'interno del proprio campo oppure andare nell'altro per aiutare i compagni.

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

- Orientarsi nello spazio riconoscendo i tempi di gioco utili per andare ad aiutare i compagni sul campo adiacente riuscendo inoltre a rientrare nella propria situazione di partita in modo efficace.
- Dare soluzioni di gioco al compagno in possesso di palla riuscendo a farsi trovare ubicato sempre nella posizione più efficace per continuare l'azione di gioco.

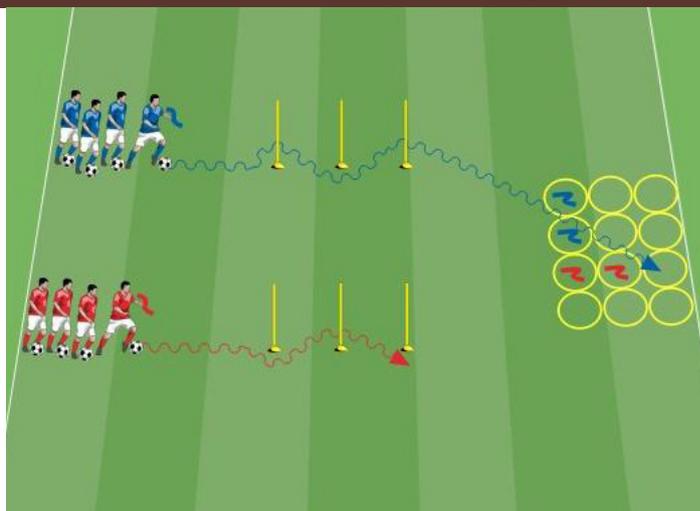


**Prima proposta**

🕒 4 minuti

**ESERCITAZIONE INDUTTIVA**

Si affrontano due squadre composte da quattro giocatori ciascuna. Al via partono i primi due giocatori in conduzione e con una casacca in mano dribblano i paletti (o coni) e vanno a lasciare la casacca in uno dei 12 spazi. Quando il giocatore ha lasciato la casacca nello spazio torna indietro alla massima velocità per far partire il proprio compagno. Se nessuna delle due squadre ha fatto tris con le prime tre casacche può partire il quarto giocatore, che potrà spostare una sola delle casacche. Vince la squadra che per prima riesce a mettere tre casacche in fila (in verticale o in orizzontale o in diagonale)



**Seconda proposta**

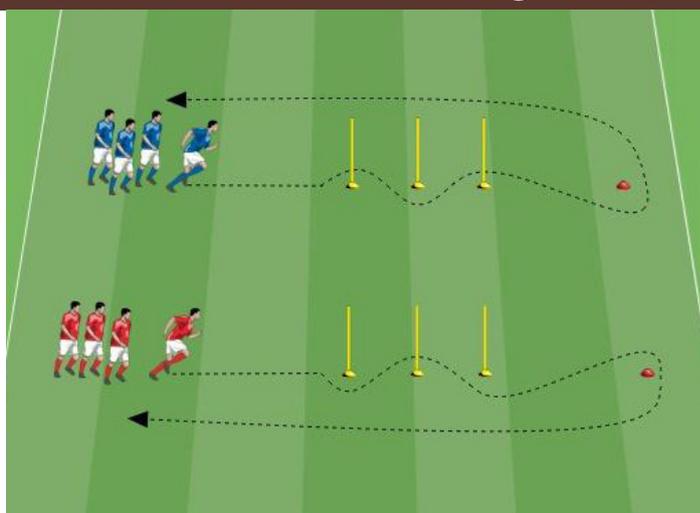
🕒 4 minuti

**ESERCITAZIONE DIDATTICA**

Sul medesimo percorso dell'esercitazione induttiva, i giocatori devono effettuare senza palla le seguente esecuzione:

- partenza da fermo ed accelerazione fino al primo paletto/cono;
- slalom tra i paletti/coni;
- seconda accelerazione;
- cambio di senso sul cinesino;
- ritorno alla massima velocità.

Correggere la tecnica di corsa e la coordinazione sui cambi di velocità.

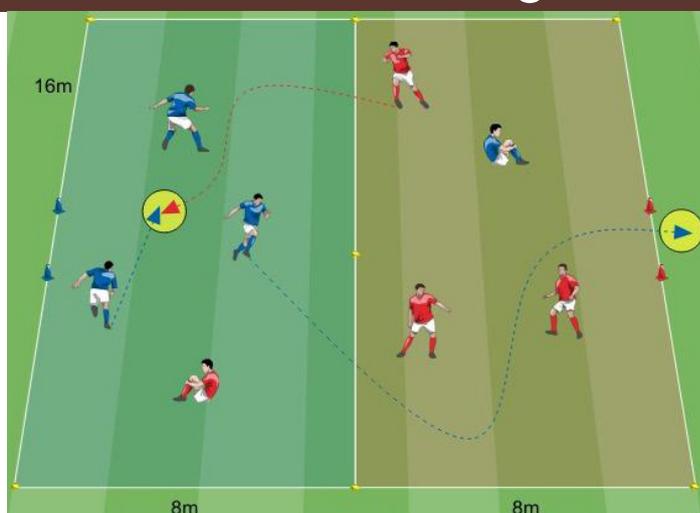


**Terza proposta**

🕒 4 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE**

In due rettangoli adiacenti si affrontano due squadre che devono difendere la propria porta ed attaccare quella avversaria. I giocatori devono andare nella metà campo dell'altra squadra cercando di entrare nella porta senza farsi prendere. Nel caso in cui si venga presi, bisogna sedersi ed attendere il tocco di un compagno per essere di nuovo liberi. Vince la squadra che riesce a portare più giocatori dentro la porta avversaria.



## PARTITA A TEMA

  
Obiettivo:  
Continuità di gioco

  
12 minuti

  
60x45 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quali soluzioni ha il giocatore in possesso palla?*

### Partita vicino/lontano

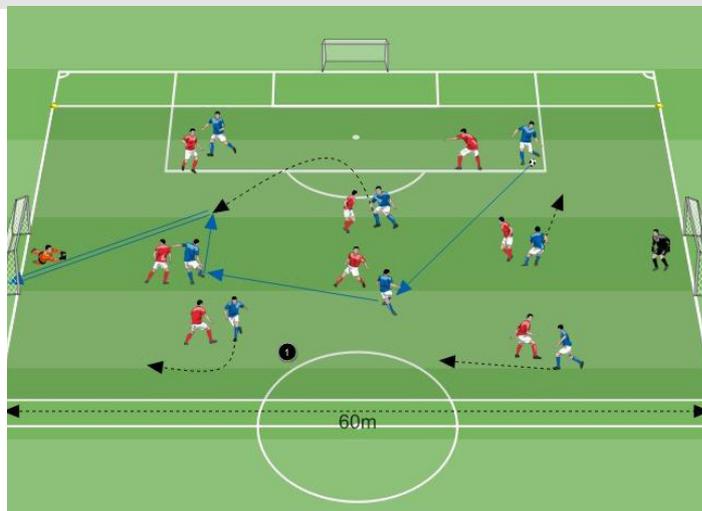
#### Descrizione

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

- Il giocatore in possesso di palla non può trasmetterla al compagno immediatamente più vicino a lui. In caso di infrazione della regola di trasmissione palla, il possesso della stessa cambia da una squadra all'altra e l'azione viene ripresa senza interrompere il gioco.
- Il divieto di trasmissione all'appoggio più vicino non vale nelle seguenti situazioni:
  - tutti i passaggi del portiere;
  - tutti i passaggi al portiere;
  - gli assist per il tiro in porta.



### Comportamenti privilegiati

- Avvicinarsi al proprio compagno in possesso di palla dandogli così l'opportunità di trasmissione ad altri giocatori più lontani.
- Predisporre alla ricezione dalla palla anche lontano dalla stessa rimanendo collegati al compagno: smarcandosi; fornendo una linea di passaggio pulita.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come/quando attacchiamo la profondità?*

### Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

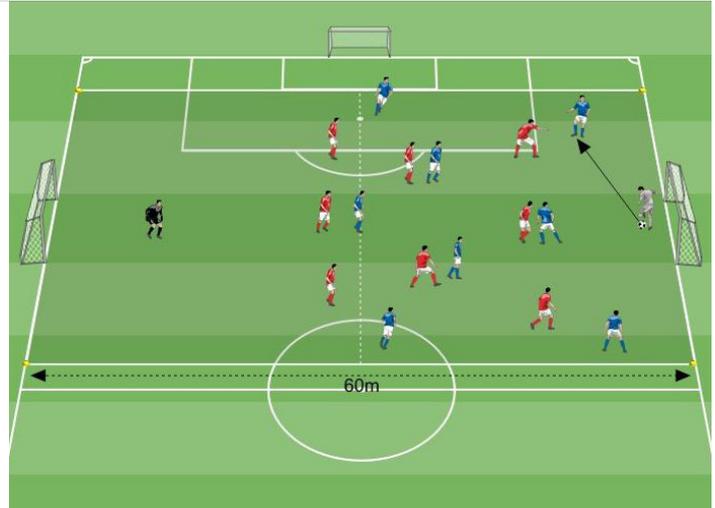
#### Descrizione

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

- L'attaccante riconosce la posizione del difendente ed il momento in cui il compagno trasmette palla effettuando l'inserimento nello spazio partendo da una posizione di movimento e nel tempo corretto al fine di non andare in fuorigioco.
- I difendenti si predispongono con postura antero-posteriore a difendere la profondità riconoscendo il momento in cui scappare o accorciare a seconda dei movimenti e dei tempi di inserimento dell'attaccante.