



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: “Portiere uno di noi: come si integra nel gioco della squadra?”

Comunica verbalmente con i compagni organizzando la fase offensiva/difensiva (dalla costruzione alle marcature)? Gestisce rapidamente la fase di transizione positiva/negativa (riavviando velocemente l'azione dopo la riconquista della palla oppure recuperando la posizione ottimale a difesa dello spazio e/o porta)? Accompagna con coraggio l'azione offensiva mettendosi a disposizione dei compagni? È attento alla postura di ricezione nella costruzione?

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

I portieri si muovono liberamente all'interno di un quadrato di lato 6 metri. Un pallone ogni due giocatori.

Regole

- Si effettua un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di giocatori.
- P2 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P1 il quale, una volta sentito il rimbalzo, deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.
- Dopo ogni tentativo di presa si invertono i ruoli dei giocatori.
- Se il numero dei giocatori lo permette, cambiare le coppie che effettuano l'attività di lancio e presa.



Comportamenti privilegiati

- Girarsi velocemente e riuscire a prendere il pallone prima che questo tocchi terra.
- Orientarsi rapidamente una volta che ci si è girati capendo immediatamente dove si trova la palla.

Seconda proposta

 8 minuti

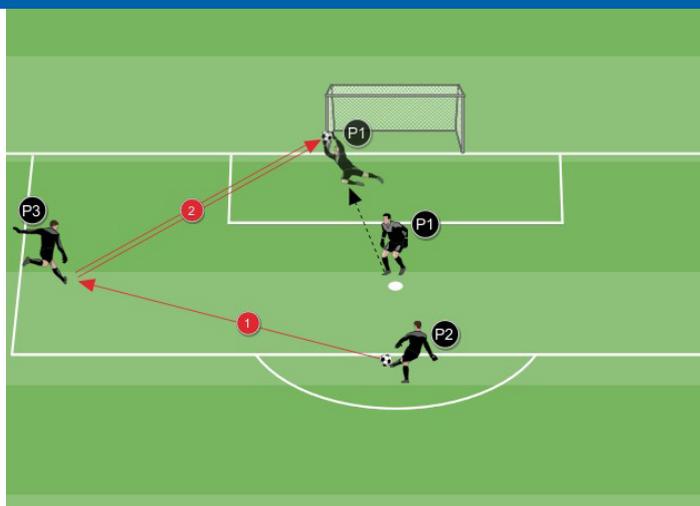
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del dischetto del rigore. P2 si posiziona al limite dell'area di rigore con una palla tra i piedi mentre P3 si posiziona come da immagine. Si esegue un'attività di recupero della posizione ed intervento in parata.

Regole

- P2 trasmette palla a P3 che, a suo piacimento (di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo di palla) effettua una conclusione in porta.
- P1 segue la traiettoria della palla e attraverso una corsa all'indietro, recupera la posizione più idonea preparandosi alla conclusione di P3.
- L'esercizio viene svolto con il piede sinistro, sul lato sinistro e con il piede destro, sul lato destro.



Comportamenti privilegiati

- Nello spostamento eseguire passi radenti al terreno.
- Sulla parata eseguire la respinta della palla lateralmente rispetto alla porta.

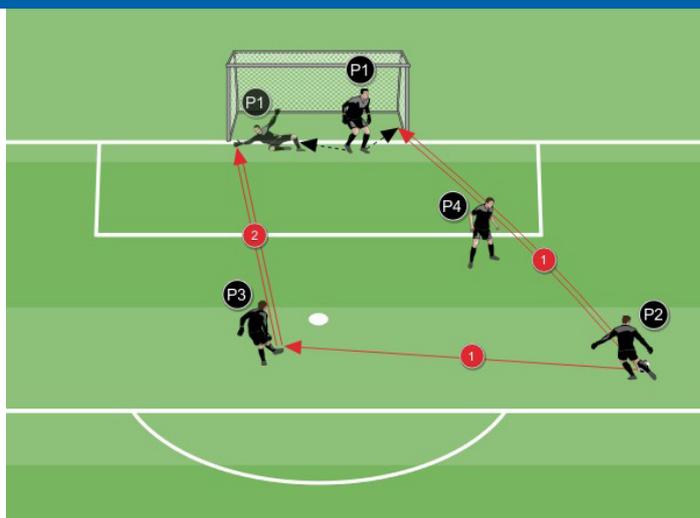
3 - Situazionale

Descrizione

P1 comincia l'attività in prossimità del palo, orientato verso la palla. P2, in possesso di una palla fuori dallo specchio della porta (come da figura), si colloca in prossimità del limite dell'area di rigore. P3 si posiziona in diagonale, alla sinistra di P2. P4 ricopre il ruolo di difensore. Si esegue un'attività di 2 contro 2 con un'azione che comincia in modo predeterminato.

Regole

- P2 sceglie se calciare in porta oppure passare a P3 che, di prima intenzione oppure in seguito dopo un controllo della palla, calcia in porta.
- P1 deve cercare di intervenire sulla palla calciata da P2 oppure da P3.
- Dopo ogni esecuzione si cambiano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di esecuzione dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- P1 comprende velocemente se P2 decide di calciare oppure passare la palla a P3 preparandosi in anticipo alla parata.
- Comunicare con P4 sul comportamento da mettere in atto: aggredire P2 oppure andare a chiudere su P3 nel caso in cui questo riceva la palla.



Chiavi della conduzione

Troviamo le giuste distanze per eseguire la rimessa laterale/il passaggio!

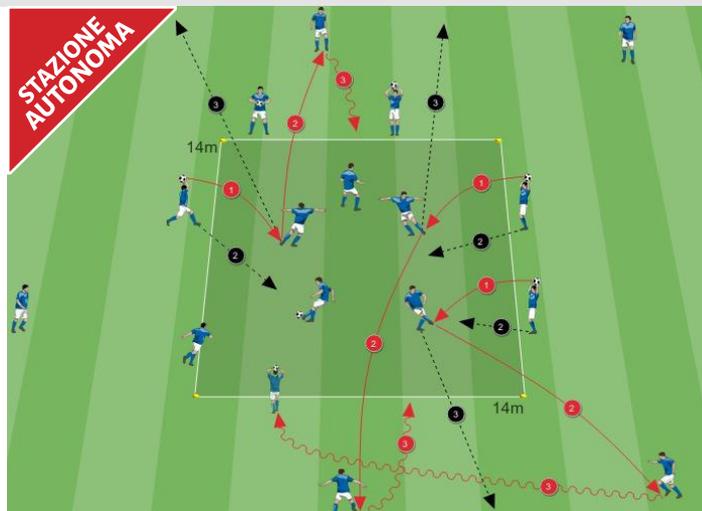
Calcio vicino, calcio lontano

Descrizione

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: 5, senza palla, all'interno del quadrato delimitato; 6, con palla in mano, all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso; 5, senza palla, all'esterno del quadrato, distanti almeno 15m dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni. Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e lanci tra i giocatori disposti in campo.

Regole

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale verso i compagni all'interno del quadrato, questi ricevono palla e la trasmettono a chi è posizionato lontano dallo stesso.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
 - chi ha effettuato la rimessa laterale entra nel quadrato;
 - chi ha effettuato il lancio effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso;
 - chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce per alcuni metri la stessa (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma tra tutti e 16 i giocatori coinvolti nella stazione di attivazione.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori collocati all'esterno del campo, non per forza a chi è collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la rimessa laterale.
- **Varianti:**
 - dopo alcuni minuti inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha effettuato la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta prima che quest'ultimo realizzi il lancio per il compagno collocato all'esterno del campo e concluda così la combinazione prevista;
 - nel caso in cui i giocatori non utilizzassero l'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di utilizzo dello stesso per alcuni minuti durante lo svolgimento dell'attività.
- Per questioni di spazio si può obbligare i giocatori ad uscire da soli due lati del quadrato (adiacenti), in modo tale da poter affiancare un'altra stazione di gioco con ulteriori 16 componenti ed evitare così l'intralcio tra le azioni tecniche previste.



Comportamenti privilegiati

- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.
- Riconoscere gli spazi di gioco rispettando le distanze che permettano al compagno di effettuare un "passaggio utile" che conceda quindi: tempi di controllo adeguati, trasmissione palla forte, parabola tesa.



Chiavi della conduzione

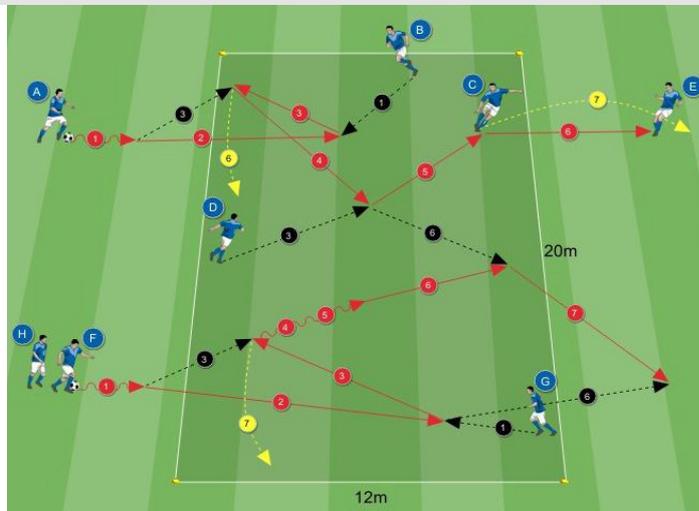
Riconosciamo l'ubicazione dei compagni a cui stiamo trasmettendo palla!

Azioni a soluzioni multiple

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni fra più giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo di ogni azione è quello di far pervenire la palla al vertice alto, partendo da un vertice basso.

Il giocatore "A" inizia la sequenza con il pallone e comincia l'azione in conduzione dello stesso verso lo spazio centrale (20x12 m) delimitato davanti a sé. "A" può scegliere se relazionarsi tecnicamente con i giocatori posizionati all'interno del rettangolo centrale prima di far arrivare il pallone al giocatore "E" (vertice alto). Lo sviluppo dell'azione prevede molteplici alternative, dipendenti dalle decisioni dei giocatori che prendono parte all'azione.



- Se il giocatore che riceve il passaggio lo fa con postura chiusa, questo effettua un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla.
- Se il giocatore che riceve il passaggio ha postura aperta, può scegliere il tipo di passaggio da effettuare in base alle soluzioni fornite dai compagni scegliendo:
 - a) un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla;
 - b) un passaggio all'appoggio oppure al vertice sopra la linea del pallone.
- Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa in profondità: trasmette la palla sopra la linea della stessa;

Rotazioni: in seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui; chi ha cominciato l'azione, si colloca nel rettangolo delimitato al centro del campo.

L'azione successiva, che si svolge nella direzione contraria a quella precedente, non ha il vertice alto. I principi di svolgimento di questa combinazione sono gli stessi di quella descritta in precedenza solo che l'ultima azione tecnica verrà realizzata con l'intenzione di conquistare uno spazio invece che passare il pallone ad un vertice. Le alternative per concludere la sequenza saranno quindi:

- condurre palla oltre il rettangolo centrale;
- trasmettere il pallone ad un compagno per l'inserimento nello spazio.

Note generali:

- non c'è una sequenza predefinita di trasmissioni per arrivare da un vertice all'altro: i passaggi si alternano in funzione delle scelte dei giocatori rispetto alle loro posture di ricezione;
- al fine di determinare i corretti tempi di movimento dei compagni, la palla può anche essere condotta;
- i 4 giocatori al centro possono scegliere a quale azione partecipare: ci possono essere azioni che coinvolgono tutti e quattro i giocatori centrali, oppure azioni che ne vedono coinvolto uno, oppure nessuno.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco una volta che il vertice alto o lo spazio libero sono stati raggiunti. Il giocatore E che ha ricevuto l'ultimo passaggio dell'azione precedente, oppure il giocatore che ha attaccato lo spazio nelle azioni prive del vertice, riprende la combinazione dalla parte opposta.

Comportamenti privilegiati

- Chi è in possesso della palla riconosce l'ubicazione del compagno (postura e posizione nello spazio) individuando così sia il giocatore a cui risulta più conveniente trasmettere palla che e l'azione motoria ideale da svolgere dopo il passaggio: prendersi lo spazio per l'eventuale scarico, inserirsi nello spazio, temporeggiare in attesa delle scelte del compagno.
- Dare soluzioni al portatore di palla con modalità diverse (ampio, lungo, contro-movimento, incontro) e modificare la propria posizione nello spazio centrale mettendosi a disposizione di entrambe le azioni.

Nota

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base:

- al numero di compagni che stanno partecipando all'azione di gioco; alla postura del compagno che riceve;
- alla posizione dei giocatori all'interno dello spazio;
- al tipo di movimento del vertice alto che conclude l'azione.

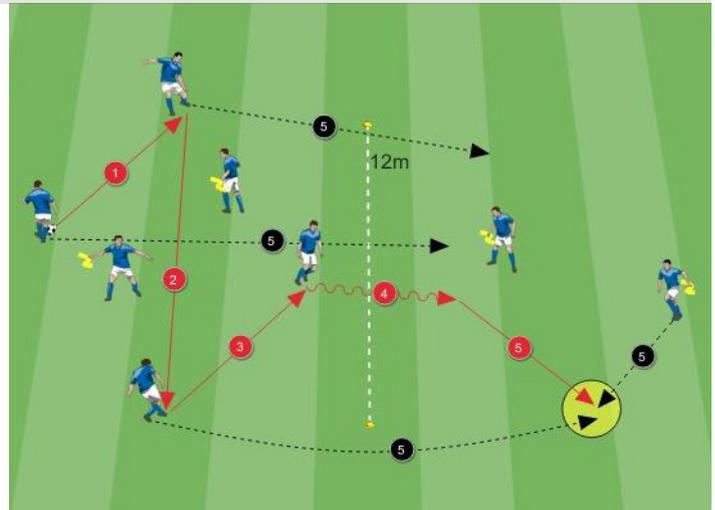
Chiavi della conduzione

Che postura mi permette di andare dall'altra parte?

4 contro 2 palla aperta, spazi fluidi

Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 2 a favore della squadra in possesso palla. L'attività non prevede la delimitazione di spazi di gioco ma solo l'identificazione di una linea di lunghezza 12m (posizionata come da figura). Altri 2 giocatori si dispongono nello spazio libero dalla parte opposta rispetto a quella in cui si svolge il possesso della palla. I 2 giocatori della squadra in inferiorità numerica che ricercano la conquista del pallone ed i due compagni in attesa nello spazio libero tengono in mano una casacca. Per semplicità espositiva, lo spazio all'interno del quale si svolge il possesso 4 contro 2 viene chiamato "spazio di possesso", lo spazio all'interno del quale si trovano i due giocatori in attesa viene definito "spazio da attaccare".



Regole

- Si assegna un punto ai giocatori della squadra in possesso palla ogni qualvolta riescono a superare la linea centrale. La linea può essere superata in due modi distinti:
 - ricevendo palla con postura aperta in prossimità della linea;
 - conducendo la palla se questa è "scoperta" (se il possessore di palla non riceve quindi nessuna pressione da parte degli avversari).
- Una volta superata la linea, tutti e 4 i giocatori della squadra in possesso palla devono correre nello spazio da attaccare per ristabilire la condizione di possesso 4 contro 2 (la corsa non deve obbligatoriamente avvenire attraverso la linea delimitata).
- Se un giocatore della squadra in non possesso palla riesce a conquistare il pallone ad un avversario, avviene un rapido cambio di ruolo invertendo il possesso della casacca (questa può anche essere lasciata a terra).
- Solo uno dei due giocatori che attendono nello spazio da attaccare può sostare nei pressi della linea, l'altro deve attendere qualche metro più indietro. Entrambi i giocatori, pur non essendo coinvolti direttamente nel possesso della palla, devono dimostrarsi sempre attivi e pronti ad intervenire.
- **Nota:**
 - Se il pallone termina troppo lontano rispetto alla linea da superare sarà cura dell'allenatore inserirne in campo un altro per far riprendere il gioco.
- **Variante:**
 - Una volta comprese le dinamiche del gioco vengono ridistribuiti i giocatori in inferiorità numerica nei due spazi divisi dalla linea centrale: si gioca così un 4 contro 3 nello spazio di possesso posizionando un solo giocatore nello spazio da attaccare.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la propria postura di ricezione palla e la situazione di "palla aperta" capendo quando è possibile attaccare la linea.
- Sfruttare l'assenza di limiti agli spazi del campo smarcandosi in zona luce con gli angoli e le distanze che servono a mantenere il possesso del pallone.



Chiavi della conduzione

Dimostriamo di essere continui!

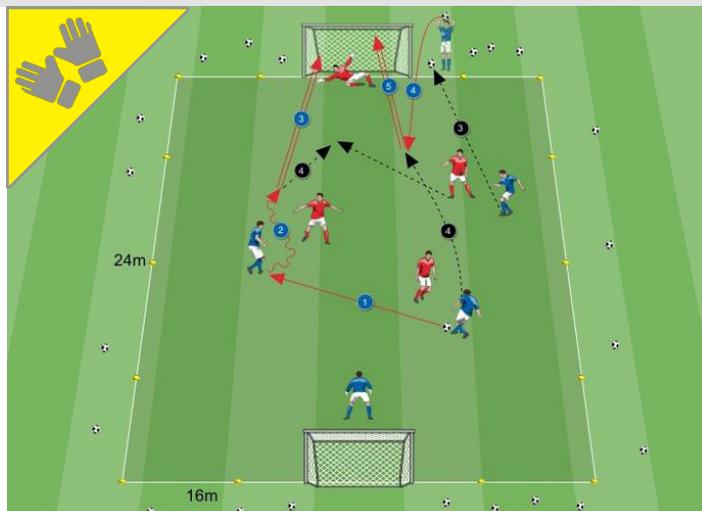
SSG respinta simulata

Descrizione

Si svolge una partita 4 contro 4 con i portieri. Vengono posizionati diversi palloni all'esterno dello spazio di gioco, in particolare dietro ad entrambe le porte.

Regole

- Per realizzare un punto bisogna fare 2 gol in modo consecutivo. Se un'azione di gioco porta a realizzare un gol, questo non viene calcolato nel punteggio ma dà alla squadra che l'ha realizzato la possibilità di:
 - prendere uno dei palloni posizionati all'esterno del campo;
 - rimetterlo in gioco a piacimento per cercare di favorire una seconda realizzazione rapida.
- Il secondo gol, per essere considerato valido, deve avvenire entro un massimo di 5 secondi dal primo. Passati i 5 secondi dal primo gol, la situazione di gioco si resetta e, per totalizzare un punto, entrambe le squadre devono fare nuovamente 2 gol consecutivi.
- In seguito al primo gol, la palla può essere rimessa in gioco attraverso una qualsiasi modalità (lanciandola con le mani, calciandola con i piedi, colpendola di testa, ecc.) purché la rimessa avvenga da una posizione esterna al campo di gioco.
- Nota:** qualunque giocatore della squadra che ha fatto il primo gol può uscire a prendere un pallone all'esterno del rettangolo di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Dimostrare continuità di gioco: andando a prendere velocemente un pallone al di fuori del campo; attaccando la palla lanciata dal compagno; marcando mentre gli avversari si apprestano a rimettere la palla in campo.
- Riconquistare la palla rimessa in gioco dopo il primo gol dagli avversari ed attaccare subito la porta avversaria sfruttando la possibile superiorità numerica all'interno del campo.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- In qualità di giocatore di movimento, il portiere si dimostra pronto alla simulazione della respinta chiamando le marcature ai compagni o invitandoli a dare soluzioni utili alla finalizzazione a seconda dell'appartenenza alla squadra che ha subito o realizzato il primo gol.
- Riconoscere gli spazi di gioco utili ed orientarsi correttamente sulla traiettoria della palla inserita in seguito alla simulazione della respinta, evitando di schiacciarsi davanti alla porta favorendo così l'intervento da parte degli avversari.



Prima proposta

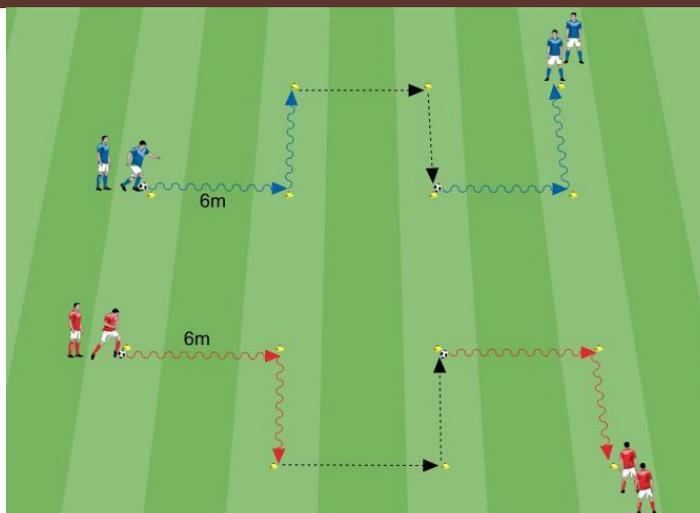
4 minuti

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. Ogni squadra posiziona due giocatori al primo e all'ultimo cinesino di delimitazione del percorso.

Regole

- Il primo giocatore effettua il percorso nel minor tempo possibile andando a toccare il compagno posto alla fine dello stesso che a sua volta percorre l'esercizio in senso contrario.
- Vince la prima squadra che esegue il percorso con tutti e 4 i giocatori.



Seconda proposta

4 minuti

ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori sperimentano la differenza tra arresto e cambio di direzione eseguendo alternativamente i due gesti.

Regole

I cambi di direzione vengono alternati come segue:

- corsa avanti e cambio di direzione verso destra;
- corsa avanti e cambio di direzione verso sinistra;
- corsa indietro e cambio di direzione verso destra;
- corsa indietro e cambio di direzione verso sinistra.



Terza proposta

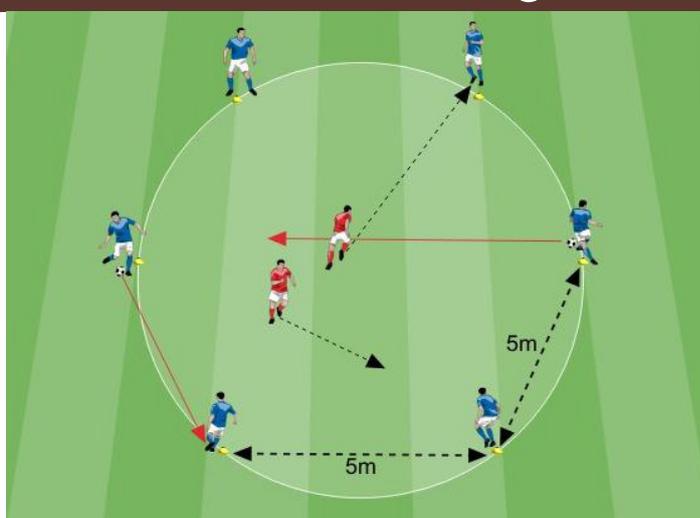
4 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione viene svolta da 6 giocatori posti sul perimetro dell'area di gioco e da 2 giocatori all'interno della stessa.

Regole

- I giocatori posti all'estremità dell'area di gioco si trasmettono due palloni contemporaneamente e cercano di colpire i giocatori all'interno dell'area di esercitazione.
- I due giocatori all'interno dell'area devono evitare di farsi colpire dai palloni muovendosi liberamente e potendo uscire dall'area andando a toccare un giocatore all'esterno che non sia in possesso palla.
- Vince il giocatore che colpisce più volte un compagno.



PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Orientamento utile


12 minuti


60x45 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Con che postura ricevo palla nella metà campo avversaria?

Partita verticale

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:

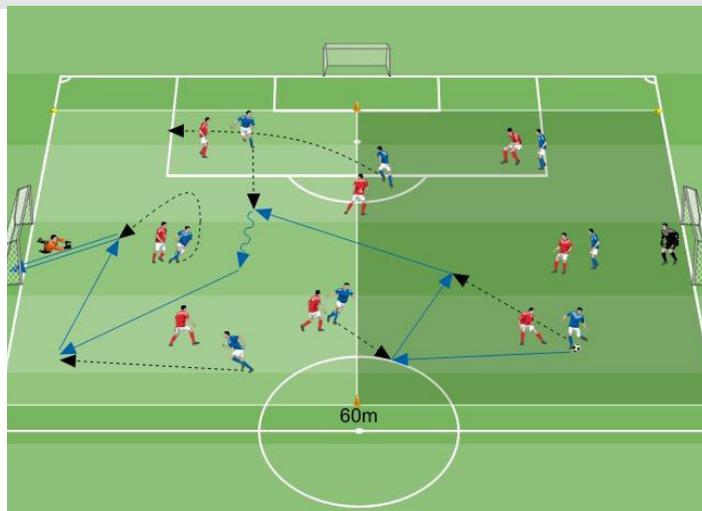
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

Nella corso della partita le trasmissioni tra compagni sono libere nella propria metà campo mentre risultano vincolate nella metà campo avversaria. Il vincolo prevede la possibilità di passare la palla solo in avanti e non indietro.

Eccezioni al vincolo della giocata in avanti:

- nel caso il passaggio venga effettuato con l'intenzione di permettere al compagno la finalizzazione verso la porta avversaria (esempi: l'ultimo passaggio prima di un tiro può essere anche uno di scarico per il compagno a sostegno; un cross dal fondo con la palla che viene messa indietro rispetto alla direzione di gioco);
- in seguito alla riconquista della palla nella metà campo avversaria la prima trasmissione risulta libera;
- tutte le riprese del gioco da palle inattive possono essere battute a piacimento dalla squadra in possesso del pallone.



Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso palla, nella metà campo avversaria, i giocatori si orientano con postura aperta dando soluzioni immediate sopra alla linea della stessa attraverso smarcamenti, sovrapposizioni ed inserimenti.
- Dare una o più soluzioni in sostegno al compagno in possesso palla con l'obiettivo di essere subito efficaci in caso di perdita del pallone oppure in caso di retro passaggio.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Orientamento Utile


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

La mia postura è funzionale allo svolgimento dell'azione?

Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

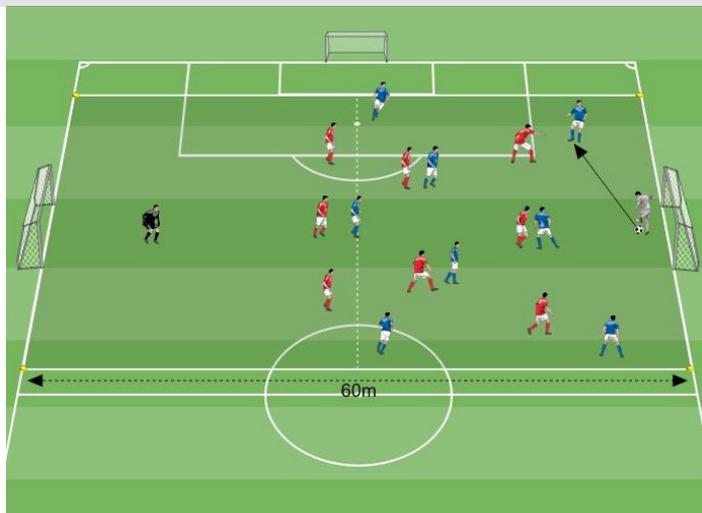
Descrizione

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

- Orientarsi preventivamente per difendere la ricerca della profondità su attacco diretto da parte della squadra avversaria.
- Ricercare lo smarcamento utile a favorire la realizzazione di “passaggi chiave” che superano linee di pressione avversari.