



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: “L'integrazione tra femmine e maschi”

Avviene spontaneamente o è legata soltanto alla randomizzazione degli esercizi? Durante le partite quali sono le dinamiche che maggiormente si sviluppano tra maschi e femmine? Abbiamo notato differenze “di genere” nell'approccio al progetto e, nel caso, come ce le spieghiamo?

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

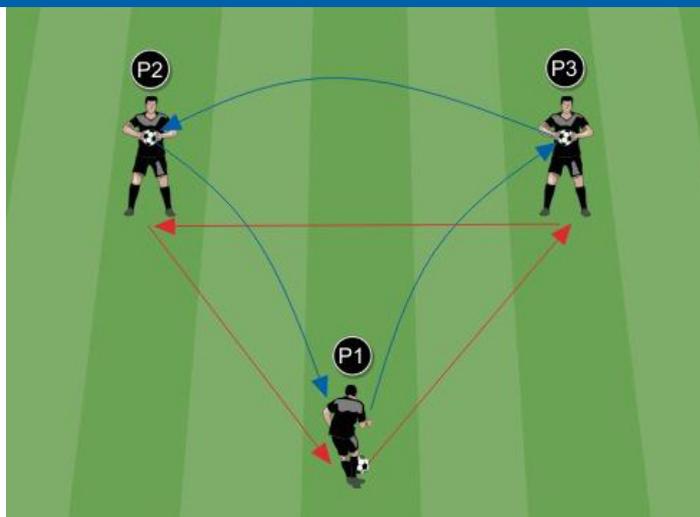
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Tre portieri (P1, P2, P3) si posizionano a formare un triangolo. Vengono utilizzati tre palloni, uno per ogni giocatore, due vengono tenuti in mano da P3 e P2 mentre P1 lo tiene tra i piedi. Si esegue un'esercitazione di trasmissione combinata manuale-podalica.

Regole

- I portieri si trasmettono i palloni che tengono in mano con gli arti superiori (il lancio avviene utilizzando entrambe le mani).
- La palla non può essere trattenuta più di tre secondi dallo stesso giocatore.
- I passaggi della palla tenuta tra i piedi devono essere realizzati di prima intenzione.
- La trasmissione è continua e si svolge senza interruzioni.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire a guardare contemporaneamente le palle alte e quelle basse gestendo correttamente entrambe le tipologie di trasmissione (manifestando quindi una buona visione periferica).
- Individuare rapidamente il compagno che non ha la palla in mano.

Seconda proposta

8 minuti

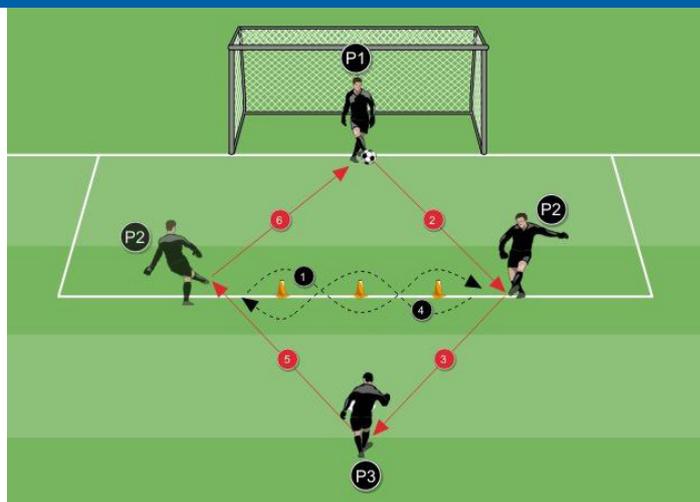
2 - Analitico

Descrizione

Si posizionano 3 delimitatori ad una distanza di 2 metri l'uno dall'altro collocati sul lato lungo dell'area di rigore. P1 e P3 si posizionano come da immagine mentre P2 si posiziona in prossimità di un delimitatore. Si esegue un'attività di conduzione palla abbinata al controllo ed alla trasmissione della stessa.

Regole

- P2 effettua una corsa eseguendo uno slalom all'interno dei delimitatori, si orienta con una postura aperta per ricevere una palla calciata rasoterra da P1.
- Dopo aver controllato la palla, P2 effettua una trasmissione a P3 e riparte nuovamente per lo slalom all'interno dei delimitatori.
- L'attività tecnica viene eseguita per 4 volte prima di cambiare i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Correre all'interno dei delimitatori mantenendo lo sguardo sulla palla.
- Ridurre i tempi di gioco che intercorrono tra il controllo della palla ed il passaggio della stessa.

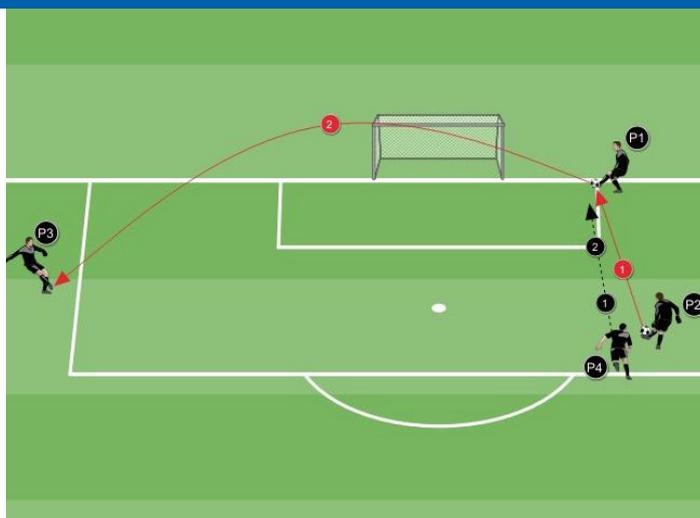
3 - Situazionale

Descrizione

Si svolge una situazione di gioco in superiorità numerica con il portiere che rimane a sostegno dei compagni in possesso di palla. P1 si posiziona fuori dalla porta a sostegno del compagno P2 in possesso palla. P3 si posiziona fuori dall'area dalla parte opposta, come da immagine. P4 si colloca vicino a P2, portandogli pressione.

Regole

- P2, pressato da P4, effettua un passaggio su P1 che, di prima intenzione, calcia a palombella su P3 in attesa fuori dall'area di rigore.
- P4, sul passaggio di P2 a P1, continua la sua corsa in pressione andando a chiudere P1.
- P1 calcia di sinistro a sinistra mentre utilizza il piede destro a destra.
- Dopo ogni esercitazione si invertono i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare il lato di esecuzione.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare una postura aperta per effettuare il calcio.
- Manifestare un'elevata efficacia prestativa anche nel passaggio effettuato con il piede meno abile.



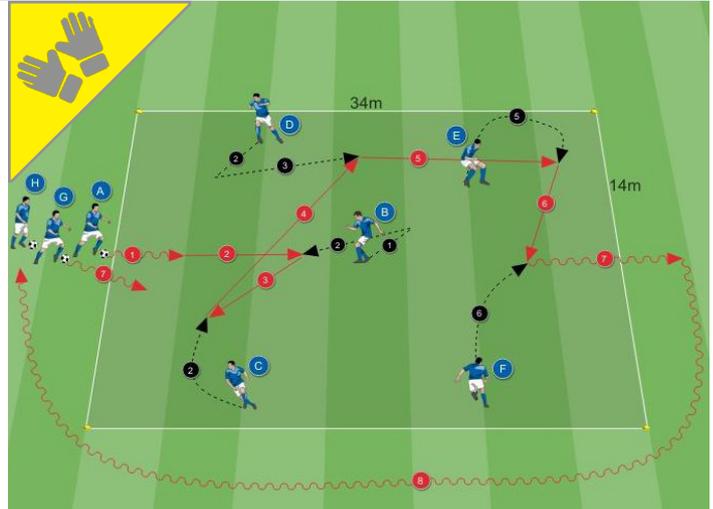
Chiavi della conduzione

Quando parto per la corsa d'inserimento?

Azioni predeterminate

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni palla fra 5 giocatori posizionati in modo casuale all'interno di uno spazio predeterminato ed un sesto che entra nello stesso conducendo un pallone. L'obiettivo di ogni azione è quello di far uscire la palla dal lato opposto rispetto a quello dal quale è entrato. I 2 giocatori non coinvolti inizialmente nella combinazione di passaggi prevista si collocano dietro al compagno che dà il via all'azione precedente, entrambi sono in possesso di un pallone.



Regole

- La sequenza di trasmissioni all'interno dello spazio comincia sempre con una conduzione di palla di alcuni metri svolta dal giocatore che inizia l'azione, in seguito a questa azione tecnica è prevista la successione ciclica di una serie di passaggi che si svolgono in modo ripetitivo:
 - passaggio in avanti (sulla figura);
 - un passaggio indietro (sulla figura);
 - un passaggio nello spazio (sulla corsa).
- In seguito alla conclusione della prima sequenza di trasmissioni palla, la ripetizione dei passaggi continua solo se ci sono le 2 condizioni indispensabili affinché questa avvenga correttamente:
 - un giocatore posizionato sopra la linea della palla;
 - un giocatore che si inserisce nello spazio attraverso una corsa per ricevere il passaggio di un compagno.
- Quando un giocatore si ritrova in possesso del pallone e senza una delle due soluzioni utili allo svolgimento dell'azione prevista (presentate in precedenza), allora quest'ultimo termina la sequenza conducendo il pallone oltre il lato corto opposto a quello da cui è cominciata l'attività.
- Il rientro nella posizione di partenza avviene conducendo palla all'esterno del rettangolo di gioco ed andando così a posizionarsi dietro ai compagni in attesa di iniziare una nuova azione.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere i tempi corretti per dare una soluzione di gioco al compagno che riceve il passaggio all'indietro effettuando una corsa di inserimento nello spazio.
- Guadagnare tempo di gioco conducendo la palla o mantenendone il possesso quando nessuno dei compagni dà soluzioni utili al corretto sviluppo dell'azione.

Nota

Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività le azioni si susseguono senza interruzioni. La disposizione iniziale dei giocatori all'interno dello spazio di gioco definito è casuale e può variare in accordo con le scelte effettuate dagli stessi durante ogni fase dell'attività prevista.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Tenere la palla sempre in movimento orientando il primo controllo in funzione della scelta di gioco individuata.
- Individuare le linee di passaggio in diagonale evitando di fornire soluzioni piatte al portatore di palla: in orizzontale oppure in verticale.

Chiavi della conduzione

Quali opzioni ho per conquistare la meta?

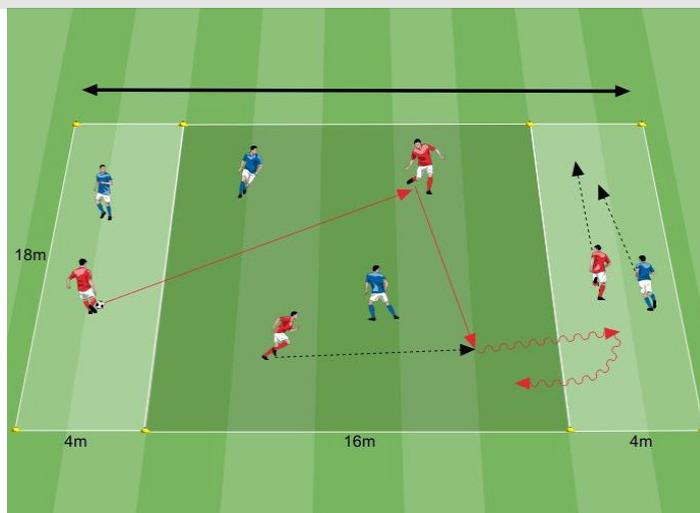
4 contro 3 doppia opzione

Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 3 che si sviluppa su di un'area centrale e su 2 aree di meta. Ogni squadra si dispone con 2 giocatori nel quadrato centrale ed una sponda per ognuna delle 2 aree di meta.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a:
 - trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice;
 - portare il pallone all'interno dell'area di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).
- **Per la squadra in possesso palla:**
 - Le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.
- **Per la squadra non in possesso palla:**
 - La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal sostegno avversario non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva.
 - La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal vertice avversario è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.
- **Altre regole:**
 - La squadra che realizza un punto mantiene il possesso della palla e la direzione del gioco si inverte (invertendosi così anche i ruoli delle sponde: vertice e sostegno per la squadra in possesso palla, attivo e passivo per la squadra in non possesso palla).
 - I giocatori all'interno del quadrato e le sponde possono scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (entrando ed uscendo dalle aree di gioco delimitate).
 - Il vertice della squadra in possesso può ricevere il pallone anche all'interno del campo (in questo caso non farà punto) così come la sponda avversaria può anche cercare di anticipare il vertice fuori dall'area di meta (all'interno dell'area centrale).



Comportamenti privilegiati

- Il vertice alto si muove nella zona di meta in funzione della posizione dei compagni di squadra per costringere l'avversario ad una scelta: marcarlo oppure coprire lo spazio lasciato libero nella zona di meta.
- Il difendente nella zona di meta si dimostra attivo ed efficace in ogni momento intervenendo, se necessario, anche in anticipo sul diretto avversario entrando all'interno dello spazio centrale.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Imprevedibilità



12 minuti



30x20 metri



5x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper colpire la palla in modi diversi.

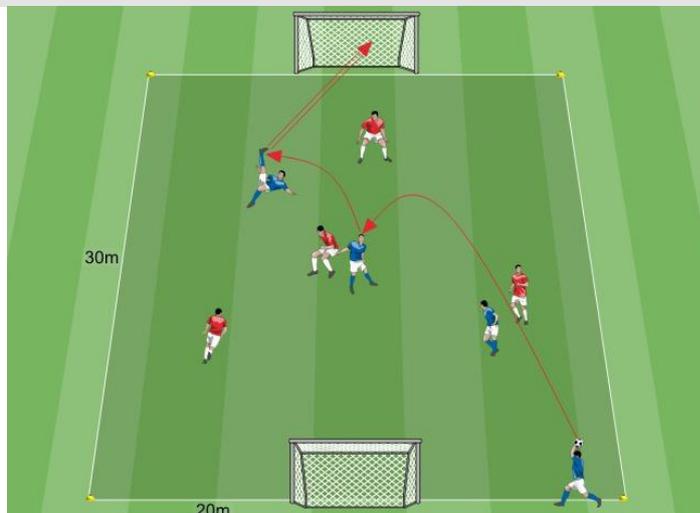
SSG finalizzazione aerea

Descrizione

Si svolge una partita 4 contro 4 (in caso di portiere 5 contro 5).

Regole

- Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco può essere rimessa all'interno dello stesso con modalità non codificate (scodellata con le mani, calciata al volo, inserita tramite rimessa con le mani, portata in conduzione, ecc.) scelte di volta in volta dai giocatori.
- La regola vale sia per le rimesse da effettuare dalle linee laterali che per le linee di fondo campo.
- Un gol realizzato su traiettoria aerea entro 5 secondi dalla rimessa in gioco, vale 3 punti. I gol realizzati oltre i 5 secondi dalla rimessa in gioco, oppure attraverso una finalizzazione con palla non proveniente da traiettoria aerea, valgono 1 punto.



Comportamenti privilegiati

- Provare giocate acrobatiche, riuscire ad impattare il pallone con diverse parti del corpo ed in situazioni anche complesse quali disequilibrio, contrasto, deviazione.
- Valutare correttamente le traiettorie aeree collocandosi in una posizione di vantaggio rispetto all'avversario nella zona di caduta della palla.

Prima proposta

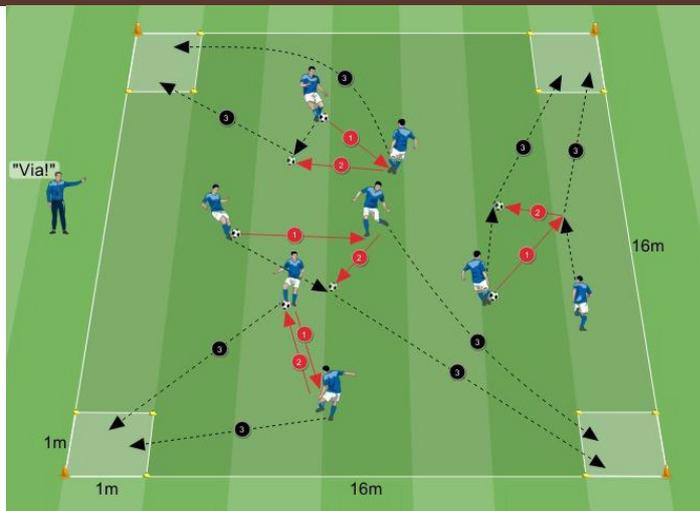
4 minuti

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori, a coppie, si muovono liberamente all'interno dell'area di gioco trasmettendosi il pallone.

Regole

- Al segnale del preparatore, i giocatori lasciano il pallone e corrono verso uno dei quattro quadrati liberi ai vertici.
- La prima coppia che arriva ad un quadrato libero fa 4 punti, la seconda ne fa 3, la terza totalizza 2 punti mentre la quarta 1.
- Vince la coppia che fa più punti.



Seconda proposta

4 minuti

ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori lavorano su 4 file poste a 10m da 4 palloni.

Regole

- I giocatori corrono a massima velocità verso il pallone arrestandosi di fronte allo stesso, alterando un orientamento verso destra e uno verso sinistra.



Terza proposta

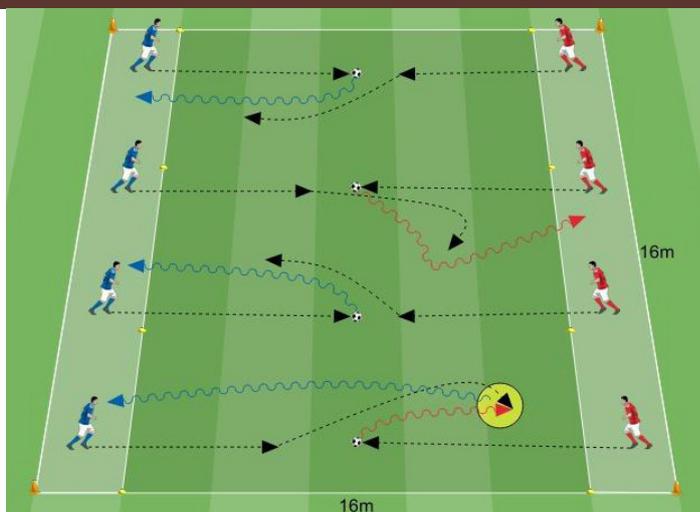
4 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori sono divisi in due squadre da 4.

Regole

- L'obiettivo è correre al centro dove sono posizionati i palloni e portarli nella zona della propria squadra.
- È possibile sottrarre la palla all'avversario in 1 contro 1.
- Vince la squadra che riesce a portare nella propria zona più palloni.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come andiamo a coprire la palla scoperta?

Partita palla scoperta

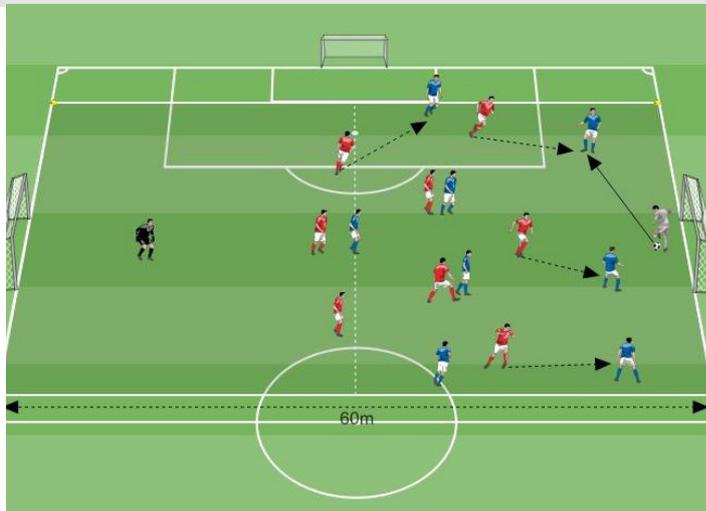
Descrizione

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

- Se la palla, in possesso di un giocatore, rimane “scoperta” per più di 4 secondi, la sua squadra acquisisce un “bonus”. L'acquisizione di 3 bonus porta a totalizzare un gol che si somma a quelli realizzati attraverso le normali modalità di gioco della partita.
- La palla si considera “coperta” una volta che il giocatore in possesso della stessa riceve una pressione da parte di un giocatore avversario. La regola del bonus su palla scoperta vale anche nel caso in cui sia il portiere ad avere il possesso del pallone.
- Variante:
 - abbassare od aumentare il numero di secondi necessari per acquisire un bonus in funzione di: qualità fisiche/tecniche dei giocatori; spazi di gioco.
- È prevista l'applicazione della regola del fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.



Comportamenti privilegiati

- Pressare rapidamente (ed a tutto campo) il portatore di palla avversario così come le sue soluzioni di appoggio.
- Ricercare una rapida circolazione di palla verso il lato debole avversario verso le zone in cui c'è una minore densità di oppositori.

PARTITA CFT



Obiettivo:
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come togliamo soluzioni di gioco agli avversari?

Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

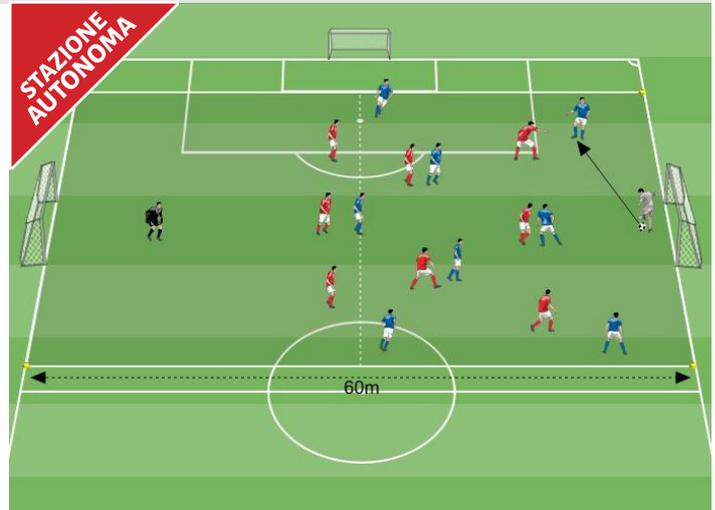
Descrizione

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

- I giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.
- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori effettuano movimenti preventivi con l'intenzione di anticipare una possibile evoluzione del gioco trovandosi così in una posizione più favorevole rispetto agli avversari.