



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Gioco di posizione	12 minuti
		Small-sided games	12 minuti
		Agility e body stability	12 minuti
		Partita a tema	12 minuti
		Partita libera	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 assieme al preparatore 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



16 minuti



12x 20 metri



24 giocatori

Giochi di tecnica

Descrizione

Il campo viene diviso in quattro quadrati di uguale grandezza, numerati dall'uno al quattro. L'attivazione prevede quattro giochi di tecnica (segue spiegazione) della durata di 4 minuti ciascuno. All'interno di ogni quadrato svolgono l'attività prevista sei giocatori.

Gioco 1: I CONTROLLORI

Si gioca a coppie, un giocatore calcia in alto la palla cercando di farla cadere all'interno del quadrato posto davanti a lui, il suo compagno avrà il compito di stopparla senza farla uscire dallo spazio definito. Gioco a punti, uno contro l'altro. Chi calcia ottiene un punto se la palla cade all'interno della metà campo del compagno e se quest'ultimo non riesce a controllarla all'interno del suo spazio di gioco. Chi riceve ottiene un punto se la palla lanciata dal compagno cade all'esterno e se riesce a controllarla all'interno del proprio spazio di gioco.

Gioco 2: PALLA IN MEZZO

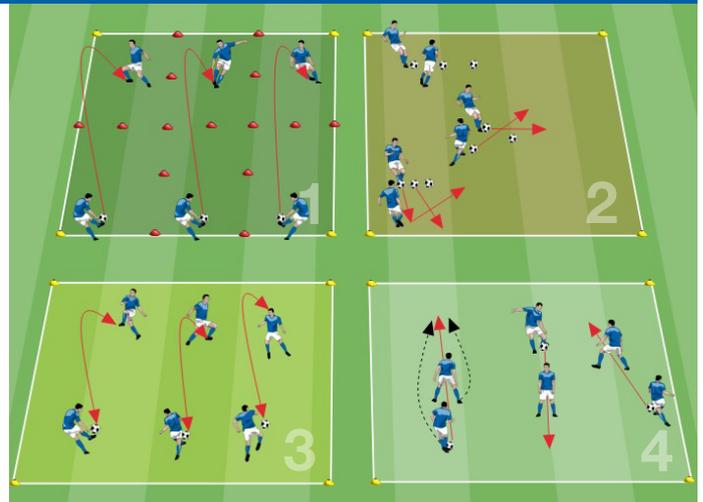
Si gioca a coppie, ogni coppia ha tre palloni; il gioco comincia con tutte e tre le palle in riga. Il primo giocatore a iniziare l'attività colpisce un pallone per spostarlo dalla sua posizione iniziale, da qui in poi l'obiettivo di entrambi (calciando alternativamente, un solo tocco a testa per turno) sarà quello di riuscire a calciare un pallone facendolo passare in mezzo agli altri due. Quando un giocatore sbaglia il tiro e non riesce a raggiungere il suo obiettivo l'avversario fa un punto. Dopo ogni punto si ricomincia dalla posizione di partenza (tre palloni in riga). In questo gioco il campo non ha limiti predefiniti.

Gioco 3: GIOCO DEI DUE TOCCHI

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Scopo del gioco è effettuare degli scambi in palleggio con l'obbligo di toccare la palla solo con i piedi o la testa. Gli scambi vanno effettuati con due tocchi obbligatori. Se un giocatore non rispetta i due tocchi obbligatori, tocca il pallone con una parte del corpo diversa da quelle indicate o effettua una trasmissione impossibile da ricevere per il compagno, il suo avversario fa un punto. Vince chi, al termine dei 4 minuti, ha il punteggio superiore (si possono effettuare cambi di coppia per alternare gli sfidanti). Utilizzare delle varianti per adattare il gioco alle abilità dei calciatori (es: il pallone può rimbalzare a terra, utilizzare da uno a tre tocchi, scelta, ecc.).

Gioco 4: I TUNNEL

Tre giocatori stanno fermi a gambe divaricate all'interno del campo, gli altri conducono palla. I giocatori in conduzione hanno il compito di trasmetterla (da dietro ad avanti) sotto le gambe di uno dei compagni fermi. Quando la palla passa sotto le gambe del giocatore fermo si avvia un duello tra i due. Vince un punto chi riesce a controllare la sfera per primo senza che questa esca dal campo. Se il giocatore che ha trasmesso la palla riesce a controllarla, fa un punto e continua la conduzione alla ricerca di un altro giocatore fermo a gambe divaricate. Il giocatore fermo a gambe divaricate fa un punto se riesce a fermare il pallone per primo o l'autopassaggio del compagno finisce fuori dal quadrato di gioco, in entrambi i casi si invertono anche i ruoli di gioco. Il gioco prosegue fino al termine dei 4 minuti previsti per ogni turno. Il gioco prosegue senza sosta fino al termine dei 5 minuti di gioco. Vince chi riesce a totalizzare più punti.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri



8 giocatori

Croce in uscita 1

Descrizione

Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.

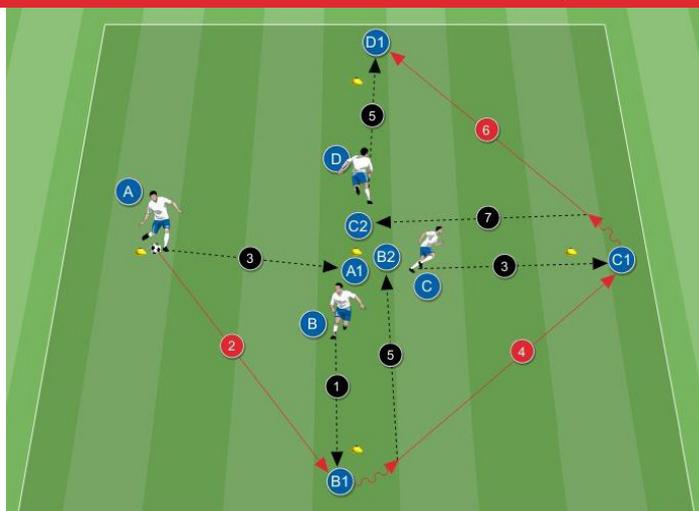
- 1 B, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in B1.
- 2 A trasmette palla a B.
- 3 C, anticipando la trasmissione della palla da parte di A, si muove in C1.
- 4 B trasmette palla a C.
- 5 B si muove in B2 e D si muove in D1.
- 6 C trasmette la palla a D.
- 7 C si muove in C2.

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.

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



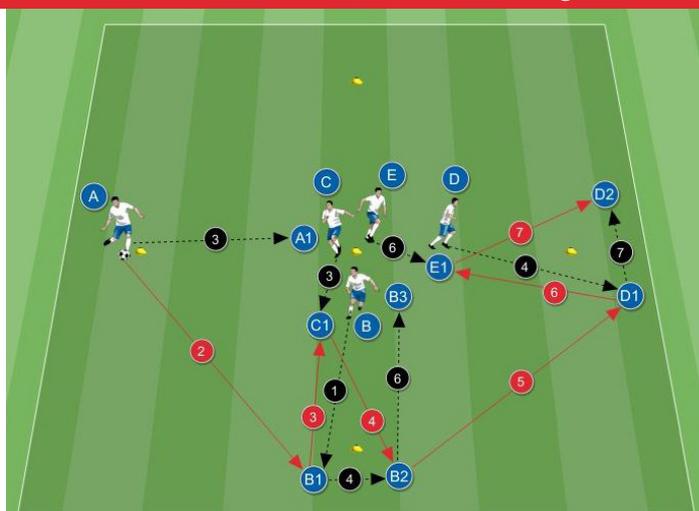
8 giocatori

Croce in uscita 2

Descrizione

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;
- 3 B riceve il pallone e lo trasmette a C.
- 4 B si muove in B2, passando all'esterno del delimitatore;





- 4 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 B trasmette palla a D.
- 6 B si muove in B3, nel frattempo E si sposta in E1.
- 6 D trasmette palla ad E.
- 7 D si muove in D2, passando all'esterno del delimitatore
- 7 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.

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.

GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x15 metri



8 giocatori

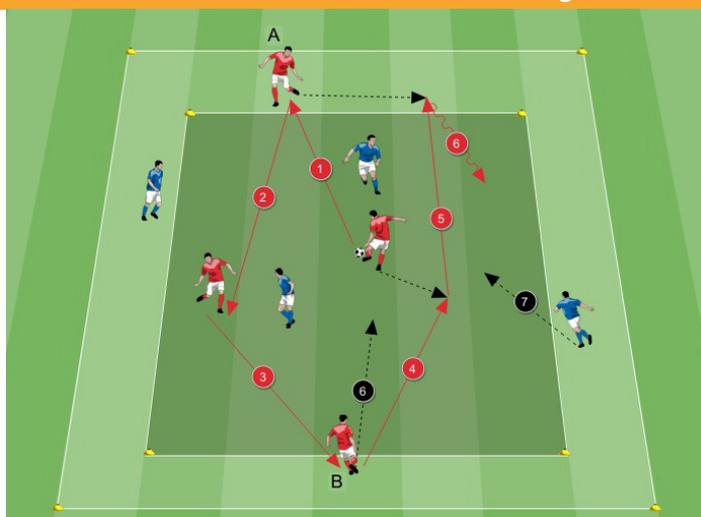
2+2 contro 2+2 attacco allo spazio

Descrizione

Possesso 2 contro 2 nel quadrato con due sponde opposte per ogni squadra. L'obiettivo del gioco è riuscire a trasmettere il pallone prima a una sponda e poi a quella opposta, senza soluzione di continuità.

Regole

- Dopo aver effettuato due scambi tra le sponde opposte della stessa squadra è possibile effettuare un' "attacco allo spazio": cercare di fermare la palla oltre una delle due linee (definite prima dell'inizio del gioco) oltre le quali si trovano le sponde avversarie.
- Esempio di svolgimento con palla in possesso della squadra rossa: tocca la palla la sponda "A", tocca la palla la sponda "B", tocca nuovamente la palla la sponda "A", la squadra rossa può effettuare l'attacco allo spazio difeso dalla squadra blu. Ogni squadra che porta a compimento il proprio obiettivo totalizza un punto.
- Durante l'attacco alla linea le sponde della squadra in possesso, se lo ritengono necessario, possono entrambe entrare nel quadrato di gioco. In fase difensiva, durante l'attacco allo spazio, può entrare in campo anche la sponda avversaria posizionata oltre la linea dichiarata dagli avversari andando così a creare una situazione di 4 contro 3.
- In caso di riconquista della palla da parte della squadra che difendeva lo spazio si ristabiliscono le condizioni di partenza (escono dal campo i giocatori più vicini alla linea e non per forza i due che si trovavano fuori all'inizio del gioco).





- In caso di realizzazione di un punto, il possesso rimane alla squadra che l'ha realizzato, le condizioni iniziali (due sponde per squadra e due giocatori interni) vengono ristabilite senza interruzioni e il gioco continua attraverso la ricerca delle sponde per attaccare lo spazio opposto rispetto a quello appena conquistato (sempre dopo aver realizzati due scambi con le sponde esterne al terreno di gioco).

SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



25x20 metri



4x2 o 4x1 metri



8 giocatori

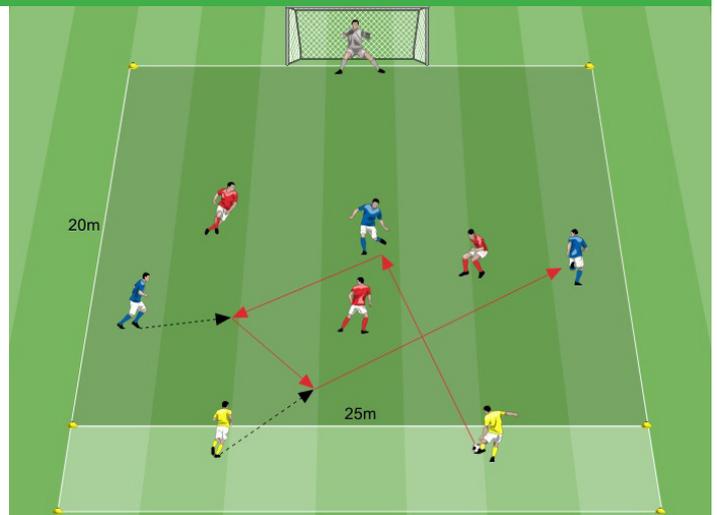
3 contro 3 alternato + due sostegni

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3 contro 3 con l'obiettivo di fare gol in un'unica porta. A sostegno della squadra in fase d'attacco ci sono due giocatori: solo uno può entrare nello spazio di gioco del 3 contro 3 e possono alternarsi.

Regole

- Se il difensore recupera palla, ha il compito di effettuare un passaggio ai compagni in sostegno, invertendo in questo modo i compiti delle due squadre (i difensori diventano attaccanti e viceversa).
- A difesa della porta è preferibile l'impiego di un portiere (che gioca con la squadra in difesa). Se questo riconquista palla, la trasmette ai difensori che vanno alla ricerca dei sostegni per poter cambiare compito di gioco.
- Quando la palla esce lateralmente oppure a fondo campo, l'azione riparte sempre dal giocatore in sostegno: quest'ultimo ha il compito di giocare con la squadra che avrebbe dovuto battere la palla inattiva.
- Ogni 3 minuti vengono cambiati i due giocatori in sostegno.





AGILITY E BODY STABILITY

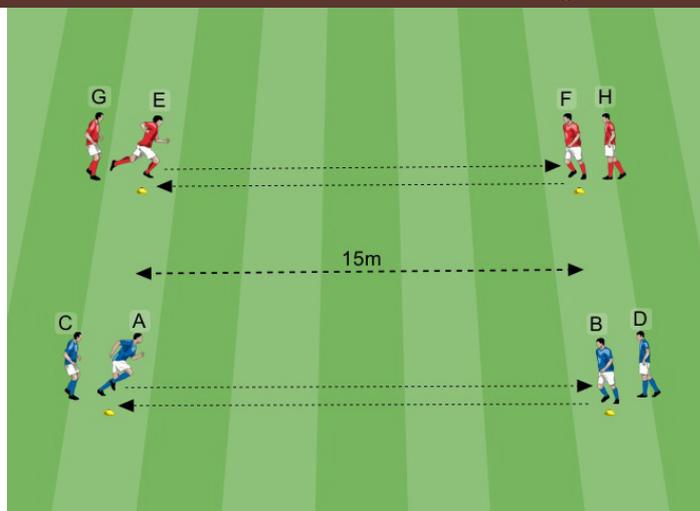

12 minuti


8 giocatori

Agility

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

L'esercitazione viene eseguita da due squadre formate da quattro giocatori ciascuna. A e C si posizionano, come da disegno, su un cinesino mentre B e D su quello posto di fronte, a 15 metri di distanza. A corre in scatto fino a B e lo tocca. B, una volta ricevuto il tocco di A, scatta verso C e lo tocca. C, ricevuto il tocco di B, scatta verso D e lo tocca. La sequenza si ripete fino a che tutti i giocatori sono tornati alle posizioni di partenza. Vince la prima squadra che riporta tutti i propri giocatori ai posti di partenza.

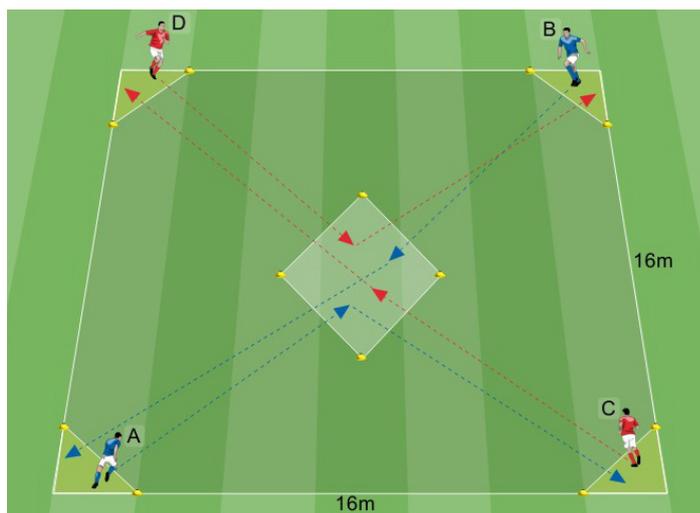


ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori lavorano a coppie. Un giocatore pone le mani sulle spalle del compagno che gli sta di fronte e, sbilanciandosi con il corpo verso avanti, esegue degli appoggi a ginocchia alte in leggero avanzamento con la maggior frequenza possibile. Il compagno che gli sta di fronte gli fa da supporto oltre a frenarne l'avanzamento. Immediatamente dopo tre appoggi su entrambe i piedi, B si sposta lateralmente permettendo ad A di eseguire una fase di accelerazione di circa 5 metri. Al termine dello sprint i giocatori si invertono i ruoli.

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

A, B, giocano contro C e D. Tutti i giocatori partono in sprint entrando nel rombo posizionato al centro per poi tornare in sprint a una porta libera. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori dentro le porte libere fa un punto. Vince la squadra che fa il maggior numero di punti. La partenza la dà a rotazione uno dei quattro giocatori.





PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



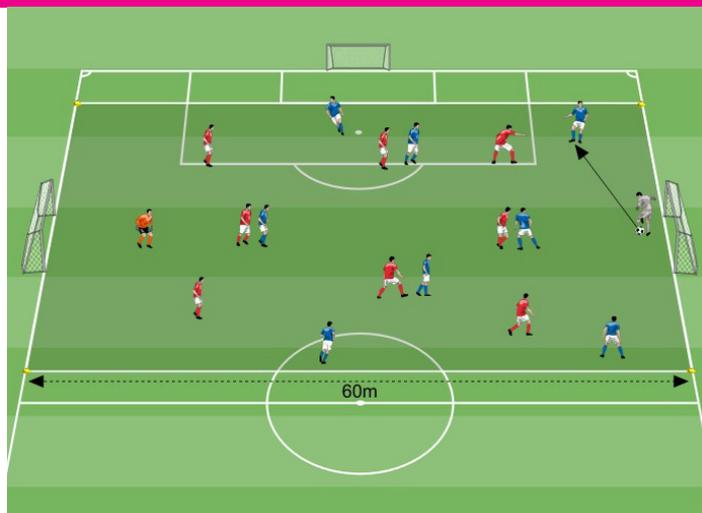
18 giocatori

Partita tackle vietati

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9 con l'obiettivo di vincere segnando più gol rispetto alla squadra avversaria. Non vige la regola del fuorigioco, tutte le altre regole rispettano il regolamento del gioco del calcio. 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

- Nella corso della partita sono vietati i tackle.
- È concesso ai giocatori fraporsi tra il giocatore in conduzione e il pallone in modo tale da poterne entrare in possesso senza andare ad un contrasto diretto.
- È altresì consigliata l'opposizione all'avversario attraverso un'azione di temporeggiamento attendendo un suo errore nella fase di conduzione.

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

