



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		<b>Attivazione tecnica</b>	<b>16 minuti</b>
<b>STAZIONI</b>		<b>Tecnica funzionale</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Gioco di posizione</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Small-sided games</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita a tema</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Performance</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita libera</b>	<b>12 minuti</b>

## 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 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.



## ATTIVAZIONE TECNICA



16 minuti



18x 25 metri

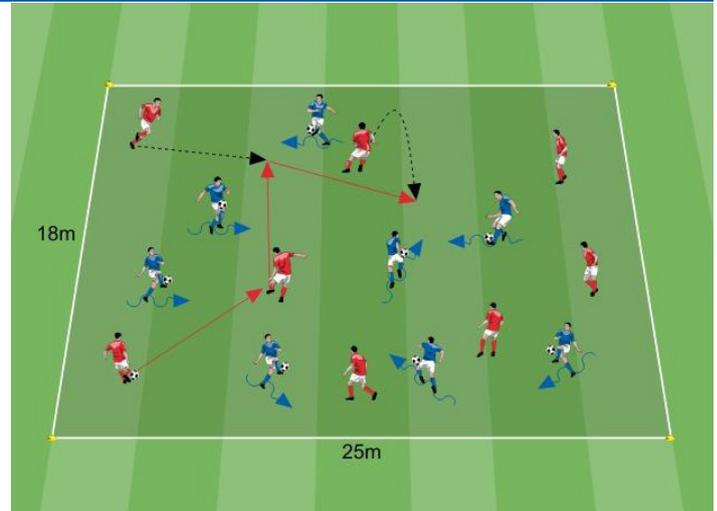


16 giocatori

### Doppio compito

#### Descrizione

Preparare tre campi di gioco delle dimensioni indicate. L'esercitazione è prevista per sedici giocatori, suddivisi in due gruppi, A e B, di egual numero con casacche di colore diverso. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso (la trasmissione di un pallone), l'altro (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi A e B si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.



Ad esempio, si comincia con il gruppo A che si trasmette un pallone stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo B palleggiano (un pallone a testa). Dopo 2 minuti i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo A prendono i palloni dei compagni e il gruppo B inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi il pallone utilizzato precedentemente dal gruppo A. Dopo 4 minuti, al posto del palleggio si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco. I quattro compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

- palleggio;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
- controllo (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia ecc.);
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di direzione, senso e velocità svolti a discrezione dai giocatori.

#### Temi per l'allenatore

- Porre particolare attenzione al momento del cambio da un compito all'altro
- L'alternanza dei compiti andrà svolta senza interruzioni e nel più breve tempo possibile, dando così continuità all'esercitazione



## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri

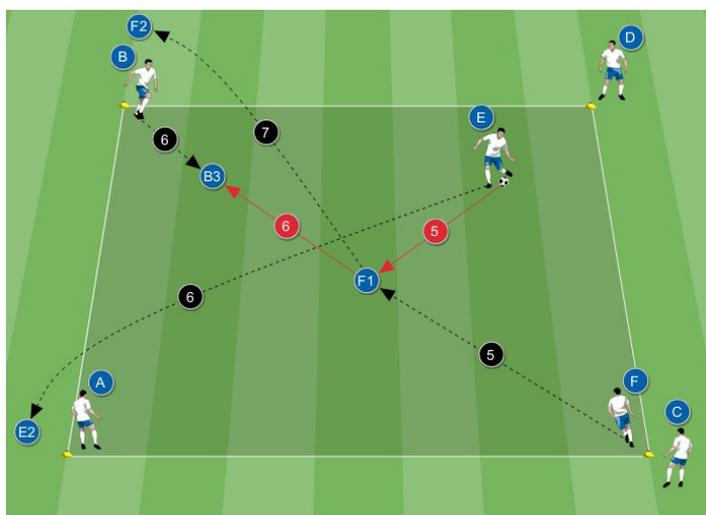
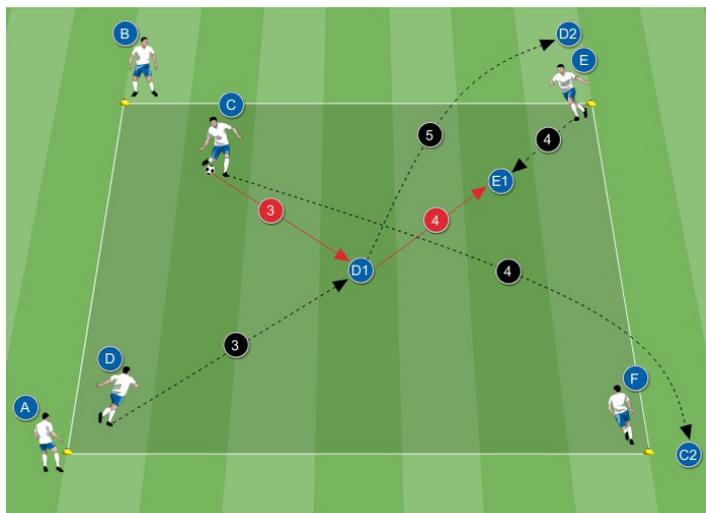
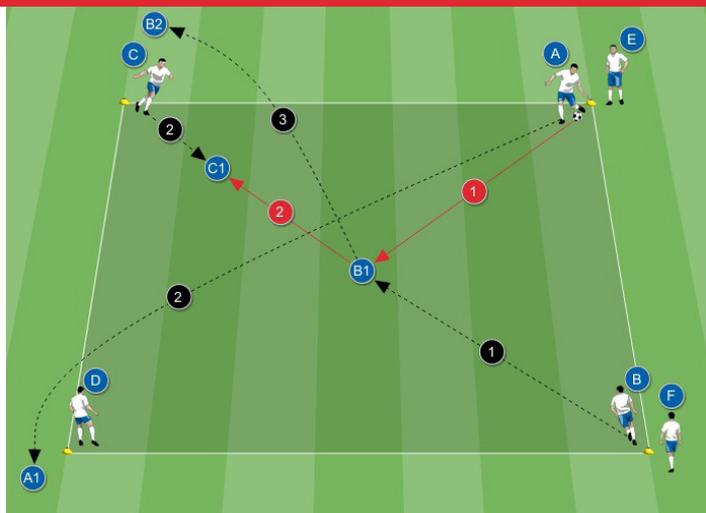


8 giocatori

### Croce dinamica 1

#### Descrizione

- 1 A trasmette palla sulla corsa di B.
- 1 B si porta in B1.
- 2 B passa la palla a C.
- 2 C gli viene incontro in C1; A si porta alle spalle di D in A1.
- 3 B si porta alle spalle di C in B2.
- 3 C trasmette palla sulla corsa di D.
- 3 D si sposta in D1.
- 4 D passa la palla a E.
- 4 E gli viene incontro in E1; C si porta alle spalle di F in C2.
- 5 D si porta nella posizione occupata in precedenza da E in D2.
- 5 E trasmette palla sulla corsa di F.
- 5 F si sposta in F1.
- 6 F passa la palla a B.
- 6 B gli viene incontro in B3; E si porta alle spalle di A in E2.
- 7 F si porta alle spalle di B in F2.  
B ricomincia l'esercizio.





## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri

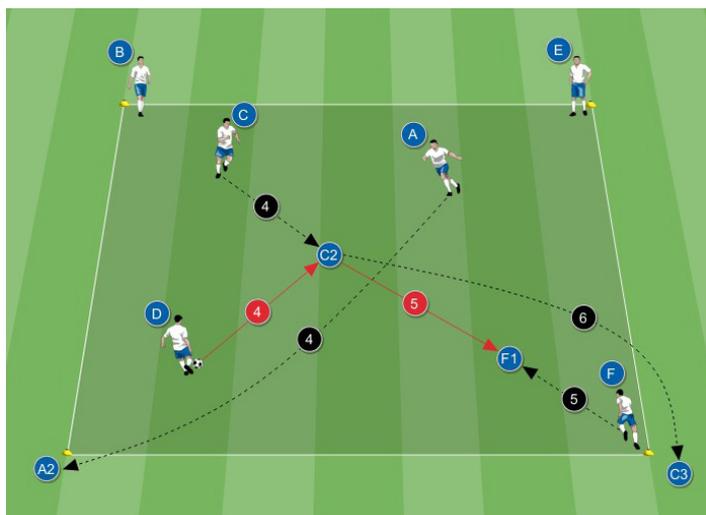
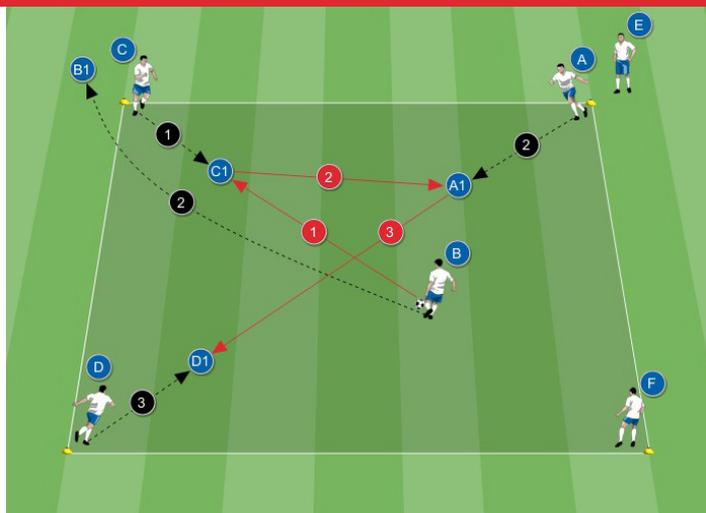


8 giocatori

### Croce dinamica 2

#### Descrizione

- 1 B trasmette palla a C.
- 1 C gli viene incontro in C1.
- 2 C passa la palla ad A.
- 2 A scatta in A1; B va a prendere il posto in precedenza occupato da C in B1.
- 3 A trasmetta palla a D.
- 3 D gli viene incontro in D1.
- 4 D passa la palla sulla corsa di C.
- 4 C gli viene incontro in C2; A va a prendere il posto in precedenza occupato da D in A2.
- 5 C trasmette palla a F.
- 5 F che gli viene incontro in F1.
- 6 C va a prendere il posto in precedenza occupato da F in C3.
- 6 F passa la palla sulla corsa di D.
- 6 D gli viene incontro in D2.
- 7 D trasmette palla a E.
- 7 E gli viene incontro in E1.
- 8 E passa la palla sulla corsa di F.
- 8 F gli va incontro in F2; D va a prendere il posto in precedenza occupato da E in D3.
- 9 F trasmette palla a B.
- 9 B gli viene incontro in B2.
- 10 F va a prendere il posto in precedenza occupato da B in F3; B ricomincia l'esercizio.





## GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



15x20 metri

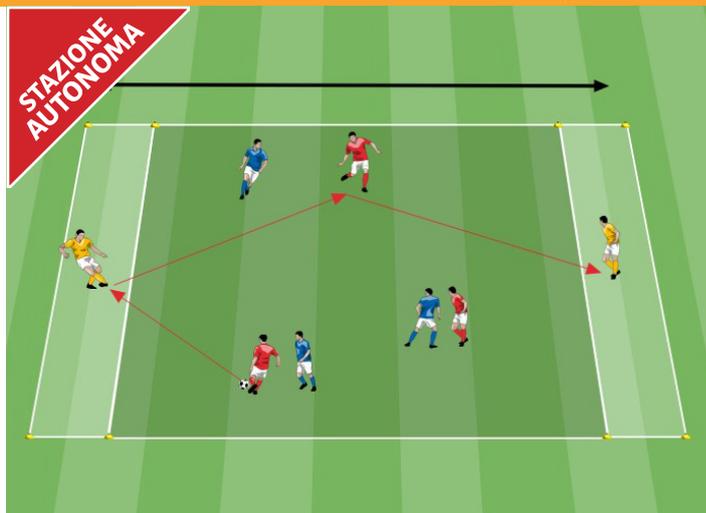


8 giocatori

### Gioco di posizione 3 contro 3 e 2 jolly mobili

#### Descrizione

Il gioco si sviluppa nella direzione indicata dalla freccia. Si tratta di un possesso palla 5 contro 3 per chi è in possesso. Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesca a trasmettere la sfera ai jolly esterni, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro. Dopo aver ricevuto la palla le sponde possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un jolly decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto. I jolly esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle squadre iniziano il gioco. Se si verifica un cambio di possesso palla devono essere ristabilite le condizioni di partenza (il 3 contro 3 interno, i jolly all'esterno). L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza interrompere il gioco e nel più breve tempo possibile.



#### Regole

- Ogni 2 minuti si cambiano i jolly

## SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



8x12 metri



1,5x1 metri



8 giocatori

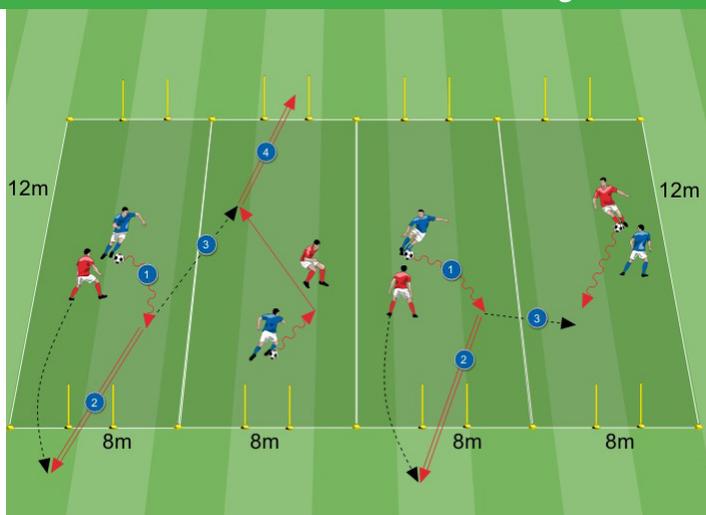
### 1 contro 1 multiplo

#### Descrizione

In ognuno dei quattro campi (contigui) delimitati si gioca un 1 contro 1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Porre un solo pallone per ogni campo (quattro palloni in tutto).

#### Regole

- Nei momenti in cui la palla si trova fuori dal campo di gioco, ogni giocatore può decidere se aiutare il compagno del campo adiacente, in questo caso si verifica una situazione di superiorità numerica. È possibile aiutare un compagno sia in fase offensiva che difensiva. È possibile aiutare un compagno già aiutato da un altro (andando a creare situazioni di doppia superiorità numerica) o un compagno che sta giocando in inferiorità numerica. Se un giocatore, impegnato nel recupero del pallone rientrando, si trova senza avversario (perché impegnato in un altro campo) può andare a realizzare una rete senza





dover aspettare di ricevere un'opposizione.

- Si svolgono quattro turni di gioco della durata di 3 minuti ciascuno, al termine di ogni turno vengono cambiati gli accoppiamenti dei giocatori. I giocatori, pur sfidandosi in confronti individuali, appartengono a due squadre distinte. Al termine di ogni turno viene calcolato un punteggio individuale (determinato dalla singola sfida) e un punteggio di squadra (determinato dalla somma dei gol realizzati dai quattro giocatori di ogni squadra).
- Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita (l'avversario si posiziona ad una distanza minima di 2 metri per permettere l'avvio dell'azione). 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.

## PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



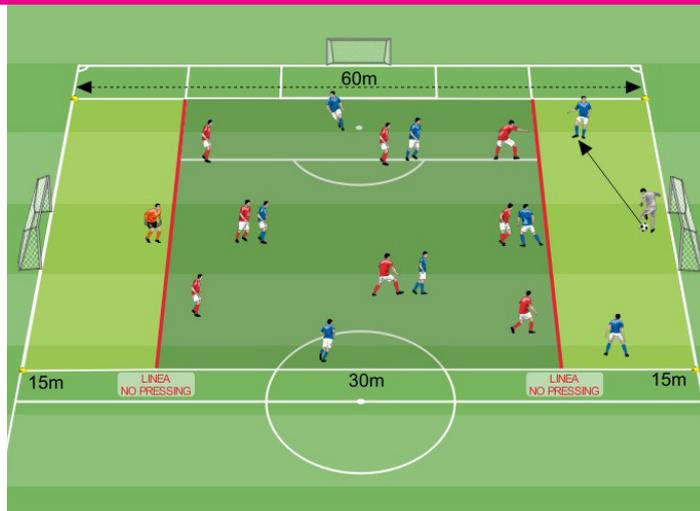
18 giocatori

### Partita costruzione facilitata

#### 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

- Il campo prevede due linee “no pressing” che delimitano, insieme alla linea di porta più vicina (distanziata di 15 metri) un'area nella quale non è possibile effettuare il pressing. Dopo la prima ricezione da parte di un giocatore della squadra in possesso, la regola del “no pressing” decade, permettendo a chiunque di entrare nell'area definita per favorire la costruzione dal portiere.



## PERFORMANCE



Obiettivo: velocità



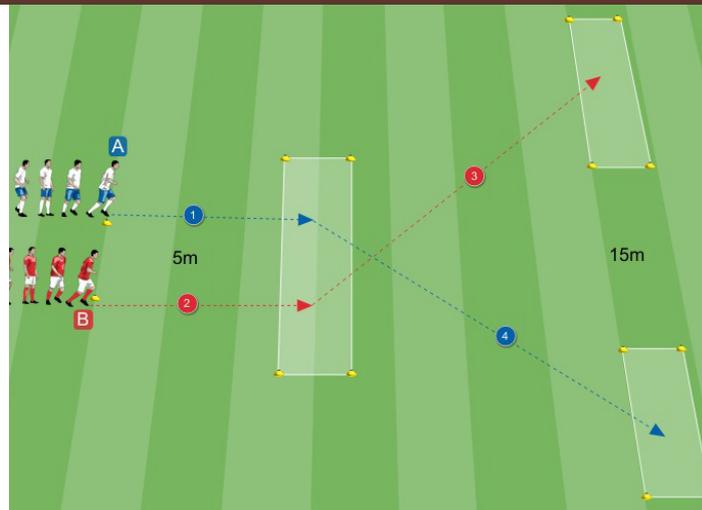
12 minuti



8 giocatori

### ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori lavorano a coppie. A e B partono in corsa leggera verso dei delimitatori posti a 5 metri di distanza. Il secondo che arriva determina la partenza dello sprint verso uno dei due spazi posti a 15 metri di distanza. Il primo dei due giocatori che arriva ai delimitatori posizionati ai 5 metri dalla partenza deve scattare verso lo spazio opposto rispetto a quello scelto dal suo avversario.

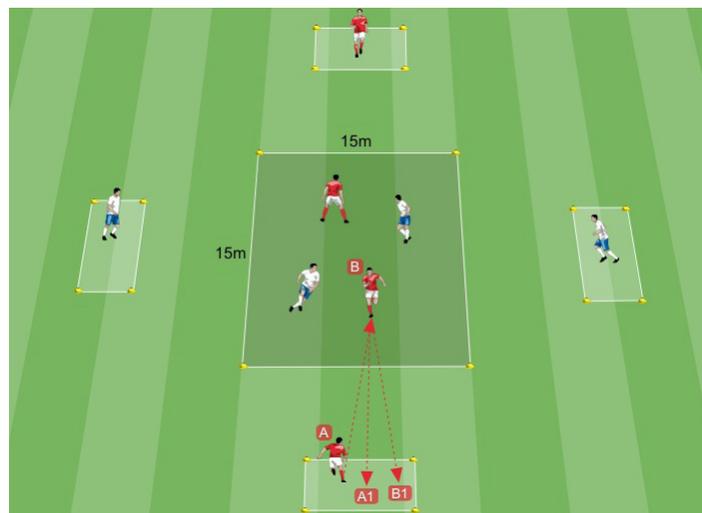


### ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori eseguono cinque slanci per parte con le braccia in varie posizioni (seduto, su un ginocchio, in stazione eretta) con la massima frequenza simulando il movimento degli arti superiori durante lo sprint. Dalla stazione con un ginocchio a terra e da quella eretta alla fine del quinto slancio escono in sprint per 10 metri.

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione si svolge a due squadre da quattro giocatori ciascuna. L'obiettivo è portare tutti i giocatori della squadra negli spazi fuori dal quadrato centrale. I giocatori dentro al quadrato possono scattare fuori solo successivamente al tocco di un loro compagno proveniente dalla zona esterna. I giocatori della zona esterna sprintsano verso il centro per andare a toccare un proprio compagno e tornare immediatamente fuori. Se un giocatore proveniente dalla zona esterna del quadrato viene toccato da un avversario all'interno del quadrato deve rimanere all'interno dello stesso aspettando che un altro compagno lo tocchi. All'interno del quadrato i giocatori possono muoversi liberamente.





## 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

