



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica	16 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	12 minuti
	Test tecnico CFT 1	12 minuti
	Test tecnico CFT 2	12 minuti
	Small-sided games	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 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



16x16 metri



24 giocatori

Esercizi di tecnica 2

Descrizione

Ogni stazione coinvolge 24 giocatori, suddivisi in gruppi di 6 nei 4 quadrati. Tutti i gruppi di giocatori svolgono lo stesso esercizio per 4 minuti; si effettuano in successione 4 esercizi diversi. Realizzare un numero di stazioni tale da garantire a tutti i giocatori di partecipare all'attivazione. Si segnala che, per semplicità, i 4 esercizi sono stati raffigurati in un unico disegno.

Esercizio 1: PALLEGGIO A COPPIE NEL TRAFFICO

Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di mantenere il palleggio del pallone e trasmetterlo a piacere all'interno o nelle vicinanze del proprio quadrato. Invitare i giocatori a palleggiare in movimento e muoversi senza palla alla ricerca di linee di passaggio pulite.

Esercizio 2: CALCIO E STACCO DI TESTA

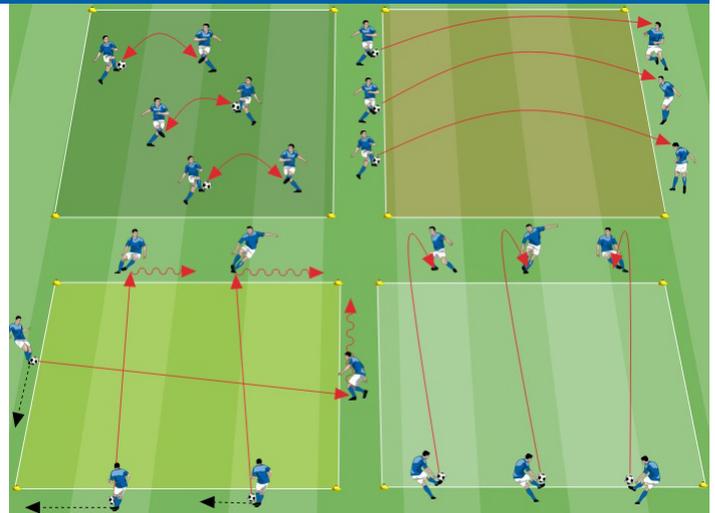
Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore alza la palla con i piedi e la trasmette a parabola al proprio compagno, questo la colpisce di testa e la restituisce al compagno da cui l'ha ricevuta. La sequenza si ripete.

Esercizio 3: CONDUCO E TRASMETTO

Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore con palla la trasmette al compagno e si muove verso uno dei lati non occupati dal compagno; il giocatore che riceve la palla, effettua un controllo orientato e conduce il pallone verso il lato non occupato dal compagno. Una volta raggiunta la zona esterna al lato prescelto, trasmette palla al proprio compagno continuando la sequenza.

Esercizio 4: CALCIO E CONTROLLO

Esercitazione a coppie, un pallone per coppia. I giocatori di ogni coppia si dispongono uno di fronte all'altro, all'esterno dei lati opposti dello stesso quadrato. Il giocatore alza la palla con i piedi e la trasmette al volo al compagno; il giocatore che riceve la controlla nel tempo più breve possibile mettendola a terra (ad ogni trasmissione variare la forza e la traiettoria del pallone). Dopo aver effettuato il controllo, il giocatore che riceve alza nuovamente la palla e la trasmette al compagno, riprendendo la sequenza.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Combinazione dinamica 1

Descrizione

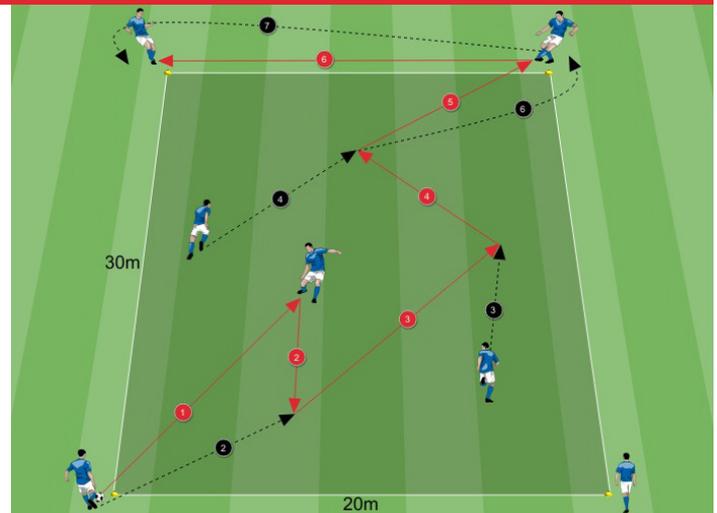
I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: cinque agli angoli di un rettangolo e tre all'interno dello stesso. Si utilizza un solo pallone, dato al primo della coppia sul vertice di partenza della combinazione di passaggi. L'obiettivo dell'esercizio è quello di far arrivare il pallone al *vertice opposto* scegliendo liberamente la combinazione di passaggi all'interno del rettangolo. Quando la palla arriva al vertice opposto, si riparte con una nuova combinazione. La combinazione di passaggi è libera (non c'è un numero di passaggi obbligatori né una sequenza da rispettare), ma va effettuata rispettando alcune indicazioni:

- esecuzione rapida (non è previsto un numero massimo di tocchi);
- va incentivato lo sviluppo di una combinazione semplice e fluida ("do palla dove vedo" non costituisce un obbligo ma solo un suggerimento);
- sono auspicabili movimenti a sostegno del giocatore in possesso, movimenti ad aprirsi verso la direzione di gioco desiderata, sovrapposizioni e altri spostamenti senza palla che permettono di identificare linee di passaggio utili a raggiungere l'obiettivo della combinazione.

Regole

Regole nelle rotazioni:

- Il giocatore che comincia l'azione deve entrare all'interno dello spazio e può essere coinvolto nella combinazione di passaggi.
- Il giocatore che ha trasmesso palla al vertice segue la trasmissione: esce dal rettangolo e prende la posizione del giocatore a cui ha passato la palla.
- Il vertice che ha ricevuto palla la trasmette in orizzontale e segue il passaggio, posizionandosi dietro al compagno (dando così il tempo ai giocatori interni di sistemarsi in una posizione utile per la nuova combinazione).
- Il giocatore che ha ricevuto palla in orizzontale ricomincia una nuova combinazione dinamica.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



20x30 metri

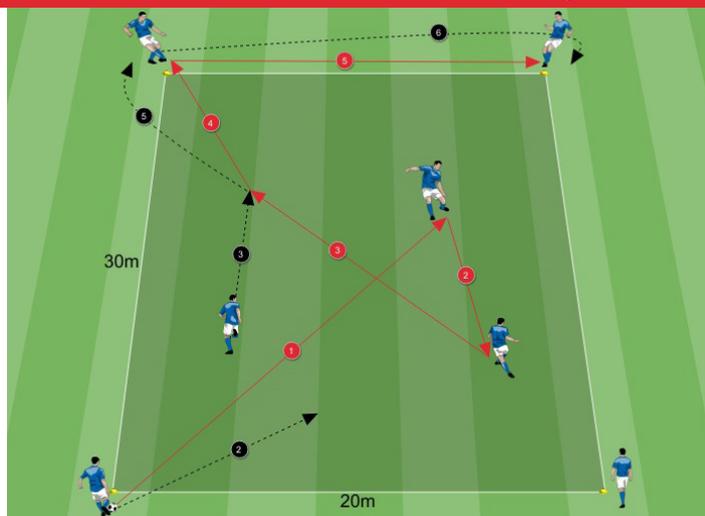


8 giocatori

Combinazione dinamica 2

Descrizione

I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: cinque agli angoli di un rettangolo e tre all'interno dello stesso. Si utilizza un solo pallone, dato al primo della coppia sul vertice di partenza della combinazione di passaggi. L'obiettivo dell'esercizio è quello di far arrivare il pallone *ad uno dei due vertici opposti* scegliendo liberamente la combinazione di passaggi all'interno del rettangolo. La trasmissione al vertice va scelta liberamente in funzione della situazione di gioco: l'orientamento del giocatore in possesso palla, lo smarcamento del giocatore al vertice. Quando



la palla arriva al vertice opposto, si riparte con una nuova combinazione. La combinazione di passaggi è libera (non c'è un numero di passaggi obbligatori né una sequenza da rispettare), ma va effettuata rispettando alcune indicazioni:

- esecuzione rapida (non è previsto un numero massimo di tocchi);
- va incentivato lo sviluppo di una combinazione semplice e fluida (“do palla dove vedo” non costituisce un obbligo ma solo un suggerimento);
- sono auspicabili movimenti a “sostegno” del giocatore in possesso, movimenti ad aprirsi verso la direzione di gioco desiderata, sovrapposizioni e altri spostamenti senza palla che permettono di identificare linee di passaggio utili a raggiungere l'obiettivo della combinazione.

Regole

Regole nelle rotazioni:

- Il giocatore che comincia l'azione deve entrare all'interno dello spazio e può essere coinvolto nella combinazione di passaggi.
- Il giocatore che ha trasmesso palla al vertice segue la trasmissione: esce dal rettangolo e prende la posizione del giocatore a cui ha passato la palla.
- Il vertice che ha ricevuto palla la trasmette in orizzontale e segue il passaggio, posizionandosi dietro al compagno (dando così il tempo ai giocatori interni di sistemarsi in una posizione utile per la nuova combinazione).
- Il giocatore che ha ricevuto palla in orizzontale ricomincia una nuova combinazione dinamica.

Rispetto alla “Combinazione dinamica 1”, il tecnico dovrà porre attenzione anche alla scelta del vertice a cui viene trasmesso il pallone (in seguito alla combinazione di passaggi interna al rettangolo). Entrambi i giocatori in attesa della palla infatti, dovranno smarcarsi dal delimitatore nel tempo corretto e verrà servito quello nella posizione reputata migliore.



TEST TECNICO CFT 1



12 minuti



14x14 metri

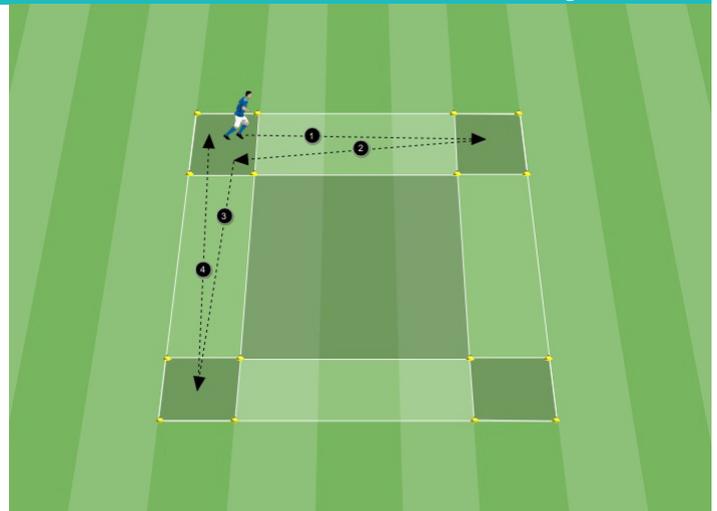


8 giocatori

Descrizione

Il Test Tecnico CFT è stato sviluppato per essere svolto all'interno degli allenamenti a strati dei Centri Federali Territoriali. La prima parte del test prevede lo svolgimento di quattro prove:

- corsa ad "L" singola;
- corsa ad "L" di gruppo;
- conduzione palla ad "L" singola;
- conduzione palla ad "L" di gruppo.



TEST TECNICO CFT 2



12 minuti



14x14 metri

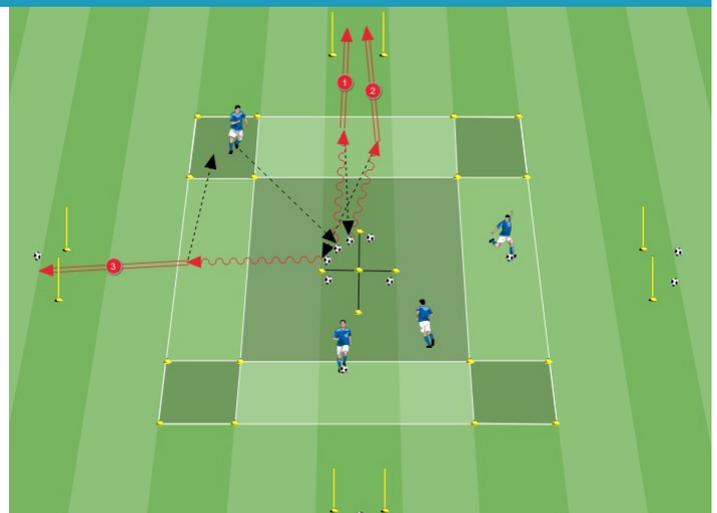


8 giocatori

Descrizione

Il Test Tecnico CFT è stato sviluppato per essere svolto all'interno degli allenamenti a strati dei Centri Federali Territoriali. La seconda parte del test prevede lo svolgimento di due prove:

- conduzione e tiro nelle porte, singola;
- conduzione e tiro nelle porte, di gruppo.



NOTE

Gli obiettivi dei test sono:

- mettere in relazione velocità e precisione esecutiva di alcune gestualità tecniche;
- evidenziare un'eventuale relazione tra carico emotivo dato dalla competizione (parte del test si svolge a confronto diretto tra i soggetti partecipanti) e precisione esecutiva.

I dettagli organizzativi riguardanti lo svolgimento del test vengono presentati nel documento allegato "Test Tecnico CFT".



SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



32x28 metri



4x2 o 2x1 metri



8 giocatori

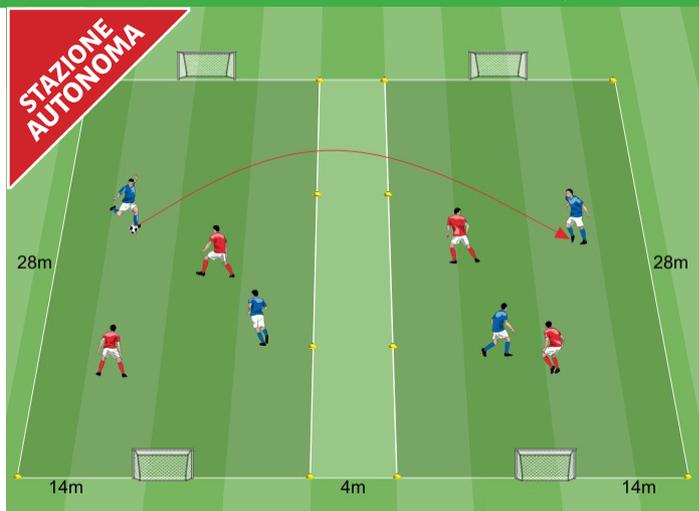
SSG doppio - Cambio di gioco

Descrizione

All'interno dei due campi di gioco (distanziati 4 metri fra loro) si gioca una partita 2 contro 2 con l'obiettivo di fare gol nella porta avversaria. La squadra in possesso palla può decidere di cambiare campo effettuando un lancio per il proprio compagno posizionato nell'altro campo: in questo modo la partita continuerà nel campo adiacente. I giocatori senza palla nel campo adiacente possono entrare nel campo dove c'è la palla, creando così delle superiorità numeriche.

Regole

- La palla non può essere intercettata nel corridoio centrale fra i due campi; nel caso in cui questo avvenga, non viene battuta una punizione ma il gioco riprende con palla in movimento a favore della squadra avversaria.
- Se nella rotazione sono coinvolti anche i portieri, questi possono spostarsi da una porta all'altra a seconda del campo in cui si sta svolgendo l'azione.



PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita solo tackle

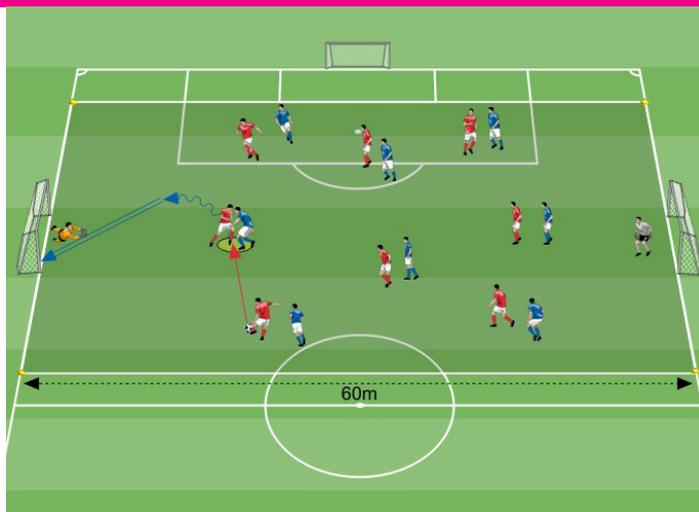
Descrizione

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 gli intercetti del pallone durante la trasmissione tra compagni, è concessa ai giocatori la riconquista della palla esclusivamente attraverso un tackle od un contrasto aereo.
- È inoltre possibile intercettare un tiro rivolto in porta o un cross effettuato con l'intenzione di ricercare la finalizzazione di un compagno.





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

