



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica	16 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 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



30x30 metri



24 giocatori

Tecnica random negli spazi

Descrizione

All'interno di un'area di gioco si delimitano spazi di dimensione e colore diversi (es. due blu di 10x15 metri, due arancioni di 10x10 metri, uno giallo di 8x14 metri e uno bianco di 8x10 metri). Ogni giocatore ha un pallone e si muove liberamente da uno spazio all'altro, eseguendo un gesto tecnico differente a seconda dello spazio in cui si trova.

- *Spazio bianco*: conduzione libera.
- *Spazio giallo*: palleggio in movimento.
- *Spazio blu*: tre passaggi (le trasmissioni vengono effettuate con uno dei due giocatori senza palla che si trovano all'interno dello spazio di gioco), dopo il terzo scambio avviene un'inversione di ruolo, chi ha ricevuto il primo passaggio esce dal rettangolo in conduzione, chi lo ha effettuato attende un compagno per effettuare un altro scambio.
- *Spazio arancione*: conduzione con cambi di senso e direzione.

Ogni giocatore può rimanere all'interno di ogni spazio anche per alcuni secondi, esercitandosi autonomamente nel gesto tecnico previsto in quel rettangolo.

Varianti

Dopo 2 minuti di gioco è opportuno proporre delle varianti per ogni spazio:

- palleggi senza toccare il pallone con il collo del piede;
- conduzione con finte;
- trasmissioni palla con traiettoria aerea;
- conduzione con cambi di velocità.

Le varianti vanno inserite senza interrompere lo svolgimento dell'attività.





TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



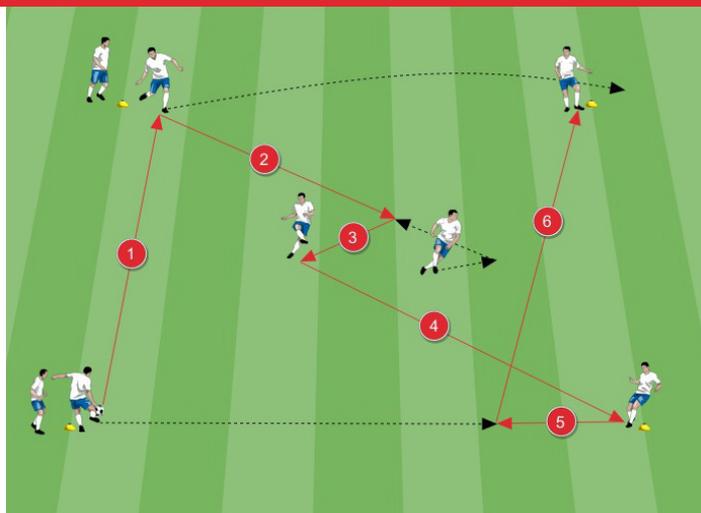
8 giocatori

Frammentazione base 1

Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori.

- 1 La palla scorre prima lateralmente
- 2 La palla scorre quindi al vertice che si muove in contro movimento; giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo
- 3 La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo
- 4 Il play infila la palla per le sponde opposte
- 5 Le sponde appoggiano per i laterali accorrenti
- 6 La palla viene giocata ancora lateralmente per riavviare l'azione nel verso opposto



TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x25 metri



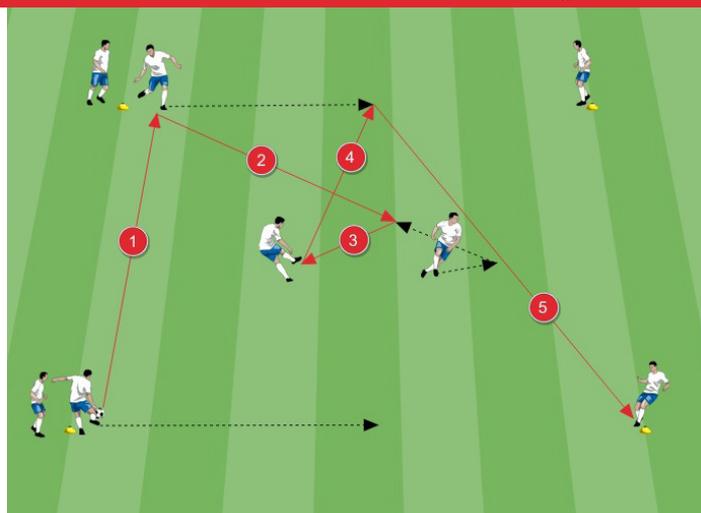
8 giocatori

Frammentazione base 2

Descrizione

Frammentazione base larga: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra sei giocatori.

- 1 La palla scorre prima lateralmente
- 2 La palla scorre quindi al vertice dentro che si muove in contro movimento; i giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo
- 3 La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo
- 4 Il play la allarga ai laterali accorrenti
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto





GIOCO DI POSIZIONE



12 minuti



18x31 metri



8 giocatori

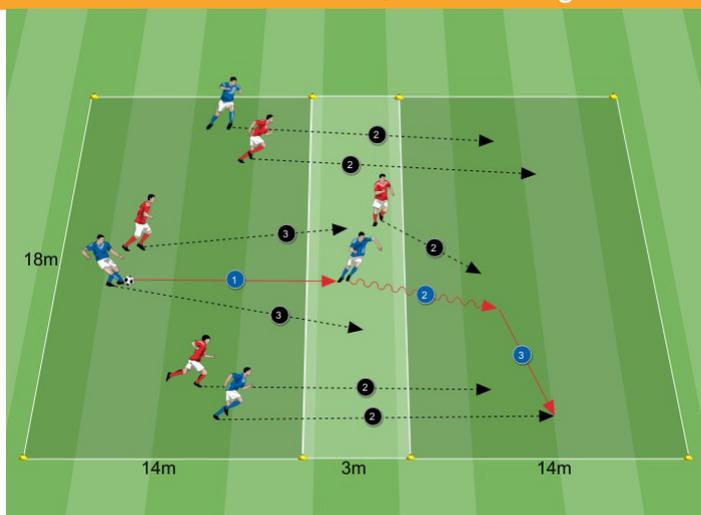
4 contro 3 conquista lo spazio

Descrizione

Lo spazio di gioco è diviso in tre settori, due laterali (dimensioni 18x14) e uno centrale (dimensioni 18x3). Il gioco inizia in uno dei settori laterali con una situazione di 3 contro 3. La squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di raggiungere il settore opposto, usufruendo anche dell'aiuto di un quarto giocatore che si trova all'interno del settore centrale del campo.

Regole

- Ogni squadra può raggiungere il settore opposto attraverso:
 - trasmissione della palla al vertice, il quale riceve e conduce nell'altro settore;
 - conduzione della palla;
 - trasmissione della palla al vertice e inserimento di un compagno in seguito ad una sponda;
 - trasmissione della palla ad un compagno che si inserisce nel settore opposto.
- Anche la squadra in non possesso palla ha un giocatore all'interno dello spazio centrale ma questi non può intervenire direttamente sul pallone. Tuttavia, in previsione della conquista del settore opposto da parte della squadra avversaria o di un cambio di possesso palla, questo giocatore può effettuare dei movimenti preventivi posizionandosi nello spazio più utile per riconquistare o ricevere il pallone.
- Gli ultimi due giocatori che si spostano nel settore conquistato ricoprono il ruolo dei vertici nell'azione successiva.



SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



25x20 metri



4x2 o 4x1 metri



8 giocatori

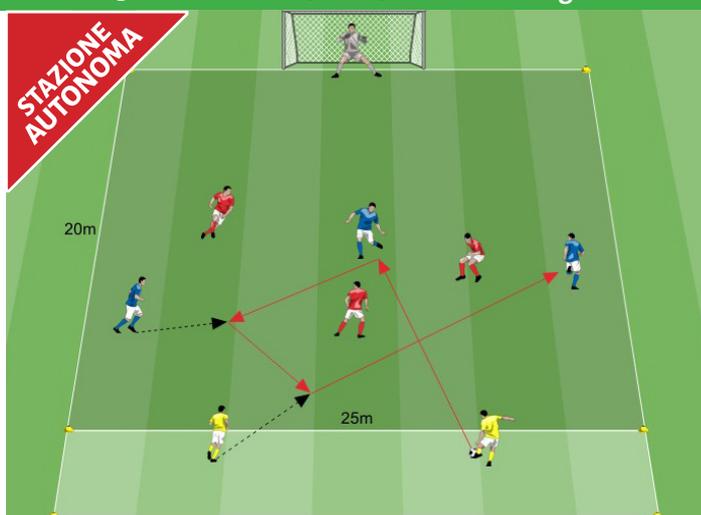
3 contro 3 alternato + due sostegni

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. I sostegni 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.

PERFORMANCE



Ciclo integrato: Forza-Velocità



12 minuti



8 giocatori

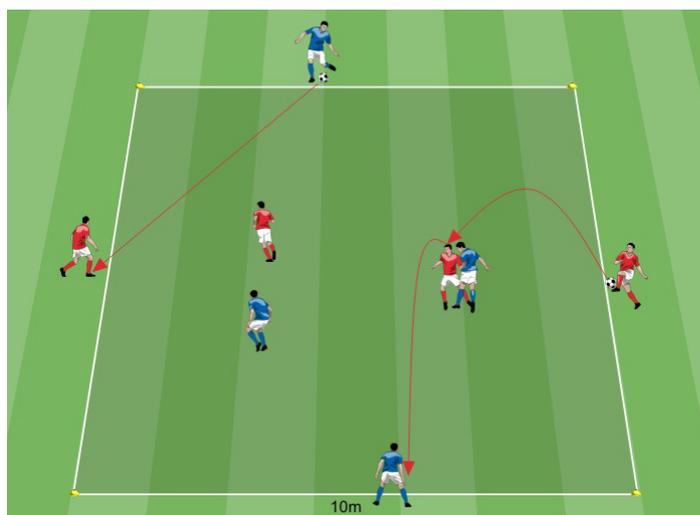
ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

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 sprintano 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.



ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

Si utilizza il quadrato esterno dell'esercitazione precedente. Lavoro a due squadre posizionate come da disegno. Due giocatori per squadra lavorano sui lati del quadrato, mentre altri due per squadra lavorano liberamente all'interno del quadrato. I quattro giocatori all'esterno dispongono di due palloni che vengono trasmessi con i piedi liberamente tra loro, indipendentemente dalla squadra di appartenenza. A discrezione dei giocatori esterni, uno o entrambi i palloni vengono alzati a parabola verso il centro del quadrato. I giocatori all'interno del quadrato lavorano per trasmettere la palla con un colpo di testa o, in suo difetto, con ricezione e trasmissione, a uno dei compagni all'esterno del quadrato. Se il giocatore all'interno del quadrato ha bisogno di più tocchi per controllare e gestire la trasmissione e può essere contrastato dall'avversario, il quale può riconquistare la palla e trasmetterla a sua volta. Vince la squadra che completa il maggior numero di passaggi da giocatore all'interno del quadrato a giocatore all'esterno dello stesso.



Richieste dell'istruttore

- “Mi oriento per esser pronto a ricever palla”
- “Vado a colpire la palla in alto, forte e senza che l'avversario mi disequilibri”

Focus dell'istruttore

- Orientamento per la presa di posizione, espressione di forza e gesto tecnico della spinta in contrasto



PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



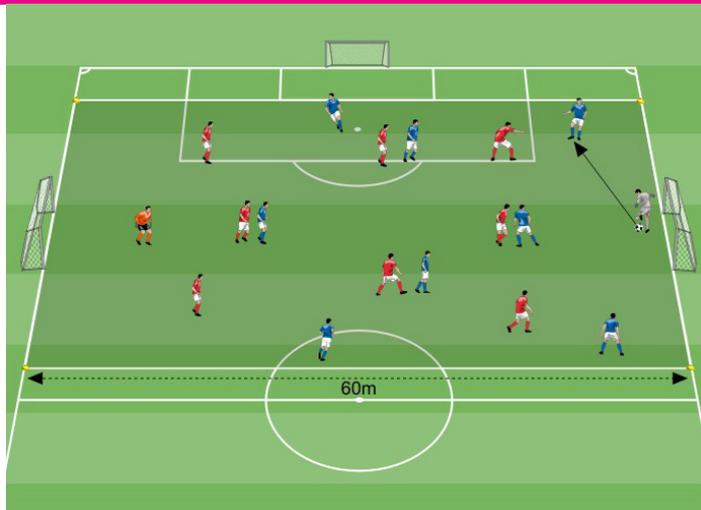
18 giocatori

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

