



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

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



18x 25 metri



16 giocatori

### Doppio compito

#### Descrizione

L'esercitazione è prevista per 16 giocatori, suddivisi in due gruppi, A e B, di egual numero. 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

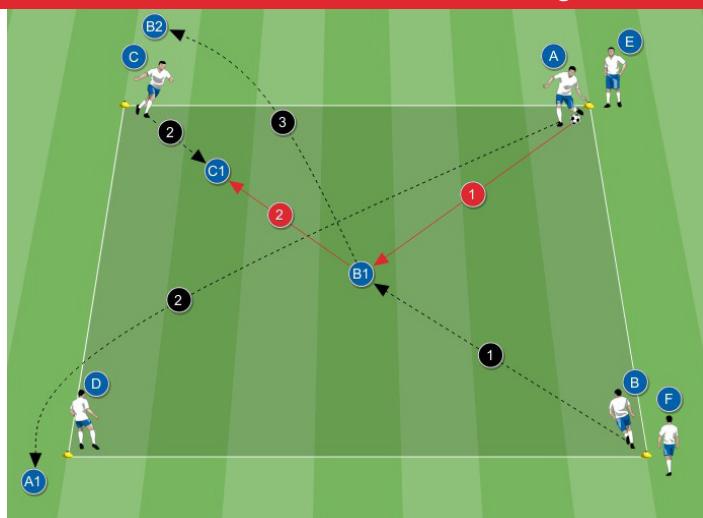
15x15 metri

6 giocatori

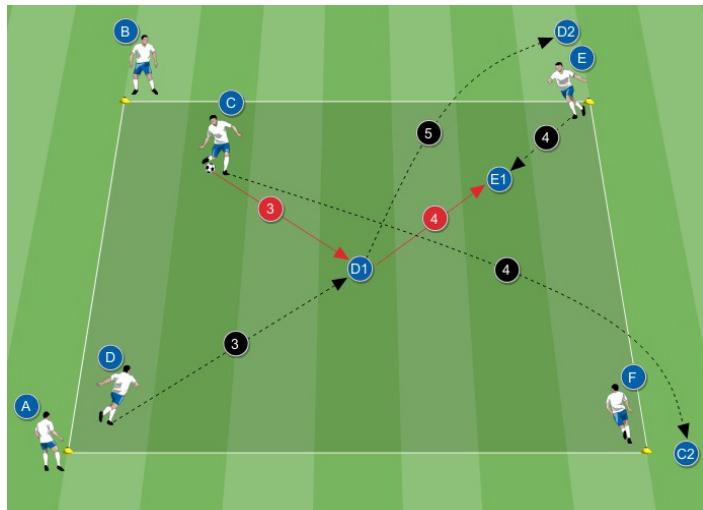
### Croce dinamica 1

#### 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.

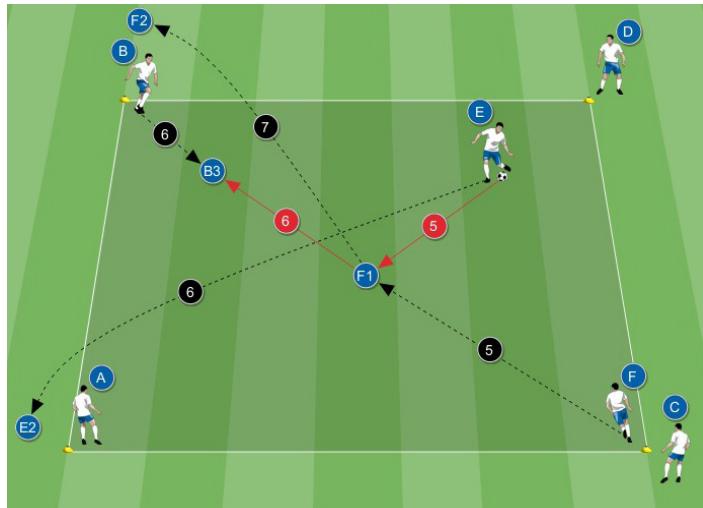


- 3 C trasmette palla sulla corsa di D.
- 3 D si sposta in D1.
- 4 D passa la palla a E.
- 4 E gli viene incontro in E1; C si porta alle spalle di F in C2.
- 5 D si porta nella posizione occupata in precedenza da E in D2.



- 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 (blue); E si porta alle spalle di A in E2 (blue).
- 7 F si porta alle spalle di B in F2 (blue).

B ricomincia l'esercizio.





## TECNICA FUNZIONALE



6 minuti



15x15 metri

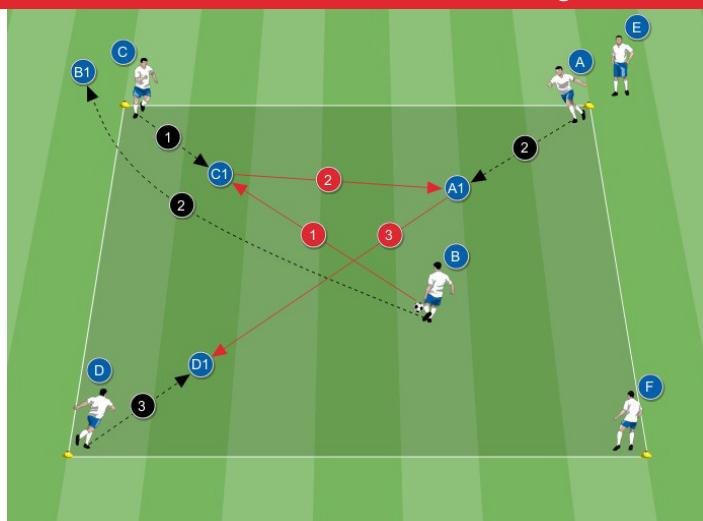


6 giocatori

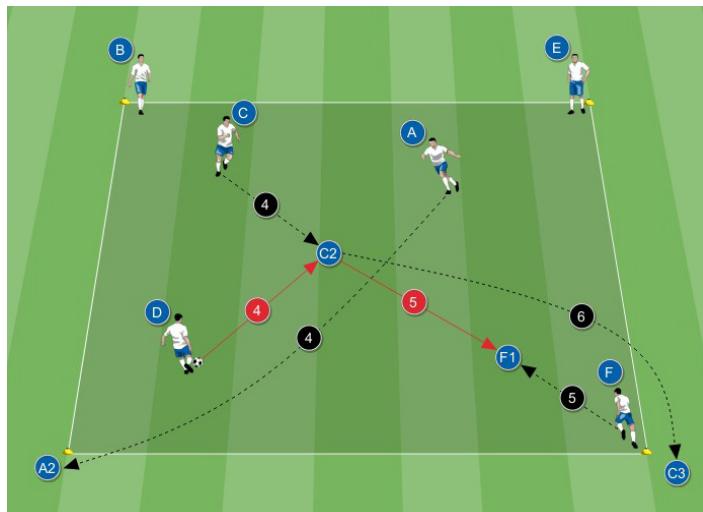
### Croce dinamica 2

#### 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



15x15 metri



8 giocatori

### 2+2 contro 2+2 alternato

#### 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 ad una sponda e poi a quella opposta, senza soluzione di continuità.

#### Regole

- In situazione di possesso, dopo aver passato palla ad una sponda "A", questa può entrare in campo creando una situazione di 3 contro 2, in questo caso l'obiettivo per la squadra in possesso diventa quello di andare a trasmettere il pallone alla sponda "B".
- Se la squadra in possesso riesce a trasmettere palla alla sponda "B" e la sponda "A" si trova all'interno del campo, un giocatore della squadra in possesso deve andare velocemente ad occupare lo spazio in cui si trovava la sponda "A" permettendo così l'alternanza di passaggio alle sponde (in sostanza, il sostegno può decidere di entrare in campo ma ci deve sempre essere una sponda in appoggio nello spazio verso il quale è rivolto il gioco).
- La squadra in possesso totalizza un punto ogni volta che riesce a far arrivare il pallone a due sponde in modo consecutivo, senza perdere il possesso della palla.
- In caso di riconquista palla da parte della squadra in non possesso, i numeri dei giocatori in campo vanno rapidamente riequilibrati (tornando così 2 contro 2); se la squadra che ha riconquistato palla riesce a portare all'interno del campo una delle due sponde prima che gli avversari tornino al numero previsto dentro il campo, realizzano un punto.



## AGILITY E BODY STABILITY



12 minuti



8 giocatori

### Body stability





## SMALL-SIDED GAMES



12 minuti



20x30 metri



4x2 o 3x1 metri



8 giocatori

### Small-sided game tiro in porta

#### Descrizione

Si svolge una partita 4 contro 4 (in caso di portiere 5 contro 5) con delle limitazioni previste al movimento dei giocatori all'interno del campo. Definire due metà campo che determinano le aree all'interno delle quali si sviluppano due situazioni distinte di 3 contro 1. Se un giocatore decide di entrare in conduzione all'interno della metà campo avversaria, il proprio compagno di squadra che si trovava nella metà offensiva deve tornare in quella difensiva, ristabilendo la situazione di 3 contro 1 all'interno di ogni spazio.



#### Regole

- In caso di assenza dei portieri: la ripresa del gioco da rimessa laterale viene effettuata con le mani, con i piedi oppure partendo in conduzione per i calci d'angolo valgono solo le ultime due soluzioni.
- In caso di impiego dei portieri: ogni rimessa laterale e calcio d'angolo viene battuto dalla porta della squadra in possesso palla con una rapida rimessa in gioco da parte del portiere.

#### Temi per l'allenatore

- La limitazione di movimento dei giocatori favorisce il tiro in porta dalla distanza.
- Particolare attenzione verrà data alla fase di costruzione dell'azione orientata a creare lo spazio per favorire il tiro in porta.

## PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Partita libera CFT 9 contro 9

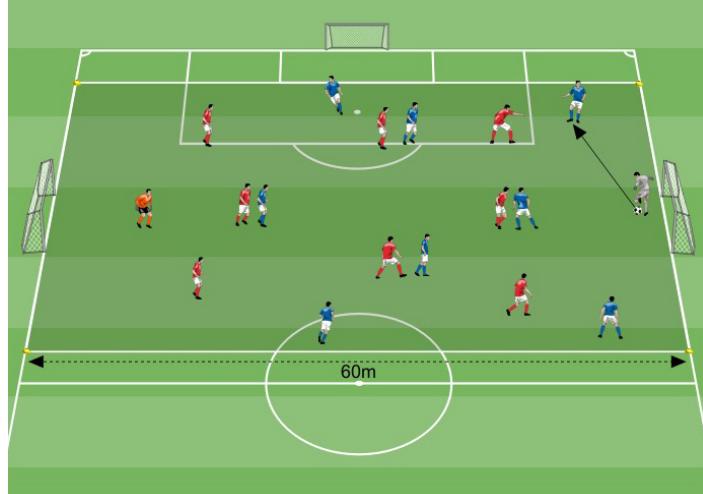
#### Descrizione

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





## PARTITA A TEMA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



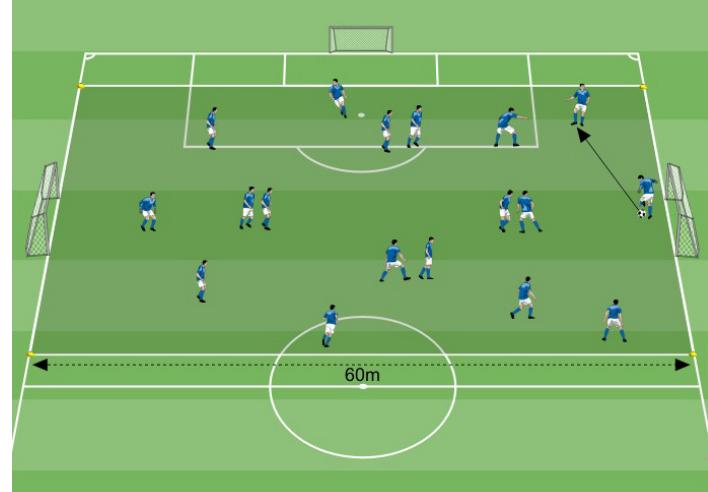
18 giocatori

### Partita “testa alta”

#### 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 e inferiorità numeriche in ogni zona del campo



#### Regole

- I giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione per riuscire a identificare compagni e avversari nelle varie fasi di gioco. Eliminare la distinzione delle squadre attraverso le pettorine permette di stimolare le relazioni interpersonali, l'attenzione e la capacità di reagire in caso di errore.

#### Temi per allenatore

- I giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione.
- Risulterà particolarmente importante mantenere elevata l'intensità della partita nonostante le oggettive difficoltà dei giocatori nell'identificazione dei propri compagni di squadra.