



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	14 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 CFT	12 minuti

Riunione tecnica: “Ultima fase di autovalutazione del lavoro fatto”

Siamo cambiati?! Se sì, in cosa? Gli atleti sono cambiati? La relazione con gli altri componenti del sistema (famiglie, società, Territorio) è cambiata? Che cosa mi porto a casa da questa esperienza al CFT? Quanto sento di aver compreso e interiorizzato filosofia e stile di conduzione del progetto? Quali gli aspetti positivi e quali le aree di miglioramento individuali e di staff?

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;
- l'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in anticipo rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina in contemporanea;
- 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;
- l'icona rossa “stazione autonoma” evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

Prima proposta

8 minuti

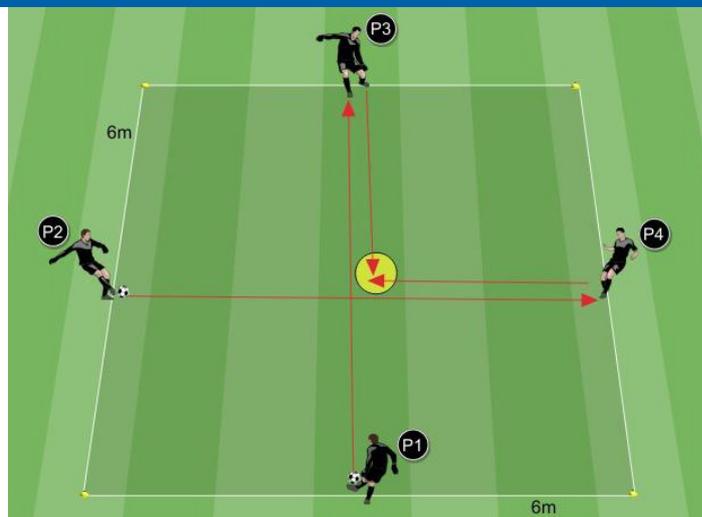
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

4 portieri (P1, P2, P3, P4) si posizionano sui lati di un quadrato di lato 6 metri. Si effettua un'attività di trasmissione palla tra coppie di giocatori (posizionati uno di fronte all'altro).

Regole

- P1 e P3 devono cercare di colpire il pallone che viene trasmesso da P2 a P4.
- Entrambe le coppie devono passarsi la palla rasoterra.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Calciare la palla forte ed essere in grado di riceverla mantenendola a disposizione per effettuare immediatamente l'azione tecnica successiva.
- Individuare il tempo corretto di trasmissione palla per riuscire a colpire il pallone trasmesso dall'altra coppia.

Seconda proposta

8 minuti

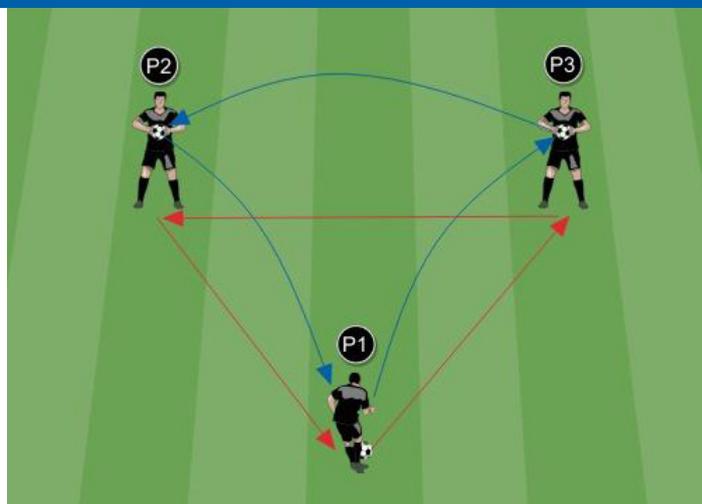
2 - Analitico

Descrizione

Tre portieri (P1, P2 e P3) si posizionano a formare un triangolo. Vengono utilizzati tre palloni, uno per ogni giocatore, due vengono tenuti in mano da P3 e P2 mentre P1 lo tiene tra i piedi. Si esegue un'esercitazione trasmissione manuale/podalica.

Regole

- I portieri si trasmettono i palloni che tengono in mano con gli arti superiori (il lancio avviene utilizzando entrambe le mani). La palla non può essere trattenuta più di 3 secondi dallo stesso giocatore.
- I passaggi della palla tenuta tra i piedi devono essere realizzati di prima intenzione.
- La trasmissione è continua e si svolge senza interruzioni.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire a guardare contemporaneamente le palle alte e quelle basse gestendo correttamente entrambe le tipologie di trasmissione (manifestando quindi una buona visione periferica).
- Individuare rapidamente il compagno che non ha la palla in mano.

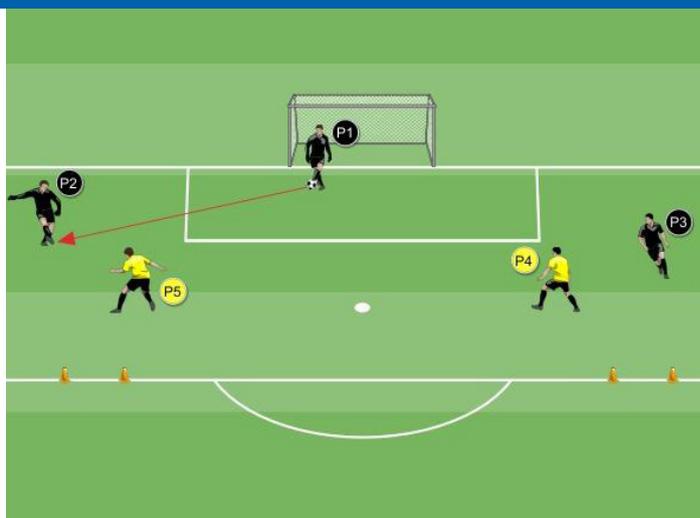
3 - Situazionale

Descrizione

All'interno dell'area di rigore si svolge una situazione di gioco 3 contro 2. Sulla linea che definisce il lato lungo dell'area di rigore si posizionano 2 porte larghe 2m (distanti 20m l'una dall'altra).

Regole

- P1, posizionato a difesa della porta, comincia l'azione di gioco partendo con un rinvio dal fondo battuto all'interno dell'area del portiere. I giocatori in inferiorità numerica hanno il compito di conquistare palla e fare gol mentre la squadra in superiorità deve trasmettere palla nelle porticine partendo dalla rimessa dal fondo.
- Dopo ogni azione si ruotano i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Trovare con facilità linee di passaggio che permettano al mio compagno di trovarsi in una posizione che permetta la conclusione facilitata nelle porticine.
- Utilizzo entrambi i piedi nella trasmissione di palla con uguale efficacia prestativa.



Chiavi della conduzione

Comandiamo il pallone!

Giochi di tecnica tra coppie

Descrizione

Il campo viene diviso in 3 rettangoli di uguali dimensioni. Ogni spazio di gioco viene utilizzato da 4 giocatori. Si svolgono 3 giochi di tecnica tra gruppi di 2 coppie. Le attività vengono svolte contemporaneamente seguendo la sequenza presentata, dalla prima alla terza.

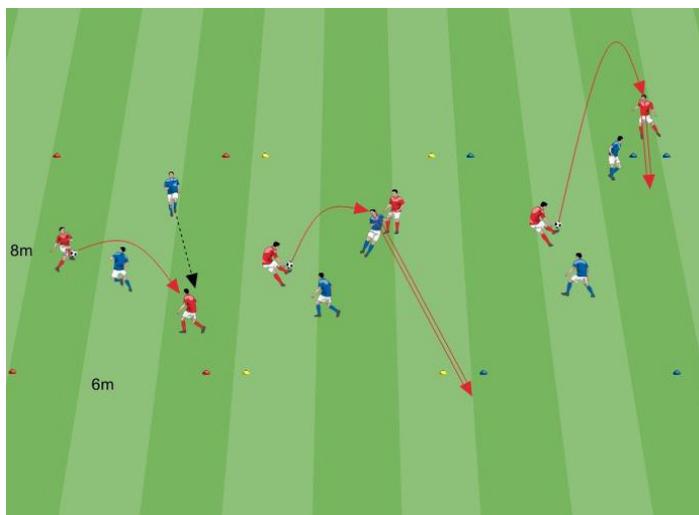
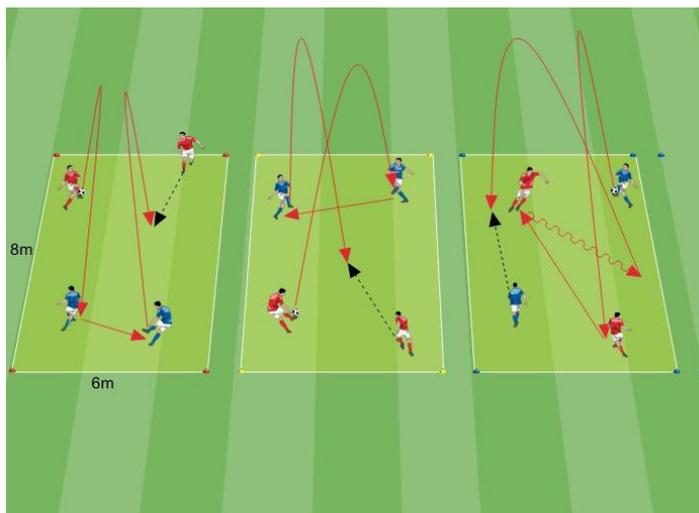
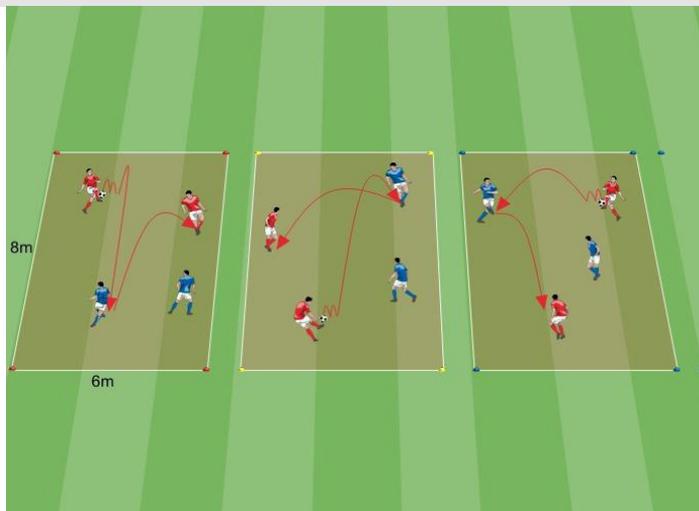
Regole

1. Proposta gioco 1: “2 tocchi a coppie”.

- Gioco di palleggio tra due coppie di giocatori. I giocatori si scambiano in modo alternato il pallone (da una squadra all'altra). Ogni volta che un giocatore entra in contatto con la palla può farlo solo attraverso: piedi, petto e testa (qualsiasi altra superficie utilizzata per il contatto è considerato un errore) e deve obbligatoriamente toccarla 2 volte (controllo e trasmissione). L'obiettivo del gioco è cercare di indurre all'errore tecnico gli avversari. Non è prevista una sequenza di trasmissione predefinita, dopo la giocata degli avversari può nuovamente essere coinvolto il giocatore che aveva precedentemente trasmesso il pallone.
- Modalità di acquisizione del punteggio: più o meno di 2 tocchi da parte di chi riceve la palla, punto per gli avversari; trasmissione impossibile da controllare (troppo lontana dall'avversario), punto a favore di chi doveva ricevere; tocco del pallone con una parte del corpo diversa da quella indicata (ad esempio, con la coscia) punto per gli avversari.
- In questo gioco non è previsto uno spazio preciso all'interno del quale stare tuttavia ogni azione riprende dal rettangolo di riferimento definito per il gruppo di 4 giocatori.

2. Proposta gioco 2: “controlli aerei”.

- Si gioca a coppie, all'interno di uno spazio predefinito. Il giocatore che inizia con il possesso del pallone ha il compito di calciarlo in alto (sopra l'altezza della testa dei partecipanti) ed uno dei suoi 2 avversari deve cercare di controllarlo provando a:



- mantenerlo all'interno del campo di gioco;
 - tenerlo a disposizione in seguito al primo controllo (dopo il primo tocco la palla rimane vicina al giocatore che non deve inseguirla).
- Modalità di acquisizione del punteggio: 1 punto alla squadra che ha effettuato un controllo corretto; se gli avversari non eseguono correttamente il controllo del pallone, 1 punto alla squadra che ha calciato la palla; 1 punto a chi deve ricevere la palla se questa viene calciata al di fuori dello spazio di gioco.
 - Chi riceve il pallone può muoversi in conduzione palla all'interno del campo e ricaricare la trasmissione aerea verso uno spazio non difeso dagli avversari.
3. **Proposta gioco 3: "partita palleggio".**
- Si gioca una partita tra coppie in cui l'obiettivo è fare gol nella porta avversaria attraverso un colpo di testa (la porta ha una larghezza di 2m). Il gol è valido da entrambi i lati della porta, il campo non ha quindi linee laterali o di fondocampo ma è definito dalle sole 2 porte dove cercare di realizzare il gol. I giocatori in possesso palla possono muoversi nello spazio esclusivamente attraverso un palleggio effettuato con i piedi (la palla non può quindi essere condotta a terra). Il giocatore che sta palleggiando non può ricevere contrasto dagli avversari. La palla può essere intercettata con i piedi da un avversario solo una volta che questa cade a terra oppure se il giocatore in possesso palla effettua un passaggio al compagno (l'intercetto può avvenire esclusivamente con i piedi o con la testa). Se in seguito ad un errore di palleggio la palla rotola a terra, il possesso del pallone passa alla squadra avversaria. Un punto per ogni gol realizzato. Il gol vale anche su azione personale: dopo una rimessa in gioco o cambio di possesso il giocatore può realizzare un gol indirizzando la palla verso la porta avversaria attraverso un colpo di testa.

Comportamenti privilegiati

- Riuscire ad adattare il gesto tecnico alle necessità del contesto: primo controllo a protezione dall'intervento dell'avversario; indirizzare il palleggio in movimento nello spazio; indirizzare il colpo di testa verso la porta; ecc.
- Variare le modalità di interazione con la palla e le superfici del corpo attraverso la quale si entra in contatto con la stessa.



Chiavi della conduzione

Quali soluzioni di gioco stanno dando i miei compagni?

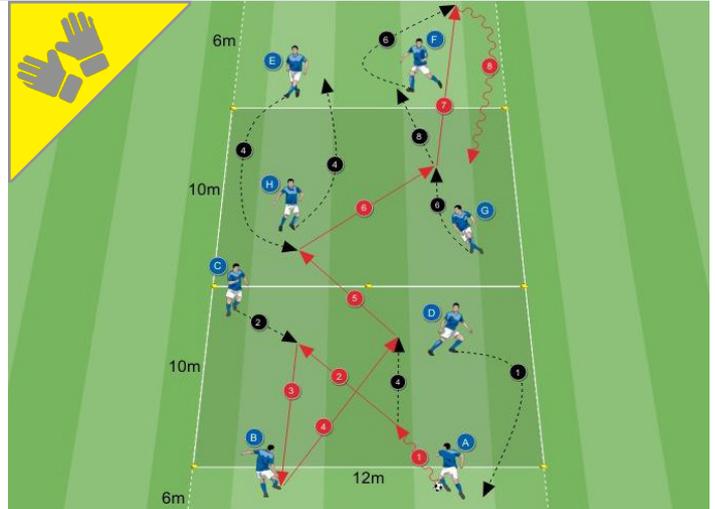
Azioni dinamiche a 2

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di far arrivare il pallone da un vertice basso ad uno alto. I giocatori si dispongono a coppie all'interno dei due spazi rettangolari delimitati. Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'attività si collocano all'esterno degli spazi di gioco, oltre i lati lunghi di ogni settore e interpretano il ruolo di vertici. La sequenza si svolge utilizzando un solo pallone.

Regole

- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni in avanti; conduzioni palla e ricerca del filtrante a scavalcare un settore di gioco.
- Ogni scelta tecnica viene svolta rispettando 2 indicazioni, deve infatti:
 - essere eseguita rapidamente;
 - effettuare la giocata più efficace in funzione della postura di ricezione della palla: chiusa, passaggio a sostegno; aperta, scegliere se giocare sopra o sotto alla linea della palla a seconda delle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- All'interno di ogni spazio di gioco possono esserci un massimo di 2 giocatori, questa regola condiziona comportamenti e movimenti, infatti: se un giocatore entra all'interno di uno spazio, uno dei due compagni che si trovano all'interno dello stesso deve uscire andando a riequilibrare le numeriche previste in ogni settore. Il numero obbligatorio di giocatori per ogni settore favorisce: l'interscambio delle posizioni; l'orientamento dei giocatori; la creazione di un contesto dinamico che aumenta l'intensità della proposta.
- **Note:**
 - In seguito al passaggio ad un compagno all'interno di un altro spazio il giocatore può anche scegliere di non cambiare posizione rimanendo dove si trova.
 - Lo spostamento può avvenire anche lontano dallo svolgimento dell'azione tra due giocatori che non sono momentaneamente coinvolti nella combinazione di gestualità tecniche.
 - I vertici alti possono ricevere palla anche simulando un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare corse orientate non perdendo mai di vista la palla anche nei movimenti di: rotazione delle posizioni; inserimento; contro-movimento.
- I vertici si comportano sempre in modo attivo (anche lontano dallo svolgimento dell'azione) ed effettuano movimenti "incontro" oppure "in profondità" coordinandosi nelle scelte del movimento da effettuare al fine di proporre ai compagni soluzioni di gioco diverse.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Effettuare corse orientate non perdendo mai di vista la palla anche nei movimenti di: rotazione delle posizioni; inserimento; contro-movimento.
- Riconoscere rapidamente le numeriche di giocatori in ogni settore di campo: entrando od uscendo dagli spazi; chiamando i movimenti corretti ai propri compagni.



Chiavi della conduzione

Adesso, il vertice può ricevere palla?

5 contro 3 gioco lungo

Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5vs3. Lo spazio è costituito da due rettangoli adiacenti denominati rispettivamente settori A e B. Vengono utilizzate anche le zone di campo oltre i lati lunghi di ogni settore (quelli non adiacenti). La disposizione iniziale dei giocatori segue la seguente organizzazione:

- un vertice basso ed uno alto si posizionano al di fuori dei lati lunghi dei settori A e B (i due vertici giocano con la squadra in possesso palla);
- all'interno del settore A si collocano 3 giocatori della squadra in possesso del pallone e 2 della squadra con il compito di riconquistarlo;
- all'interno del settore B si posiziona un giocatore con il compito di riconquistare palla (può farlo solo attraverso un intercetto).



I giocatori della squadra che deve riconquistare palla tengono in mano una casacca.

Regole

- I giocatori della squadra in possesso palla, favoriti dalla condizione di 4vs2 nel proprio settore di gioco (3 contro 2 interno all'interno dello spazio più il vertice basso di parte) hanno il compito di far pervenire il pallone al vertice alto attraverso un lancio che eviti l'intervento di intercetto del giocatore che staziona all'interno del settore B.
- Se la squadra in possesso palla riesce a farla arrivare al vertice alto, la situazione di gioco si ribalta nel settore B: i 3 giocatori della squadra in possesso palla che si trovavano all'interno del settore A si spostano nel settore B assieme al primo dei 2 giocatori della squadra in non possesso che si sposta di settore (l'altro con la casacca si ferma nel settore A per svolgere l'azione di intercetto nell'azione successiva). Il gioco continua con una situazione speculare rispetto a quella iniziale e con l'obiettivo di far pervenire palla al vertice oltre il lato lungo del settore A (il quale, nel frattempo ha cambiato ruolo passando da vertice basso a vertice alto).
- Il vertice basso, quando in possesso di palla, può decidere di entrare all'interno del settore di campo nei pressi del quale sta giocando ma deve essere immediatamente sostituito da un compagno.
- In caso di riconquista della palla da parte di un giocatore con la casacca si effettua un rapido cambio di ruolo attraverso lo scambio della stessa (viene lasciata a terra e presa dal giocatore che ha perso palla). Lo scambio di ruolo avviene anche in caso di un errore di trasmissione con la palla che esce dal campo, in questo caso, chi ha sbagliato prende il posto del compagno con la casacca più vicino a lui.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la linea di passaggio che si è liberata verso il vertice alto individuando inoltre i tempi necessari per effettuare il calcio lungo (evitando sia l'intercetto del giocatore con casacca all'interno del settore opposto che il contrasto da parte dei giocatori in inferiorità).
- Il vertice alto effettua dei movimenti di smarcamento che gli permettono di avere una linea di passaggio pulita con i compagni in possesso di palla.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Ricerca punto di superiorità



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come giochiamo in superiorità/inferiorità numerica?

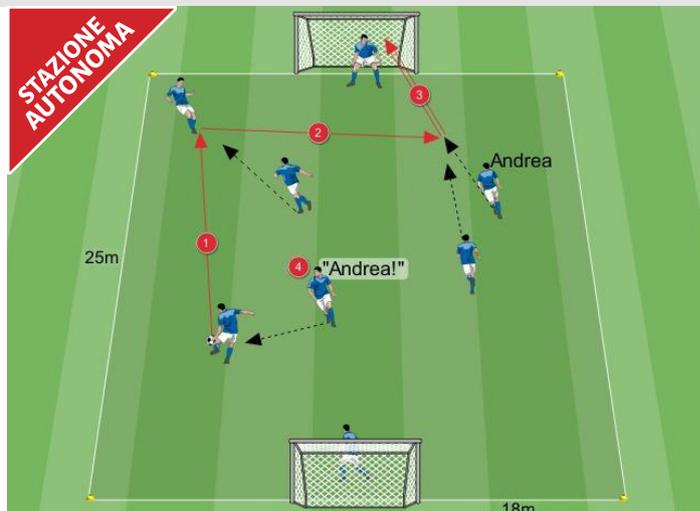
SSG squadre variabili

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri. I giocatori delle due squadre non vestono casacche.

Regole

- Dopo ogni gol, la squadra che l'ha subito prende un giocatore della squadra avversaria andando così a cambiare la composizione delle formazioni ed il numero degli oppositori. Durante il gioco si possono verificare situazioni di: 4 contro 4; 3 contro 5; 2 contro 6; 1 contro 7.
- Modalità di assegnazione dei punti:
 - Ogni gol realizzato in condizioni di parità numerica vale un punto. I gol realizzati in inferiorità numerica valgono doppio. I punti previsti dopo ogni rete si assegnano a tutti i componenti della squadra che l'ha realizzata e non solo a chi ha fatto gol ma il punteggio totale del gioco è individuale.



Comportamenti privilegiati

- Comunicare ai compagni soluzioni di gioco efficaci in funzione delle numeriche da cui sono composte le squadre, ad esempio: in inferiorità, fare densità; in superiorità, creare ampiezza.
- Manifestare un atteggiamento competitivo, ricercando la vittoria e strategie che possano permettere di effettuare un punteggio più alto rispetto ai compagni.



Prima proposta

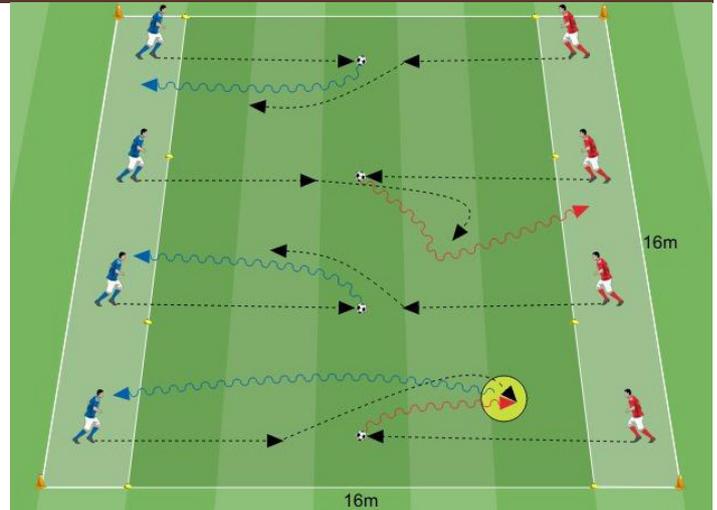
6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

i giocatori si sfidano all'interno di un quadrato di 16m di lato.

Regole

- I giocatori sono divisi in due squadre da 4.
- I giocatori corrono verso il centro con l'obiettivo di conquistare uno dei 4 palloni e riportarlo nella zona di partenza.
- È possibile sottrarre la palla all'avversario in uno contro uno.
- Vince la squadra che riesce a portare nella propria zona più palloni.



Seconda proposta

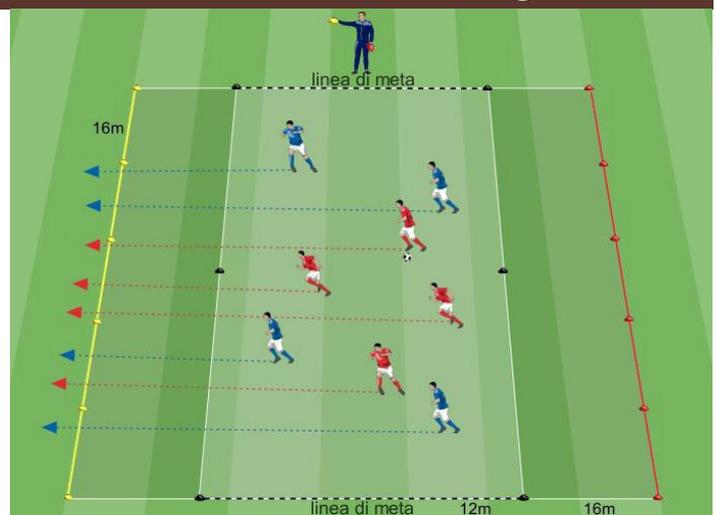
6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

Due squadre composte da 4 giocatori ciascuna si sfidano all'interno di un'area di gioco di 12x16m compresa all'interno di un quadrato di 16m di lato.

Regole

- All'interno del rettangolo di gioco si svolge una partita 4v4. Si aggiudica un punto la squadra che riesce a portare la palla oltre la linea di meta.
- Quando il preparatore alza uno dei due cinesini (giallo o rosso) la squadra che per prima riesce a portare tutti i propri giocatori oltre i cinesini del colore indicato si aggiudica un ulteriore punto.



PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Orientamento utile


12 minuti


60x45 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Con quale postura ricevo la palla verticale?

Partita pressione alta

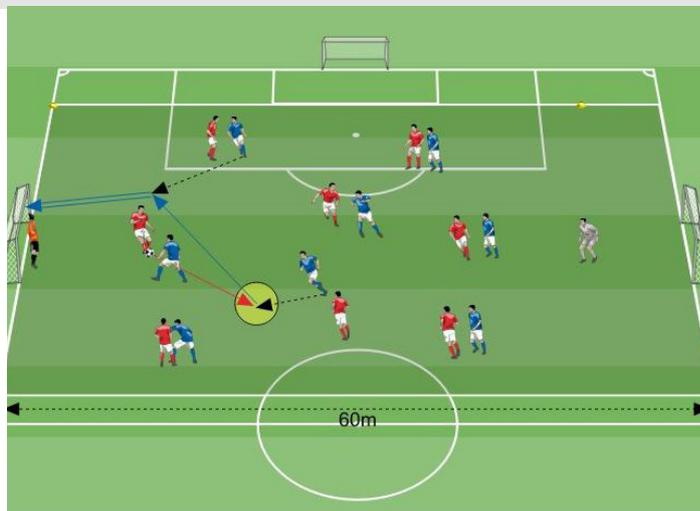
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- Ogni azione di gioco può durare un massimo di 10 secondi entro i quali la squadra in possesso di palla deve andare al tiro.
- L'azione termina con le seguenti modalità:
 - gol;
 - palla in rimessa laterale, dal fondo o calcio d'angolo;
 - riconquista della palla da parte della squadra avversaria;
 - fallo.
- Se la squadra in possesso di palla non riesce ad effettuare il tiro entro il tempo predefinito si effettua un cambio di possesso lasciando il pallone sul posto e riprendendo immediatamente l'azione di gioco (anche attraverso una conduzione di palla).



Comportamenti privilegiati

- Dopo la riconquista della palla dare più soluzioni per giocare rapidamente in verticale-avanti: incontro, attacco della profondità, ampiezza.
- La squadra in possesso di palla cerca rapidamente di sviluppare il gioco in verticale, i giocatori sopra la linea del pallone si smarcano preventivamente fornendo così soluzioni di gioco utili che avvicinino alla porta avversaria.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Portiere uomo in più


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!

Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

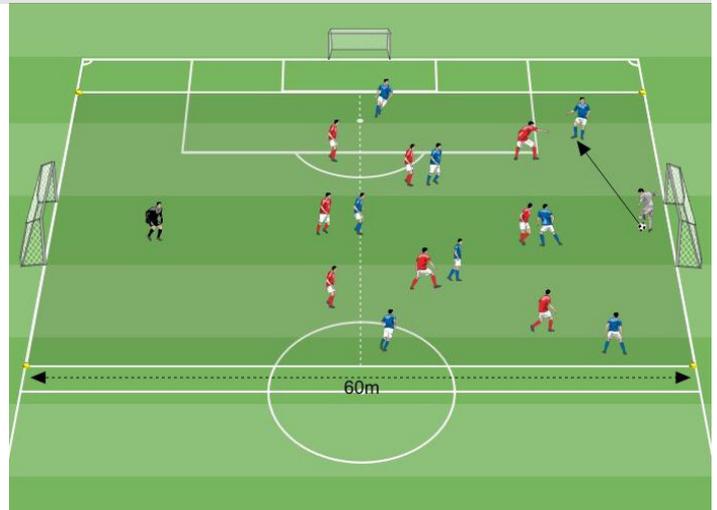
Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio



Comportamenti privilegiati

- Il portiere organizza le posizioni dei compagni nelle fasi di avvio dell'azione, indicando l'ubicazione (postura e posizione) corretta da prendere per superare la pressione avversaria.
- Il portiere accompagna l'azione offensiva rimanendo a distanza utile per fornire sostegno alla linea difensiva.