



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

|          |                              |           |
|----------|------------------------------|-----------|
|          | Attivazione tecnica portieri | 24 minuti |
|          | Attivazione tecnica          | 14 minuti |
| STAZIONI | Tecnica funzionale           | 12 minuti |
|          | Stazione di area psicologica | 12 minuti |
|          | Small-sided games            | 12 minuti |
|          | Performance                  | 12 minuti |
|          | Partita a tema               | 12 minuti |
|          | Partita CFT                  | 12 minuti |

### Riunione tecnica: “Organizzazione dell'allenamento“

La seduta di allenamento è stata organizzata in modo perfetto? Prepariamo il campo prima dell'inizio della seduta? L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico? Gestiamo le pause in maniera coerente e snella con le tempistiche d'allenamento? Il materiale è funzionale e a disposizione della seduta d'allenamento? Quali strategie possiamo adottare per migliorare l'organizzazione della seduta d'allenamento?

## 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

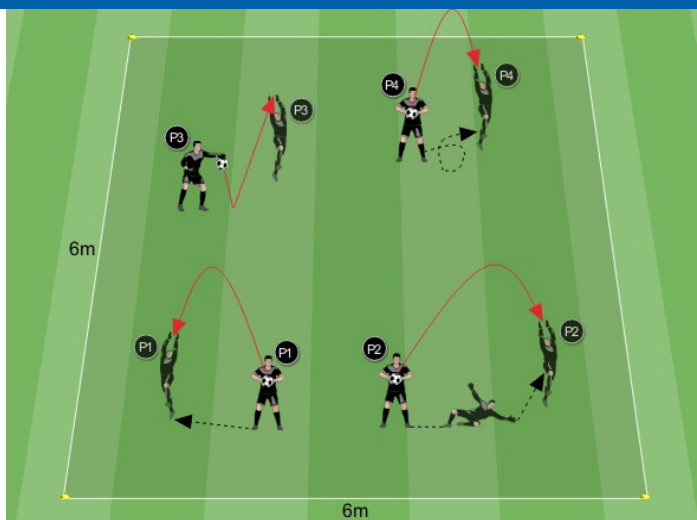
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di un quadrato di lato 6m. Un pallone ogni 2 giocatori.

#### Regole

- Si effettua un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di giocatori.
- P2 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P1 il quale, una volta sentito il rimbalzo, deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.
- Dopo ogni tentativo di presa si invertono i ruoli dei giocatori. Se il numero di giocatori coinvolti lo permette, cambiare le coppie che effettuano l'attività di lancio e presa.



## Seconda proposta

 8 minuti

### 2 - Analitico

#### Descrizione

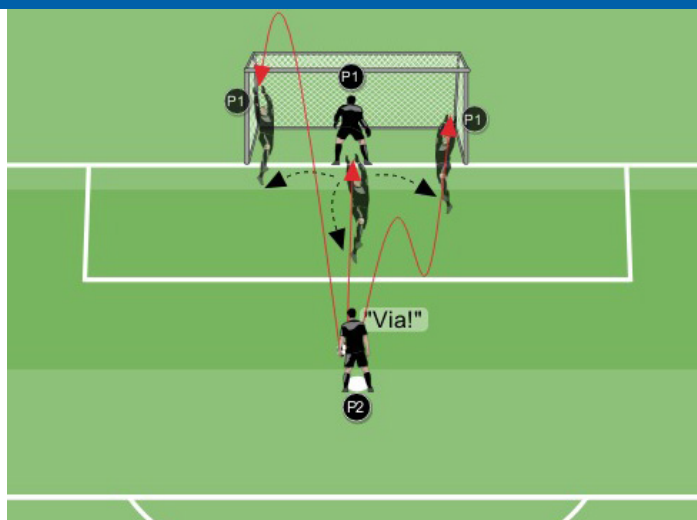
P1 si posiziona in porta, rivolto verso la rete e dando quindi le spalle al campo. P2 si posiziona dietro a P1, al limite dell'area di porta, con una palla in mano.

#### Regole

- Si svolge un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di portieri.
- P2, a suo piacimento, esclama "Via!" e lancia il pallone in direzione del compagno P1, il quale si gira al segnale di partenza e cerca di effettuare una presa del pallone con le mani.
- L'altezza della palla lanciata da P1 è casuale,
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.

#### Varianti

- P2 può calciare la palla con i piedi invece che lanciairla con le mani.



### 3 - Situazionale

#### Descrizione

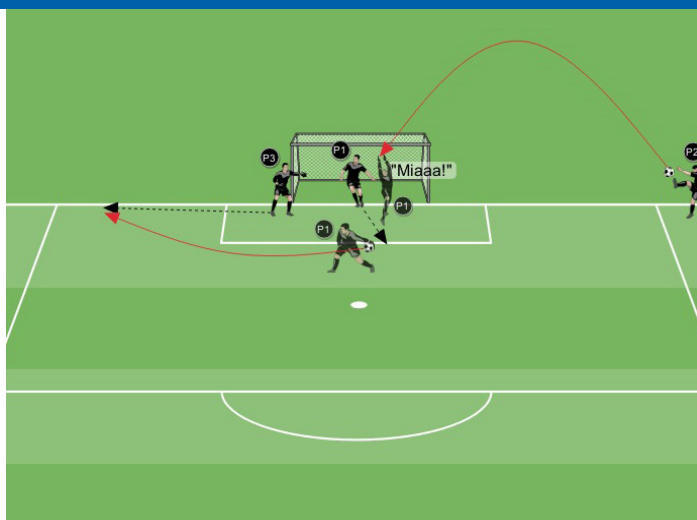
Tre portieri si dispongono come segue:

- P1 sulla linea di porta;
- P2 al limite dell'area del portiere;
- P3 sul dischetto del rigore con una palla.

I tre giocatori si dispongono sulla stessa linea.

#### Regole

- Si svolge una situazione di tiro in porta con schermo da parte di un compagno.
- P3 calcia in porta cercando di fare gol.
- Dopo ogni sequenza di tiro si invertono i ruoli di gioco.





## Chiavi della conduzione

*Come mantengo a disposizione il pallone?*

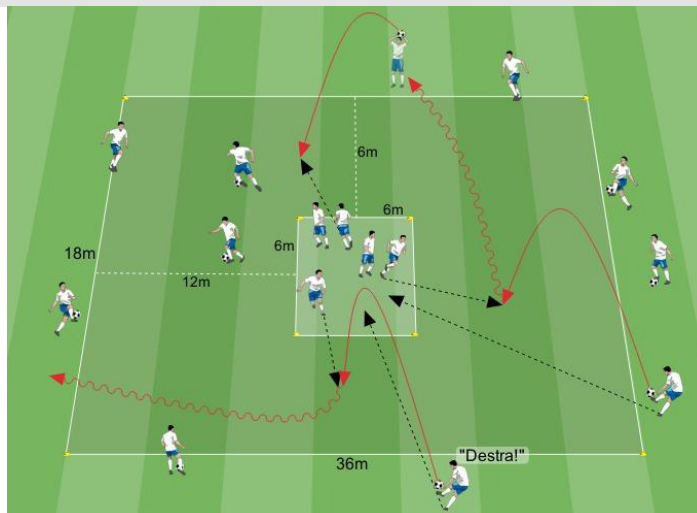
### Controllo palla nel traffico

#### Descrizione

All'interno di un rettangolo (18x30m) si delimita un quadrato (lato 6m), come da figura. All'interno del quadrato si posizionano 10 giocatori senza palla, all'esterno del rettangolo si collocano 14 giocatori, ognuno dei quali è in possesso di un pallone tenuto tra i piedi.

#### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di alzarlo da terra con i piedi e calciarlo in aria con traiettoria a parabola, cercando di farlo cadere nello spazio che si crea tra il rettangolo ed il quadrato centrale e con l'obiettivo di permettere un controllo ad uno dei compagni che inizia l'attività senza il pallone.
- Dopo aver effettuato il controllo di palla i 2 giocatori coinvolti nell'azione tecnica si scambiano il ruolo.
- Il giocatore che ha effettuato il controllo può anche uscire dallo spazio di gioco oltre un lato diverso rispetto a quello dal quale ha ricevuto il pallone.



#### Varianti da inserire ogni 5 minuti (come opportunità, non obblighi):

- Il giocatore che calcia la palla può dare un comando verbale al giocatore che la riceve, indicando la direzione verso la quale quest'ultimo deve orientare il controllo della stessa. Le indicazioni previste sono: "avanti"; "destra"; "sinistra"; "indietro" e si intendono riferite rispetto al giocatore che riceve (e non rispetto al giocatore che calcia la palla);
- invece che calciare la palla in alto con i piedi, il giocatore all'esterno del rettangolo può effettuare una rimessa laterale seguendo il movimento del giocatore senza palla.

### Comportamenti privilegiati

- Leggere correttamente la traiettoria aerea riuscendo a farsi trovare sul punto di caduta della palla, evitando aggiustamenti di posizione dell'ultimo istante.
- Controllare il pallone in un tempo di gioco effettuando il minor numero possibile di tocchi per renderlo disponibile alla giocata successiva.



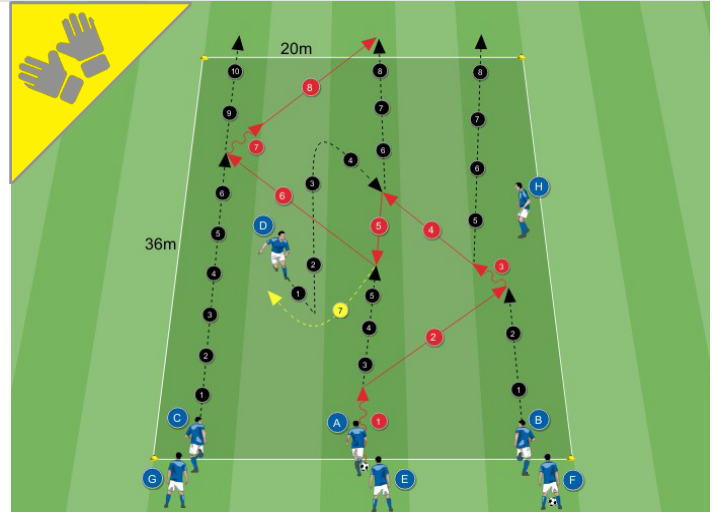
## Chiavi della conduzione

*Qual è il tempo corretto per trasmettere palla?*

## Azioni in verticale

### Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro del rettangolo di gioco definito. In ogni azione vengono coinvolti 4 giocatori. Gli 8 componenti di ogni gruppo vengono divisi in due gruppi che svolgono l'attività in momenti distinti. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. 3 giocatori partono in riga al di fuori di un lato lungo del campo mentre il quarto comincia l'azione all'interno dello stesso, in una posizione a sua scelta.



### Regole

- All'inizio dell'azione la palla può essere in possesso di uno qualsiasi dei 3 giocatori del gruppo che si posizionano al di fuori del rettangolo di gioco.
- L'azione si sviluppa attraverso delle trasmissioni o delle conduzioni di palla effettuate obbligatoriamente in avanti.
- Il giocatore che inizia l'azione al centro del rettangolo di gioco è l'unico dei 4 che può trasmettere la palla anche all'indietro.
- L'obiettivo finale dell'azione è trasmettere il pallone ad uno qualsiasi dei compagni oltre la linea di fondocampo opposta rispetto a quella di partenza. Il passaggio oltre la linea di fondocampo deve avvenire in seguito ad un inserimento (il proprio compagno non può quindi aspettare il passaggio in attesa oltre al lato corto obiettivo dell'azione). Nello sviluppo dell'azione non è obbligatorio coinvolgere il riferimento centrale (questo rappresenta un'ulteriore soluzione di gioco). Qualora il riferimento centrale riceva palla all'interno del campo, l'indicazione è quella di giocarla nel modo più rapido possibile: se riceve con postura chiusa, effettua un passaggio a sostegno; se riceve con postura aperta, può scegliere una soluzione sotto la linea della palla oppure sopra la stessa (a seconda delle soluzioni fornite dai compagni).
- Il ruolo del riferimento centrale nell'azione successiva viene svolto dal giocatore che rimane più basso nel momento in cui il compagno si inserisce nello spazio.

## Comportamenti privilegiati

- Individuare il momento in cui effettuare un tocco di palla in più, in modo tale da permettere al compagno di guadagnare lo spazio necessario per essere efficaci nell'avanzamento.
- Guardare il movimento del compagno e trasmettere palla in un unico tempo di gioco in modo tale da adattare istantaneamente forza e direzione del passaggio in funzione della sua posizione nello spazio.

### Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla posizione del compagno nello spazio; alla velocità di corsa del ricevente; alle opportunità di gioco del compagno (passaggio a sostegno o gioco in avanti); all'obiettivo dell'azione (arrivare in corsa oltre la linea di fondo-campo).

## **Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento**

- Utilizza entrambi i piedi per eseguire le gestualità tecniche richieste dalle varie situazioni di gioco.
- Aiuta verbalmente i propri compagni chiamando le giocate e gestendo in modo propositivo l'eventuale errore degli stessi.





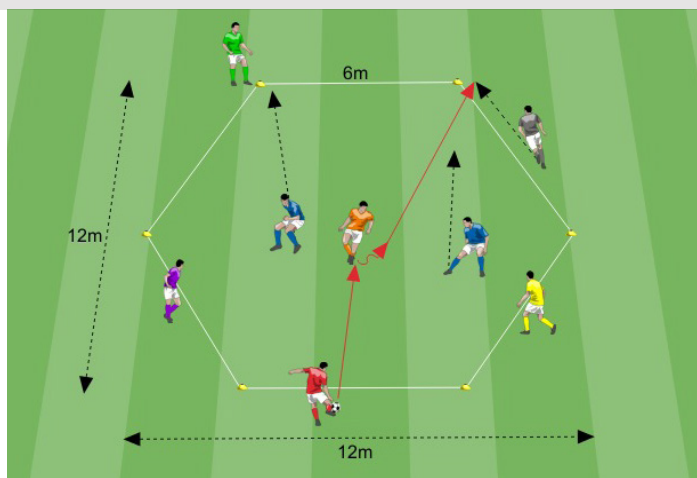
## Chiavi della conduzione

Qual è il mio compito in funzione della posizione della palla?

## Situazioni variabili

### Descrizione

5 giocatori si posizionano sui lati di un esagono, ognuno di questi (con colori di casacca diversi) occupa, a piacimento, lo spazio tra i 2 delimitatori che definiscono ogni lato (un lato della figura rimane libero). Altri 3 giocatori si posizionano all'interno dell'esagono: 2 "giocatori ombra" (non vestono casacca) ed un "riferimento centrale" (con casacca di colore diverso rispetto ai 5 compagni esterni). L'attività consiste in un'esercitazione tecnica che prevede una serie di trasmissioni con l'obiettivo di raggiungere uno dei due giocatori opposti rispetto alla posizione della palla (2 "vertici") attraverso il coinvolgimento del riferimento centrale.



### Regole

- Il gioco ha una direzione variabile che cambia in funzione della posizione della palla. I due giocatori posizionati di fianco al possessore del pallone rappresentano gli "appoggi laterali" mentre i due giocatori sui lati opposti rappresentano i "vertici". L'obiettivo dei giocatori in possesso palla è di farla pervenire ai vertici attraverso il coinvolgimento del "riferimento centrale". Ogni volta che i giocatori in possesso della palla riescono nel loro obiettivo, totalizzano un punto.
- I "giocatori ombra" hanno il compito di coprire le linee di passaggio tra il riferimento centrale ed i due vertici, non possono contrastare il passaggio al riferimento centrale effettuato dai giocatori posizionati sui lati ma possono intervenire sulla trasmissione che il riferimento centrale effettua sui vertici. Il lato vuoto può essere occupato dal movimento di uno dei giocatori esterni. Se un giocatore esterno si trova in possesso di palla, questo può trasmetterla anche ad uno dei due compagni che si trovano di fianco a lui, in questo caso la direzione di gioco cambia costringendo i giocatori ombra a coprire linee di passaggio su vertici diversi.
- Non è prevista una limitazione dei tocchi del pallone per nessuno dei partecipanti: i giocatori sui lati possono anche muoversi in conduzione palla sulla linea del lato sul quale si trovano oppure spostarsi sul lato libero (qualora questo si trovi di fianco alla loro posizione).
- Il riferimento centrale ha il compito di trasmettere il pallone ad uno dei due vertici utilizzando il minor numero di tocchi possibile.
- Dopo 1 minuto e 30 secondi vengono sostituiti sia i giocatori ombra che il riferimento centrale dando così a tutti la possibilità di sperimentare i vari ruoli di gioco previsti.

### Varianti

- I giocatori esterni, quando trasmettono palla al riferimento centrale devono suggerire verbalmente una soluzione di gioco al compagno indicando il colore del vertice che si trova in zona luce oppure il colore di un appoggio laterale, qualora non vi siano soluzioni libere sui vertici. Il giocatore al centro non è vincolato nella sua giocata dall'indicazione del compagno che gli passa la palla.

## Comportamenti privilegiati

- Individuare la soluzione di gioco libera sui vertici chiamando ad alta voce il colore del compagno a cui è possibile trasmettere palla.
- Riconoscere e coprire le linee di passaggio del giocatore centrale sui vertici anche quando queste cambiano rapidamente coordinando la chiusura delle stesse con il proprio compagno.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Ricerca punto di superiorità



12 minuti



24x12 metri



1,5x1 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come cambia il mio gioco se sono in parità/superiorità/inferiorità numerica?*

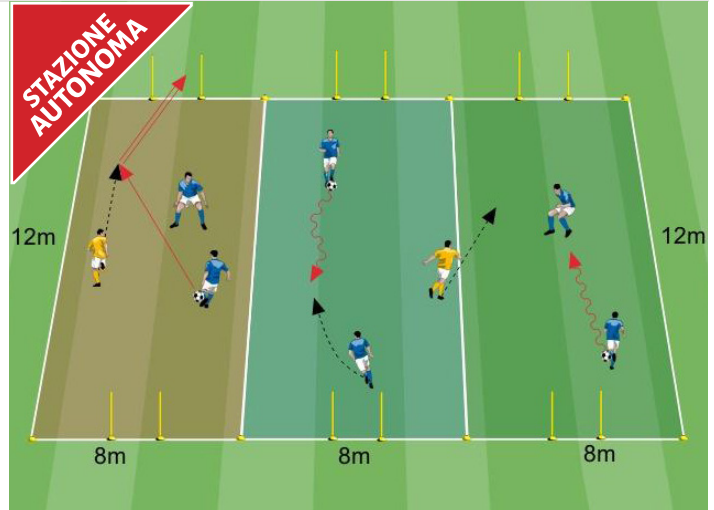
#### 1 contro 1 con aiuto

##### Descrizione

In ognuno dei tre campi adiacenti (8x12m ciascuno) si gioca un 1vs1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria.

##### Regole

- All'interno dei 3 campi si muovono 2 giocatori, jolly (con casacca in mano) che possono entrare in gioco aiutando il possessore di palla a realizzare una rete. L'azione ha una durata predefinita: una volta che il jolly entra in un duello, la coppia in possesso deve realizzare una rete entro 8 secondi.
- Allo scadere del tempo, il jolly deve uscire dal duello in cui si trovava, dirigendosi verso un'altro campo. I secondi di permanenza del jolly dentro ad ogni campo vengono contati ad alta voce dal giocatore in inferiorità numerica.
- Si possono verificare anche situazioni di doppia superiorità numerica (2 jolly che entrano nello stesso duello)
- Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita.
- 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. Il jolly può realizzare una rete. Ogni 3' si cambiano i jolly e gli abbinamenti dell'1vs1.



#### Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso palla ricercare soluzioni alternative per superare l'avversario: cambiare velocità e direzione di conduzione palla; effettuare delle finte nel tempo corretto; cambiare velocità e direzione di conduzione della palla mantenendola sempre a propria disposizione ecc.
- L'aiuto entra in gioco in una posizione di campo che risulta utile a creare una superiorità efficace alla realizzazione del gol, ad esempio sfruttando l'ampiezza del campo, collocandosi oltre al difendente.



**Prima proposta**

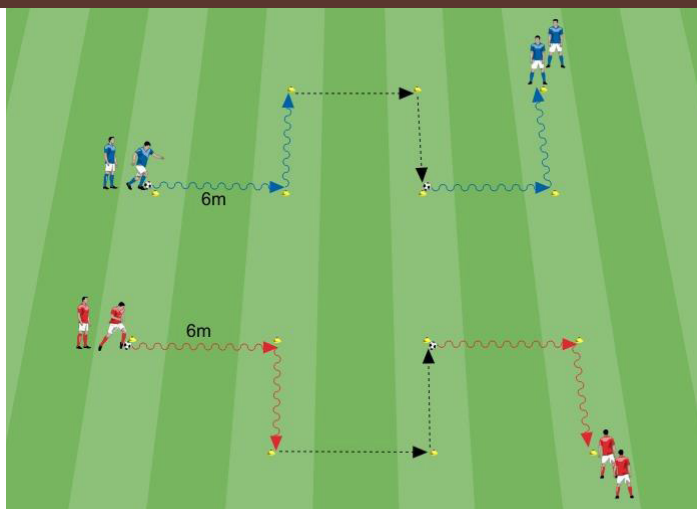
 4 minuti

**ESERCITAZIONE INDUTTIVA**


I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. Ogni squadra posiziona due giocatori al primo e all'ultimo cinesino di delimitazione del percorso.

**Regole**

- Il primo giocatore effettua il percorso nel minor tempo possibile andando a toccare il compagno posto alla fine dello stesso che a sua volta percorre l'esercizio in senso contrario.
- Vince la prima squadra che esegue il percorso con tutti e 4 i giocatori.



**Seconda proposta**

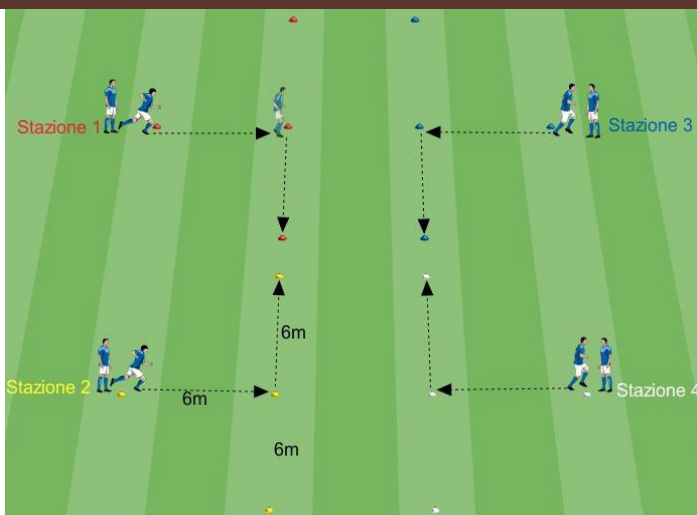
 4 minuti

**ESERCITAZIONE DIDATTICA**

I giocatori sperimentano la differenza tra arresto e cambio di direzione eseguendo alternativamente i due gesti.

**Regole**

- I cambi di direzione vengono alternati come segue:
- corsa avanti e cambio di direzione verso destra;
  - corsa avanti e cambio di direzione verso sinistra;
  - corsa indietro e cambio di direzione verso destra;
  - corsa indietro e cambio di direzione verso sinistra.



**Terza proposta**

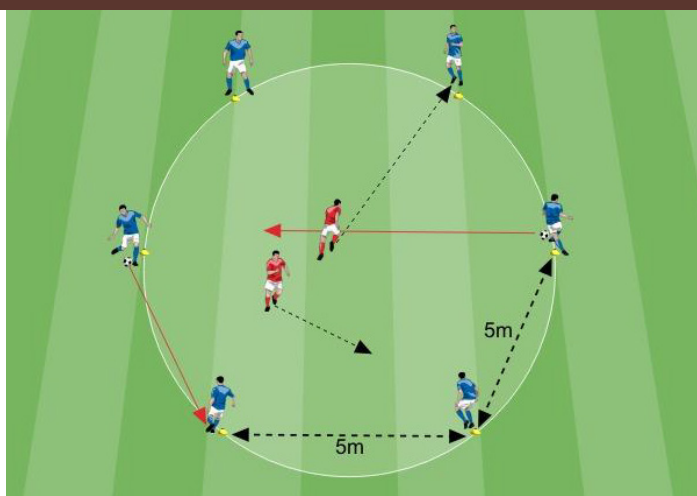
 4 minuti

**ESERCITAZIONE SITUAZIONALE**

L'esercitazione viene svolta da 6 giocatori posti sul perimetro dell'area di gioco e da 2 giocatori all'interno della stessa.

**Regole**

- I giocatori posti all'estremità dell'area di gioco si trasmettono due palloni contemporaneamente e cercano di colpire i giocatori all'interno dell'area di esercitazione.
- I due giocatori all'interno dell'area devono evitare di farsi colpire dai palloni muovendosi liberamente e potendo uscire dall'area andando a toccare un giocatore all'esterno che non sia in possesso palla.
- Vince il giocatore che colpisce più volte un compagno.
- Vince la squadra che fa più punti.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come diamo soluzioni efficaci al compagno che porta palla?*

### Partita verticale

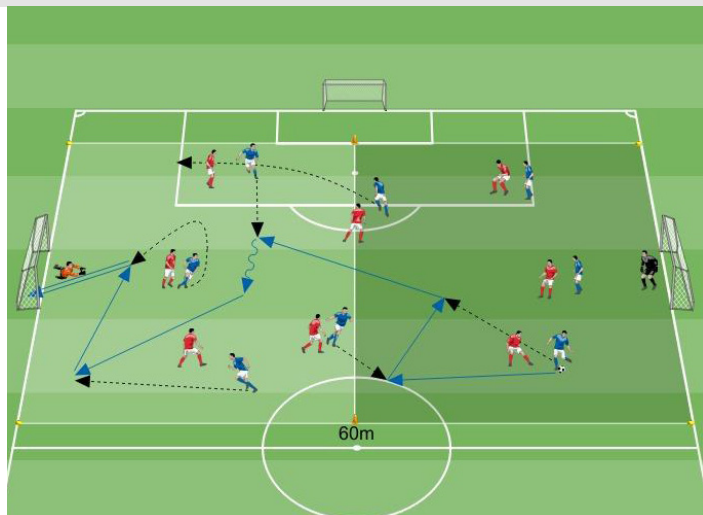
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9vs9. Non vige la regola del fuorigioco. 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

- Nella corso della partita le trasmissioni tra compagni sono libere nella propria metà campo mentre risultano vincolate nella metà campo avversaria. Il vincolo prevede la possibilità di passare la palla solo in avanti e non indietro.
- Eccezioni al vincolo della giocata in avanti:
  - nel caso il passaggio venga effettuato con l'intenzione di permettere al compagno la finalizzazione verso la porta avversaria (esempi: l'ultimo passaggio prima di un tiro può essere anche un passaggio di scarico per il compagno a sostegno; un cross dal fondo con la palla che viene messa indietro rispetto alla direzione di gioco;
  - in seguito alla riconquista della palla nella metà campo avversaria la prima trasmissione risulta libera;
  - tutte le riprese del gioco da palle inattive possono essere battute a piacimento dalla squadra in possesso del pallone.



### Comportamenti privilegiati

- Inserirsi nello spazio sopra la linea della palla individuando quando questa è aperta (il giocatore in possesso del pallone non ha opposizione davanti a sé) e ci sono le condizioni (spazio, posizione di campo; posizionamento degli avversari) per poter giocare in avanti.
- Individuare le soluzioni offensive del portatore di palla avversario cercando di: chiudere le linee di passaggio sopra la sua linea del pallone; anticipare la sua giocata intercettando la trasmissione in verticale.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Ricerca zona luce



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quante soluzioni di gioco stiamo dando al portatore di palla?*

### Partita CFT 9 contro 9

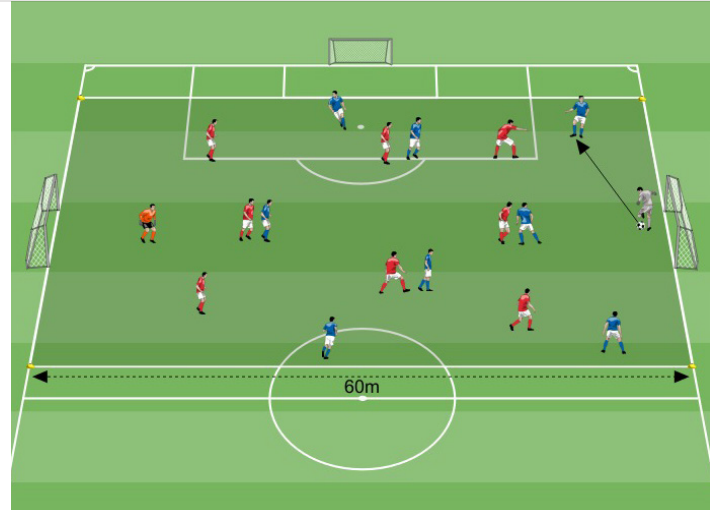
#### Descrizione

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 non è previsto il fuorigioco



### Comportamenti privilegiati

- Dopo aver effettuato il passaggio al compagno, dare immediatamente una soluzione di gioco in zona luce, sia sotto che sopra la linea della palla.
- Effettuare un movimento di smarcamento e ricerca della zona luce prima che il compagno riceva palla in modo tale da poter rappresentare una soluzione di gioco anche attraverso un passaggio di prima intenzione (non aspettare che il compagno riceva palla per effettuare lo smarcamento).