



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: “Organizzazione della seduta d'allenamento“

Abbiamo creato un ambiente tale che il focus dell'attività fosse sugli obiettivi? Siamo stati efficaci nella trasmissione delle informazioni? Abbiamo seguito il format come avremmo dovuto? E se no, in cosa possiamo migliorare?

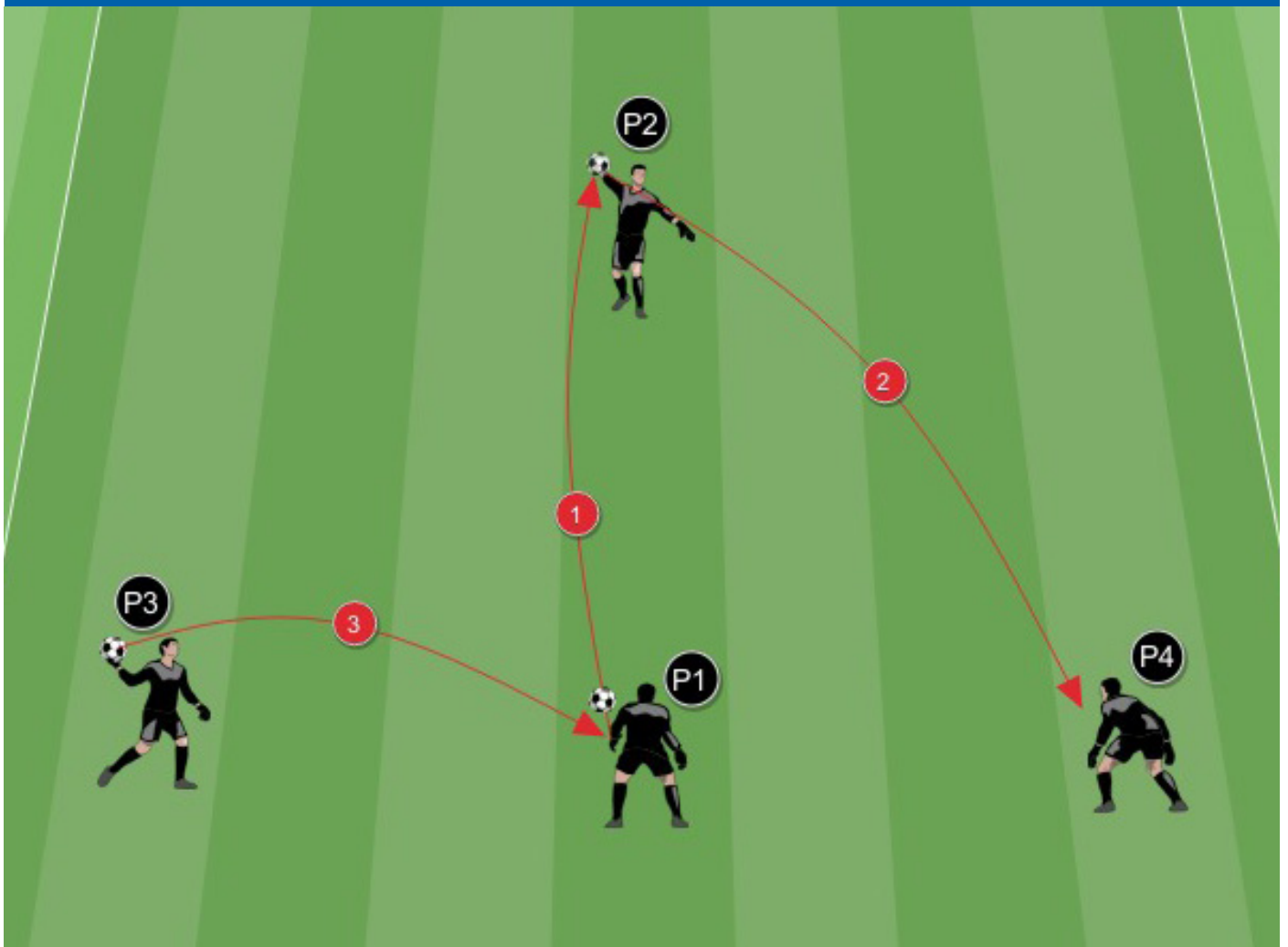
NOTE ORGANIZZATIVE

- 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 lo svolgimento delle stazioni e delle partite, i portieri 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.

ATTIVAZIONE PORTIERI 1 GLOBALE ESPLORATIVO



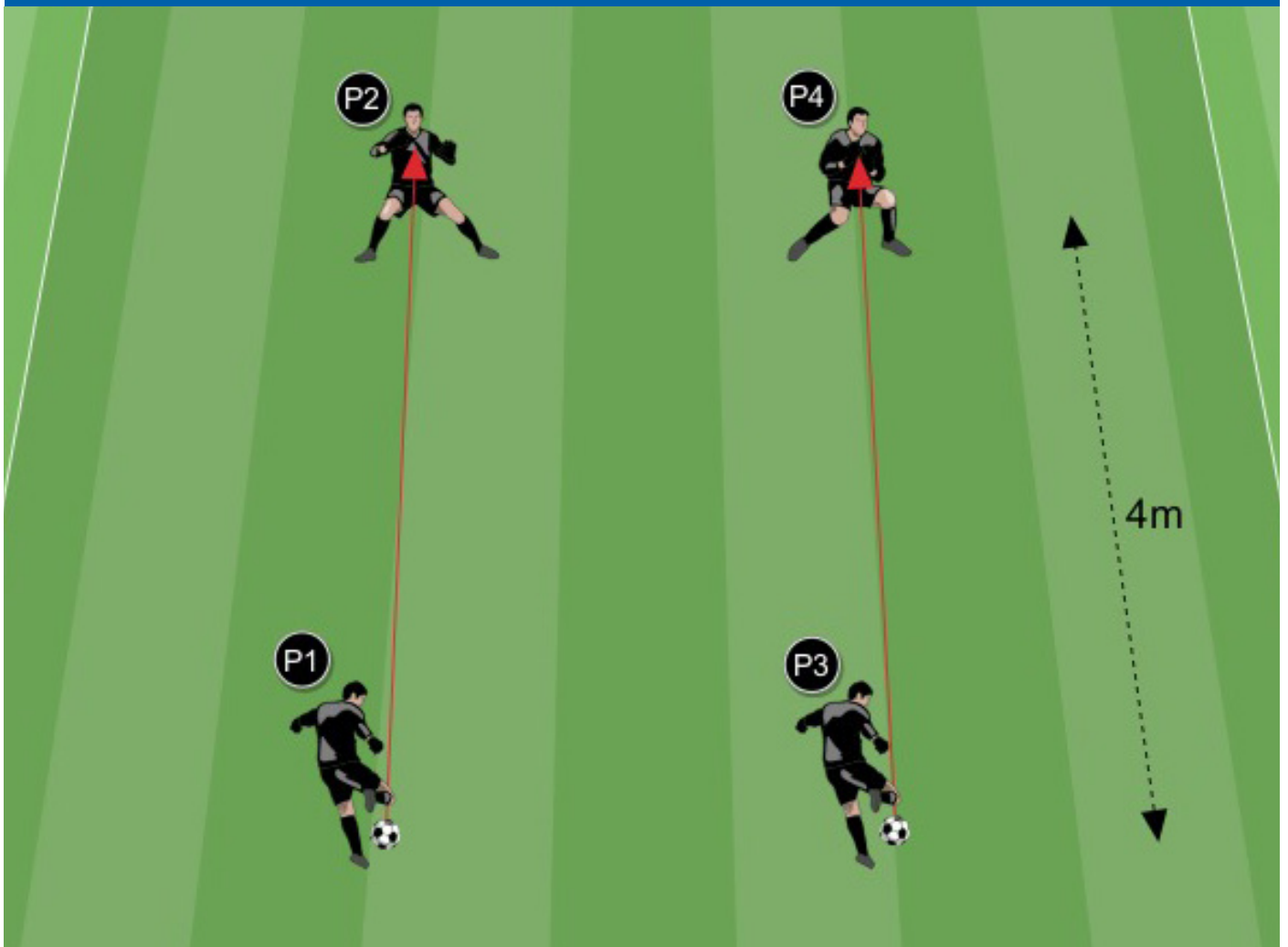
Obiettivo:
Tecnica di presa



ATTIVAZIONE PORTIERI 2 ANALITICO



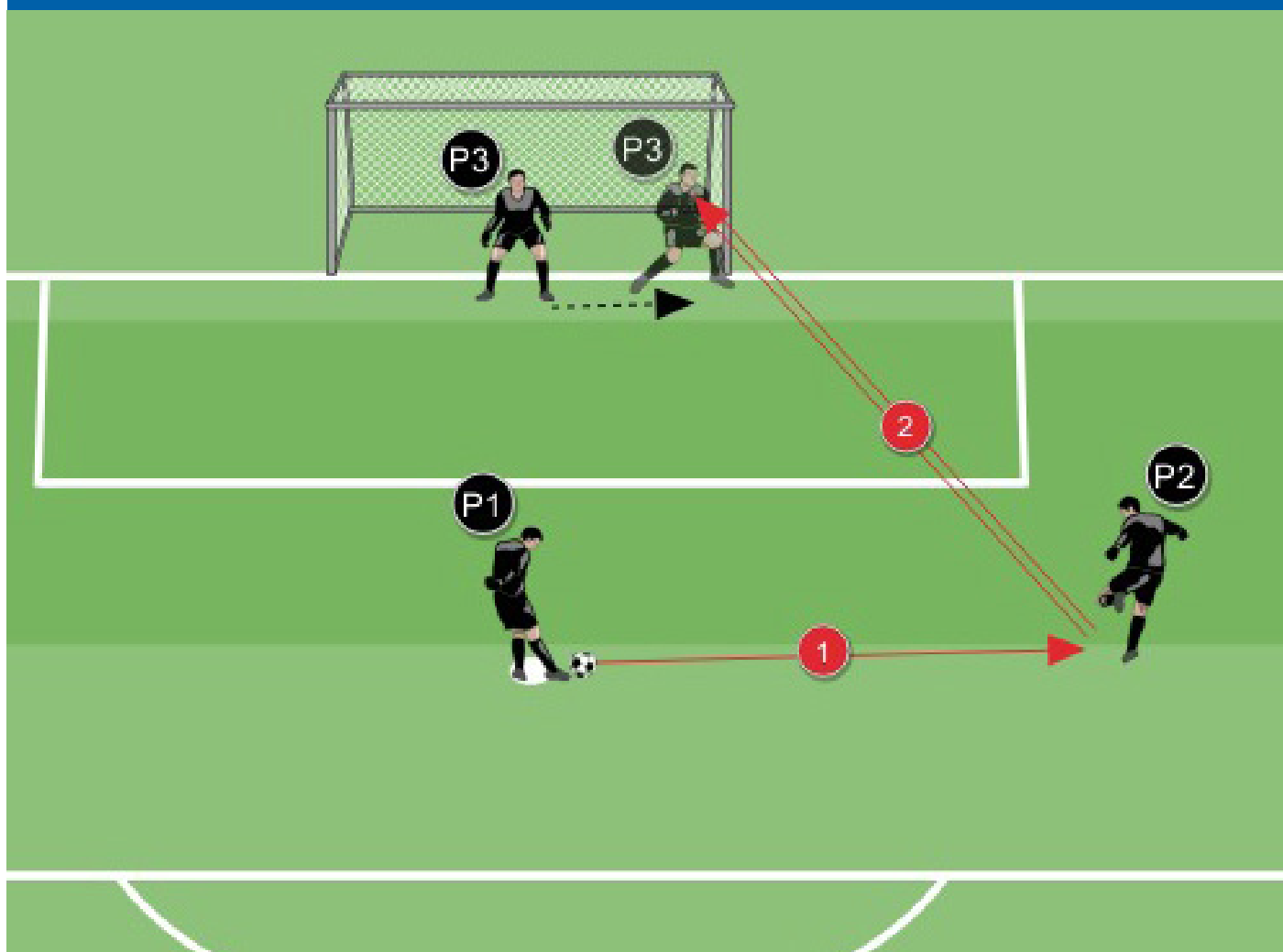
Obiettivo:
Tecnica di presa



ATTIVAZIONE PORTIERI 3 SITUAZIONALE



Obiettivo:
Tecnica di presa



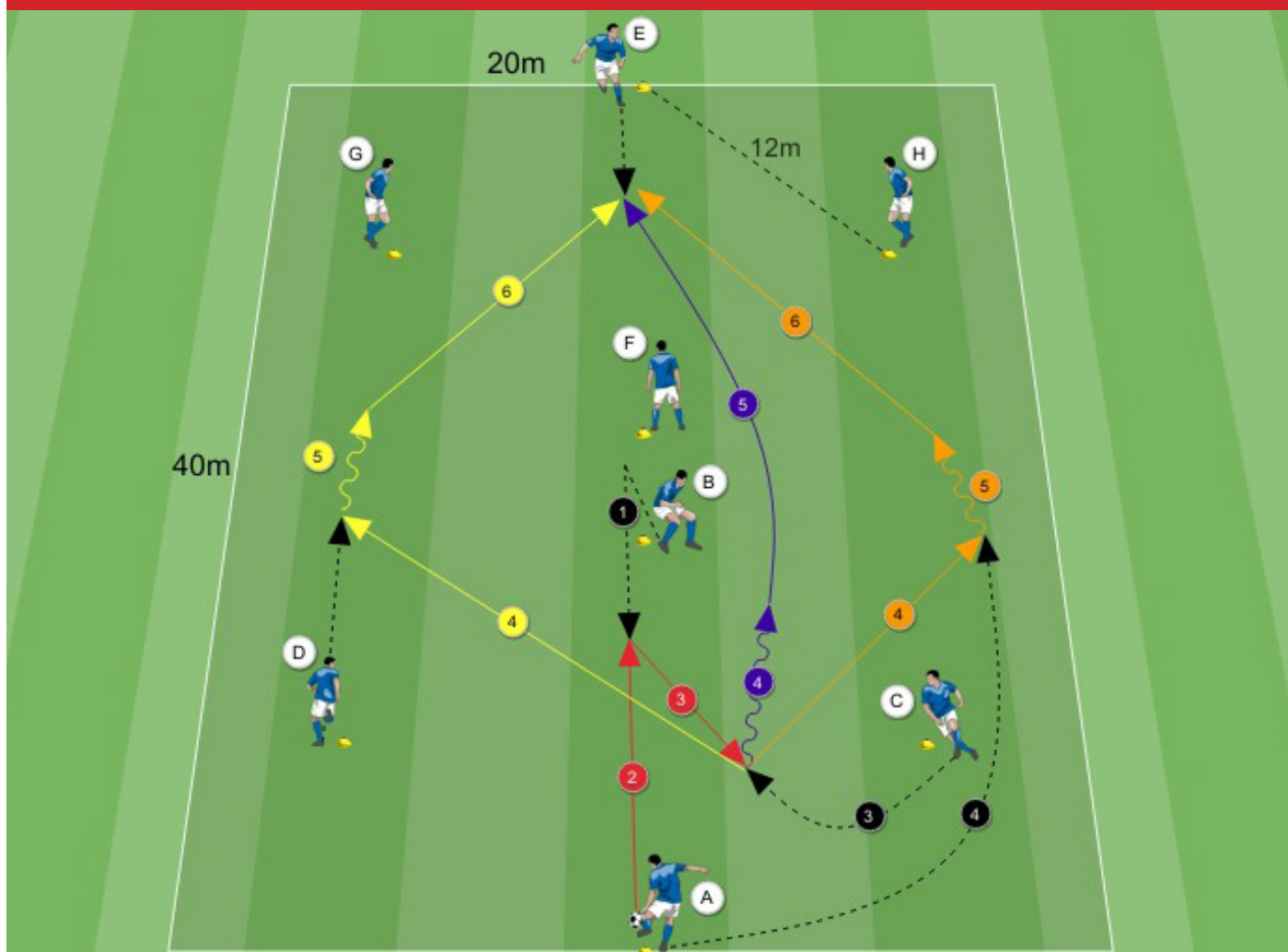


Chiavi della conduzione

Dimostrate di saper eseguire diverse gestualità tecniche

Comportamenti privilegiati

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva e capacità di dominare la palla attraverso molteplici modalità esecutive.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non in possesso del pallone, dimostrare di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando la palla; rimanendo sempre pronti alla ricezione.



Chiavi della conduzione

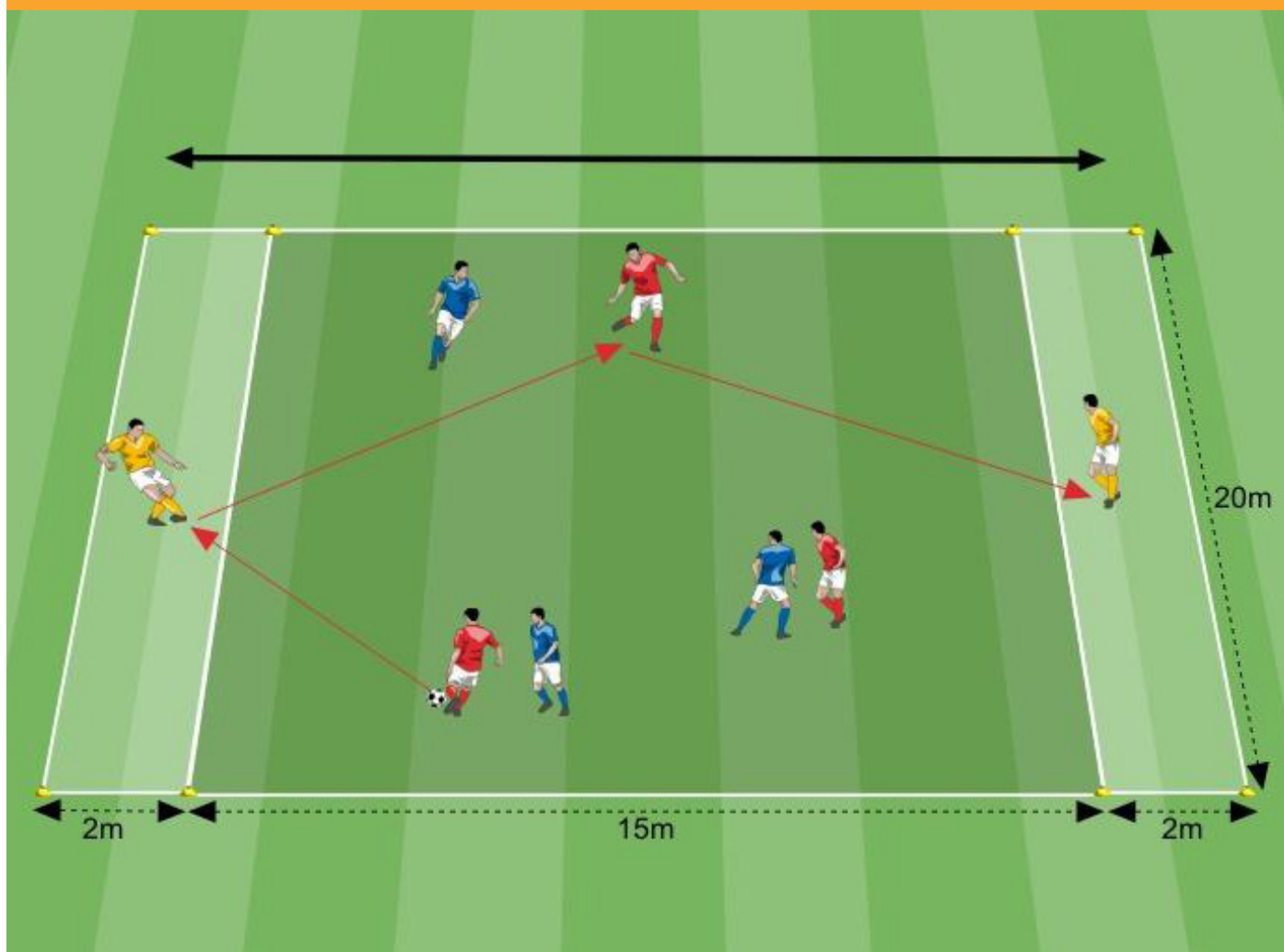
In base a cosa scelgo come continuare l'azione?

Comportamenti privilegiati

- I due giocatori posizionati sui vertici esterni del rombo riconoscono la direzione di contro-movimento del compagno B rispettando i comportamenti indicati: attesa o corsa a sostegno.
- Il giocatore che riceve il passaggio a sostegno da parte di B individua la soluzione più efficace in funzione: della propria posizione in campo; della postura con la quale riceve palla; delle soluzioni fornite dai compagni.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alle tipologie di soluzioni fornite dai compagni; ai tempi movimento; alla posizione di campo in cui si trovano. L'obiettivo principale dell'azione è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici nelle giocate.



Chiavi della conduzione

- *Dopo la trasmissione alla sponda, come possiamo essere subito efficaci?*

Comportamenti privilegiati

- Le sponde si dimostrano attive anche quando non coinvolte direttamente dall'azione: comunicano con i compagni; prevedono lo svolgimento del gioco; ricevono in movimento.
- Il giocatore che effettua il passaggio a una sponda dà immediatamente una soluzione di gioco ubicandosi in modo tale da risultare efficace per lo sviluppo dell'azione successiva.

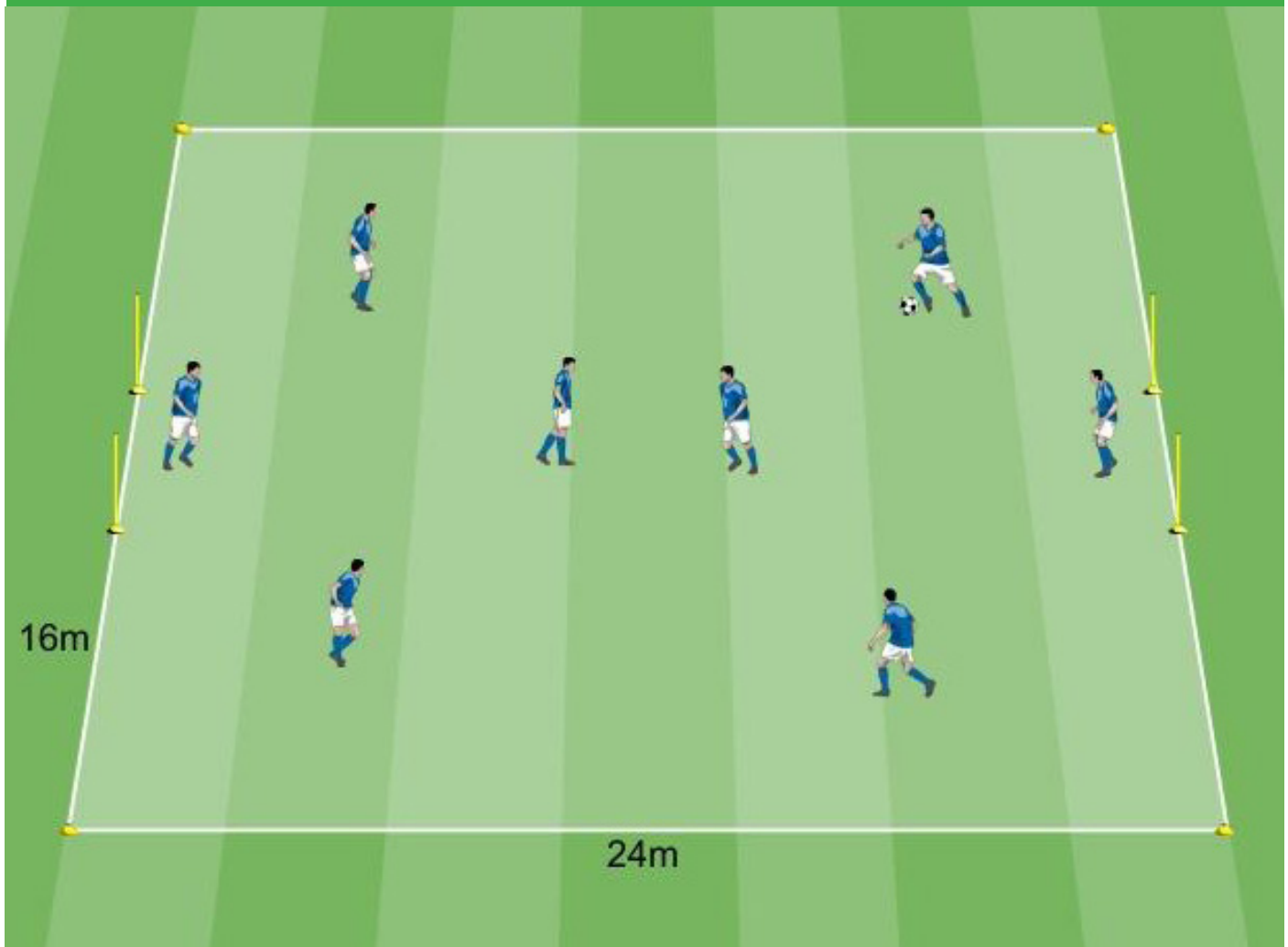
Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Quando ricopre il ruolo della sponda, partecipa all'azione sempre in modo attivo: prendendosi la profondità necessaria a ricevere il passaggio del compagno (anche allontanandosi dal limite del campo); entrando in campo in conduzione se vi è lo spazio per farlo.
- Si orienta nello spazio gestendo la propria posizione in modo tale da darsi più soluzioni di gioco in funzione della direzione dell'azione e della posizione dei propri compagni.

MINI TORNEO RANDOM 4 CONTRO 4



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo

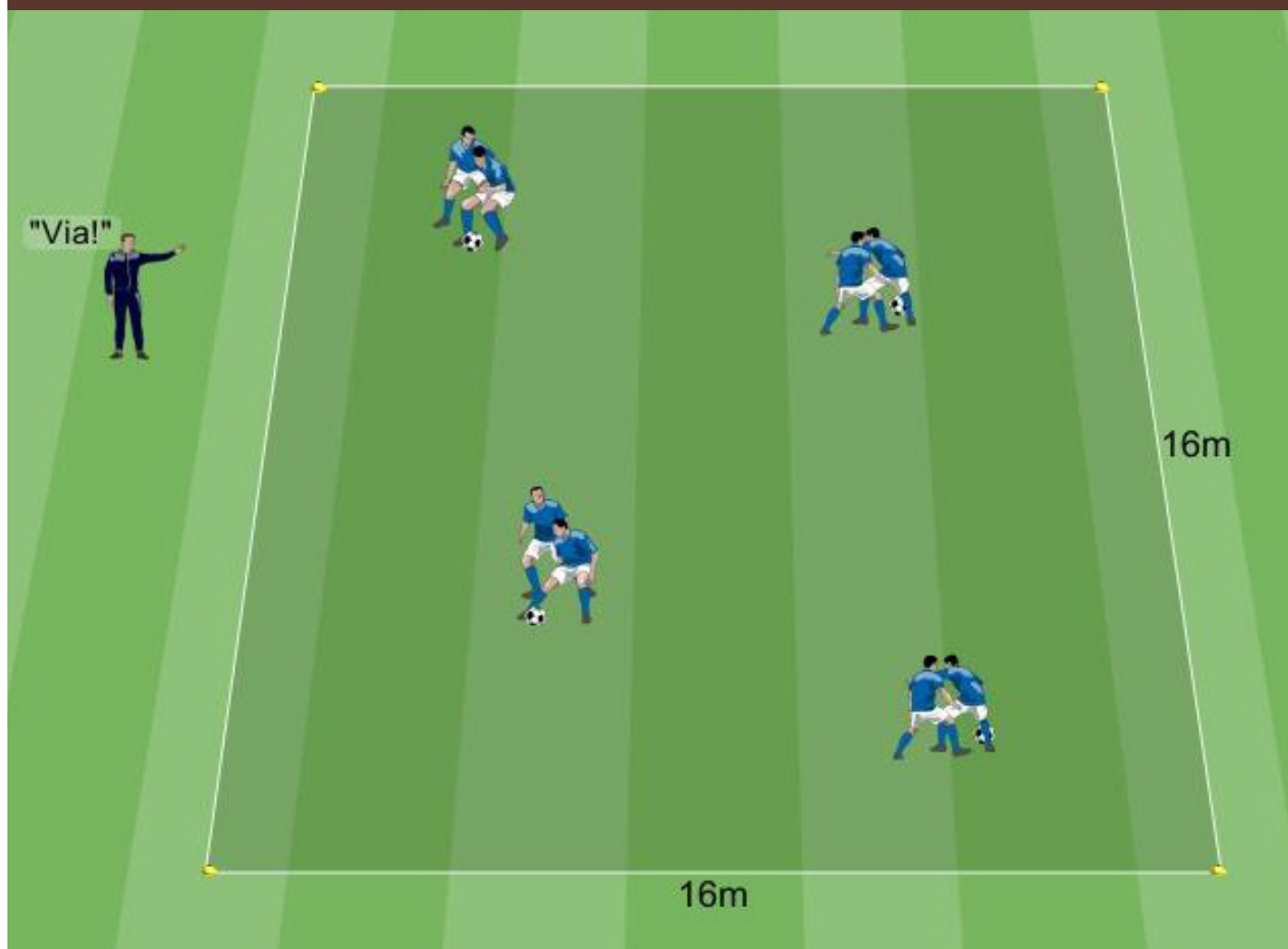


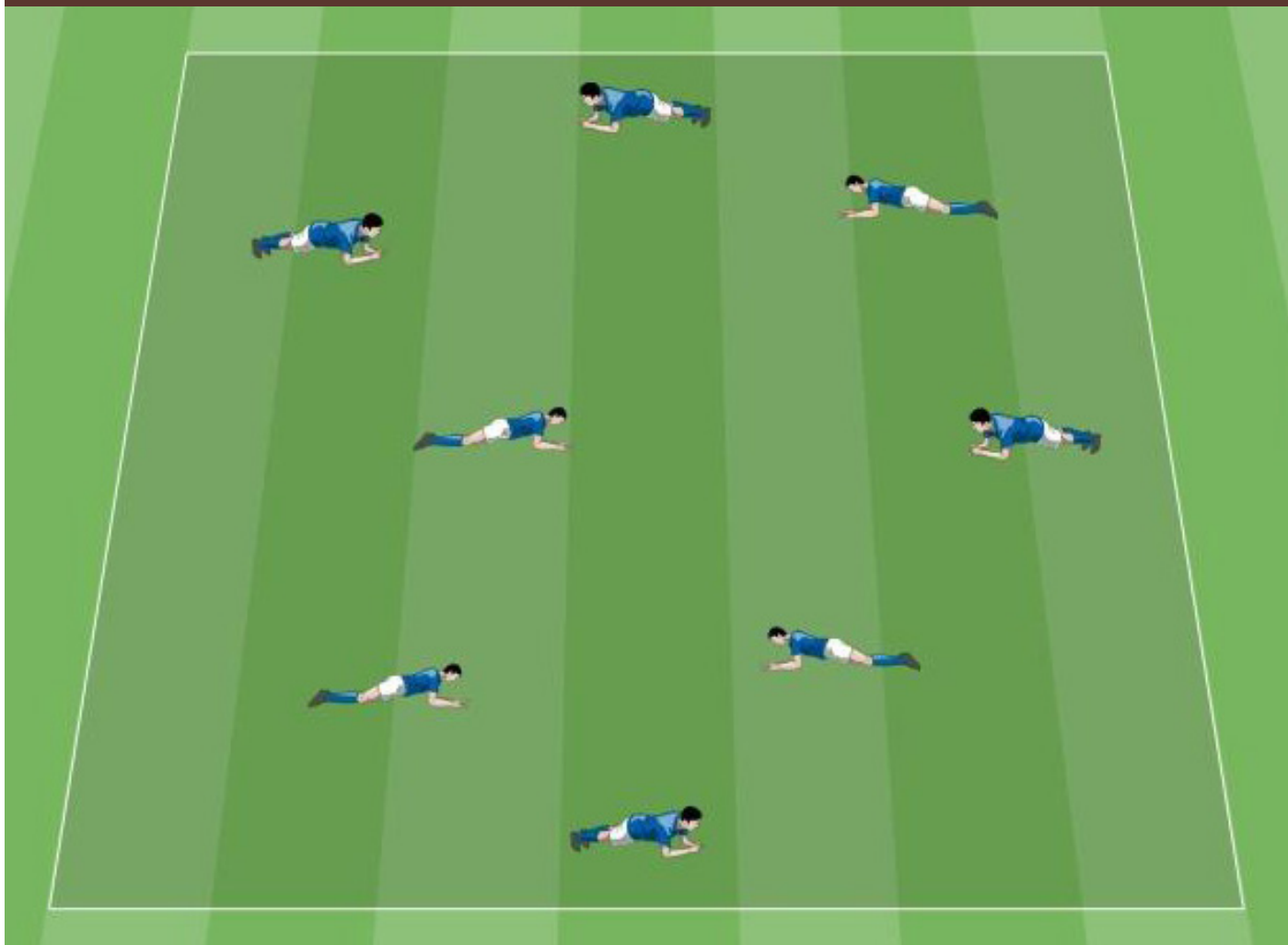
Chiavi della conduzione

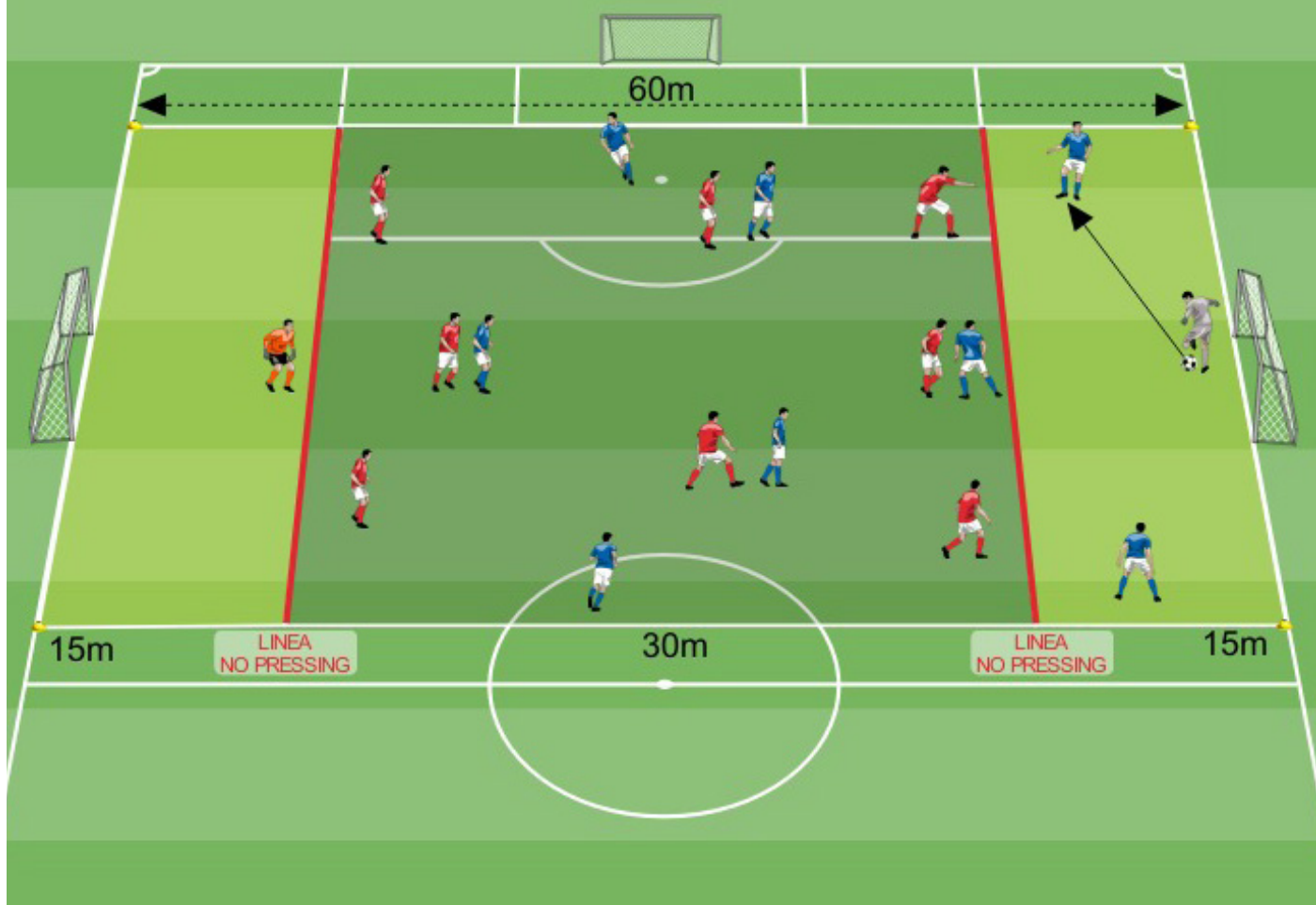
Che soluzioni adottiamo per cercare di fare gol prima possibile?

Comportamenti privilegiati

- Aggredire la costruzione dell'azione da parte della squadra avversaria togliendo così soluzioni di gioco.
- Collaborare a livello comunicativo chiamandosi: giocate; marcature; soluzioni; coperture.





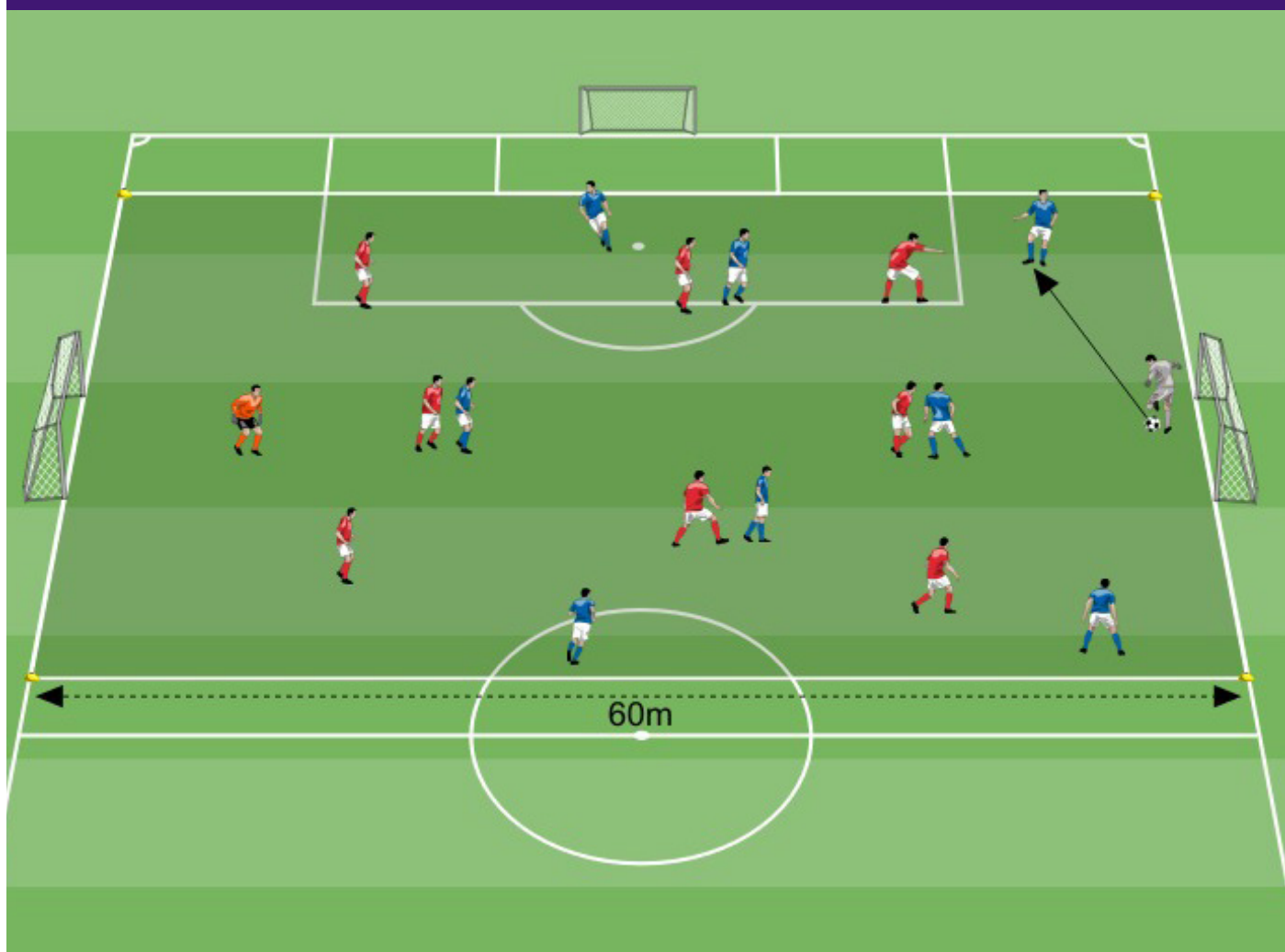


Chiavi della conduzione

In quale posizione/postura sei efficace per ricevere la prima trasmissione?

Comportamenti privilegiati

- Ricercare l'ubicazione (posizione e postura) più efficace al fine di permettere all'azione di svilupparsi anche attraverso una costruzione basse che parte dalla rimessa dal fondo.
- Dare più soluzioni di passaggio al portiere, sia vicino che lontano dal punto in cui viene battuta la rimessa dal fondo.



Chiavi della conduzione

Quante soluzioni di gioco ha il possessore di palla?

Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in possesso palla richiede ai compagni movimenti in zona luce quando non ha soluzioni di gioco.
- La squadra in non possesso palla cerca di chiudere le linee di passaggio sui compagni del giocatore avversario con il pallone.