



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	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 CFT	12 minuti

Riunione tecnica: “Clima motivazionale e Benessere Percepito“

in ambito psicologico sempre più si è concordi nel ritenere che la percezione di benessere personale di ognuno di noi sia legata alla soddisfazione di 3 bisogni fondamentali:

- **bisogno di competenza:** (sentirsi efficaci nelle interazioni con l'ambiente e nell'esercitare ed esprimere le proprie capacità)
- **bisogno di autonomia:** (sentirsi protagonisti delle proprie scelte, impegnarsi in attività che nascono dalla propria volontà e non sono vincolate a pressioni esterne)
- **bisogno di relazioni positive con gli altri:** (sentirsi integrati con gli altri, sentirsi appartenenti a un gruppo, star bene nelle proprie reti sociali)

Data questa premessa, come educatori e formatori, attraverso quali atteggiamenti/accorgimenti/strumenti pratici possiamo generare le condizioni affinché i nostri atleti possano soddisfare al meglio tali bisogni? E noi come staff? Percepriamo soddisfatti tali bisogni?

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 tenendo in mano un cono rovesciato e cercando di intercettare una pallina da tennis lanciata in aria da loro stessi.

Regole

- La pallina va lanciata in aria con la mano che non sorregge il cono. Dopo 4 minuti cambiare arto di lancio e mano d'intercetto. Il braccio utilizzato per l'intercetto deve essere completamente disteso nel momento in cui la pallina entra nel cono. La presa della palla va sempre chiamata attraverso un segnale vocale: "Mia!".



Seconda proposta

 8 minuti

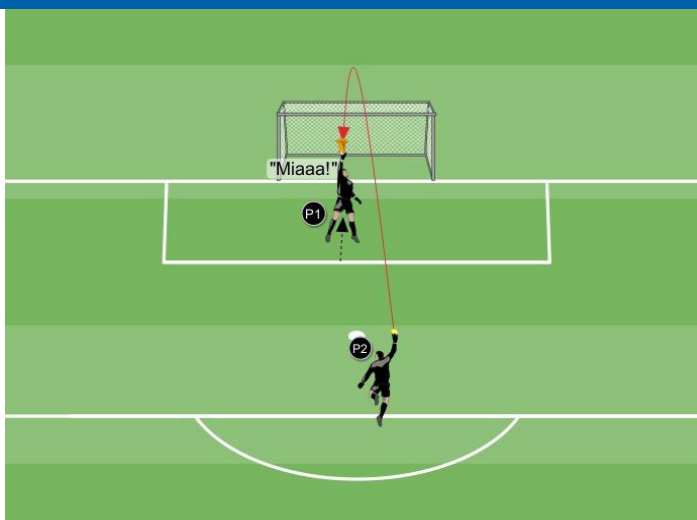
2 - Analitico

Descrizione

Un portiere (P1) si posiziona all'interno dell'area piccola tenendo in mano un cono capovolto. Un secondo giocatore (P2) si posiziona al limite dell'area di rigore con in mano una pallina da tennis.

Regole

- P2 lancia in aria la palla e P1 deve intervenire eseguendo un'uscita alta cercando di far entrare la pallina all'interno del cono.
- Il cono va tenuto con una sola mano.
- L'uscita alta deve essere eseguita effettuando un piccolo stacco da terra.
- La presa della palla va sempre chiamata attraverso un segnale vocale: "Mia!".
- P2 lancia la pallina con traiettoria a "campanile" alternando la mano di lancio.
- Dopo ogni 2 minuti i ruoli dei due portieri vanno invertiti.
- Dopo 4 minuti si cambia la mano con la quale P1 tiene il cono.



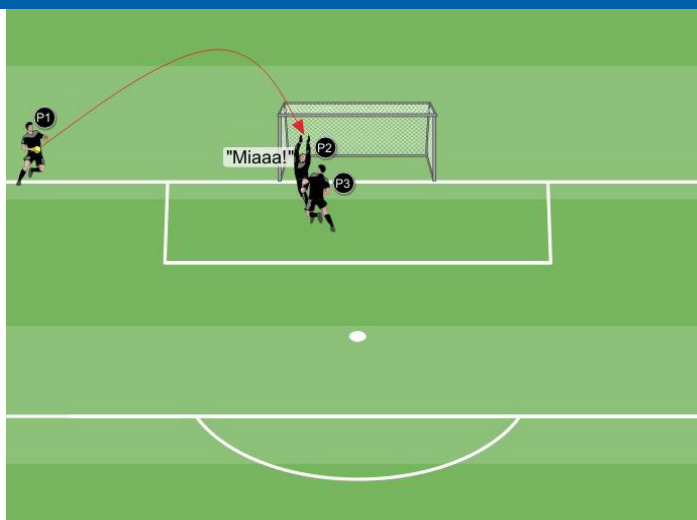
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona lungo la linea di fondo campo tenendo in mano una pallina da tennis. P2 parte al centro della porta regolamentare ed ha il compito di intercettare la pallina lanciata da P1 evitando l'intervento di disturbo che viene portato da un terzo giocatore, P3 che parte all'interno dell'area di rigore.

Regole

- P1 lancia la pallina da tennis con le mani (con parabola a "campanile" oppure tesa) alternando l'arto di lancio.
- P2 deve intercettare la pallina in presa con entrambe le mani.
- Dopo ogni minuto si ruotano i ruoli dei 3 giocatori.
- Dopo 4 minuti di gioco si cambia lato dal quale viene effettuato il lancio della pallina.
- La presa della palla va sempre chiamata attraverso un segnale vocale: "Mia!".





Chiavi della conduzione

Quale compito ha il pallone che sto giocando?

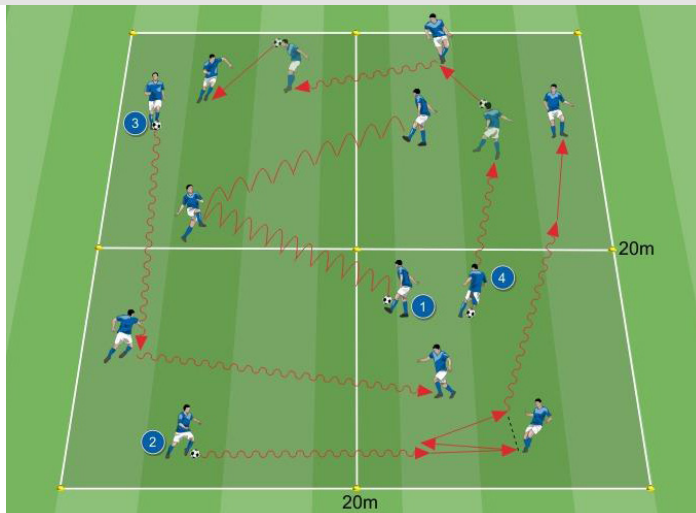
Tecnica a compiti

Descrizione

L'esercitazione coinvolge 16 giocatori, disposti inizialmente in egual numero all'interno dei 4 settori di gioco delimitati. L'attività prevede l'utilizzo di 8 palloni, 2 per ognuno dei 4 settori del campo. L'esercitazione consiste nell'effettuare diverse gestualità tecniche spostandosi da un settore all'altro del quadrato.

Regole

- All'inizio dell'attività l'allenatore assegna ad ognuno degli 8 palloni utilizzati uno dei 4 compiti tecnici previsti dall'esercitazione:
 1. palleggio abbinato alla trasmissione al volo;
 2. conduzione palla abbinata a 3 trasmissioni effettuate con un compagno;
 3. conduzione palla e trasmissione ad un compagno attraverso un colpo di testa (una volta giunto nei pressi del compagno a cui trasmettere il pallone, chi conduce alza la palla con i piedi, la calcia in aria e va ad impattarla colpendola di testa nella direzione del compagno che riceve);
 4. conduzione palla e trasmissione al volo per permettere al compagno un controllo a terra (una volta giunto nei pressi del compagno a cui trasmettere il pallone, chi conduce palla la alza con i piedi, la calcia in aria permettendo così al compagno di eseguire un controllo su traiettoria aerea).
- Chiunque riceva un pallone con un compito tecnico deve continuare a svolgerlo andando a cercare un compagno all'interno di un altro settore. Si realizzerà così lo svolgimento di un'alternanza di gestualità tecniche in base al compito del pallone che viene ricevuto.
- Esempio di svolgimento: il giocatore "A" riceve palla da un compagno "B" che stava palleggiando, continuando lo stesso compito tecnico, "B" si dirige verso un giocatore "C" posizionato in un altro settore del campo, e così via fino al termine del tempo previsto per l'esercitazione. Dopo aver eseguito il compito previsto, i giocatori attendono il turno successivo all'interno di quel settore di gioco in attesa di un compagno che si relazioni con loro.



Comportamenti privilegiati

- Adattarsi rapidamente alla tipologia di gestualità tecnica prevista per ogni pallone predisponendosi con efficacia a: controllare, calciare, colpire di testa, palleggiare.
- Trovare la corretta distanza di trasmissione nelle azioni tecniche dove è previsto il passaggio, spazio che permette di calciare o colpire la palla con forza.



Chiavi della conduzione

Troviamo i tempi corretti per ogni trasmissione palla!

Sviluppi in ampiezza

Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una sequenza di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro dello spazio di gioco definito. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, due esterni, due centrali e due vertici alti. La combinazione prevede le seguenti dinamiche:

- Il giocatore A inizia la sequenza conducendo palla;
- Contemporaneamente, il giocatore B effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per C (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di B);
- C, una volta ricevuta palla da A, trasmette a B;
- B sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i due esterni che accompagnano l'azione in ampiezza);
- I giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei due giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultima trasmissione della combinazione. Tra i due vertici verrà preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco.
- Una volta conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto e parte dall'ultimo giocatore che ha ricevuto palla.

Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno, può anche decidere di trasmettere ad uno dei due vertici alti per concludere l'azione di gioco.

La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":

- il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla ad uno dei due centrali prende posizione al centro dello spazio di gioco sostituendosi al giocatore che esce dalla zona centrale del campo;
- chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva;
- chi trasmette ad uno dei due vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.

L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei due centrali: nei passaggi effettuati tra i due giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione, B rimane nel suo settore mentre A prende il posto di C (chi comincia l'azione prende il posto del vertice basso che esce dal settore centrale).

Comportamenti privilegiati

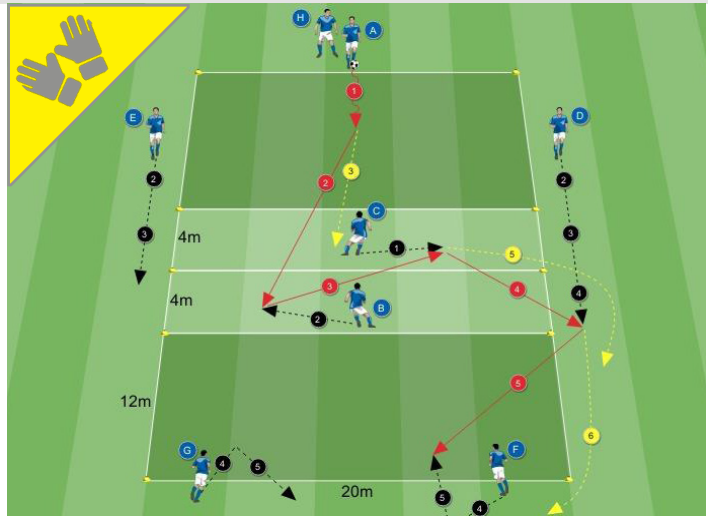
- Riuscire ad individuare il momento della trasmissione in funzione delle scelte dei compagni in modo tale che il ricevente abbia la possibilità di controllare la palla in movimento e nella postura più efficace per la continuazione del gioco.
- Calciare la palla con forza.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Effettuare gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.
- Utilizzare entrambi i piedi per eseguire le gestualità tecniche richieste dalle varie situazioni di gioco.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori svolgono la combinazione prevista scegliendo tra le opzioni di gioco presentate in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni cercando di ridurre i tempi delle giocate e rendere più fluida l'esecuzione dell'attività.



GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto di superiorità



12 minuti



14x33 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quando andiamo alla conquista dell'altro spazio?

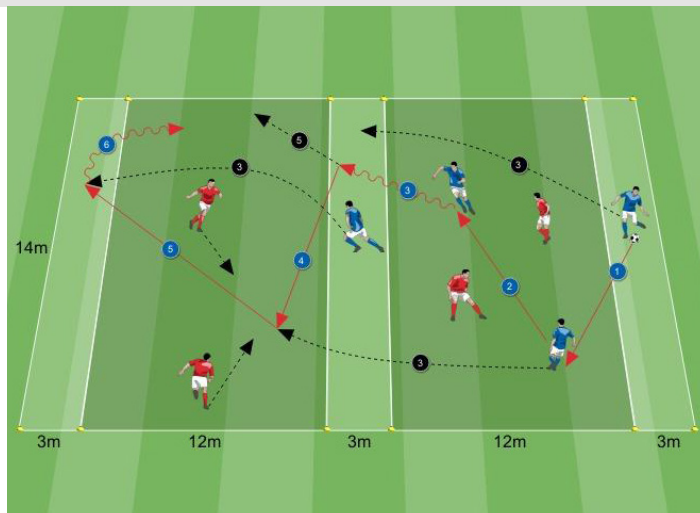
4 contro 2 alternato

Descrizione

Gioco di posizione a due settori che propone un 4vs2 (2vs2 all'interno di un quadrato con due sponde per la squadra in superiorità) all'interno di un settore con l'obiettivo di raggiungere lo spazio adiacente evitando l'intervento della squadra in inferiorità numerica e degli altri due avversari che attendono nel settore da conquistare.

Regole

- L'obiettivo della squadra in possesso è riuscire a traslare le proprie posizioni di partenza mantenendo il possesso della palla anche nel momento in cui si riesce a dirigere nel settore adiacente (spazio all'interno del quale si trovano altri due avversari). Dopo aver conquistato un settore di gioco facendo pervenire la palla alla sponda nella zona di meta più esterna, l'obiettivo della squadra in superiorità diventa quello di ritornare il settore di partenza. La squadra in inferiorità numerica può difendere con due soli effettivi in ogni settore pertanto, se la squadra in superiorità riesce a cambiare spazio di gioco i 2 giocatori in inferiorità non possono inseguire gli avversari (neanche all'interno della zona intermedia che si crea tra un settore e l'altro) nel settore adiacente.
- Modalità di cambio del possesso palla:
 - la squadra in inferiorità deve conquistare il pallone e riuscire a trasmetterlo ai compagni in attesa all'interno del settore adiacente (in seguito alla riconquista da parte della squadra in inferiorità numerica tutti e gli 4 effettivi della squadra in superiorità possono entrare in campo per ricercarne la riconquista); se questo passaggio tra un settore e l'altro riesce, il gioco si sposta nello spazio in cui è arrivata la palla e si ricrea una situazione di 4vs2 in cui solo 2 giocatori della squadra precedentemente in superiorità numerica possono venire a cercare la riconquista della palla nel nuovo spazio di gioco.
 - se la palla esce dal settore dove si sta giocando il 4vs2 ed a toccarla per ultimo prima della sua uscita è un giocatore della squadra in superiorità numerica, la situazione di superiorità si inverte. La squadra che si trova a godere della nuova superiorità numerica, nel riprendere l'azione, ha l'obiettivo di far pervenire il pallone alla sponda esterna del settore all'interno del quale si trova prima di cercare di conquistare lo spazio adiacente.



Comportamenti privilegiati

- Il vertice alto gioca con postura aperta per dare un maggior numero di soluzioni ed essere pronto a condurre palla nello spazio opposto (qualora gli avversari non si fossero predisposti con modalità preventive) o ridurre il tempo per un passaggio su di un eventuale inserimento nel quadrante opposto.
- I giocatori della squadra in non possesso posizionati nel quadrante opposto a quello di gioco si predispongono alla ricerca immediata della conquista del pallone rimanendo alti e accompagnando con il loro movimento lo svolgimento dell'azione.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



25x20 metri



6x2
4x1 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come creiamo maggiori possibilità di andare al tiro?

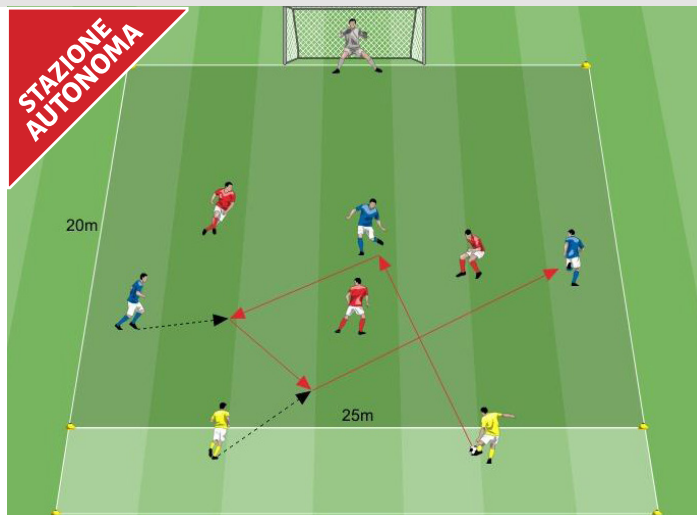
3 contro 3 alternato + 2 sostegni

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3vs3 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 3vs3 e 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 (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 2 giocatori in sostegno.



Comportamenti privilegiati

- Con palla al sostegno i giocatori all'interno dello spazio danno soluzioni di gioco diverse tra di loro: correndo incontro; effettuando un inserimento; ricercando l'ampiezza.
- Il sostegno in possesso palla, individuato dello spazio libero davanti a sé, conduce il pallone all'interno dello stesso andando a creare una condizione di superiorità numerica che costringe i difendenti a scegliere se marcare o coprire.

PERFORMANCE



Coordinazione



12 minuti



8 giocatori

Prima proposta



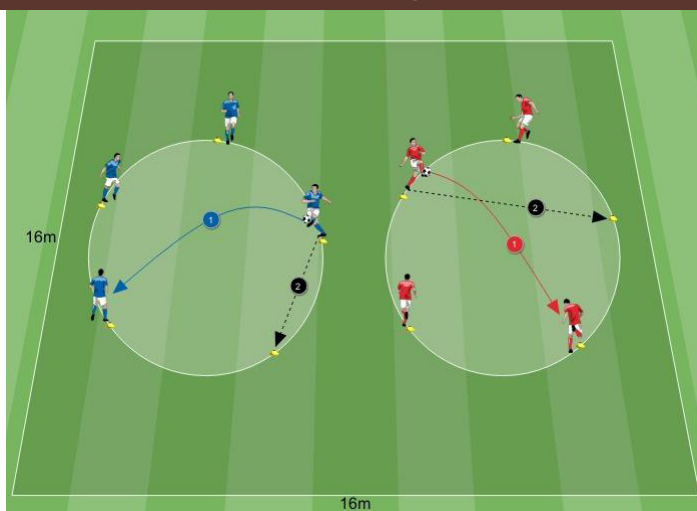
4 minuti

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori svolgono l'esercitazioni divisi in due squadre da 4 giocatori ciascuna. I 4 giocatori di ogni squadra si dispongono su uno dei 5 cinesini a disposizione nella propria area di gioco. Ogni squadra dispone di un pallone.

Regole

- Tutti i giocatori stanno in equilibrio su una sola gamba sia per calciare la palla che nella fase di attesa della ricezione.
- Il giocatore in possesso palla passa la stessa con un calcio al volo ad un suo compagno e corre verso il cinesino libero.
- Prima di calciare il calciatore va a toccare il terreno con la palla tra le mani, quindi esegue la trasmissione.
- La squadra fa un punto quando tutti i giocatori della stessa eseguono un passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



Seconda proposta



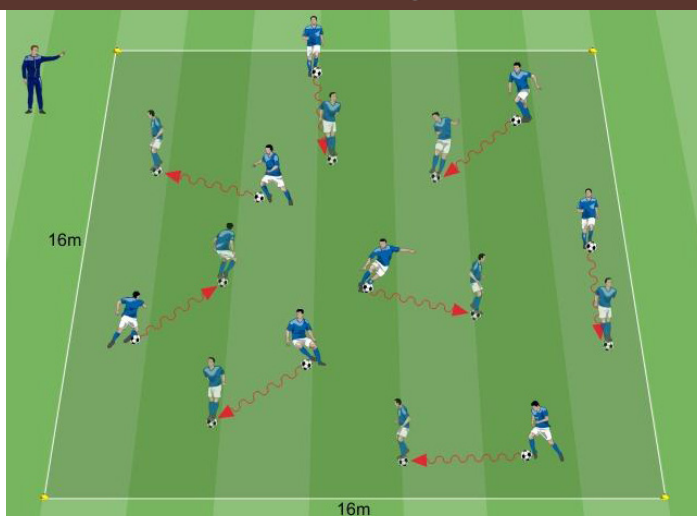
4 minuti

ESERCITAZIONE DIDATTICA

Ogni giocatore conduce liberamente il proprio pallone all'interno dell'area di gioco.

Regole

- Al segnale dell'istruttore il giocatore arresta la conduzione e si pone in equilibrio bipodatico sulla palla.
- I giocatori riprendono la conduzione al successivo segnale dell'istruttore.
- Le fasi di conduzione ed equilibrio si alternano per tutta la durata dell'esercitazione.



Terza proposta



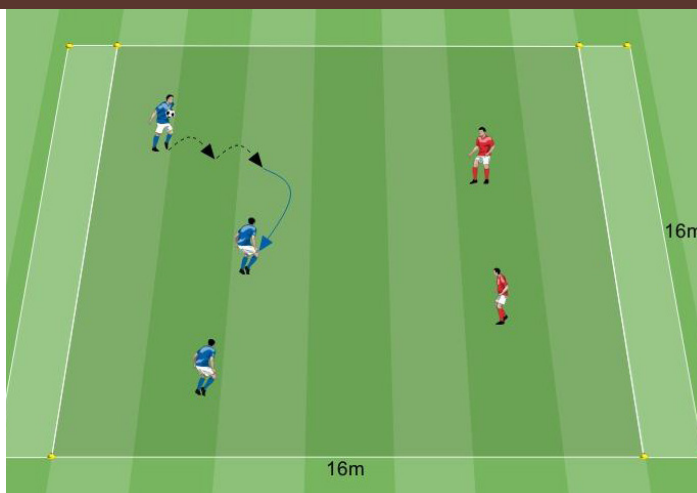
4 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

L'esercitazione viene svolta da due squadre in contrapposizione entrambe composte da 4 giocatori.

Regole

- Fa punto la squadra che porta il pallone oltre la linea meta.
- L'avanzamento del giocatore che dispone della palla può essere effettuato solo in balzi su una gamba.
- La trasmissione avviene con calcio al volo.
- La palla può essere intercettata sulle linee di passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



PARTITA A TEMA


Obiettivo:
Continuità di gioco


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Che soluzioni troviamo per essere efficaci sulle palle inattive?

Palle inattive

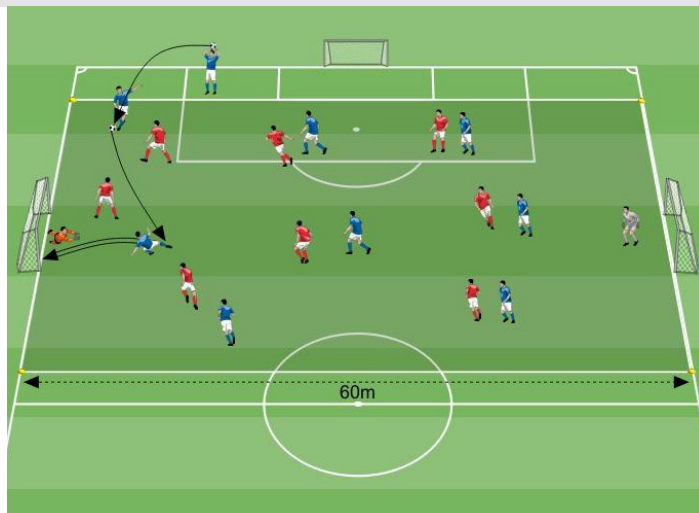
Descrizione

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

- In seguito alla ripresa del gioco da palla inattiva (rimesse laterali, calci d'angolo, calci di punizione, rimesse da fondo campo) la realizzazione di una rete, se effettuata entro 6 secondi, vale doppio.



Comportamenti privilegiati

- In fase offensiva la squadra che batte la palla inattiva: porta più giocatori nei pressi della porta avversaria; crea mobilità; attacca la porta con decisione; riduce i tempi per la conclusione a rete.
- In fase difensiva i giocatori organizzano rapidamente le marcature; aumentano il livello di comunicazione; mantengono alta l'attenzione seguendo l'evoluzione dell'azione senza interruzioni.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Portiere uomo in più


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi!

Partita CFT 9 contro 9

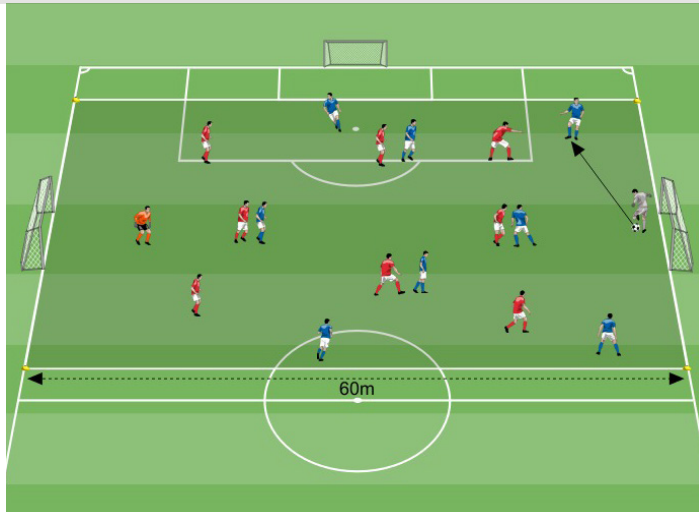
Descrizione

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

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