



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: “Secondo Workshop Tecnico”

Ognuno di noi ha una predisposizione individuale verso una certa attività. Quando si manifesta questa predisposizione? Ognuno ne è sempre conscio? Cosa possiamo fare per aiutare i ragazzi all'individuazione di questa predisposizione? Creiamo ambienti in cui chiunque può esternare liberamente la propria predisposizione?

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

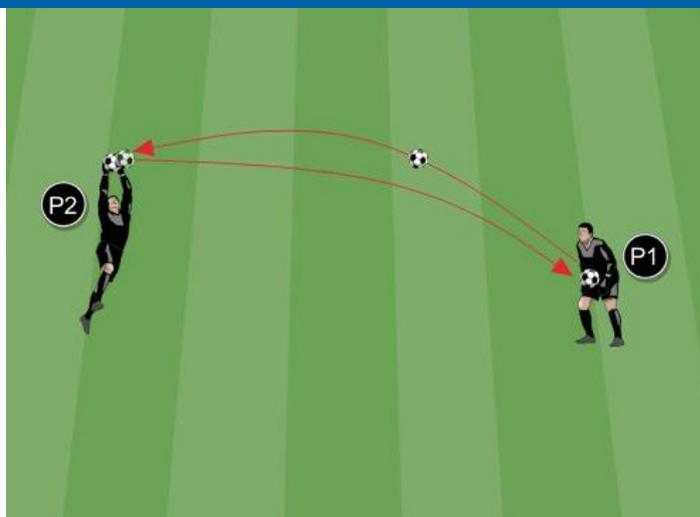
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

P1 e P2 si muovono liberamente con un pallone tra le mani. Si effettua un'attività di palleggio tra 2 portieri utilizzando un terzo pallone.

Regole

- P1 e P2 si muovono liberamente con una palla in mano e devono palleggiare un terzo pallone. Il contatto con il terzo pallone avviene attraverso la palla di cui sono in possesso.



Comportamenti privilegiati

- Restituire la palla al compagno dopo averla impattata con uno stacco nel punto più alto.
- Effettuare spostamenti con passi radenti al terreno.

Seconda proposta

8 minuti

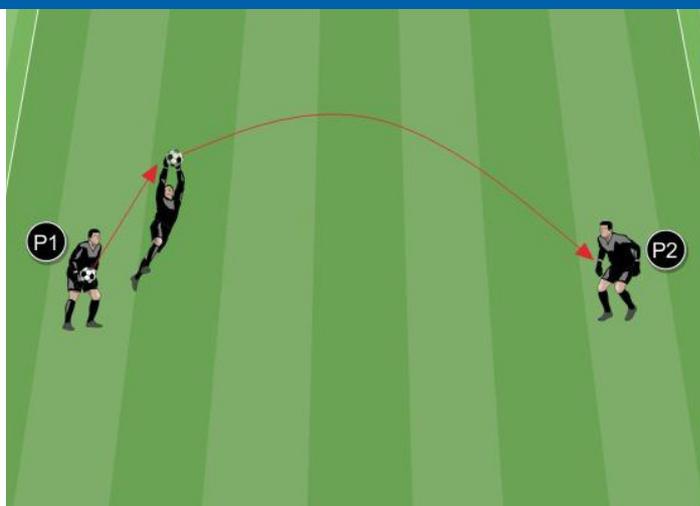
2 - Analitico

Descrizione

P1 e P2 si posizionano ad una distanza di 7/8 metri l'uno dall'altro, frontali. L'esercizio viene eseguito con una palla. Si esegue un'attività di lancio e respinta di pugno del pallone.

Regole

- P1 lancia una palla in aria e dopo aver effettuato un balzo verso l'alto effettua una respinta a due pugni in direzione di P2.
- P2 intercetta la palla ed immediatamente ripete il gesto.
- L'attività di lancio e respinta si inverte dopo qualche ripetizione.



Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di variare l'altezza del lancio del pallone mantenendo la corretta direzione dello stesso.
- Evidenziare la capacità di variare la gamba di spinta nel balzo mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

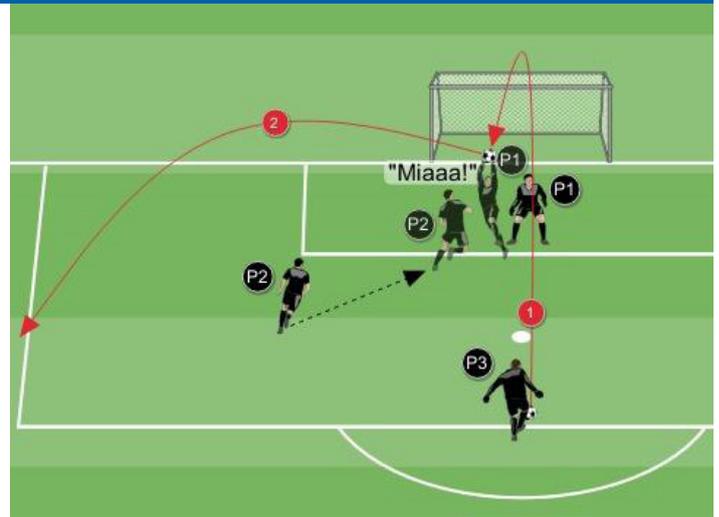
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al limite dell'area di porta mentre P3 si posiziona al limite dell'area di rigore con un pallone in mano. P2 si muove liberamente come attaccante a disturbare l'uscita di P1. Si esegue un'attività di lancio della palla con uscita alta attraverso una respinta a due pugni; l'azione avviene con il disturbo da parte di un avversario.

Regole

- P3 calcia la palla con traiettoria a “palombella” verso la porta e P1 deve intervenire con una respinta a due pugni cercando di indirizzarla verso la parte esterna del campo. La respinta deve essere con una parabola.
- P2 deve cercare di fare gol anticipando P1 in uscita.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- P1 chiama sempre la palla attraverso il segnale vocale: “Mia!”; ad ogni uscita.



Comportamenti privilegiati

- Indirizzare la palla lateralmente rispetto alla direzione dalla quale proviene.
- Riuscire ad impattare la palla con i pugni ravvicinati imprimendo alla stessa una traiettoria a “palombella”.



Chiavi della conduzione

Come aspetto il passaggio del compagno?

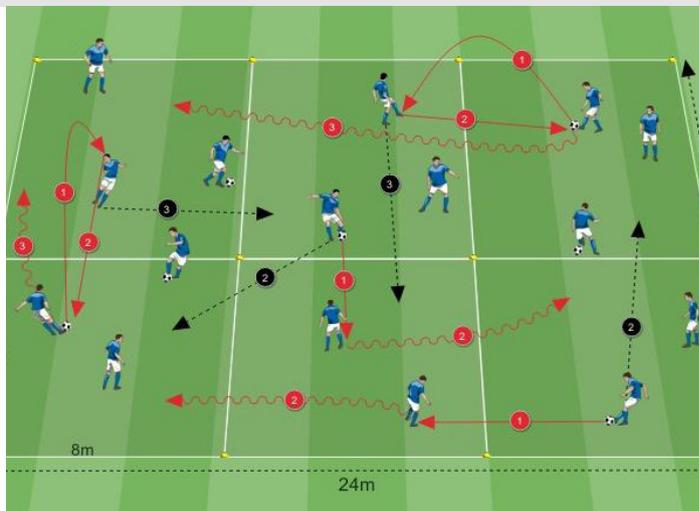
Trasmissioni alternate

Descrizione

All'interno dell'area di gioco vengono definiti 6 quadrati di lato 8m disposti come da figura. Prendono parte all'attività tecnica 16 giocatori distribuiti uniformemente in tutti gli spazi di gioco delimitati. 7 giocatori sono in possesso di un pallone. Si svolgono 2 tipologie di azioni tecniche alternate a dei movimenti con e senza palla all'interno del campo di gioco.

Regole

- I giocatori con palla possono scegliere due soluzioni attraverso le quali svolgere un'azione tecnica con un compagno senza palla posizionato in un quadrato adiacente a quello nel quale si trovano:
 - trasmissione rasoterra;
 - trasmissione palla con traiettoria aerea, passaggio di ritorno (attraverso colpo di testa oppure anche con un'altra parte del corpo) da parte del compagno che riceve il passaggio, controllo del passaggio di ritorno;
- In entrambe le situazioni, in seguito all'azione tecnica, tutti e due i giocatori cambiano quadrato di gioco (andando a collocarsi all'interno di uno qualsiasi degli altri 5 spazi delimitati).
- Nella prima azione tecnica prevista vi è uno scambio del pallone tra i due giocatori, nella seconda la palla ritorna al primo giocatore che l'ha trasmessa.
- L'attività continua per tutta la durata prevista dall'attivazione. Nel caso in cui i giocatori utilizzino solo l'arto dominante per alzare il pallone o trasmetterlo rasoterra, viene inserito l'obbligo di primo passaggio da effettuare esclusivamente attraverso l'arto meno abile.



Comportamenti privilegiati

- Valutare correttamente la traiettoria aerea del pallone riuscendo ad impattarlo indirizzandolo verso il compagno che l'ha trasmesso.
- Utilizzare con efficacia diverse parti del corpo e superfici del piede per entrare in contatto con la palla indipendentemente della traiettoria che questa prende.



Chiavi della conduzione

Riconosciamo gli spazi di gioco!

Sviluppi in ampiezza senza spazi delimitati

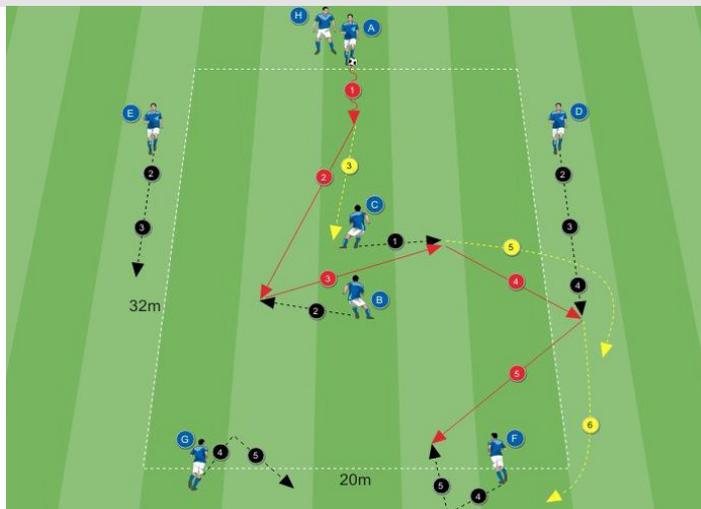
Descrizione

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 dello spazio di gioco definito. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. Gli spazi all'interno dei quali si svolge l'attività tecnica sono segnalati solo nei lati corti del campo attraverso l'utilizzo di 4 delimitatori.

Regole

- 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 un pallone;
 - contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C);
 - B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C;
 - C 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 il pallone.
- 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 al più lontano dei due compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi 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: nel passaggio effettuato tra i due giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.



Comportamenti privilegiati

- Condurre palla per dare il tempo ai compagni di effettuare movimenti e scelta di gioco funzionali allo sviluppo dell'azione (non anticipare i tempi giocando solo di prima intenzione).
- Orientarsi all'interno del campo riconoscendo gli spazi di gioco, le distanze dai compagni e la propria posizione rispetto all'obiettivo dell'azione.

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 rendendo fluida l'esecuzione dell'attività.



Chiavi della conduzione

Adesso, il vertice può ricevere palla?

5 contro 3 gioco lungo

Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. 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 A 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 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

- Il giocatore in fase di non possesso che deve recuperare palla nel settore adiacente a quello dove si sta svolgendo il possesso, individua il momento in cui accorciare verso il portatore palla (quando questo si trova vicino alla linea di metà campo) o quando è il momento di coprire la linea di passaggio in profondità (quando il lancio avviene da una posizione distante che non può quindi essere schermata).
- 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.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Riconosce con facilità il momento in cui trasmettere palla al vertice alto individuando così soluzioni lontane dallo svolgimento dell'azione.
- Si muove all'interno del campo non perdendo mai il contatto visivo con la palla.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri
o 2x1 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali soluzioni trovo per superare l'avversario?

SSG collaborazione

Descrizione

All'interno dello spazio predefinito si gioca una partita 4vs4.

Regole

- Nel corso della partita i giocatori in possesso di palla non possono effettuare dribbling. La regola impone ai giocatori la ricerca della collaborazione con i propri compagni che devono dare al possessore del pallone più soluzioni in zona luce sopra e sotto la linea dello stesso.
- L'unica situazione in cui è concesso dribblare l'avversario è quando l'azione di dribbling precede il tiro in porta.
- Nel caso in cui un giocatore superi in dribbling un avversario senza poi cercare la finalizzazione si effettua un immediato cambio del possesso di palla tra le due squadre. In seguito all'infrazione descritta l'azione può essere ripresa immediatamente senza battere un calcio di punizione.
- Non è previsto il calcio d'angolo, in seguito a 3 calci d'angolo non battuti si effettua un "tiro libero": la palla, collocata in prossimità della propria porta, deve essere calciata verso la porta avversaria senza ricevere opposizione; affinché il gol venga considerato valido, la palla, una volta calciata, non deve battere a terra prima di entrare in rete.
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla deve partire da terra).



Comportamenti privilegiati

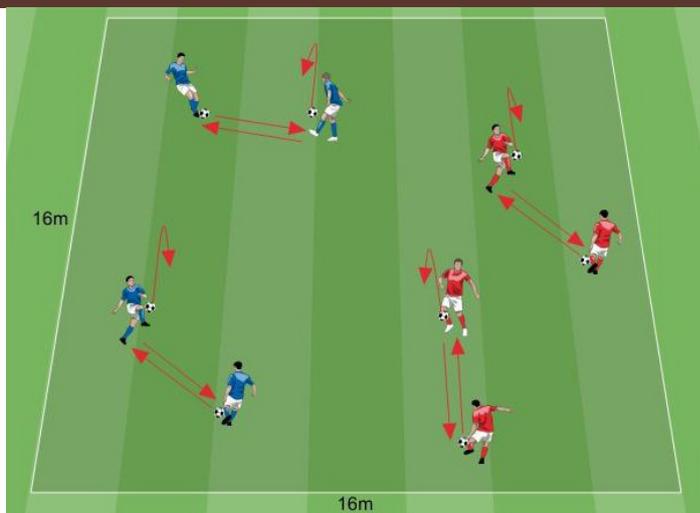
- Aggredire velocemente il portatore di palla cercando di togliergli il tempo per poter pensare alla scelta della trasmissione da effettuare.
- Dare continue soluzioni in zona luce al portatore di palla sia sopra che sotto la linea della stessa permettendogli così di avere sempre più scelte di passaggio.



Prima proposta

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

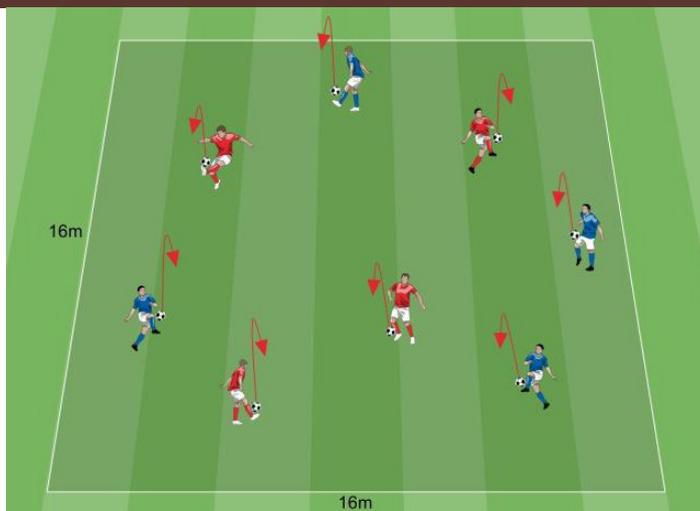
- I giocatori si dispongono a coppie con un pallone a testa.
- Un giocatore palleggia sul posto con un pallone e decide arbitrariamente di alzare la parabola della palla; mentre la palla è in volo, riceve un passaggio dal compagno che gli sta di fronte restituendogli il pallone di prima. Quindi si appresta a continuare a palleggiare con la sua palla. Il giocatore che non palleggia ha il compito di individuare il momento opportuno per effettuare il passaggio al compagno.
- Il passaggio è valido solo se effettuato tra un palleggiatore e l'altro senza che la palla cada a terra.
- I giocatori si scambiano i ruoli a discrezione del preparatore.
- Vince la coppia che fa più passaggi.



Seconda proposta

ESERCITAZIONE DIDATTICA

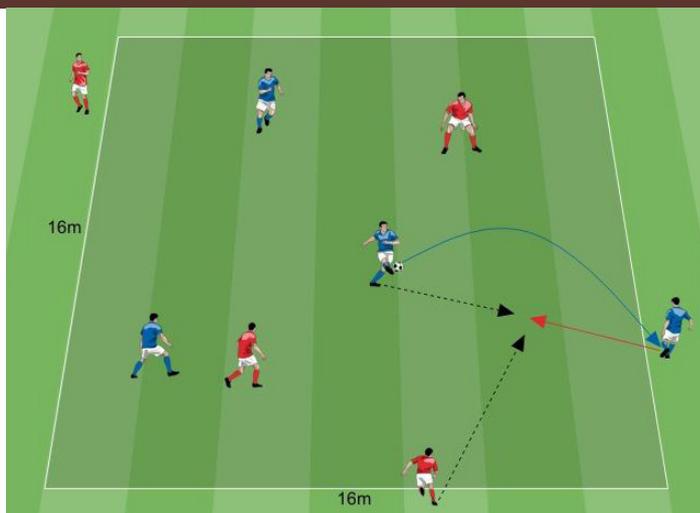
- I giocatori eseguono l'esercitazione in forma individuale con un pallone a testa.
- Ogni giocatore palleggia eseguendo una combinazione che prevede l'alternanza tra:
 - quattro colpi normali e uno forte;
 - tre colpi normali e uno forte;
 - due colpi normali e uno forte;
 - un colpo normale e uno forte.



Terza proposta

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

- L'esercitazione viene svolta da 2 squadre composte da 4 giocatori ciascuna.
- I giocatori possono distribuirsi liberamente, e cambiare disposizione durante l'esercitazione, tanto all'interno come all'esterno del quadrato. La squadra che dispone della palla può mantenere il possesso mediante una scelta libera di passaggi tra giocatori all'interno del quadrato o coinvolgendo anche i giocatori all'esterno.
- Si fa punto quando un giocatore posto all'interno del quadrato esegue un passaggio alto verso un giocatore posto all'esterno e quest'ultimo torna il pallone a un terzo compagno posto all'interno.
- La palla può essere conosciuta solo sulle linee di passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Dove oriento il gioco?

Partita pressione alta

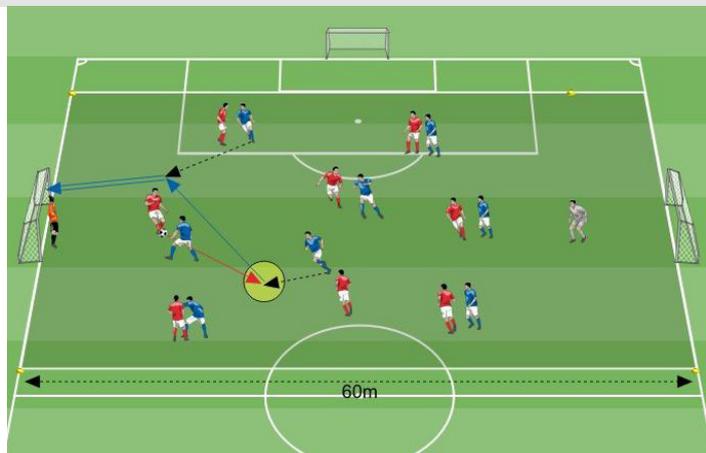
Descrizione

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

- 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

- La squadra in non possesso di palla effettua una pressione alta andando a cercare la riconquista del pallone più vicino possibile alla porta avversaria, in questo modo, qualora si concretizzi il cambio di possesso palla, si necessita di un minor tempo per finalizzare l'azione d'attacco.
- 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!

Partita CFT 9 contro 9

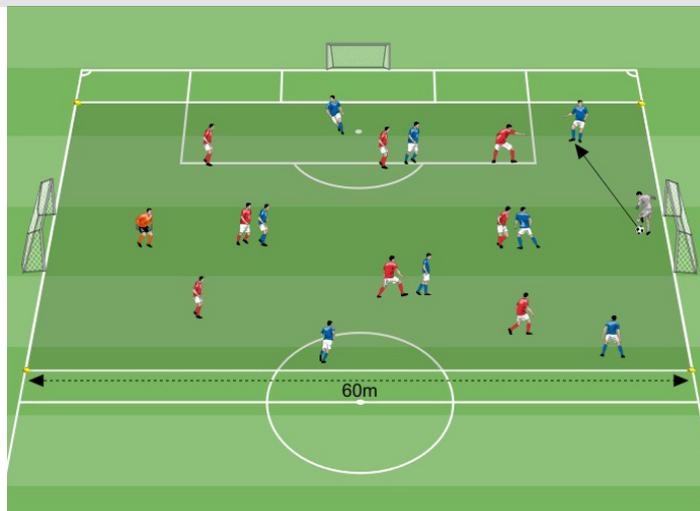
Descrizione

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 accompagna l'azione offensiva della propria squadra avvicinandosi ai compagni e svolgendo un ruolo di regia nei loro confronti.
- Il portiere organizza rapidamente le marcature su palle inattive a sfavore: chiamando per nome i compagni e affidandogli l'avversario da prendere; dando le indicazioni utili per marcare efficacemente.