



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: “Il calcio è un gioco per tutti“

È la prima delle affermazioni riportate nel decalogo di riferimento per il calcio di base stilato dall'UEFA. Nell'allenamento che abbiamo proposto, abbiamo cercato di includere tutti in maniera uguale? Abbiamo evitato paragoni tra compagni? Abbiamo previsto attività con livelli di difficoltà variabili? Abbiamo assegnato ai giocatori compiti di supporto e responsabilità?

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 uno spazio definito. Un portiere ogni due tiene in mano una palla. Si esegue un'attività di lancio e presa in uscita bassa.

Regole

- P2 lancia la palla di cui è in possesso davanti a sé. P1, in seguito al lancio di P2, gli passa sotto alle gambe ed esegue un'uscita bassa in tuffo.
- Al termine di ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Alternare costantemente il lato del tuffo.
- La palla viene lanciata con modalità differenti e casuali che tuttavia devono permettere il tempo dell'azione motoria prevista.



Comportamenti privilegiati

- Passare velocemente sotto le gambe del compagno e rialzarsi in modo efficace per intervenire in tuffo sulla palla.
- Riuscire a dosare la forza del lancio della palla per permettere l'esecuzione del tuffo da parte del compagno in uno spazio ridotto.

Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

L'attività prevede l'impiego di 2 portieri e l'utilizzo di 4 delimitatori colorati. P1 si posiziona in prossimità della porta all'interno dell'area mentre P2 si posiziona in diagonale come da disegno in possesso di un pallone. Si effettua una attività di parata che prevede un precedente spostamento con tocco del delimitatore colorato indicato.

Regole

- P2 indica ad alta voce il colore di uno dei 4 delimitatori posizionati in campo e successivamente, tira in porta. P1, attraverso uno spostamento, tocca il delimitatore indicato da P2 per poi riposizionarsi immediatamente ricercando la parata sulla conclusione di P2.
- P2 è libero di muoversi all'interno dell'area di rigore a suo piacimento.
- La posizione di partenza di P1 cambia in funzione al posizionamento della palla.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Nello spostamento alla ricerca del tocco del delimitatore, P1 non distoglie mai lo sguardo dalla palla.
- P1 esegue lo spostamento con passi brevi e radenti al terreno.

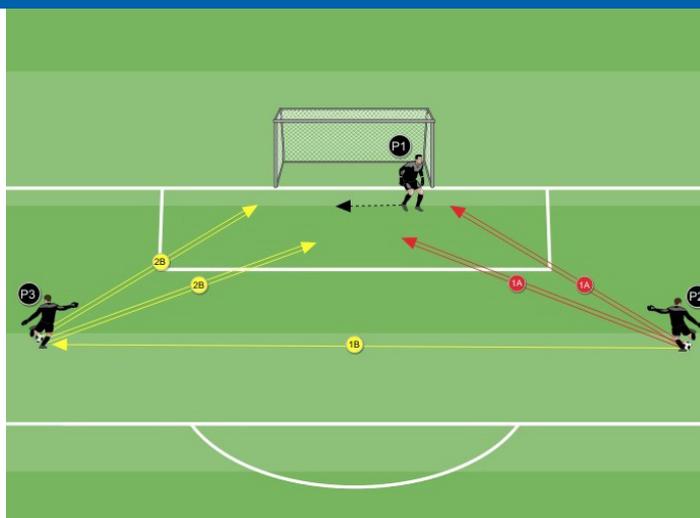
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona in porta orientato nella direzione di P2, collocato all'interno dell'area di rigore, leggermente fuori dallo specchio della porta. P2 è in possesso di una palla. P3 si posiziona in diagonale dalla parte opposta rispetto a P2, come da disegno. Si esegue un'attività di parata anticipata da un'eventuale spostamento.

Regole

- P2 decide se calciare in porta oppure passare a P3 che, di prima intenzione, tira cercando di fare gol.
- P1 deve intercettare la conclusione di P2 oppure, dopo uno spostamento laterale, intervenire sulla conclusione di P3.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Utilizzare il piede destro sul lato destro ed il sinistro sul lato sinistro.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare una postura aperta per effettuare il calcio.
- Manifestare un'elevata efficacia prestativa anche nel passaggio effettuato con il piede meno abile.



Chiavi della conduzione

Quali sono le caratteristiche della corsa orientata?

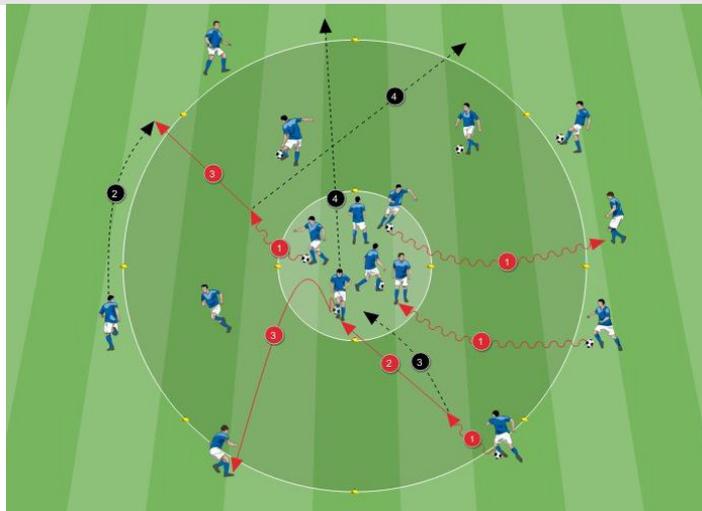
Tecnica nel traffico a cerchi

Descrizione

Vengono delimitati 2 cerchi concentrici (uno di raggio 2m, l'altro di raggio 12m). 8 giocatori cominciano l'attività in possesso di una palla a testa, all'interno del cerchio più piccolo, gli altri 8 giocatori si dispongono, senza palla, all'esterno della circonferenza del cerchio più grande. Si svolge un'attività tecnica che alterna le gestualità di conduzione, trasmissione e controllo di palla ad uno scambio di posizione che avviene attraverso una corsa orientata.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo per qualche secondo all'interno del cerchio più piccolo, dopo aver eseguito l'azione tecnica prevista, escono dallo stesso ed effettuano una trasmissione di palla ad uno dei compagni oltre la circonferenza del cerchio esterno.
- I giocatori che ricevono palla la conducono portandola all'interno del cerchio piccolo, dove, dopo alcuni secondi di guida nel traffico, a loro volta escono dallo spazio delimitato per trasmettere il pallone ad un compagno oltre la circonferenza del cerchio più grande ed andando successivamente ad occupare una posizione diversa da quella nella quale si trovava il giocatore a cui è stata trasmessa la palla. Le azioni tecniche si alternano a degli spostamenti per tutta la durata prevista dall'attivazione tecnica.
- L'indicazione, per chi trasmette la palla, è di passarla solo ad un compagno che dimostra di volerla (attraverso un movimento, una chiamata oppure un atteggiamento di attesa propositivo e non passivo).
- Dopo aver trasmesso il pallone, i giocatori che devono uscire dall'area di gioco effettuano una corsa orientata senza mai perdere di vista il cerchio interno.
- I giocatori all'esterno del cerchio, nella condizione di attesa della palla, possono muoversi a piacimento al di fuori dello stesso.



Comportamenti privilegiati

- Rallentare ed accelerare con la palla tra i piedi in modo efficace utilizzando entrambi i piedi per entrare in contatto con il pallone.
- Eseguire una "corsa orientata" guardando nella direzione opposta rispetto al punto verso il quale si sta correndo; durante la sua corsa il giocatore, pur variando direzione, non perde mai di vista l'obiettivo prefissato e mantiene un corretto equilibrio.



Chiavi della conduzione

Individuiamo le condizioni corrette per andare al tiro!

Azioni predeterminate con tiro

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni fra 5 giocatori posizionati in modo casuale all'interno di uno spazio predeterminato ed un sesto che entra nello stesso conducendo una palla. L'obiettivo di ogni azione è quello di andare ad effettuare un tiro verso la porta posizionata oltre il lato opposto rispetto a quello dal quale è cominciata l'azione. I 2 giocatori non coinvolti inizialmente nella combinazione di passaggi prevista si collocano dietro al compagno che dà il via all'azione precedente, entrambi sono in possesso di un pallone.



Regole

- La sequenza di trasmissioni all'interno dello spazio prevede la successione continua della seguente serie di passaggi:
 - passaggio in avanti (sulla figura);
 - un passaggio indietro (sulla figura);
 - un passaggio nello spazio (sulla corsa).
- In seguito alla conclusione della prima sequenza di trasmissioni palla, la ripetizione dei passaggi continua solo se ci sono le 2 condizioni indispensabili affinché questa avvenga correttamente:
 - un giocatore posizionato sopra la linea della palla;
 - un giocatore che si inserisce nello spazio attraverso una corsa per ricevere il passaggio di un compagno.
- Quando un giocatore si ritrova in possesso del pallone e senza una delle due soluzioni utili allo svolgimento dell'azione prevista (presentate in precedenza), allora quest'ultimo termina la sequenza andando al tiro verso la porta posizionata oltre al rettangolo di gioco delimitato.
- Il rientro nella posizione di partenza avviene conducendo palla all'esterno del rettangolo di gioco ed andando così a posizionarsi dietro ai compagni in attesa di iniziare una nuova azione.
- Durante tutto lo svolgimento dell'azione viene data l'indicazione che il pallone deve rimanere sempre in movimento.

Comportamenti privilegiati

- Guadagnare tempo di gioco conducendo la palla o mantenendone il possesso quando nessun compagno dà soluzioni utili al corretto sviluppo dell'azione.
- Riconoscere quando c'è effettivamente una situazione favorevole al tiro in porta evitando di forzarlo ed avvicinandosi così all'obiettivo.

Nota

Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività le azioni si susseguono senza interruzioni. La disposizione dei giocatori all'interno dello spazio di gioco definito è casuale e può variare in accordo con le scelte effettuate dagli stessi durante ogni fase dell'attività.

GIOCO DI POSIZIONE


Obiettivo:
Continuità di gioco


12 minuti


Non
definito


8 giocatori

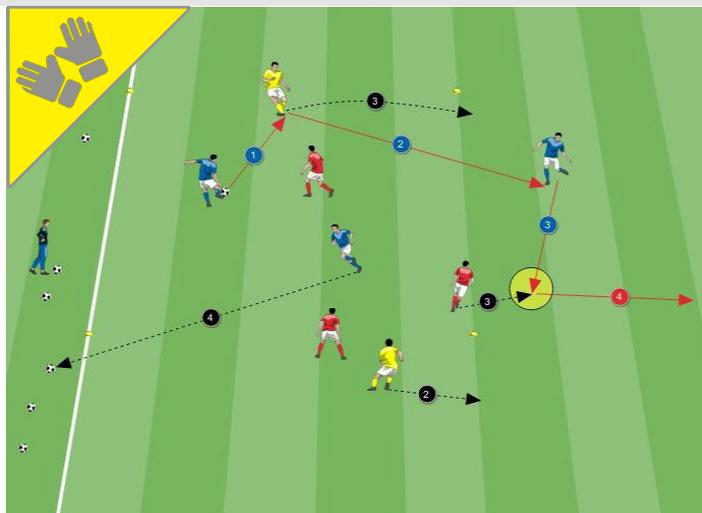
Chiavi della conduzione

Usate lo spazio!

3 contro 3 + 2 jolly spazi fluidi

Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. L'attività prevede una linea laterale oltre la quale il pallone si considera fuori dal gioco mentre nelle altre direzioni è l'allenatore a decidere quando interrompere l'azione facendola quindi riprendere attraverso una rimessa laterale battuta oltre la linea delimitata. Attraverso due delimitatori (posizionati come da figura), vengono definiti dei riferimenti spaziali teorici che tuttavia non risultano vincolanti nella delimitazione degli spazi di movimento ma aiutano i giocatori ad orientarsi in campo.



Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la stessa ai jolly, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.
- I jolly hanno il compito di rimanere nella posizione di vertici (alto e basso) rispetto alla squadra che si trova in possesso del pallone (quindi, oltre la posizione dei propri compagni di squadra che cercano di mantenere il possesso della palla).
- Quando l'allenatore reputa che l'azione sta andando oltre gli spazi utili all'effettivo possesso del pallone pone termine alla stessa attraverso un segnale vocale indicando il colore della squadra che ha il compito di riprendere il gioco. L'azione successiva riparte con una rimessa laterale battuta oltre la linea delimitata in un punto che risulti interno alla profondità del rettangolo costruito per aiutare i giocatori ad orientarsi nello spazio.
- I jolly si cambiano ogni 2 minuti.

Comportamenti privilegiati

- Orientarsi correttamente in campo prendendosi tutto lo spazio necessario per ricevere palla ed avere il tempo tecnico per gestirne il possesso in modo efficace tenendo in considerazione che la presenza della linea laterale viene definita su di un solo lato del campo.
- Le sponde eseguono un movimento alternato accompagnando l'azione: il vertice basso accorcia la squadra mentre il vertice alto l'allunga. Entrambe le sponde cercano soluzioni in zona luce e invertono i compiti quando la direzione dell'azione cambia.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Individuare le corrette distanze tra sé ed il compagno in possesso di palla al fine di garantirgli una soluzione di gioco "utile": non troppo vicino al giocatore con il pallone (così da permettersi di avere il tempo necessario per svolgere l'azione di controllo e gestire efficacemente la pressione da parte dell'avversario).
- Orientarsi correttamente all'interno dello spazio di gioco correggendo la posizione dei compagni qualora il possesso si stia indirizzando troppo lontano dai riferimenti definiti.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



20x20 metri



7x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Guardo palla, vedo l'avversario!

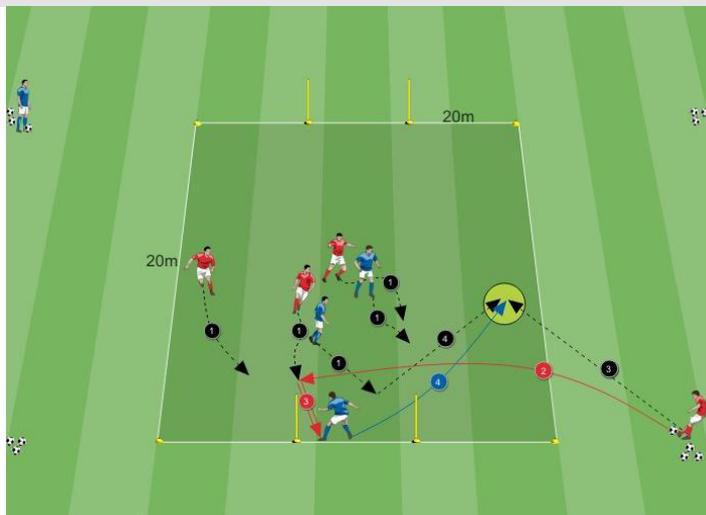
SSG palle inattive

Descrizione

All'interno di uno spazio definito si gioca un 3 contro 3. Un giocatore per squadra comincia l'attività, in possesso di un pallone, all'esterno del campo di gioco, lateralmente rispetto allo stesso (ad almeno 10m dalle linee laterali). L'attività prevede uno Small Sided Game in cui le azioni partono in modo alternato attraverso un calcio di punizione che viene battuto dall'esterno del campo.

Regole

- Ogni azione di gioco comincia sempre da una palla inattiva calciata dall'esterno del campo. Il giocatore che batte il calcio di punizione cerca di mettere i propri compagni all'interno dello spazio di gioco nelle condizioni di fare gol.
- La squadra che si trova a dover difendere la propria porta schiera un giocatore in qualità di portiere e gli altri 2 a marcare individualmente 2 dei 3 avversari (se le rotazioni permettono l'utilizzo di 2 portieri di ruolo oltre agli 8 componenti del gruppo che affronta la stazione, questi difendono una porta a testa permettendo così ai compagni di marcare individualmente tutti e 3 gli avversari).
- Ogni azione è sempre preceduta da alcuni secondi in cui il difendente e l'attaccante svolgono un'azione di marcamento e smarcamento (durante le prime fasi del gioco è l'allenatore ad avviare ogni azione, dopo aver compreso le modalità di marcamento e smarcamento, sarà invece il portiere della squadra che difende ad avviare l'azione permettendo all'avversario di battere il calcio di punizione solo quando i propri compagni sono pronti a marcare efficacemente gli avversari).
- Se, in seguito alla battuta del calcio di punizione, la palla rimane all'interno del campo, si sviluppa un'azione di gioco 4 contro 3 a favore della squadra che ha iniziato il gioco (il battitore può entrare in campo ad aiutare i compagni).
- Le azioni terminano con: l'uscita della palla dal terreno di gioco; un gol; un fallo. Il gioco non prevede pause, al termine di un'azione, comincia subito quella successiva, questa inizia attraverso l'attività di marcamento e smarcamento sulla porta opposta rispetto a quella precedente. Se dopo alcuni calci di punizione si nota che il pallone non rimane all'interno del campo per sviluppare un'azione di gioco, viene inserita la regola che la squadra in fase difensiva può giocare una singola azione partendo con il possesso della palla dal proprio portiere.
- All'inizio dell'attività i giocatori vengono numerati dall'1 al 4 in modo tale da gestire l'organizzazione delle rotazioni in battuta nel modo più lineare possibile. Al termine di ogni azione esce un giocatore della squadra che ha battuto il calcio di punizione riequilibrando così le numeriche in campo. Chi esce dal campo di gioco prende immediatamente un pallone e si predispone alla battuta del calcio di punizione nel turno di gioco della sua squadra (anche dalla parte opposta del campo rispetto alla battuta precedente).
- Vince la squadra che ha totalizzato il maggior numero di reti.



Comportamenti privilegiati

- Nella marcatura il difendente guarda la palla ma riesce a mantenere l'attaccante nel proprio campo visivo nonostante questo si muova alla ricerca dello spazio per fare gol: assorbe il movimento di inserimento e accorcia se l'avversario risale.
- L'attaccante sincronizza il movimento di attacco alla porta con la rincorsa del compagno effettuando l'inserimento nel tempo corretto (non anticipa o ritarda l'attacco alla porta).



Prima proposta

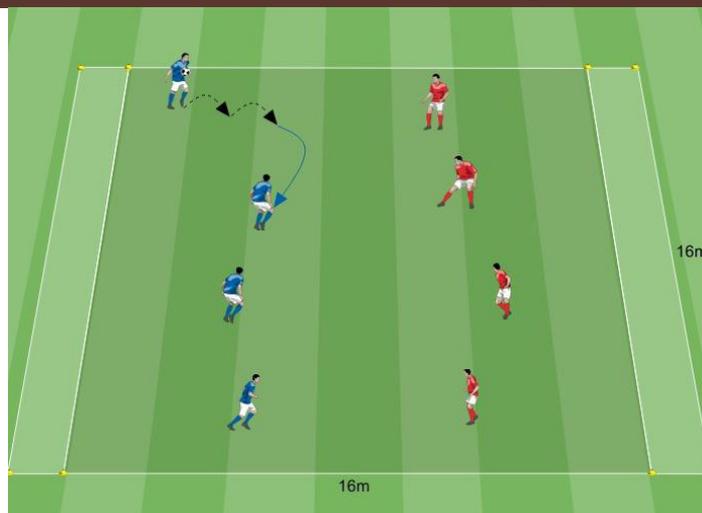
6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

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.

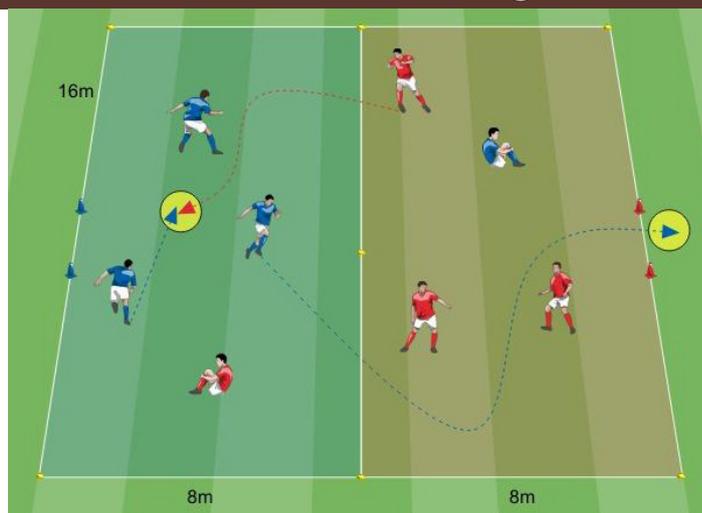


Seconda proposta

6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

In due rettangoli adiacenti si affrontano due squadre che devono difendere la propria porta ed attaccare quella avversaria. I giocatori devono andare nella metà campo dell'altra squadra cercando di entrare nella porta senza farsi prendere. Nel caso in cui si venga presi, bisogna sedersi ed attendere il tocco di un compagno per essere di nuovo liberi. Vince la squadra che riesce a portare più giocatori dentro la porta avversaria.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali modi usiamo per cercare di andare a finalizzare (attacco manovrato o diretto)?

Partita pressione alta

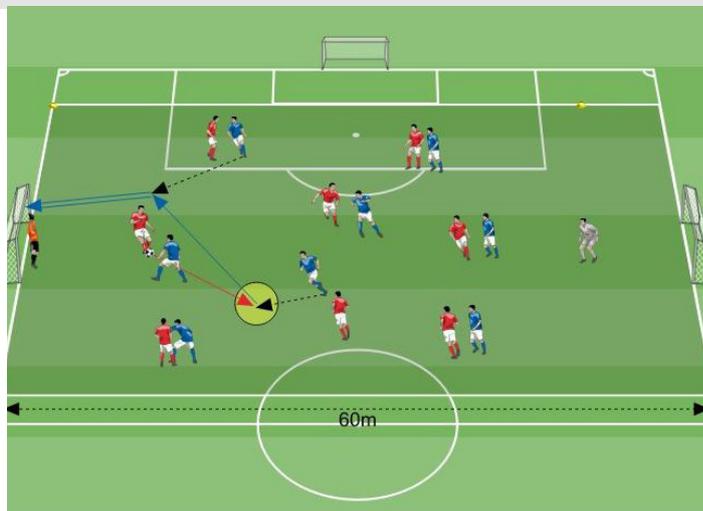
Descrizione

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

- 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.
- Dopo la riconquista della palla dare più soluzioni per giocare rapidamente in verticale-avanti: incontro, attacco della profondità, ampiezza.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Orientamento utile


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come sono orientato sulla ricezione di palla?

Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

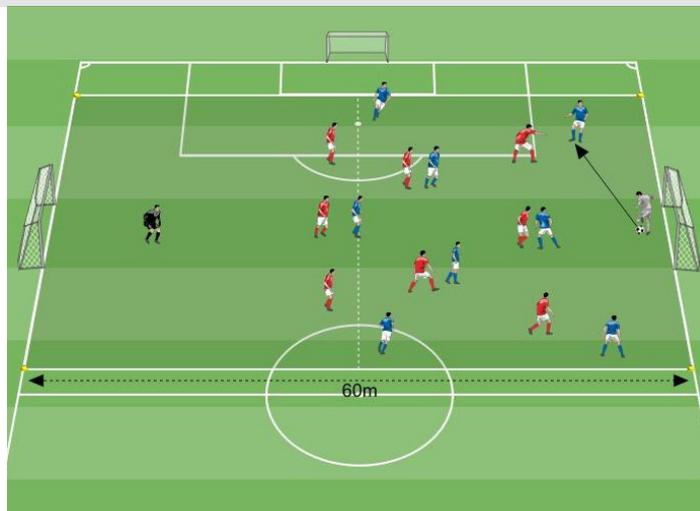
Descrizione

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

- Cercare lo smarcamento utile a favorire la realizzazione di “passaggi chiave” che superano linee di pressione avversaria.
- Ricevere palla orientato con postura rispetto alla direzione di gioco desiderata in modo tale da ridurre i tempi tecnici della giocata successiva.