



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 35 - 00198 - ROMA

ALLENAMENTO CFT CON MODALITÀ INDIVIDUALE

**NELL'ATTUALE CONTESTO NORMATIVO ED EPIDEMIOLOGICO LEGATO ALLA
DIFFUSIONE DEL VIRUS SARS-COV-2, PER LA PROSECUZIONE IN SICUREZZA
DELL'ATTIVITÀ SGS NELLE CATEGORIE DI BASE**

**IL PRESENTE DOCUMENTO D'ESEMPIO CONTIENE L'ALLENAMENTO PREVISTO
PRESSO IL CENTRO FEDERALE TERRITORIALE DI VERONA NELLA GIORNATA DI
LUNEDÌ 12 APRILE 2021**



A partire da lunedì 18 gennaio 2021 i Centri Federali Territoriali hanno ripreso l'attività tecnica attraverso una struttura di allenamento che rispetta le caratteristiche individuali previste dalle disposizioni governative in merito al contenimento della diffusione del virus COVID-19.

Le attività tecniche proposte negli allenamenti dei Centri Federali vengono scelte tra quelle presentate negli esercizi elaborati dallo staff tecnico del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

I documenti che propongono le attività di tipo individuale possono essere scaricati dal seguente link: <https://www.figc.it/it/giovani/restart/>

La struttura attuale degli allenamenti individuali CFT è stata definita nel rispetto dei 10 Presupposti Metodologici dell'Evolution Programme, programma di sviluppo del calcio di base promosso dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC. In ogni fase della seduta di allenamento non sono previste attività di contatto o contrasto. Al fine di garantire il distanziamento dei giocatori e rispettare le indicazioni di sicurezza previste, durante l'attività tecnica gli allenatori attuano una serie di azioni ed accorgimenti riassunti nel presente elenco:

- **Spazi di gioco ampi per distribuire i giocatori con aree delimitate in modo chiaro.**
- **Quando previste, le stazioni di gioco devono essere in numero superiore ai partecipanti, obbligare a non interagire con quelle già occupate.**
- **Nelle regole viene sempre ripetuto di giocare a distanza dai propri compagni. Mostrare la corretta distanza da tenere tra compagni.**
- **Ricordare di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività. Delimitare punti di partenza distanziati quando prevista un'attesa.**
- **Qualora sia prevista un'attività da svolgere tra gruppi, questi devono essere di numero ridotto.**
- **Prevedere spazi che definiscono chiaramente la possibilità di movimento dei giocatori.**
- **Se previsto il tiro in porta si delimita una linea di tiro oltre la quale è vietato andare.**
- **Evitare momenti di condivisione collettiva con i giocatori quali cerchio di inizio/fine attività.**
- **Le pause vengono organizzate a piccoli gruppi, segnalando il posizionamento delle borracce personali.**
- **Il materiale utilizzato per delimitare i campi viene toccato solo dall'allenatore.**
- **Predisporre un percorso motorio da far svolgere quando i giocatori non possono essere inseriti nell'attività tecnica con i propri compagni.**

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO CFT CON MODALITÀ INDIVIDUALE

Attività pre-allenamento

STAZIONI	Ambito tecnico e attivazione portieri	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Ambito conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Ambito conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Ambito gara modificato	12 minuti

Riunione tecnica*: “Organizzazione della seduta d’allenamento“

Siamo riusciti ad organizzare l’allenamento nel minimo dettaglio? La struttura del reticolo ci ha aiutati? Quali disposizioni per il distanziamento tra giocatori durante l’attività sono risultate più utili? Le pause sono state gestite nel modo corretto? Gli spazi utilizzati si sono rivelati efficaci? Come sono state delimitate le singole stazioni? Dove possiamo migliorare per il prossimo allenamento?

NOTE ORGANIZZATIVE

- In ogni momento della seduta di allenamento le disposizioni di sicurezza per il mantenimento della distanza tra i giocatori hanno priorità assoluta sugli aspetti didattici e calcistici dell’attività pratica.
- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso un’attività di pre-allenamento e sette stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella.
- L’attivazione tecnica dei portieri è condotta dall’allenatore dei portieri, inizia in contemporanea rispetto all’attivazione dei giocatori di movimento e termina dopo 24 minuti, in coincidenza con l’inizio della terza stazione.
- Al termine della loro attivazione dedicata, i portieri vengono inseriti nelle stazioni previste assieme ai giocatori di movimento.
- Le attività previste sono pensate per gruppi ridotti di giocatori (massimo 10 ciascuna). Gli staff tecnici hanno il compito di pianificare eventuali varianti alle proposte pratiche in base al numero dei giocatori presenti in campo mantenendo l’attività il più simile possibile alla sua struttura originaria.
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c’è una sequenza esecutiva predefinita.
- Le pause avvengono a piccoli gruppi come previsto dalle disposizioni organizzative riportate nell’introduzione di questo documento.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- Ogni fase dell’attività tecnica si svolge in ottemperanza dei protocolli previsti per l’attività di allenamento di tipo individuale.

* La riunione tecnica post allenamento si svolge online il giorno successivo allo svolgimento della seduta.



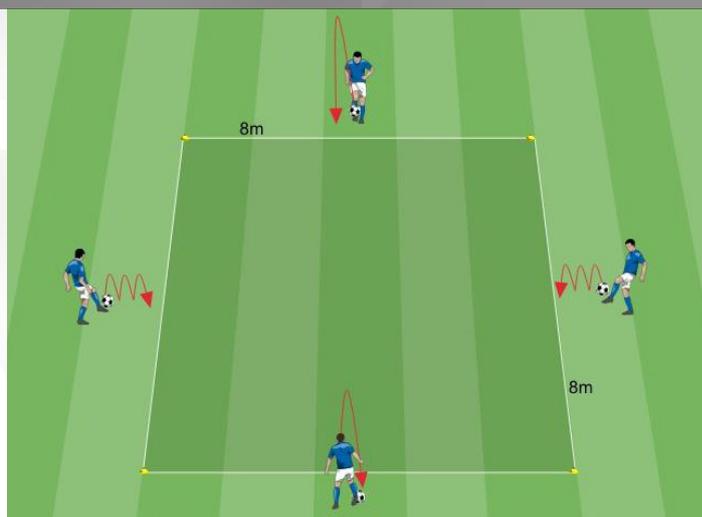
Maestri di tecnica

Descrizione

I 4 giocatori si distribuiscono oltre i lati del quadrato di gioco. Ogni giocatore svolge l'attività prevista assieme al compagno posizionato sul lato opposto. Un pallone per ogni giocatore. Si svolge un gioco di tecnica tra coppie di giocatori.

Regole

- A turno, uno dei due giocatori rappresenta il “maestro della tecnica” ed ha il compito di svolgere delle azioni con la palla che devono essere copiate dal compagno con il quale sta giocando.
- La tipologia di azioni da svolgere possono essere scelte liberamente dai maestri della tecnica oppure possono essere proposte dall'allenatore, restringendo così il campo delle gestualità da poter eseguire. Alcune esempi di attività tecniche sono: conduzione palla e palleggio; controllo di palla dopo averla alzata da terra; dominio del pallone sul posto; ecc.
- Il confronto tra i due giocatori può essere svolto:
 - sotto forma di insegnamento a distanza di una determinata proposta pratica: il giocatore “A” propone un'azione e cerca di insegnarla al compagno “B”.
 - in termini di sfida da svolgere entro un tempo determinato: il giocatore “A” propone una sfida che deve essere realizzata da entrambi i componenti della coppia. Un esempio di confronto può essere: vince il primo dei due giocatori che arriva per primo a 10 controlli di palla dopo essersela autonomamente alzata (con i piedi) sopra l'altezza della testa.





Prima proposta

8 minuti

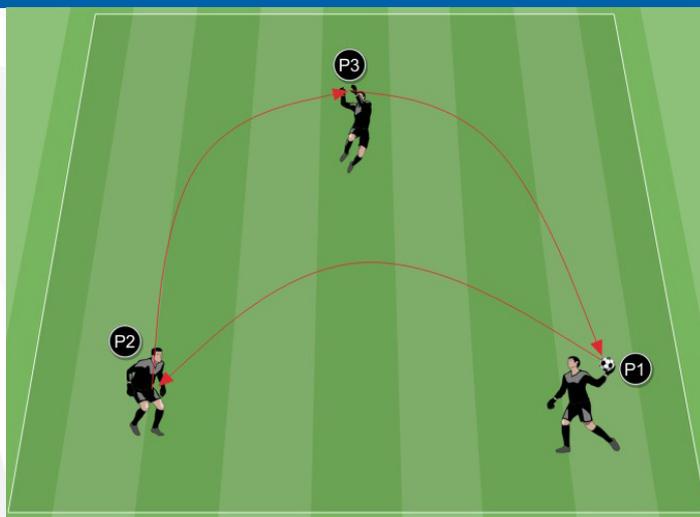
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

In uno spazio libero tre portieri si trasmettono una palla con le mani. Viene eseguita un'attività di trasmissione e ricezione del pallone.

Regole

- P1, P2 e P3 si posizionano a formare un triangolo.
- La trasmissione della palla deve essere eseguita attraverso due modalità distinte:
 - con un arto dopo aver effettuato un palleggio con l'arto opposto;
 - con entrambe le mani dopo aver effettuato un palleggio con entrambe le mani;
- La palla, quando viene lanciata, deve obbligatoriamente effettuare una traiettoria a palombella.



Comportamenti privilegiati

- Tendere l'arto verso la palla nel momento della presa per ammortizzarne la velocità.
- Utilizzare entrambi gli arti mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

Seconda proposta

8 minuti

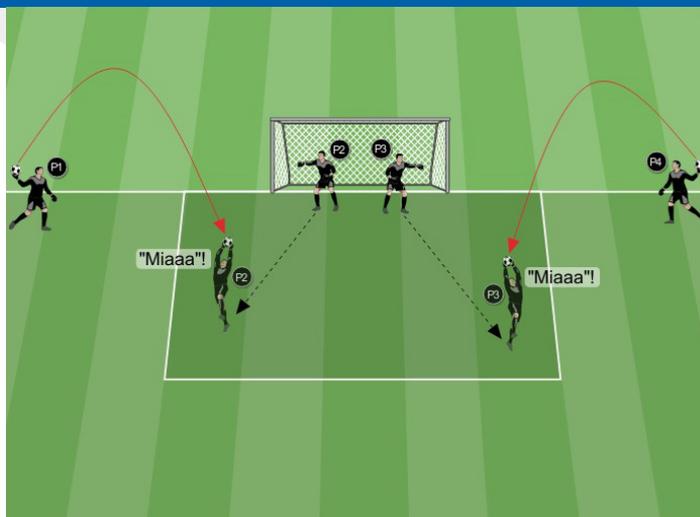
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona lungo la linea di fondo campo con una palla in mano mentre P2 si posiziona in prossimità del centro della porta. Si svolge un esercizio di lancio e presa della palla.

Regole

- P2 deve effettuare un'uscita alta in prossimità del vertice dell'area piccola su una palla lanciata con le mani dal P1. Se il numero dei portieri lo consente, l'attività viene svolta su entrambi i lati della porta.
- Eseguire l'attività per 4 minuti e poi cambiare lato.
- Dopo ogni uscita i portieri ruotano nei loro ruoli.
- La palla va chiamata con decisione e presa nel punto più alto possibile eseguendo un balzo verso l'alto.
- Intercettare la palla in prossimità del vertice dell'area piccola.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare la corsa in avvicinamento alla palla con passi brevi e rapidi.
- Atterrare dopo aver afferrato la palla su un arto con il corpo direzionato verso il centro del campo.

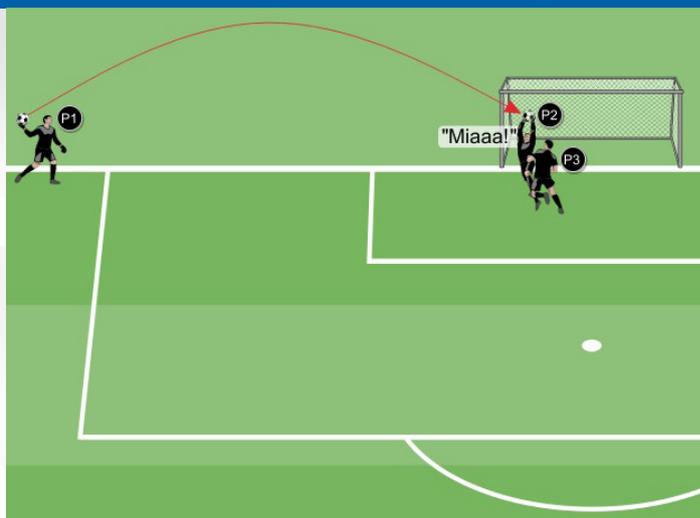
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona lungo la linea di fondo campo tenendo una palla in mano. P2 parte dal centro della porta mentre P3 si posiziona all'interno dell'area di rigore. Si svolge un'attività di lancio ed intercetto della palla che prevede anche un'azione di disturbo passivo.

Regole

- P1 lancia la palla con le mani (con parabola "a campanile" oppure tesa) all'interno dell'area di rigore ed alternando l'arto di lancio.
- P2 deve intercettare in presa il pallone lanciato da P1 utilizzando entrambe le mani.
- P3 svolge un'azione di disturbo passivo nei confronti di P1 mantenendosi sempre ad una distanza di almeno 2 metri dal compagno.
- Dopo ogni minuto si ruotano i ruoli dei portieri.
- Dopo 4 minuti di gioco si cambia lato dal quale viene effettuato il lancio della palla.
- La presa della palla va sempre chiamata attraverso un segnale vocale: "MIA".



Comportamenti privilegiati

- Tendere l'arto verso la palla nel momento della presa per ammortizzarne la velocità.
- Utilizzare entrambi gli arti mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

FINALIZZAZIONI A 6 GIOCATORI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x35 metri

Chiavi della conduzione

Quanti siamo sotto/sopra alla palla?



Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di sviluppare un'azione di finalizzazione. 4 giocatori si dispongono a forma di rombo trasmettendosi una palla. Altri 2 giocatori si posizionano senza pallone ad una decina di metri dal rombo, a 15m di distanza dalla porta (difesa da un portiere) verso la quale si effettua la finalizzazione. Gli altri 2 componenti del gruppo attendono il loro turno di attività sotto al vertice basso del rombo; questi 2 giocatori sono in possesso di un pallone. Il distanziamento dei giocatori è garantito dalle dinamiche dell'attività e dalla presenza dei delimitatori a terra che garantiscono la partenza da punti separati nello spazio.

Regole

- L'azione comincia attraverso uno scambio di passaggi forti, sulla figura, tra i giocatori posizionati sul rombo (diagonale maggiore, lunghezza 8m). Dopo un numero indefinito di passaggi, uno dei giocatori sul rombo effettua un controllo orientato ed inizia a condurre la palla verso i due compagni collocati tra il rombo iniziale e la porta, dando così il via all'azione di finalizzazione.
- La combinazione di passaggi per andare al tiro si sviluppa nel rispetto della giocata più efficace possibile, della soluzione suggerita dalla postura di ricezione palla e dai movimenti effettuati dai compagni.
- Esempio di un possibile sviluppo di gioco:
 - "A" (vertice basso) parte in conduzione palla e trasmette a "B" (esterno di destra del rombo) che nel frattempo ha effettuato una corsa in ampiezza;
 - "B" trasmette palla ad una delle due punte "C" che dopo un movimento "lungo" è venuta incontro;
 - "C" effettua un passaggio di scarico a "D" (Vertice alto del rombo) che nel frattempo ha realizzato un movimento in diagonale verso sinistra;
 - "D", ricevuta palla, effettua un controllo orientato in avanti e conclude verso la porta.
- L'azione di gioco coinvolge attivamente 6 giocatori che l'accompagnano ed occupano gli spazi lasciati liberi dai compagni "sotto" e "sopra" alla posizione dalla palla.
- Rotazioni al termine della combinazione:
 - i giocatori che hanno effettuato il tiro in porta e l'assist escono dalla rotazione, prendono una palla e si dirigono velocemente sotto al vertice basso del rombo in attesa del loro turno di gioco;
 - i 4 giocatori che hanno partecipato all'azione e non devono uscire dalla combinazione prendono rapidamente posizione sul rombo e sulla linea ai 15m di distanza dalla porta;
 - i 2 giocatori in attesa del loro turno entrano nella combinazione successiva prendendo posto sul rombo e cominciando subito a trasmettersi la palla in attesa del posizionamento dei compagni.
- **NOTE:** durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di trovare combinazioni di trasmissioni che forniscano soluzioni orientate alla costruzione di una finalizzazione efficace. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e leggere in anticipo le intenzioni dei propri compagni.



Comportamenti privilegiati

- Orientarsi nello spazio in funzione della posizione della palla garantendo soluzioni anche "sotto" la linea rispetto alla quale si trova la stessa.
- Dare soluzioni alternative rispetto ai compagni che si trovano in posizioni simili: ad esempio, tra i 2 giocatori più avanzati uno effettua un movimento incontro e l'altro attacca la profondità.

SFIDA PER IL TIRO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x10 metri

Chiavi della conduzione

Dimostro di voler andare al tiro!



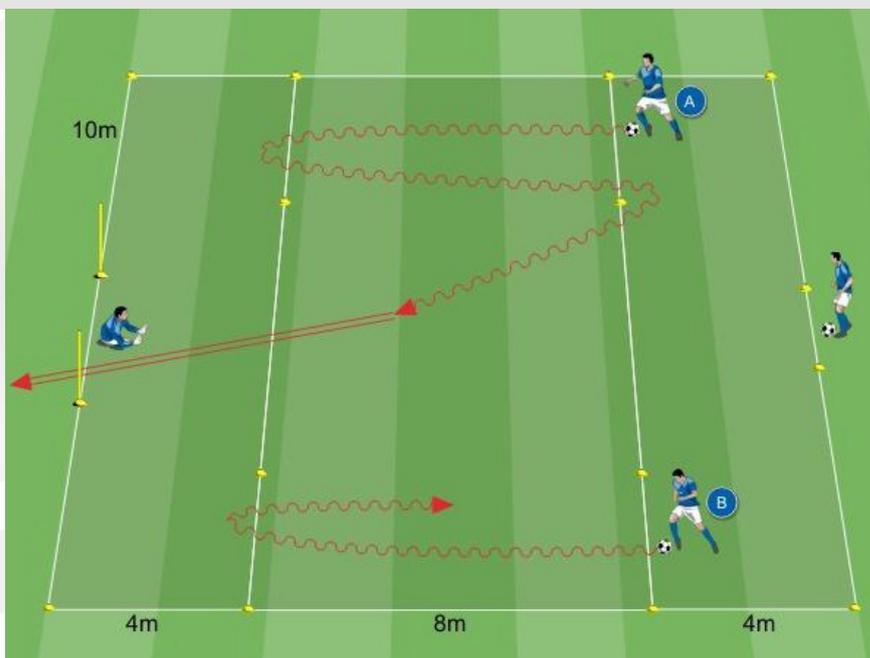
Atteggiamento propositivo

Descrizione

Il campo si divide in 2 settori di gioco, un rettangolo principale ed un'area che delimita uno spazio davanti alla porta sulla quale si gioca. L'attività coinvolge 4 giocatori: uno si colloca in porta, 2 partono con una palla ciascuno oltre il lato corto del campo opposto alla porta (a distanza di 8 metri l'uno dall'altro), il quarto giocatore si colloca nella zona di attesa ad alcuni metri di distanza dai compagni. Si svolge una sfida di conduzione palla in velocità per acquisire la possibilità di andare al tiro.

Regole

- Al segnale di partenza dato dal portiere, i giocatori "A" e "B" partono per una conduzione di palla alla massima velocità in andata e ritorno, con il compito di oltrepassare la linea che delimita l'area della porta e ritornare indietro. Il primo dei 2 giocatori che supera la linea di partenza con la palla, vince la possibilità di andare ad effettuare un tiro in porta. Il portiere, oltre ad avviare l'azione tecnica attraverso un segnale vocale, definisce anche il giocatore che ha vinto la sfida tecnica (chiamandolo ad alta voce) e dandogli così la possibilità di calciare. Il gol si considera valido se viene realizzato entro un determinato numero di secondi dopo il termine della sfida tecnica.
- La rotazione dei ruoli di gioco avviene come segue: chi ha tirato va in porta; il portiere prende il posto del compagno in attesa che a sua volta si sostituisce al giocatore che ha appena svolto l'azione di tiro.



Varianti

- Delimitare una porta di piccole dimensioni (massimo un metro di larghezza) a circa 10 metri dallo spazio di gioco (nella direzione opposta rispetto alla porta difesa dal portiere). Il giocatore che perde la sfida tecnica e non calcia in porta ha il compito di realizzare un gol nella porticina delimitata dalla parte opposta rispetto a quella del portiere (l'azione di tiro nella porticina deve avvenire entro un determinato numero di secondi dal tiro del compagno, ad esempio 3). Se il giocatore che perde la sfida tecnica riesce a fare gol nella porticina (entro il tempo definito), annulla l'eventuale punto realizzato dal gol del suo avversario.

NOTE

- A seconda della categoria alla quale viene rivolto questo gioco di tecnica vengono adattate le distanze di tiro previste dilatandole o accorciandole in funzione delle necessità riscontrate dall'allenatore e nel rispetto dei vigenti protocolli sanitari.

Comportamenti privilegiati

- Cercare delle soluzioni che permettano una conduzione di palla più efficace: allungare il tocco del pallone nel tratto in linea, accorciarlo in prossimità del cambio di senso.
- Manifestare attenzione e preparazione nel momento della partenza.

PASSO FORTE CON INTERCETTO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x20 metri

Chiavi della conduzione

Troviamo/copriamo la linea di passaggio



Ricerca zona luce

Descrizione

Si gioca utilizzando uno spazio di forma quadrata. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in coppie. 5 coppie, in possesso di una palla ciascuna, si collocano su lati opposti dello spazio di gioco (avendo cura che tutti e 4 siano occupati). 2 giocatori si posizionano all'interno del quadrato. Si svolge un'attività di passaggio della palla cercando di evitare l'intercetto da parte dei giocatori all'interno dello spazio.

Regole

- I giocatori di ogni coppia hanno il compito di trasmettersi la palla rasoterra (sotto al livello del ginocchio) utilizzando in modo alternato entrambi gli arti inferiori e non entrando mai all'interno del quadrato: non è consentito l'accesso all'interno dello spazio centrale né per calciare, né per ricevere la palla. I giocatori al centro del quadrato non possono uscire dallo spazio delimitato (se non dopo aver intercettato palla) non possono quindi esserci tackle e contrasti tra giocatori.
- In caso di intercetto del passaggio da parte di uno dei due giocatori al centro del quadrato si effettua un cambio di ruolo (immediato e senza soste) tra il giocatore che ha fermato la palla e quello che l'ha calciata.
- Alle coppie viene assegnato un punto per ogni passaggio riuscito in modo corretto: rasoterra, senza intercetto da parte dell'avversario al centro. Dopo una parte iniziale di sperimentazione e prova, può essere organizzata una sfida con un punteggio da raggiungere prima delle altre coppie.
- Le azioni di passaggio delle 5 coppie avvengono in modo continuativo e possono svolgersi anche senza attendere l'azione di disturbo da parte degli avversari.
- Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di calciare la palla forte utilizzando entrambi i piedi.

Varianti

1. Delimitare una serie di porte all'esterno del campo di gioco (almeno una per ogni coppia di giocatori che si trasmettono palla) ad una distanza di circa 5 metri dal quadrato. Le porte hanno una larghezza indicativa di 2 metri ciascuna. Il giocatore al centro del quadrato, una volta intercettato il pallone, deve cercare di fare gol nella porta della coppia alla quale ha preso il pallone (rimanendo all'interno del quadrato di gioco); in caso di gol, inverte il proprio ruolo di gioco con uno dei due avversari. I componenti della coppia che si trasmettono palla possono eseguire un'azione di intercetto cercando di impedire il gol del giocatore centrale.
2. In seguito alla ricezione del pallone il giocatore che controlla la palla effettua una conduzione girando attorno ad uno dei delimitatori posizionato fuori dal campo di gioco (ad un paio di metri dal quadrato).
3. Il quadrato di gioco viene diviso a metà. I giocatori che ricercano l'intercetto devono rimanere all'interno della loro metà campo.
4. Viene delimitato un quadrato più piccolo collocato all'interno del quadrato di gioco principale: i giocatori che ricercano l'intercetto non possono uscire dal quadrato più piccolo (mantenendo così più facilmente le distanze previste con le coppie che devono trasmettersi la palla); viene richiesto che nei passaggi tra le coppie la palla non rimbalzi nello spazio tra i due quadrati di gioco pena il cambio di ruolo tra il giocatore esterno che ha commesso l'errore e quello interno a lui più vicino.

Comportamenti privilegiati

- Il giocatore al centro del campo osserva l'avversario in possesso di palla ma anche il suo compagno adattando la sua posizione per coprire la linea di passaggio tra i 2.
- Il giocatore in possesso di palla la muove al fine di dare meno punti di riferimento all'avversario al centro del campo e poter essere più rapido nell'azione di trasmissione al compagno.

CAMBI DI DIREZIONE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



18x18 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per essere veloce nel cambio di direzione?



Cambio di direzione

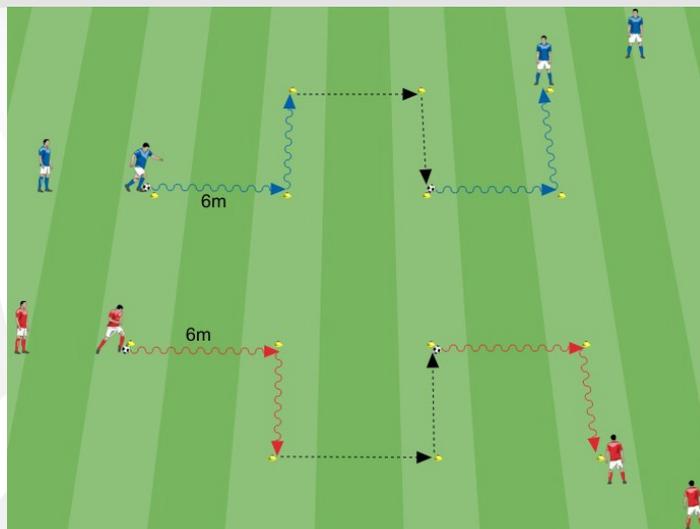
Esercitazione induttiva

Descrizione

Definire dei percorsi da seguire come da figura. I giocatori vengono divisi in gruppi da 4 giocatori ciascuna. Ogni gruppo posiziona 2 giocatori, debitamente distanziati, in fase di attesa, al primo e all'ultimo delimitatore del percorso. Si svolge un'attività di corsa e cambio di direzione.

Regole

- Il compagno al lato opposto parte quando il precedente supera la linea di arrivo.
- È un'attività che prevede il confronto tra gruppi di giocatori e vince chi finisce per prima il percorso.



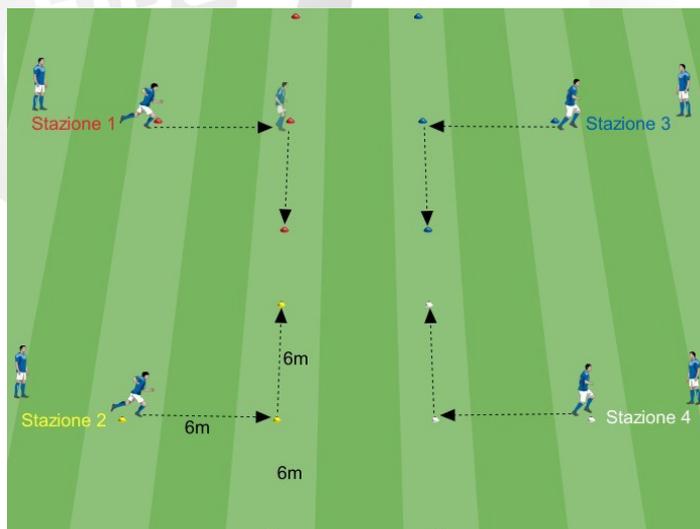
Esercitazione didattica

Descrizione

Sul campo di gioco vengono definite delle postazioni come da figura. In ogni postazione si collocano 2 giocatori, il giocatore che attende lo fa mantenendo il distanziamento dal proprio compagno. Si svolge un'attività di corsa nella quale si sperimentano arresto in seguito ad una corsa e cambio di direzione.

Regole

- I giocatori partono in modo alternato dalla posizione di partenza e sperimentano la differenza tra arresto e cambio di direzione eseguendo alternativamente i 2 gesti.
- I cambi di direzione (CdD) vengono alternati come segue:
 - corsa avanti CdD dx;
 - corsa avanti CdD sx;
 - corsa indietro CdD dx;
 - corsa indietro CdD sx.



Varianti

- Angoli del percorso di 45°, 90° e 135°.
- Distanza per ogni tratto da 5m a 8m.

Comportamenti privilegiati

- Mantenere l'equilibrio durante il cambio di direzione.
- Accelerare con facilità dopo la decelerazione

PARTITA A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x10 metri

Chiavi della conduzione

Qual è la tua strategia di gioco?



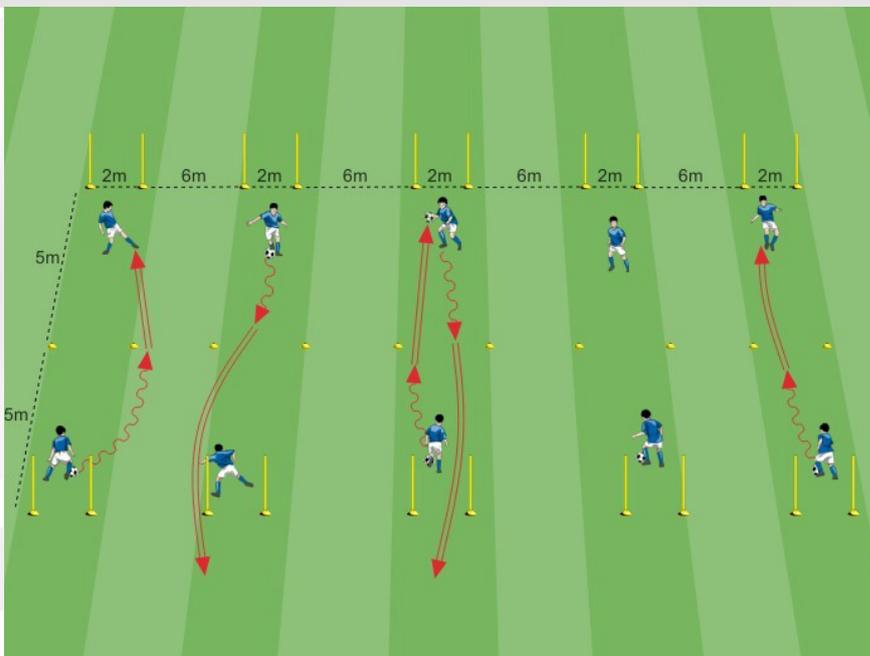
Continuità di gioco

Descrizione

I giocatori vengono divisi a coppie, un pallone per coppia, ogni giocatore difende una porta (larga 2m). Si svolge un'attività di tiro in porta alternato nel quale ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere all'interno della propria metà campo (definita attraverso dei delimitatori).

Regole

- Il giocatore in possesso di palla può muoversi liberamente all'interno della sua metà campo scegliendo la posizione dalla quale cercare di fare gol. L'azione di tiro non può essere fermata attraverso un contrasto in quanto ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere all'interno della propria metà campo. Per intercettare il tiro dell'avversario è concesso l'utilizzo delle mani.
- Una volta che i giocatori hanno compreso le dinamiche di gioco viene assegnato un tempo massimo per il possesso della palla prima di effettuare il tiro (ad esempio, 5 secondi). Se il possesso del pallone perdura oltre il tempo limite, si effettua un cambio di possesso dello stesso tra i due giocatori. Qualora il pallone esca dal campo di gioco, il tempo dell'azione viene calcolato dal momento in cui il giocatore rientra con lo stesso all'interno della sua metà campo.



Varianti

1. Dopo ogni tiro i giocatori devono scegliere se effettuare un giro attorno alla porta oppure mettere un piede dentro ad uno dei due cerchi posizionati sulla linea che divide le metà campo. La scelta dell'azione da svolgere viene realizzata in base alla convenienza e alla posizione dalla quale è stato effettuato il tiro.
2. Chi effettua il tiro verso la porta avversaria ha il compito di effettuare un giro della propria porta sguarnendola per alcuni secondi e permettendo così all'avversario di calciare senza opposizione. La variante stimola lo sviluppo di strategie di gioco e la presa di decisione da parte dei partecipanti.

Comportamenti privilegiati

- Eseguire il tiro dando l'idea di avere già una strategia che permetta di essere efficaci nell'azione di difesa della porta, ad esempio tirare vicino alla linea di metà campo per girare attorno al delimitatore e rientrare a difesa della porta.
- Sul tiro dell'avversario effettuare il primo controllo del pallone che permetta la creazione di uno spazio maggiore per andare al tiro: cercare il lato opposto rispetto a quello che utilizzerà l'avversario per rientrare a difesa della propria porta.

DECIDO SE ATTACCARE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



36x15 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per poter essere il più veloce possibile?



Capacità di reazione e accelerazione

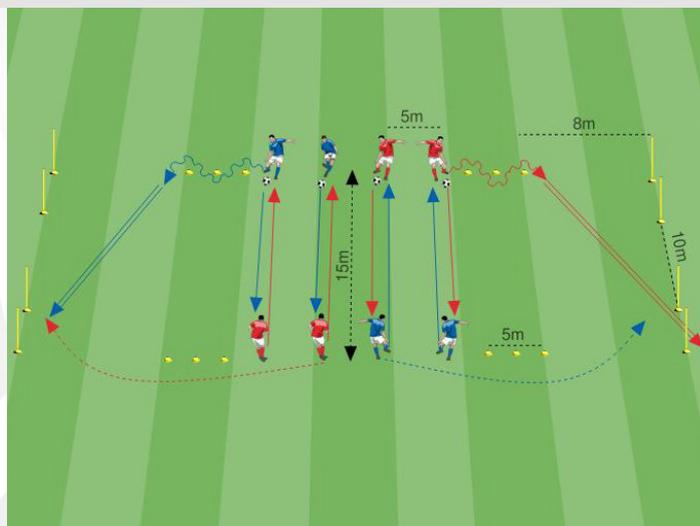
Esercitazione induttiva

Descrizione

In 2 stazioni omologhe (definite come da figura) si trasmettono liberamente palla 4 calciatori (2 per squadra).

Regole

- Nel momento in cui il calciatore in prossimità dei coni decide di condurre il pallone tra di essi per calciare nella porta in diagonale, il calciatore avversario dell'altra coppia, che stava a propria volta trasmettendosi il pallone, correndo verso la propria porta deve andare ad intercettare il tiro in diagonale, evitando il gol.
- Si fa punto se la palla entra in porta o se, il giocatore che deve intercettare la palla ne riesce a rimanere in possesso.



Esercitazione didattica

Descrizione

Stessi spazi della fase esplorativa. Tutti i giocatori, affiancati su uno o due lati del quadrato grande, eseguono contemporaneamente in avanzamento verso il lato opposto il movimento evidenziato di seguito.

Regole

- Scegliere uno dei focus proposti per allenamento (ad es. frequenza degli appoggi).
- Ogni variante viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
 - Reazione
 1. Mi muovo ad uno stimolo visivo (palla che tocca terra) palla che viene mossa a destra o a sinistra di chi la controlla).
 - Rapidità
 1. Ridurre i tempi di contatto del piede a terra, corsa a gambe tese 10 metri.
 2. Balzi bipodalici gambe tese, stiffness.
 - Frequenza degli appoggi
 1. Skip basso, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e ginocchio flesso in 5 metri
 2. Skip alto, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi, ginocchio flesso e coscia parallela al terreno in 5 metri.
 3. Corsa gambe tese, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e arto inferiore esteso in 5 metri.
 - Orientamento del corpo
 1. Palla che viene mossa a destra o a sinistra di chi la controlla.

Comportamenti privilegiati

- Eseguire in maniera efficace lo slalom senza palla.
- Mantenere la velocità pur orientandosi verso la palla.

Ambito GARA MODIFICATO

I MURI


12 minuti


6x6 metri

Descrizione

Si svolge un'attività tecnica a coppie che alterna, palleggio, controllo, passaggio e ricezione. Ogni coppia impegnata nell'attività utilizza un pallone e svolge l'attività prevista su di un quadrato di lato 6m.

Regole

- I giocatori "A" e "B" iniziano la sfida agli angoli del quadrato di gioco. Al via della prova, "A" conduce la palla oltre il delimitatore posizionato davanti a lui e trasmette palla al compagno "B" correndo poi verso il punto di partenza. "B", una volta ricevuta palla, esegue lo stesso compito tecnico/motorio. Si totalizza un punto per ogni passaggio effettuato tra i due giocatori. Si conta il numero di punti che ogni coppia riesce a realizzare in un minuto. Vince il gioco la coppia che riesce a totalizzare il maggior numero di punti (passaggi) nel minuto previsto dall'attività.
- Affinché il punto venga considerato valido, passaggio, ricezione e conduzione di palla vanno eseguiti passando all'esterno del lato sul quale gioca ogni partecipante all'attività: considerandolo come un "muro da aggirare". Nel caso in cui il passaggio venga compiuto in modo errato e la palla superi il lato sul quale si gioca (muro) oppure il controllo di palla e la conduzione della stessa vengano svolti in modo sbagliato attraversando il lato di competenza, l'azione viene comunque portata a termine senza tuttavia contare come valido il passaggio realizzato al proprio compagno: non si può tornare indietro per svolgere correttamente la sequenza, ogni errore annulla di fatto il tentativo di punto appena effettuato.

Struttura dell'attività

L'Ambito Gara Modificato si svolge in 3 diverse fasi

- **Fase 1.** Spiegazione. Ogni coppia, posizionata all'interno del proprio quadrato, ascolta la spiegazione dell'attività. Sarà cura degli allenatori trovare il modo per farsi capire rapidamente dai giocatori permettendo così di passare più velocemente possibile alla fase 2.
- **Fase 2.** Allenamento in forma autonoma. Ogni coppia sperimenta le modalità più efficaci per svolgere i compiti tecnici previsti. Strategie da attuare, modalità di interazione tecnica con la palla, tempi di trasmissione, sono solo alcuni dei comportamenti ai quali prestare attenzione durante questa parte della sfida che serve a preparare nel modo più efficace possibile la fase 3.
- **Fase 3:** Competizione. Questa parte dell'Ambito Gara Modificato prevede la competizione tra tutte le coppie impegnate nell'attività. Gli allenatori hanno il compito di registrare 2 tempi per ogni singolo turno di prova:
 - il tempo impiegato dalla prima coppia che termina il gioco;
 - il tempo impiegato dall'ultima coppia che svolge l'attività prevista.

Possono svolgersi più turni di gioco fino ad esaurimento del tempo a disposizione della stazione. La somma del punteggio più basso e di quello più alto di ogni gruppo rappresentano il valore totale della sfida raggiunto da ogni Centro Federale (metro di confronto con le altre strutture sul territorio).

<https://www.figc.it/it/giovani/restart/>





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 35 - 00198 - ROMA

