



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO 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 PALERMO NELLA GIORNATA DI
LUNEDÌ 8 MARZO 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 tecnico e attivazione portieri	12 minuti
	Ambito conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito gara modificato	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Ambito motorio	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.





Il flipper

Descrizione

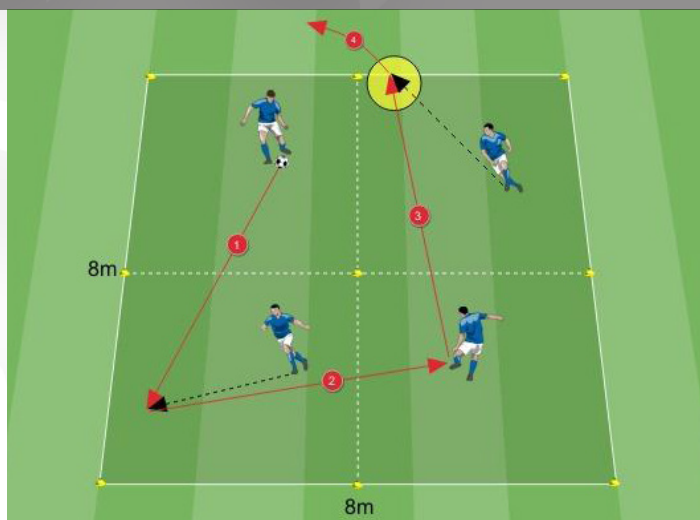
L'area del quadrato di gioco viene divisa in 4 spazi di uguali dimensioni. Ogni giocatore si posiziona dentro ad una della 4 aree. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è passare la palla di prima intenzione e rasoterra in uno dei 3 quadrati adiacenti al proprio.

Regole

- La palla viene calciata dai giocatori all'interno di una qualsiasi delle altre 3 aree di gioco cercando di mettere in difficoltà l'avversario nella successiva azione di trasmissione (rendendola tuttavia possibile).
- Viene assegnato un punto per ogni passaggio effettuato in modo corretto.
- Se la palla esce dal campo di gioco senza che per il ricevente sia possibile raggiungerla, chi l'ha passata perde un punto.
- Qualora il passaggio venga ritenuto impossibile da respingere (troppo forte o troppo angolato), l'azione si interrompe ed il giocatore che ha effettuato la trasmissione perde un punto.
- Il turno di battuta cambia ad ogni punto realizzato.
- Vince il turno il giocatore che al termine del tempo prestabilito è riuscito a totalizzare il maggior numero di punti.

Adattamenti numerici

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma dividendo il campo in 2 soli spazi di gioco.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione, uno dei 3 gioca difendendo, a turno, una metà campo.





Prima proposta

8 minuti

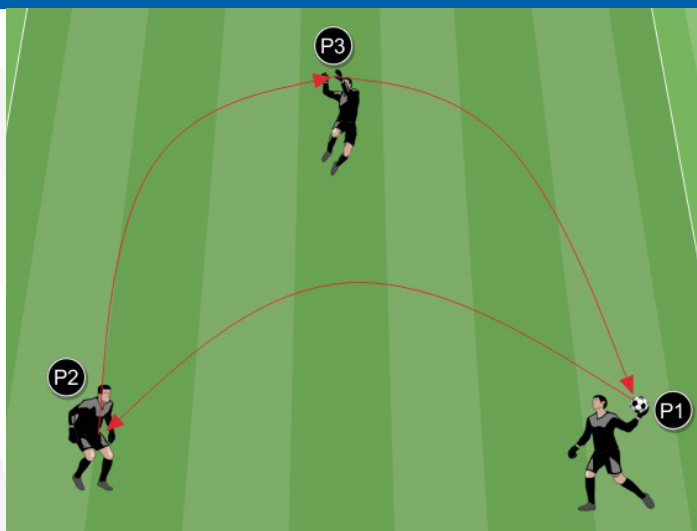
1 - Globale/esplorativo

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

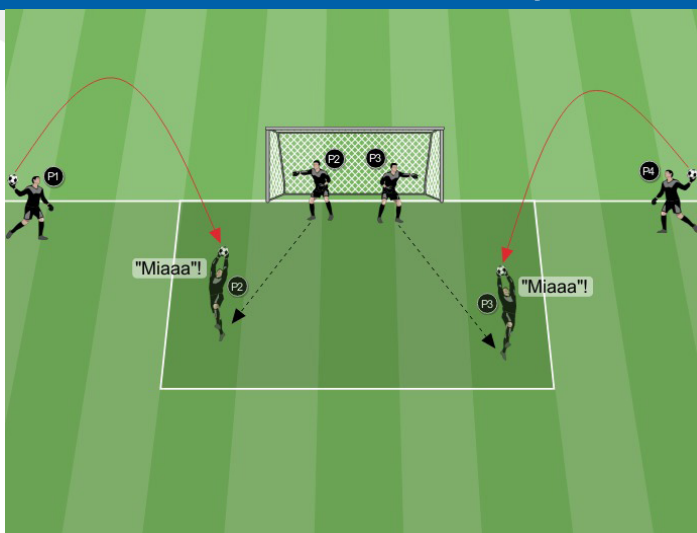
2 - Analitico

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 avolge 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.

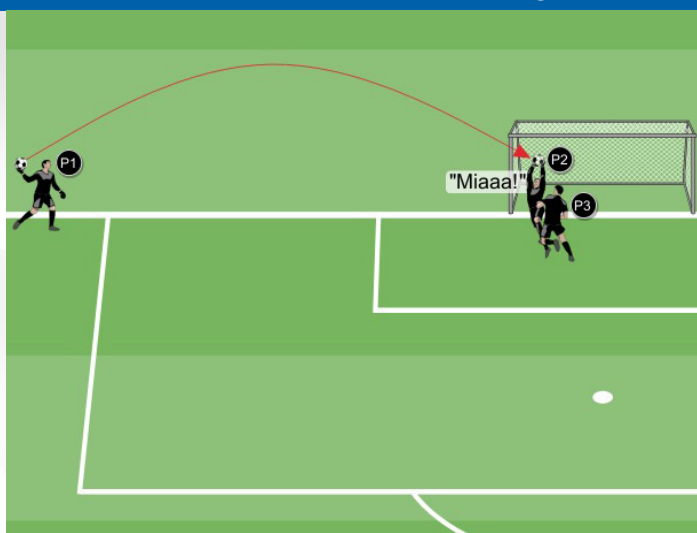
3 - Situazionale

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 attiva di disturbo passivo nei confronti di P2 avendo cura di rimanere sempre a 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.

TIRO A CHIAMATA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

 12 minuti  25x25 metri

Chiavi della conduzione

Come mi merito il tiro?



Confidenza con la palla

Descrizione

6 giocatori si posizionano all'interno del campo con una palla a testa. All'esterno di ogni lato del campo viene delimitata una porta. Ogni porta (3 metri di larghezza) è difesa da un portiere. Si svolge un'attività tecnica individuale nella quale i giocatori all'interno del quadrato si esprimono liberamente con la palla e alternano delle azioni di tiro in porta.

Regole

- I 6 giocatori si esercitano liberamente con una palla a testa rimanendo all'interno del quadrato e distanziati rispetto ai propri compagni.
- Le attività tecniche da poter sperimentare sono: palleggio, controllo, conduzione, colpo di testa. I portieri devono chiamare i compagni che si stanno particolarmente impegnando nell'azione tecnica permettendogli così di andare a calciare verso la loro porta, a seconda dell'esito del tiro si svolgono due soluzioni diverse:
 - In caso di gol si invertono i ruoli del giocatore che ha calciato la palla e del portiere.
 - In caso di parata o di tiro che termina fuori dallo specchio della porta, i ruoli dei due partecipanti rimangono invariati.
- Il tiro in porta può avvenire solamente all'interno del quadrato centrale così da evitare un eventuale contatto tra il giocatore in possesso di palla ed il portiere.
- I portieri vengono invitati a chiamare i compagni che si stanno impegnando di più ma anche i giocatori che dimostrano maggiore fantasia nell'esecuzione delle attività tecniche e chi, pur muovendosi con la palla, dimostra di riconoscere meglio gli spazi liberi rimanendo lontano dagli altri compagni. Una volta comprese le dinamiche dell'attività si invitano i portieri a spiegare le motivazioni che hanno spinto a chiamare uno specifico giocatore piuttosto che un altro.



Varianti per Piccoli Amici

- Vista la semplicità della proposta presentata non sono previste varianti per la categoria Piccoli Amici.

Possibile ambientazione

- Lo spazio di gioco rappresenta un "palco" (il quadrato delimitato) dove si esibiscono degli "artisti" (giocatori con la palla) che vengono premiati dagli spettatori (i portieri) con la possibilità di andare al tiro.

Comportamenti privilegiati

- Sperimentare soluzioni tecniche creative dimostrando un'ampia gamma di abilità con la palla.
- Svolgere azioni tecniche con perseveranza e continuità mantenendo un'elevata densità di ripetizioni anche quando non premiati dalla chiamata dei compagni.

AZIONI DINAMICHE A 2

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x32 metri

Chiavi della conduzione

Quali soluzioni di gioco stanno dando i miei compagni?



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 far arrivare il pallone da un vertice basso ad uno alto. I giocatori si dispongono a coppie all'interno dei due spazi rettangolari delimitati. Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'attività si collocano all'esterno degli spazi di gioco, oltre i lati lunghi di ogni settore e interpretano il ruolo di vertici. La sequenza si svolge utilizzando un solo pallone.

Regole

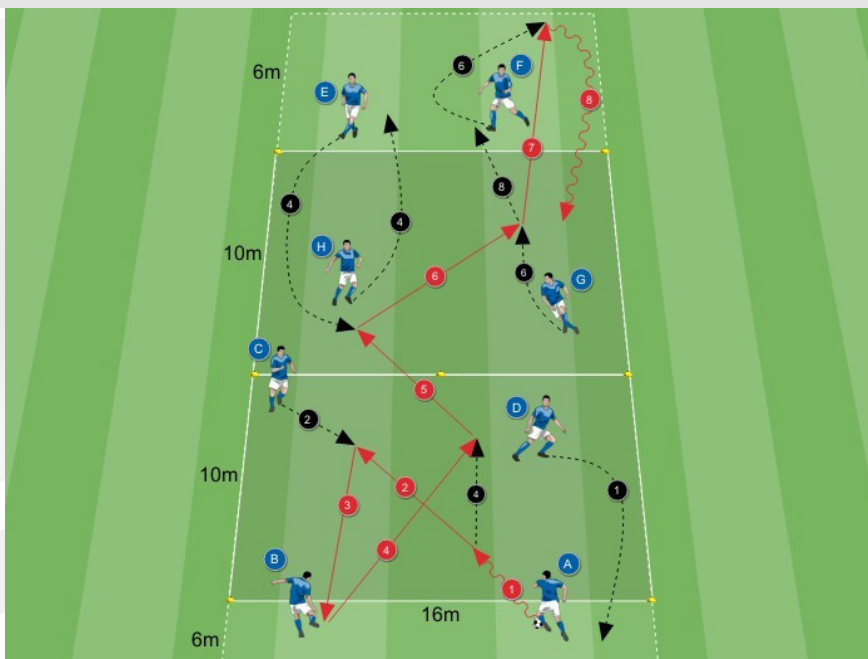
- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni in avanti; conduzioni palla e ricerca del filtrante a scavalcare un settore di gioco.
- Ogni scelta tecnica viene svolta rispettando 2 indicazioni, deve infatti:
 - essere eseguita rapidamente;
 - effettuare la giocata più efficace in funzione della postura di ricezione della palla: chiusa, passaggio a sostegno; aperta, scegliere se giocare sopra o sotto alla linea della palla a seconda delle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- All'interno di ogni spazio di gioco possono esserci un massimo di 2 giocatori, questa regola condiziona comportamenti e movimenti, infatti: se un giocatore entra all'interno di uno spazio, uno dei due compagni che si trovano all'interno dello stesso deve uscire andando a riequilibrare le numeriche previste in ogni settore. Il numero obbligatorio di giocatori per ogni settore favorisce: l'interscambio delle posizioni; l'orientamento dei giocatori; la creazione di un contesto dinamico che aumenta l'intensità della proposta.
- Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di dare ritmo esecutivo alla combinazione di trasmissioni fornendo soluzioni che risultino orientate alla verticalità ma che prevedano anche scambi di posizione sull'orizzontale e idee creative: tagli, sovrapposizioni, inserimenti, corse nello spazio. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e interpretare le posizioni in campo come condizioni mobili e variabili.

NOTE

- In seguito al passaggio ad un compagno all'interno di un altro spazio il giocatore può anche scegliere di non cambiare posizione rimanendo dove si trova. Lo spostamento può avvenire anche lontano dallo svolgimento dell'azione tra due giocatori che non sono momentaneamente coinvolti nella combinazione di gestualità tecniche. I vertici alti possono ricevere palla anche simultaneamente ad un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di riconoscere rapidamente il numero di giocatori presenti in ogni settore individuando lo spazio libero da occupare e la miglior soluzione da poter fornire al compagno.
- Effettuare la scelta più efficace valutando la propria postura di ricezione, la profondità e l'ampiezza del campo, le soluzioni fornite dai compagni.



TRASMISSIONI VINCOLATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x20 metri

Chiavi della conduzione

Quali comportamenti rendono la trasmissione più efficace?



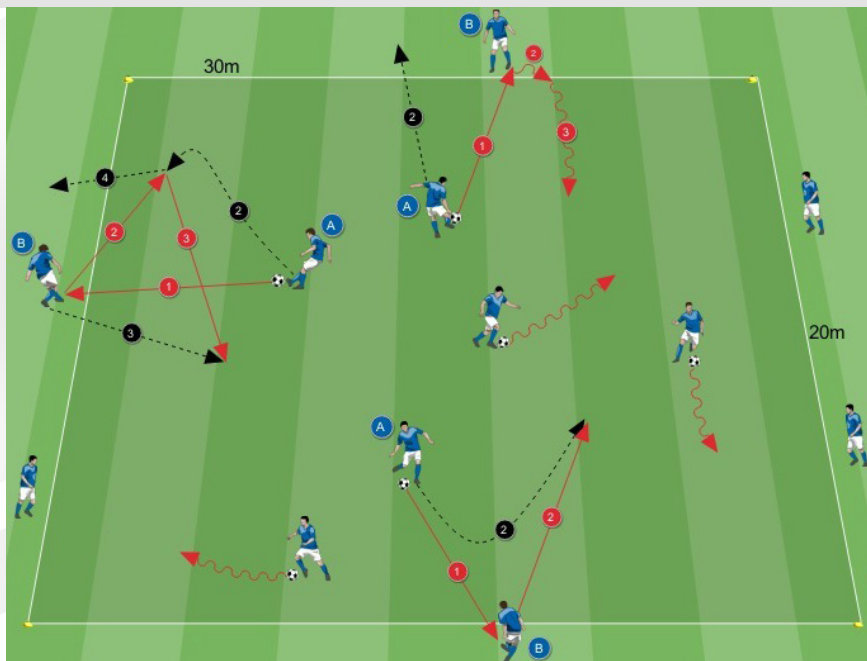
Orientamento utile

Descrizione

6 giocatori in possesso di palla si posizionano all'interno dello rettangolo di gioco delimitato. 6 giocatori si collocano all'esterno dello stesso spazio. Si svolge un'attività di passaggio e ricezione di palla vincolate attraverso delle indicazioni che vengono fornite dall'allenatore.

Regole

- I giocatori in possesso di palla hanno il compito di condurla all'interno del rettangolo per alcuni secondi e cercare un compagno esterno libero per effettuare una delle 3 tipologie di trasmissioni definite:
 - A trasmette palla a B, ricerca una postura del corpo "aperta" rispetto al centro del rettangolo ed effettua un 1-2 con il proprio compagno, permettendogli così di entrare nel quadrato e cercare un altro compagno libero. Terminati i 3 passaggi, A prende il posto di B all'esterno del rettangolo di gioco.
 - A trasmette palla a B con una postura "chiusa". B, dopo aver eseguito un controllo orientato, entra nel rettangolo conducendo la palla e ricercando un altro compagno libero. Terminata l'azione tecnica, A prende il posto di B all'esterno del rettangolo di gioco.
 - A trasmette palla a B, effettua un movimento corto-lungo e si fa dare la palla da B sulla sua corsa. In questa soluzione i giocatori A e B mantengono il loro ruolo anche dopo l'esecuzione del passaggio.
- Particolare attenzione andrà riservata alla lettura della posizione del corpo e delle intenzioni del compagno per capire quale delle 3 giocate effettuare.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le distanze di passaggio corrette che permettano la ricezione della palla ed i tempi dei movimenti previsti (l'interno evita di schiacciare gli spazi di trasmissione, l'esterno, se necessario, indietreggia per dilatare le distanze dal compagno).
- Il movimento del giocatore all'interno dello spazio viene accompagnato da una comunicazione verbale o da un gesto che indica l'intenzione nello svolgimento dell'azione.

SHOOT OUT

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x10 metri

Chiavi della conduzione

Finale dei mondiali, 90° minuto, ultima azione!



Atteggiamento propositivo

Descrizione

Il campo si divide in 2 settori di gioco, un rettangolo centrale ed un'area davanti alla porta. L'attività coinvolge 4 giocatori. La porta è difesa da un portiere, gli altri 3 partecipanti si collocano oltre il lato opposto del campo, in possesso di una palla ciascuno. Si svolge un'attività di shoot out.

Regole

- I giocatori in possesso della palla partono, uno alla volta, verso la porta, cercando di realizzare un gol entro un tempo predefinito dall'allenatore. Il tempo di realizzazione dello shoot-out dipende dalle dimensioni del campo e dalla categoria dei giocatori coinvolti nell'attività, indicativamente, si va da un minimo di 4 secondi ad un massimo di 8. Il tiro in porta deve obbligatoriamente essere effettuato da un punto interno al rettangolo centrale. Il portiere, per tutta la durata dell'azione di gioco, deve rimanere all'interno della sua area di porta.
- La rotazione dei ruoli di gioco avviene come segue: chi ha tirato, va in porta; il portiere prende il posto del compagno che ha appena tirato.

Varianti

1. Variazione del tempo (6,4,2 secondi).
2. Variazione dello spazio (tiro da fuori area) modificando le distanze di partenza.
3. Cominciare l'azione alzando il pallone per favorire un diverso controllo o un tiro al volo.
4. Partenze al count-down del compagno.
5. Sfida a chi fa per primo 3 gol per poi utilizzare altra variante decisa dal vincitore.
6. I giocatori iniziano a palleggiare sul posto, il portiere chiama uno dei giocatori che, senza far cadere la palla, deve calciare in porta cercando di fare gol.

Adattamenti numerici:

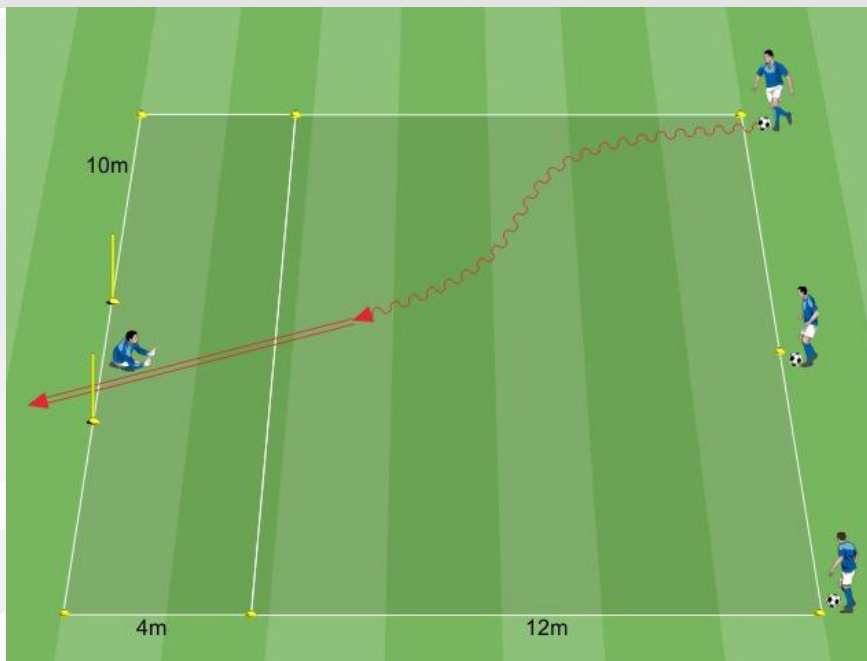
- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia si alterna nell'azione di shoot-out e di parata.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma senza un giocatore.

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

- Riconoscere e ricercare attraverso il tiro gli spazi della porta lasciati liberi dal portiere.
- Condurre palla provocando il movimento del portiere ed osservando contemporaneamente il suo posizionamento.



LA TRAPPOLA


12 minuti

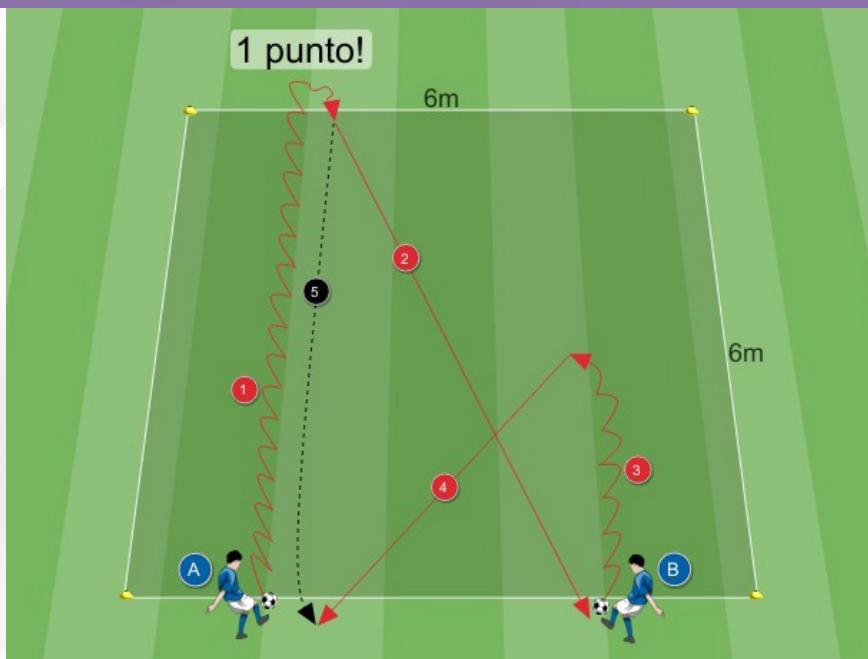

6x6 metri

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 uno di fianco all'altro all'esterno di un lato del quadrato di gioco: la trappola da superare. Per dare inizio all'attività "A" palleggia attraversando il quadrato cercando di arrivare fino al lato opposto senza far cadere la palla a terra. Una volta eseguito il compito tecnico previsto, "A" trasmette palla a "B" e torna di corsa al punto di partenza. "B", ricevuta palla, esegue lo stesso compito tecnico realizzato da A. Se nell'azione di palleggio la palla cade a terra il tentativo di punto si interrompe ed il pallone va restituito al compagno. Il numero di palleggi da eseguire all'interno del campo non è definito: un giocatore, volendo, può anche calciare in aria il pallone e rincorrerlo oltre il lato opposto del quadrato di gioco (in questo caso, affinché il punto risulti valido, la palla deve essere toccata dal giocatore che l'ha calciata prima che tocchi terra). In nessun momento del gioco la palla può essere toccata con le mani. Si totalizza un punto ogni volta che si riesce a superare lo spazio di gioco senza che il pallone rimbalzi come da indicazioni fornite.
- 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.



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).

GIOCO QUANDO IL COMPAGNO È LIBERO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x16 metri

Chiavi della conduzione

Quando trasmetto la palla affinché il mio compagno sia libero?



Coordinazione

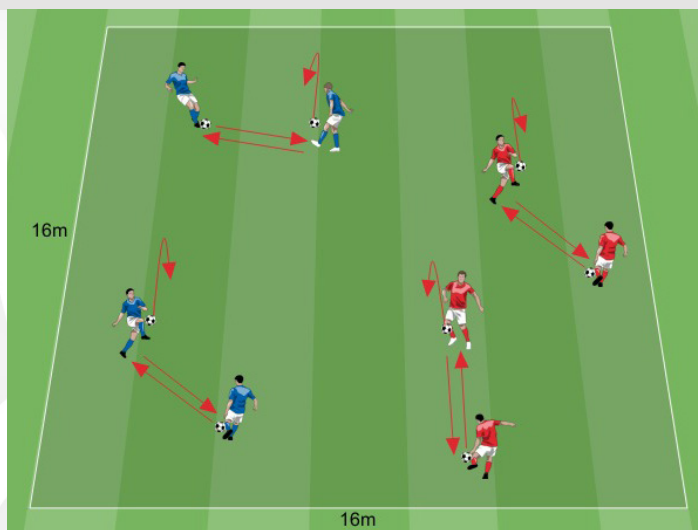
Esercitazione induttiva

Descrizione

I giocatori si dispongono a coppie con un pallone a testa.

Regole

- 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.



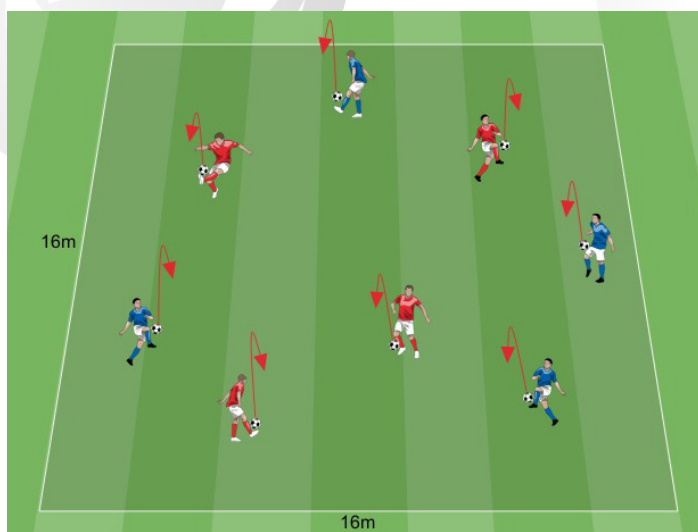
Esercitazione didattica

Descrizione

I giocatori eseguono l'esercitazione in forma individuale con un pallone a testa.

Regole

- 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.



Comportamenti privilegiati

- Il giocatore che palleggia è in grado di tornare a palleggiare dopo aver effettuato lo scambio di prima intenzione con il compagno.
- Il giocatore che passa la palla sceglie il momento adeguato per la trasmissione in maniera da non mettere in difficoltà il compagno.

GUARDO E SCAPPO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x16 metri

Chiavi della conduzione

Come mi oriento per vedere il segnale e correre alla massima velocità?



Reazione e velocità

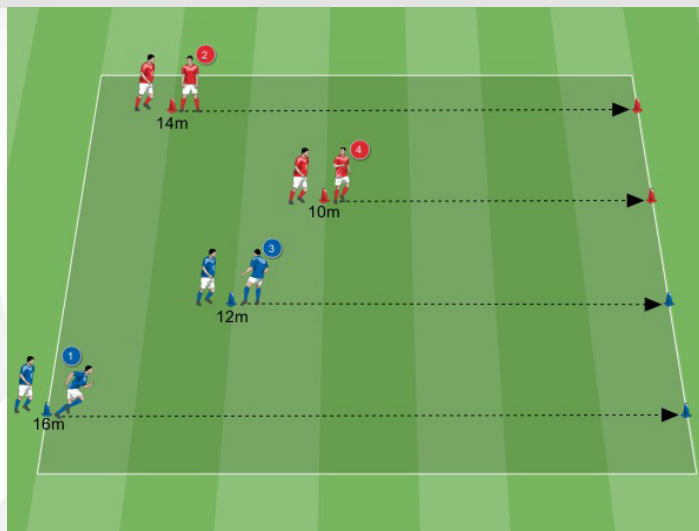
Esercitazione induttiva

Descrizione

L'esercitazione viene svolta da 4 giocatori alla volta appartenenti a due squadre diverse.

Regole

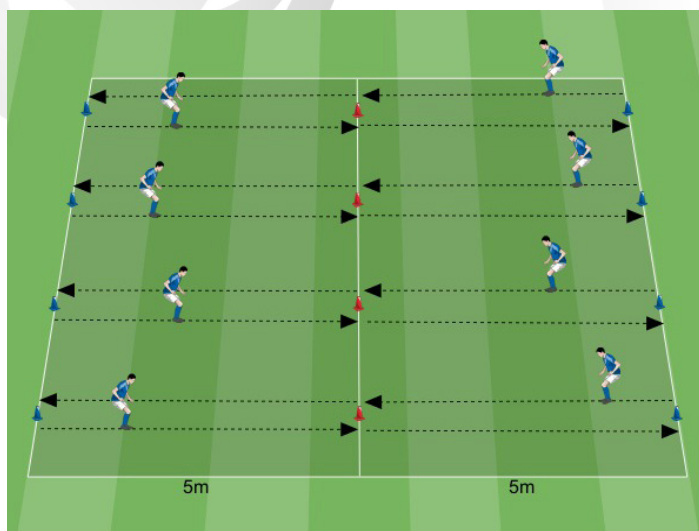
- Il giocatore 1 e 3 sfidano i giocatori 2 e 4. Il giocatore 1, posto a 16m dalla linea di meta, decide liberamente quando partire.
- Il giocatore 2 (rivolto verso gli altri) parte non appena vede muoversi il giocatore 1.
- Il giocatore 3 (rivolto verso 2) parte quando vede muoversi 2. Il giocatore 4 (rivolto verso 3) parte quando vede muoversi 3.
- 3. Vince la squadra che per prima porta i giocatori oltre la linea meta. Le distanze dei punti di partenza dalla linea meta sono di 16, 14, 12, 10m.



Esercitazione didattica

Descrizione

- I giocatori e le giocatrici sperimentano vari tipi di deambulazione:
 - talloni, esterno piede, punte;
 - rullata completa del piede;
 - rullata completa del piede con flessione dell'anca;
 - passo saltellato e doppio impulso in avanzamento.
- Si deve fare attenzione all'utilizzo degli arti superiori.



Comportamenti privilegiati

- L'accelerazione avviene in maniera potente.
- Il tempo di reazione è ridotto al minimo.

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



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

