



Preparazione invernale di futsal – piano di 6 settimane

Due allenamenti a settimana, dall'U12 all'U15

Questo documento è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

CATEGORIA D'ETÀ

ALLENATORE

Materiale e palestra

Cosa ti serve prima che inizi la settimana 1.

- ☐ Palestra prenotata con almeno 6 settimane di anticipo (12 date)
- ☐ Almeno quattro palloni da futsal misura 4 a rimbalzo ridotto
- ☐ Due porte 3 × 2 m o porte da pallamano con segnatura a 3 m
- ☐ Nastro adesivo o gesso per segnare la linea laterale, se la palestra non ha le linee del futsal
- ☐ Scarpe da palestra senza suola scura comunicate a tutti i giocatori
- ☐ Cinesini, casacche e cronometro a portata di mano
- ☐ Borracce a bordo campo

Panoramica delle fasi

Tre fasi in sei settimane — riscaldamento, approfondimento, competizione.

- ☐ Fase 1 (settimane 1 e 2): ambientamento — palla, regola dei 4 secondi, forma base del pivot
- ☐ Fase 2 (settimane 3 e 4): approfondimento — 1 contro 1, inneschi del pressing, situazioni da fermo
- ☐ Fase 3 (settimane 5 e 6): competizione — forme di gioco dal 3v3 al 5v5, simulazione di mini-torneo
- ☐ Per allenamento: 20 min di riscaldamento FIFA 11+, 30 min di parte centrale, 10 min di forma di gioco

Settimana 1: familiarità con la palla e regola dei 4 secondi

Primo blocco in palestra — è tutto nuovo, tanta ripetizione.

- ☐ Allenamento A: 5 min di conduzione libera con la suola, 10 min di giochi di passaggio con interno e suola, 15 min di passa-e-vai senza pressione, 10 min di conclusione da fermo, 15 min di forma di gioco 4v4 con l'allenatore arbitro
- ☐ Allenamento B: 10 min di riscaldamento con esercizi di palla, 15 min di esercizi di rimessa con conto alla rovescia dell'allenatore fino a 4 secondi, 15 min di 3v3 con ripartenza entro 4 secondi, 15 min di forma di gioco libera con tutte e quattro le modifiche alle regole
- ☐ Nota per l'allenatore: i giocatori non possono ancora giocare la palla di tacco — nella prima settimana domina la suola

Settimana 2: gioco del pivot e stazioni di appoggio

La stazione di appoggio centrale con la schiena alla porta.

- ☐ Allenamento A: 15 min di forma base del pivot (passaggio sui piedi, suola, sponda), 15 min di pivot con difensore semipassivo, 15 min di superiorità 3 contro 2 con ruolo fisso di pivot, 15 min di gioco 4v4 con pivot definito
- ☐ Allenamento B: 10 min di rondo 4v2 (pivot al centro), 20 min di sequenze pivot-sponda-uno-due, 20 min di 4v4 con tre appoggi al pivot consentiti per azione
- ☐ Nota per l'allenatore: il pivot non gira mai la palla. Primo tocco di suola, secondo di sponda. Chi gira, perde la palla

Settimana 3: 1 contro 1 e inneschi del pressing

Negli spazi stretti decidono l'azione individuale e l'innescio.

- ☐ Allenamento A: 10 min di 1v1 con inversione e porta su entrambi i lati, 15 min di 2v1 con pivot, 15 min di esercizio sull'innescio del pressing (innescio: passaggio sull'esterno), 15 min di forma di gioco 4v4 con innescio del pressing obbligatorio
- ☐ Allenamento B: 10 min di scatti di reazione, 20 min di esercizi di pressing con difesa a blocco nel blocco da quattro, 20 min di gioco con due inneschi (retropassaggio al portiere come secondo innescio)
- ☐ Nota per l'allenatore: il primo giocatore attacca il portatore di palla, gli altri tre chiudono le linee di passaggio. Chi si fa sfuggire l'innescio fa un giro di penalità

Settimana 4: situazioni da fermo e azioni verso la porta

Provare calcio d'angolo, calcio di punizione e rimessa.

- ☐ Allenamento A: 15 min di tiro in porta a stazioni da tre angolazioni (vedi drill 3 nell'articolo), 15 min di schema sul calcio d'angolo con appoggio al pivot, 15 min di schema sul calcio di punizione dal punto dei 10 m, 15 min di forma di gioco incentrata sulle situazioni da fermo
- ☐ Allenamento B: 10 min di riscaldamento al tiro, 20 min di schemi di rimessa con più opzioni, 10 min di finalizzazione del giocatore-sponda (drill 5), 20 min di 4v4 con conteggio dei calci piazzati (ogni calcio d'angolo vale punti extra)
- ☐ Nota per l'allenatore: con un allenamento a settimana basta uno schema da fermo per seduta. Chi ne prova tre non ne memorizza nessuno

Settimana 5: forme di gioco 3v3 e 4v4

Gioco concentrato, tanti contatti, cambi frequenti.

- ☐ Allenamento A: 10 min di riscaldamento, 20 min di 3v3 in 20 × 15 m con principio del gioco a obiettivo, 15 min di 4v4 con cambi volanti ogni 90 secondi, 15 min di 4v4 libero con tutte le regole
- ☐ Allenamento B: 10 min di riscaldamento di reazione, 25 min di torneo interno 4v4 (3 squadre da 4 giocatori, girone all'italiana su 8 minuti), 20 min di riflessione e variante di forma di gioco a piacere
- ☐ Nota per l'allenatore: il cambio ogni 90 secondi è il carico della vera partita di futsal. Così i giocatori imparano a gestire il ritmo

Settimana 6: simulazione di mini-torneo

Tutto futsal, tutta competizione — la chiusura dell'allenamento invernale.

- ☐ Allenamento A: torneo interno 4v4 con regolamento completo del futsal (4 secondi, falli accumulati, rimessa), 2 × 10 min a partita, i giocatori si occupano di cronometro e conta-falli
- ☐ Allenamento B: partita di allenamento contro un'altra annata della società in piena forma futsal (5v5, 2 × 15 min), riflessione a seguire (cosa porti sull'erba?)
- ☐ Nota per l'allenatore: i giocatori possono valutare da soli l'allenamento invernale. Una domanda finale: «Quale esercizio ha reso di più?» — ti dà gli indizi per la prossima stagione

Riflessione e trasferimento

Cosa passa dall'allenamento invernale all'erba.

- ☐ Provare il gioco del pivot come ruolo fisso nella costruzione dell'11 contro 11
- ☐ Applicare la mentalità dei 4 secondi sulla rimessa laterale sull'erba
- ☐ Trasferire gli inneschi del pressing dall'esercizio 4 sui terzini avversari
- ☐ Inserire gli schemi del giocatore-sponda (esercizio 5) all'angolo dell'area in costruzione
- ☐ Primo allenamento sull'erba dopo la pausa in palestra: allenare in modo mirato i passaggi lunghi, perché nel futsal comparivano meno

Torneo di stagione indoor (opzionale)

Se il blocco sfocia in un torneo della società.

- ☐ Prevedere almeno 4 settimane di anticipo per le iscrizioni delle squadre
- ☐ Attivare il pool di arbitri: idealmente due arbitri a partita
- ☐ Tabellone conta-falli per tempo visibile a bordo campo
- ☐ Durata: 2 × 10 min nella fase a gironi, 2 × 15 min nella fase a eliminazione diretta
- ☐ Occupazione della palestra: tre ore per otto squadre di solito non bastano — quattro ore sono sicure
- ☐ Controllare le liste delle squadre e i cartellini dei giocatori prima del primo incontro

