

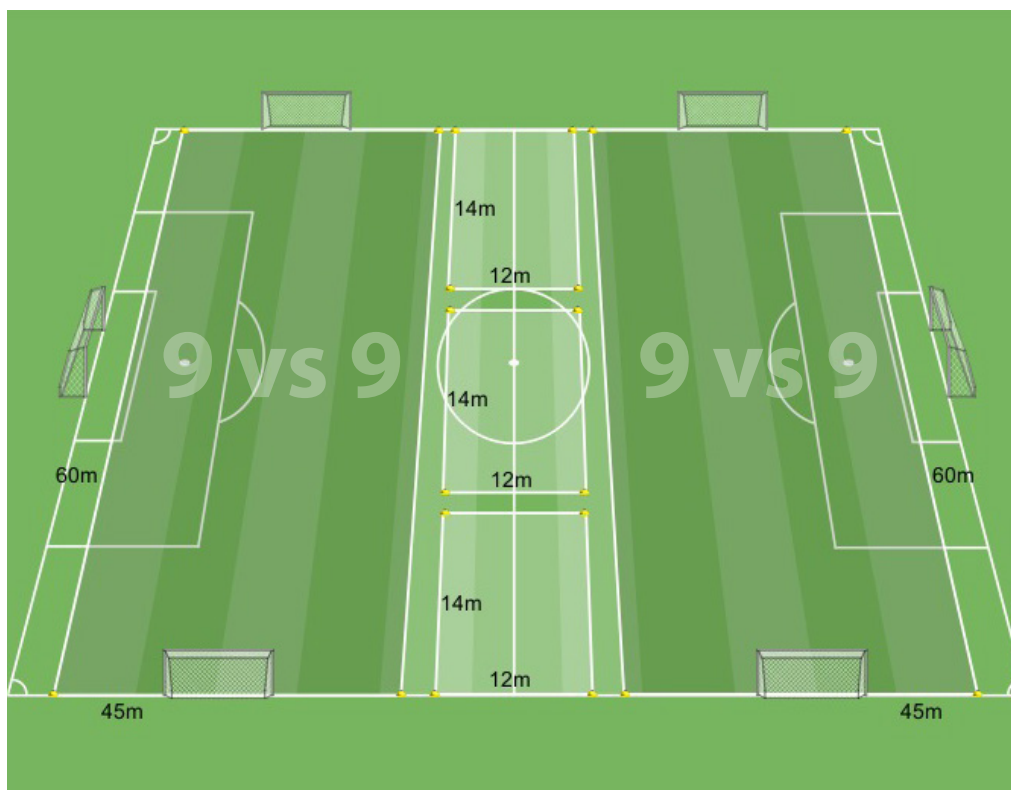


STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO		
	Attivazione tecnica	12 minuti
TORNEO + STAZIONI	Primo turno	12 minuti
	Secondo turno	12 minuti
	Pausa	3 minuti
	Terzo turno	12 minuti
	Quarto turno	12 minuti
	Pausa	3 minuti
	Quinto turno	12 minuti
	Sesto turno	12 minuti

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in due gruppi di uguale numero: questi gruppi svolgono l'attività assieme durante l'attivazione tecnica e il primo turno di gioco del torneo; successivamente la formazione delle squadre avverrà con modalità random.
- Il campo regolamentare è suddiviso in due campi di gioco dove si svolgono le partite per il *Torneo random 9 contro 9* e tre settori chiamati *stazioni a scelta* in cui si svolgono delle attività individuali di 4 minuti con i giocatori di riserva delle partite.
- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgono un'attività specifica assieme all'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento del torneo sono inseriti nei diversi gruppi di gioco.
- Creare gruppi misti tra Under 15 F, Under 14 e Under 13.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 36 giocatori.
- In presenza di un numero superiore ai 36 partecipanti, i giocatori non coinvolti nelle partite scelgono uno dei tre settori chiamati *stazioni a scelta* all'interno dei quali svolgono le attività proposte dai referenti scelti per la conduzione delle esercitazioni.
- Le tre stazioni a scelta sono seguite rispettivamente dal preparatore atletico, dallo psicologo e da un tecnico. Ogni stazione a scelta prevede due attività che il giocatore può scegliere a piacere. Ogni volta che un giocatore si trova nel ruolo di riserva, va scelta una stazione diversa da quella svolta in precedenza.
- La durata dell'attività all'interno delle *stazioni a scelta* è di 4 minuti, al termine dei quali i giocatori di riserva dovranno obbligatoriamente entrare in campo al posto di un loro compagno.
- La descrizione delle *stazioni a scelta* va messa a disposizione dei giocatori prima dell'inizio della seduta in modo tale che conoscano i contenuti e gli obiettivi delle attività da svolgere.
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei due campi per la partita responsabile dei tempi di gioco e della velocizzazione delle operazioni di registrazione dei punteggi.
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo per formulare le squadre del turno successivo.
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti e organizzare le squadre del turno successivo.
- L'assegnazione del punteggio è individuale e non collettiva: al termine di ogni partita il punteggio viene assegnato a ogni singolo giocatore anziché alla squadra. Non viene assegnato alcun punto in caso di sconfitta; un punto in caso di pareggio; tre punti in caso di vittoria.



ATTIVAZIONE TECNICA



12 minuti



45x60 metri



24 giocatori

Tecnica nel traffico per 9 contro 9

Descrizione

In ognuno dei due settori (campi del torneo random) sono coinvolti la metà dei giocatori a disposizione, divisi in due gruppi di uguale numero. I giocatori si posizionano inizialmente all'interno degli spazi delimitati all'esterno dei lati lunghi dei campi preparati per le partite. Alcuni dei giocatori cominciano l'azione con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i due gruppi di giocatori coinvolti nel singolo settore.



Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo).
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 - conduzione fino ai piedi del compagno;
 - conduzione e trasmissione;
 - conduzione, finta e trasmissione;
 - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione;
 - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 6 CONTRO 6

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	45x60 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	6x2 metri
36 giocatori	Numero giocatori	18 (9 contro 9)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	6
Durata turno	12 minuti
Pause	2
Durata pausa	3 minuti

TORNEO



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita libera CFT 9 contro 9

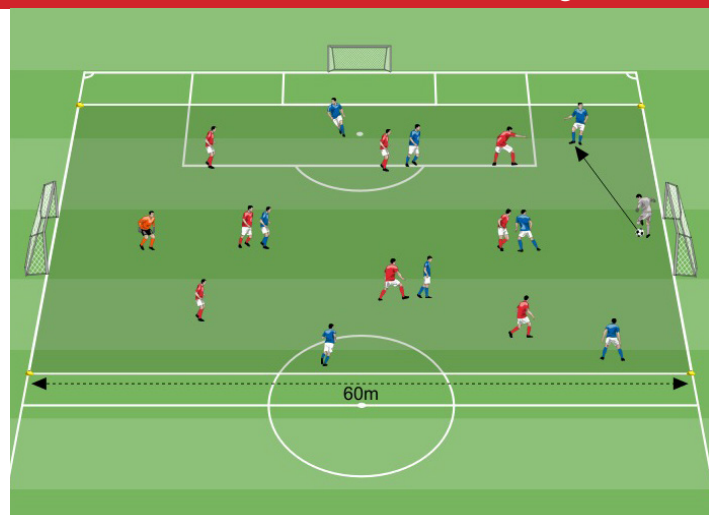
Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Gli obiettivi di questa partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco





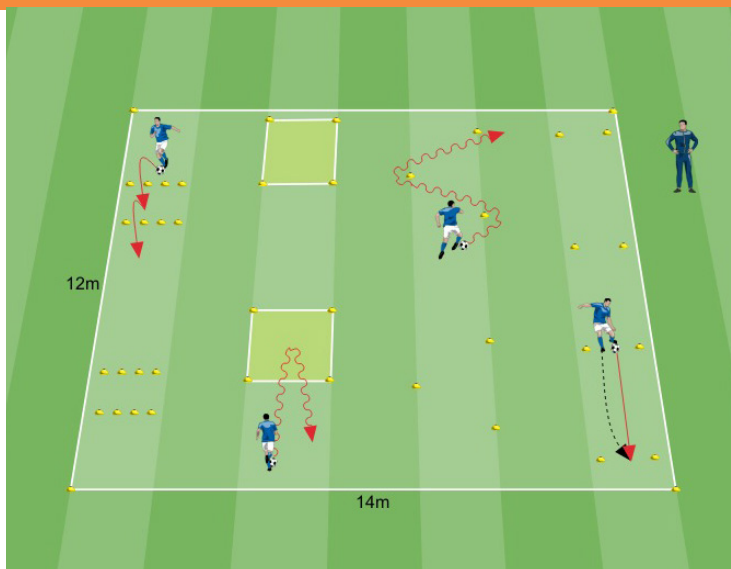
STAZIONE A SCELTA 1



4 minuti



12X14 metri



Alleniamo la creatività

Descrizione

L'esercitazione è condotta da un tecnico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore ha un pallone. L'obiettivo è di condurre la palla all'interno dello spazio di gioco individuando modalità sempre diverse di affrontare le quattro stazioni presenti all'interno del rettangolo delimitato.

Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti quattro tipi di ostacoli con cui il giocatore deve interagire in modo sempre diverso:
 1. quadrato (lato 50 centimetri);
 2. corridoio (1x5 metri);
 3. slalom (distanza dei tre delimitatori: 1 metro circa);
 4. doppia linea (larghezza 1,5 metri posizionate a 1 metro di distanza).
- I giocatori all'interno del rettangolo di gioco devono stare sempre in movimento andando alla continua ricerca di stazioni libere all'interno delle quali effettuare le gestualità tecniche previste.

Temi per allenatore

- All'inizio dell'esercitazione è previsto che il tecnico suggerisca delle soluzioni per affrontare le varie stazioni. In seguito a un primo momento di scoperta guidata, indirizzare i giocatori verso l'inviduazione di soluzioni creative e fantasiose che escono dai canoni di pensiero tradizionale.



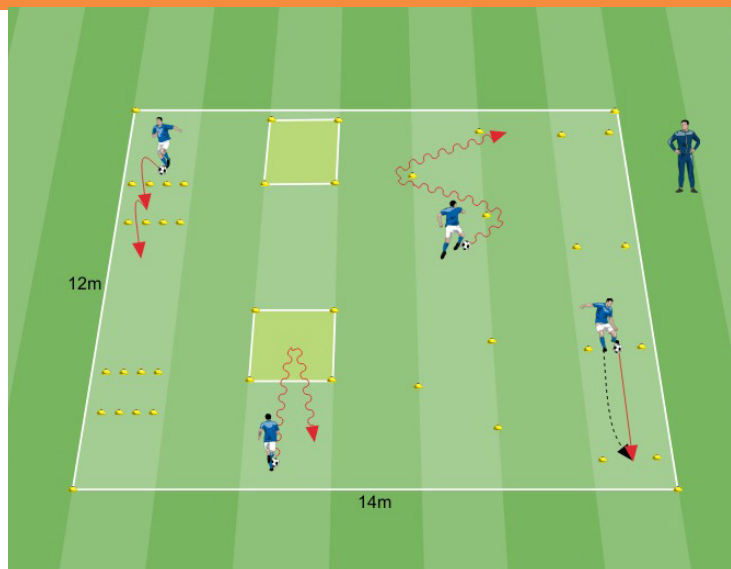
STAZIONE A SCELTA 1



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo la consapevolezza

Descrizione

L'esercitazione è condotta da un tecnico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore ha un pallone. L'obiettivo è di condurre la palla all'interno dello spazio di gioco utilizzando esclusivamente l'arto non dominante.

Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti quattro tipi di ostacoli con cui il giocatore deve interagire in modo diverso:
 1. quadrato (lato 50 centimetri), effettuare un cambio di senso;
 2. corridoio (1x5 metri), effettuare autopassaggio e rincorsa per riprendere il pallone;
 3. slalom (distanza dei tre delimitatori: 1 metro circa), effettuare la conduzione passando all'esterno dei tre delimitatori posizionati a terra;
 4. doppia linea (larghezza 1,5 metri posizionate a 1 metri di distanza), alzando la palla da terra valicare le due linee di delimitatori.
- I giocatori all'interno del rettangolo di gioco devono stare sempre in movimento andando alla continua ricerca di stazioni libere all'interno delle quali effettuare le gestualità tecniche previste.

Varianti

- La conduzione di questa esercitazione deve essere orientata alla presa di coscienza dei propri limiti orientando il giocatore alla ricerca di un miglioramento continuo dei propri lati deboli.



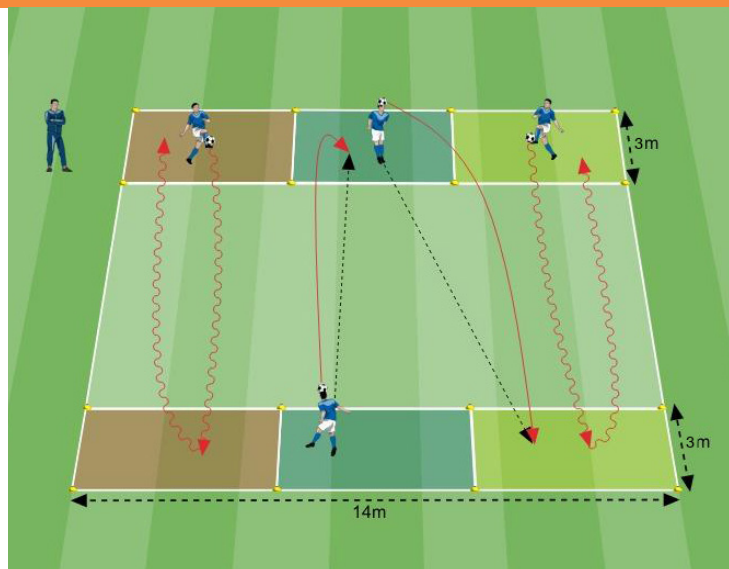
STAZIONE A SCELTA 2



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo l'autoefficacia

Descrizione

L'esercitazione è condotta dallo psicologo del CFT e consiste in un'attività individuale secondo difficoltà crescenti (dal semplice, al complesso – vedi esempi seguenti). Introdurre le varianti progressivamente se i giocatori raggiungono con discreta continuità l'obiettivo proposto; ogni giocatore può scegliere quale livello provare cercando di aumentare progressivamente la difficoltà.

Esempi:

1. alzo la palla da terra all'interno del rettangolo di partenza ma posso colpirla di testa anche all'interno dello spazio centrale del campo (avvicinandomi così all'obiettivo);
2. alzo la palla e la colpisco di testa (rimanendo all'interno del rettangolo di partenza) indirizzando il primo rimbalzo in un quadrante qualsiasi del lato opposto rispetto a quello in cui mi trovo;
3. alzo la palla e la colpisco di testa (rimanendo all'interno del rettangolo di partenza) indirizzando il primo rimbalzo verso un quadrante dichiarato a voce alta prima di eseguire il compito previsto (es. "rosso!");
4. uguale alla prova numero 3, ma devo centrare il primo rimbalzo su quadranti con sequenza predefinita (es. colpire al primo tentativo il quadrante rosso e al secondo il quadrante blu, equivale ad un punto).

Regole

- Ogni giocatore ha un pallone e deve sempre alzarlo da terra con i piedi, colpirlo di testa, indirizzarlo verso uno spazio sempre diverso.
- Si effettua un punto quando il pallone rimbalza all'interno dello spazio definito.
- Dopo aver colpito il pallone, ogni giocatore va a riprenderlo ed effettua un altro tentativo, partendo dal rettangolo più vicino.

Temper per allenatore

- Porre particolare attenzione alla volontà di raggiungere un nuovo obiettivo una volta che il giocatore riesce ad eseguire uno dei compiti assegnati.
- L'attenzione va inoltre riposta sugli eventuali progressi nel processo di apprendimento e sullo sviluppo di strategie esecutive che permettono di avvicinarsi allo scopo dell'esercitazione.



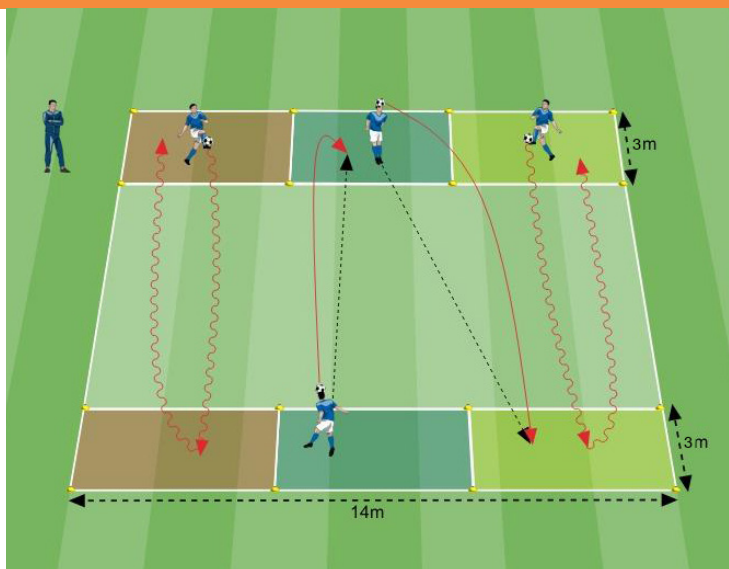
STAZIONE A SCELTA 2



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo la resilienza

Descrizione

L'esercitazione è condotta dallo psicologo del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore ha un pallone. L'obiettivo è di eseguire, in palleggio, il maggior numero di percorsi da un estremo all'altro del rettangolo di gioco senza che la palla cada a terra. Si conta in modo progressivo il numero di volte che ogni giocatore riesce a raggiungere il lato opposto del rettangolo di gioco. Non è previsto un numero minimo/massimo di tocchi da fare per arrivare da un lato all'altro del campo di gioco.

Regole

- Ogni volta che il giocatore arriva in palleggio sul rettangolo opposto a quello di partenza, realizza un punto.
- Una volta che il giocatore arriva sul rettangolo opposto, continuando a palleggiare, deve girarsi e ritornare al rettangolo di partenza.
- I punti si accumulano per ogni singolo tentativo dando così il record individuale di ogni giocatore
- Se il pallone cade a terra durante l'esecuzione di un tentativo, questo si considera concluso e il giocatore deve ripartire per eseguire un'altra prova.

Varianti

- Non sono previste varianti per semplificare l'esercitazione. Il compito può essere eseguito solamente con le modalità che sono state qui descritte.

Temi per allenatore

- La conduzione dell'esercitazione deve essere orientata allo sviluppo della resilienza. Particolare attenzione andrà posta all'impegno, alla capacità di superare i propri limiti, alla volontà del giocatore di migliorarsi e raggiungere l'obiettivo preposto nonostante le frustrazioni date dalla difficoltà dell'esercitazione.



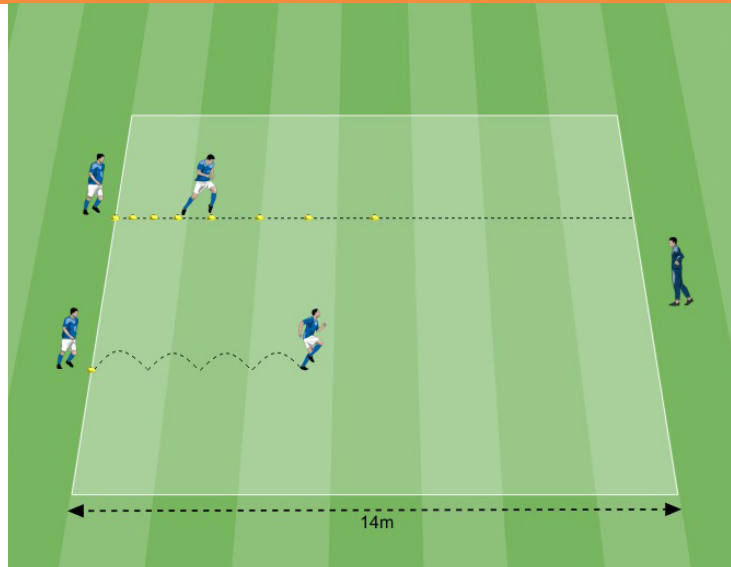
STAZIONE A SCELTA 3



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo la forza di entrambe le gambe

Descrizione

L'esercitazione è condotta dal preparatore atletico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore esegue dei balzi in avanti fino alla linea di meta. L'obiettivo è quello di arrivare alla linea meta con il minor numero di balzi possibili.

Regole

- Il giocatore effettua i salti nel seguente ordine: su due gambe, sulla gamba sinistra, sulla gamba destra.
- La linea meta è posta a 14 metri dal punto di partenza. Una volta arrivati a linea meta il giocatore recupera ed ascolta l'eventuale correzione da parte del preparatore atletico del CFT prima di ripetere l'esercitazione.



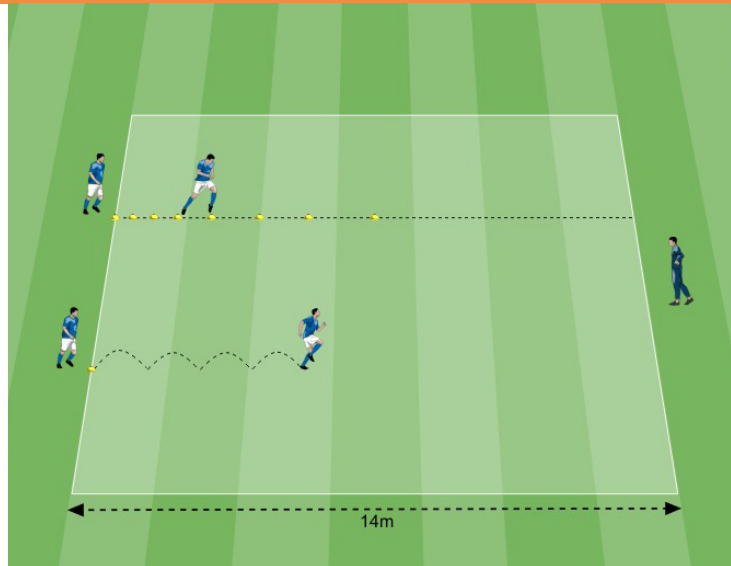
STAZIONE A SCELTA 3



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo l'accelerazione

Descrizione

L'esercitazione è condotta dal preparatore atletico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore esegue uno sprint in linea di 14 metri incrementando l'ampiezza degli appoggi.

Regole

- Sulla linea di sprint sono posti dei cinesini che devono essere superati dal giocatore. I cinesini sono posti a 30 centimetri, 70 centimetri, 130 centimetri, 2,3 metri, 3,5 metri, 5 metri, 7 metri dalla linea di partenza.
- Una volta arrivati a linea meta il giocatore recupera ed ascolta l'eventuale correzione da parte del preparatore atletico del CFT prima di ripetere l'esercitazione.