



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti	
	Attivazione tecnica	10 minuti	
TORNEO	5 contro 5	Primo turno	12 minuti
		Secondo turno	12 minuti
	9 contro 9	Terzo turno	15 minuti
		Pausa	4 minuti
	9 contro 9	Quarto turno	15 minuti
	5 contro 5	Quinto turno	12 minuti
		Sesto turno	12 minuti

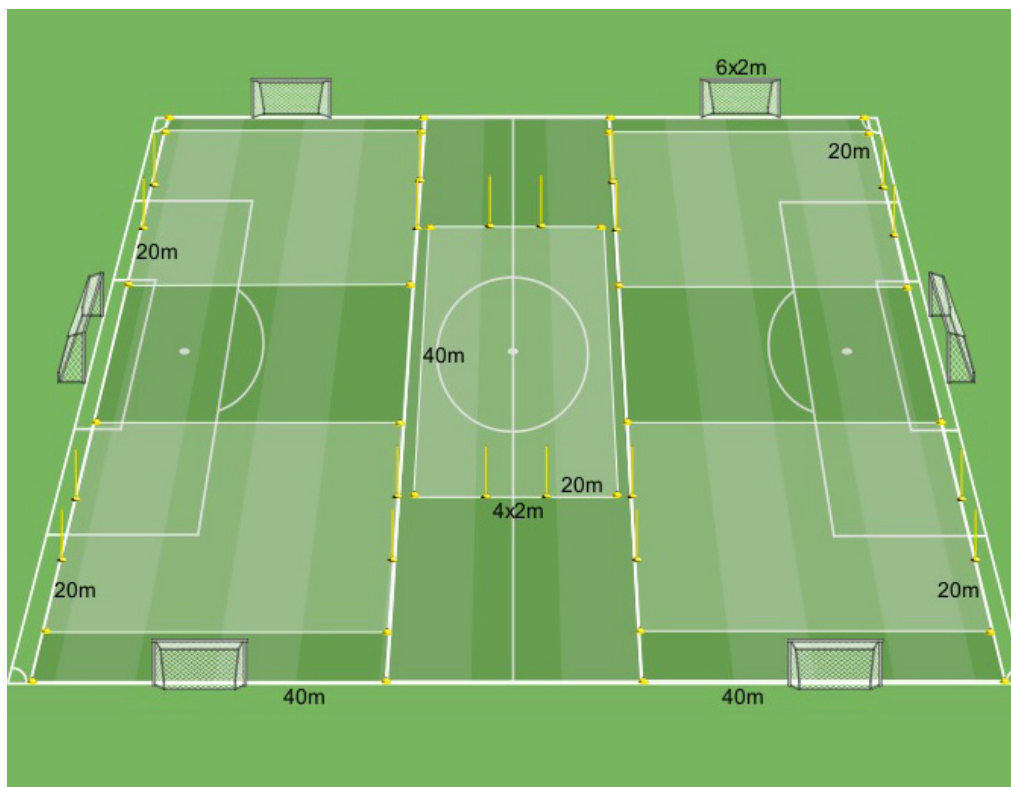
Riunione tecnica: “Più Gioco, meno Esercizi”

Le esercitazioni proposte, traggono spunto da dinamiche di gioco in cui le scelte determinano l'efficacia della prestazione? Prediligiamo un approccio per principi piuttosto che per schemi? Svolgiamo la tecnica individuale con modalità funzionale? Abbiamo giocato di più di quanto ci siamo esercitati? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare affinché il gioco sia maestro?

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 5 gruppi da 10; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le squadre che iniziano il torneo.
- 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 dei sei turni di partita vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro.
- Il campo regolamentare è suddiviso in cinque campi di gioco dove si svolgono le partite per il Torneo random 5 contro 5 e due campi 9 contro 9 (così come da figura nella pagina successiva). Le partite vengono alternate così come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento.
- Qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di gioco, creare dei gruppi misti.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.

ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 50 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore ai 50 partecipanti, i giocatori non coinvolti nelle partite svolgono delle attività integrative di tipo tecnico o motorio seguite da un allenatore o dal preparatore atletico.
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei campi in cui si giocano le partite 5 contro 5, questo tecnico è responsabile della conduzione delle partite ed ha l'incarico di registrare rapidamente i punteggi alla fine di ogni turno.
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo per formulare le squadre del turno successivo.
- Al termine del terzo turno di partite tutti i giocatori rispettano 4 minuti di pausa.
- 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 ad 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.

Prima proposta

 8 minuti

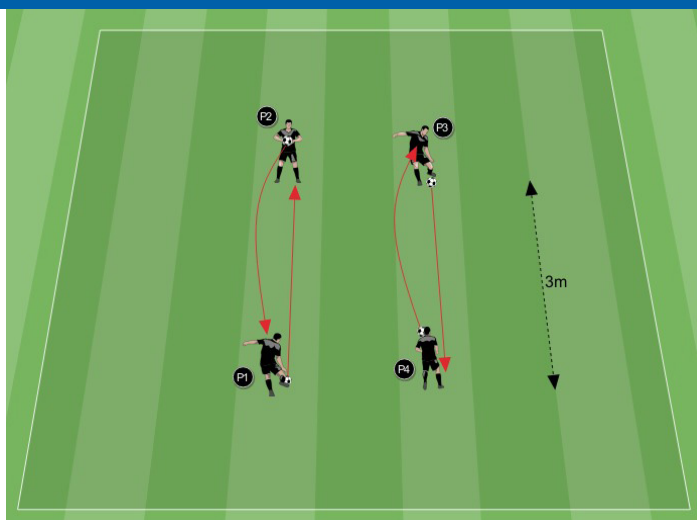
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Due portieri (P1 e P2) si posizionano ad una distanza di 3m, uno di fronte all'altro. Vengono utilizzati 2 palloni, un giocatore tiene una palla in mano mentre l'altro la tiene tra i piedi.

Regole

- Si effettua un'attività di trasmissione palla tra una coppia di giocatori utilizzando due palloni.
- Il portiere che trasmette la palla con gli arti superiori ha il compito di farla prendendola e lanciandola con una presa che prevede l'utilizzo di entrambe le mani. I passaggi con i piedi devono essere svolti di prima intenzione mentre nella trasmissione con la mani la palla non può essere trattenuta per più di 2 secondi.
- Se il numero dei portieri è dispari, viene formato un gruppo da 3 giocatori disposti a triangolo, l'organizzazione dell'attività rimane la stessa ma vengono utilizzati due palloni con le mani ed uno con i piedi.



Seconda proposta

 8 minuti

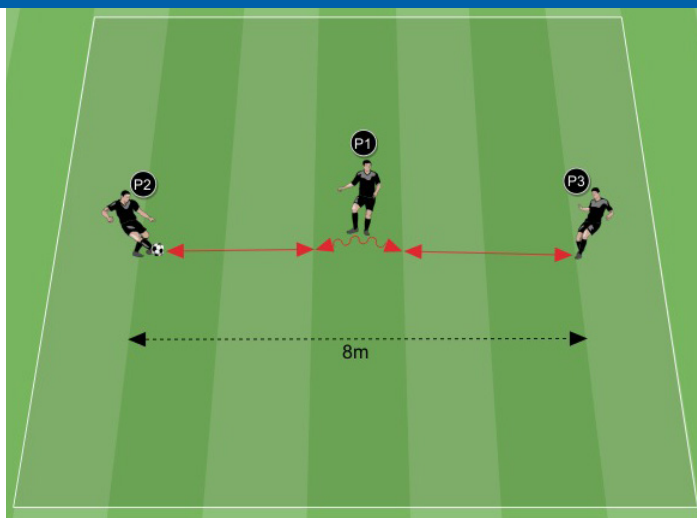
2 - Analitico

Descrizione

Due portieri (P1 e P2) si posizionano, uno di fronte all'altro, a 12 metri di distanza. In mezzo a loro si colloca un terzo portiere (P3). Ogni terna di giocatori ha un pallone.

Regole

- I 3 portieri si trasmettono un pallone con i piedi in modo alternato da P1 a P2 e viceversa, passando sempre dal portiere posizionato al centro.
- P3, nel trasmettere la palla, deve effettuare obbligatoriamente 2 tocchi (alternando l'utilizzo di entrambi i piedi). Il controllo del pallone da parte del giocatore avviene sempre con postura aperta.
- P1 e P2 effettuano sempre un controllo prima di trasmettere a P3.
- P3 cambia la sua posizione con un altro giocatore dopo aver effettuato un doppio scambio con P1 e P2.



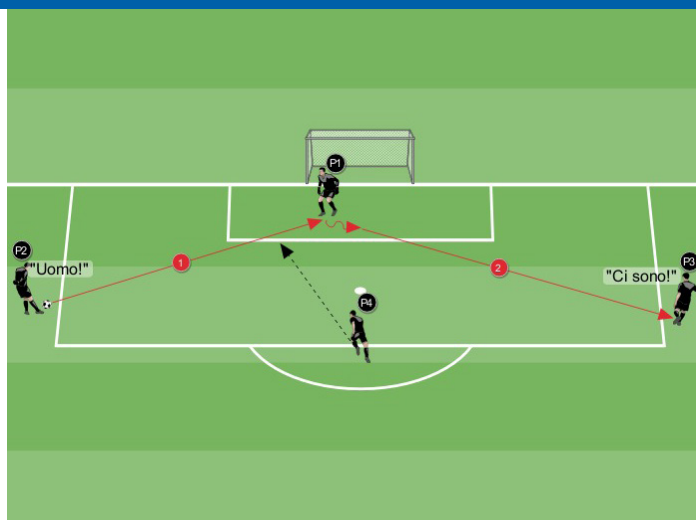
3 - Situazionale

Descrizione

Un portiere (P1) si posiziona in porta. Due portieri (P2 e P3) si posizionano fuori dall'area di rigore, lateralmente rispetto alla stessa, come da figura. Un quarto portiere (P4) parte in posizione centrale rispetto alla porta, all'esterno dell'area di rigore. Il portiere P2 comincia l'attività in possesso di un pallone.

Regole

P2 effettua un retropassaggio a P1 che riceve la pressione di P4 (partito in contemporanea alla trasmissione di P2 e con il compito di ricercare la riconquista della palla). P1, a seconda della direzione della pressione ricevuta da P4, sceglie se restituire il pallone a P2 oppure effettuare un passaggio verso P3. In seguito alla conclusione della combinazione, P4 ritorna nella posizione iniziale e l'azione riprende con le stesse modalità appena presentate. In seguito a due combinazioni di trasmissione, i ruoli dei giocatori vengono ruotati. Favorire la comunicazione verbale tra portieri durante lo svolgimento dell'azione tecnica.





Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper dominare il pallone

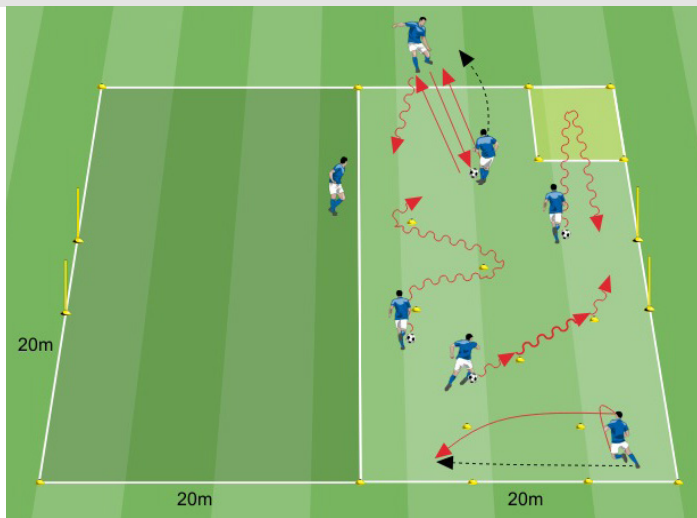
Tecnica random a scelta

Descrizione

8 giocatori conducono palla all'interno del campo, 2 attendono all'esterno dello stesso senza il pallone. In questa esercitazione è prevista l'esecuzione di gestualità tecniche svolte interagendo con le stazioni delimitate o con i compagni posizionati all'esterno del quadrato di gioco.

Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti diversi tipi di ostacoli con cui il giocatore deve interagire in modo codificato:
 1. quadrato (lato 50cm): si entra in conduzione palla e si effettua un cambio di senso;
 2. linea (2 delimitatori posti a circa 6m di distanza l'uno dall'altro): si effettua un cambio di velocità in conduzione palla da un estremo all'altro;
 3. slalom (distanza dei 3 delimitatori 1m circa): si effettua uno slalom tra i delimitatori;
 4. corridoio (2x8m): si alza la palla da terra con i piedi, la si colpisce di testa e la si va a recuperare oltre il corridoio.
- L'interazione con i 2 giocatori senza palla posizionati all'esterno del campo si effettua attraverso 3 passaggi al termine dei quali i ruoli si invertono: chi riceve l'ultimo passaggio entra in campo in conduzione, chi ha effettuato la prima trasmissione esce ed attende un compagno.



Comportamenti privilegiati

- Sperimentare modalità creative di approccio alle stazioni delimitate: utilizzare il piede meno abile; condurre palla all'indietro; variare la superficie di contatto con il pallone nello slalom; trasmettere il pallone con traiettorie aeree; ecc.
- Riuscire ad abbinare con efficacia diverse gestualità tecniche (palleggio, conduzione, trasmissione, controllo) mantenendo il pallone sempre sotto il proprio controllo.

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 5 CONTRO 5

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
5 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	20x40 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	4x2 metri
50 giocatori	Numero giocatori	10 (5 contro 5)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	4
Durata turno	12 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

TORNEO



12 minuti



20x40 metri



4x2 metri



10 giocatori

Partita CFT 5 contro 5 per torneo alternato

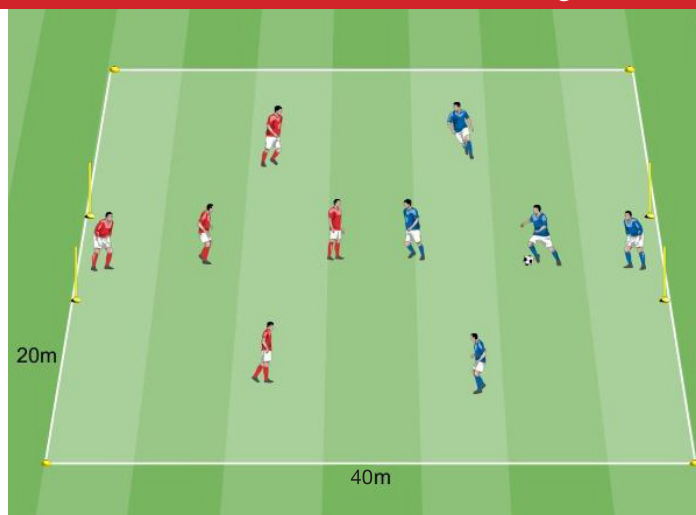
Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1. La disposizione dei giocatori permette di:

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

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco esclusivamente attraverso una rimessa laterale effettuata con le mani;
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni partita da un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, 0 punti per la sconfitta.



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 9 CONTRO 9

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	40x60 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza)	6x2 metri
36 giocatori	Numero giocatori	18 (9 contro 9)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	2
Durata turno	15 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

TORNEO



15 minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita CFT 9 contro 9 per torneo alternato

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 non è previsto il fuorigioco.

