



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

12° ALLENAMENTO TORNEO RANDOM 5 CONTRO 5

(ispirato alle regole del calcio a 5)

STAGIONE 2021-2022
14 FEBBRAIO 2022

VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI



STRUTTURA DEL TORNEO

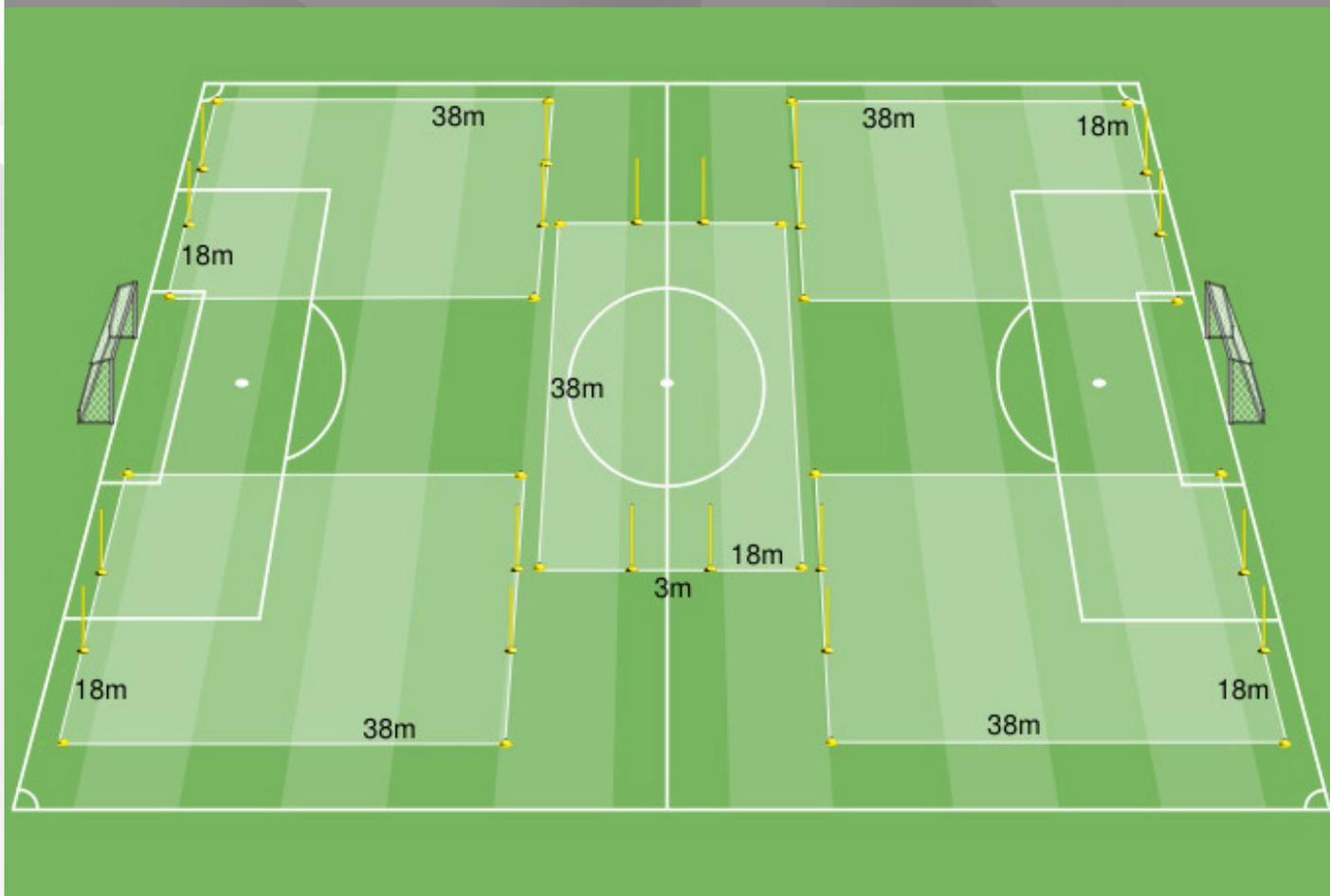
 90 minuti		 50 giocatori	U14-U15
Attivazione tecnica portieri		24 minuti	
Attivazione tecnica		12 minuti	
TORNEO	5 contro 5	Primo turno	12 minuti
		Secondo turno	12 minuti
		Terzo turno	12 minuti
	Pausa		4 minuti
	5 contro 5	Quarto turno	12 minuti
		Quinto turno	12 minuti
Sesto turno		12 minuti	

Riunione tecnica: "Allenamento a blocchi, gli adattamenti dei giocatori alla competizione"

Quando c'è un punteggio da raggiungere cambia il loro atteggiamento rispetto all'allenamento a strati? Dimostrano di ricercare la vittoria in ogni condizione (vantaggio, svantaggio)? Giocano in modo individuale o condizionano positivamente i propri compagni? Qualcuno emerge per leadership e atteggiamento propositivo? Cercano alibi o si assumono le proprie responsabilità?



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO



ORGANIZZAZIONE

GENERALI

5 Campi di gioco

SINGOLO CAMPO

Attivazione tecnica e partite

18x38 metri

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Attivazione portieri

3 stazioni da 8 minuti ciascuna



NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 5 gruppi da 10; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica prevista e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 10 squadre che iniziano il torneo.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, dura 24 minuti e viene programmata prima dell'allenamento CFT in modo da farla terminare in contemporanea all'inizio dell'attività tecnica del gruppo squadra. Durante tutte le stazioni dell'allenamento i portieri svolgono le attività previste assieme ai giocatori di movimento.
- Il campo regolamentare è suddiviso in 5 campi di gioco dove si svolgono le partite per il "torneo random 5 contro 5 (con regole ispirate al calcio a 5)". Le partite si susseguono così come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.

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

2 giocatori, P1 e P2, si muovono liberamente con una palla in mano ed una tra i piedi. Si esegue un'attività coordinativa che prevede l'impiego contemporaneo di 2 palloni.

Regole

- P1 e P2 conducono una palla con i piedi e fanno ruotare l'altra attorno al bacino in senso orario ed anti-orario.
- Al comando dell'allenatore si effettua uno scambio del pallone condotto con i piedi con il proprio compagno senza interrompere la rotazione dell'altra palla attorno al corpo.
- Dopo 4 minuti si cambia la palla da trasmettere: invece che passare il pallone con i piedi, si lancia la palla con le mani.



Comportamenti privilegiati

- Mantenere il controllo della palla durante la conduzione anche nel momento del lancio.
- Differenziare con naturalezza il movimento degli arti superiori e di quelli inferiori svolgendo azioni tecniche e motorio fluide.
- Mostrare abilità nel condurre con entrambi i piedi.
- Alternare il senso di rotazione con ugual efficacia.

Seconda proposta

8 minuti

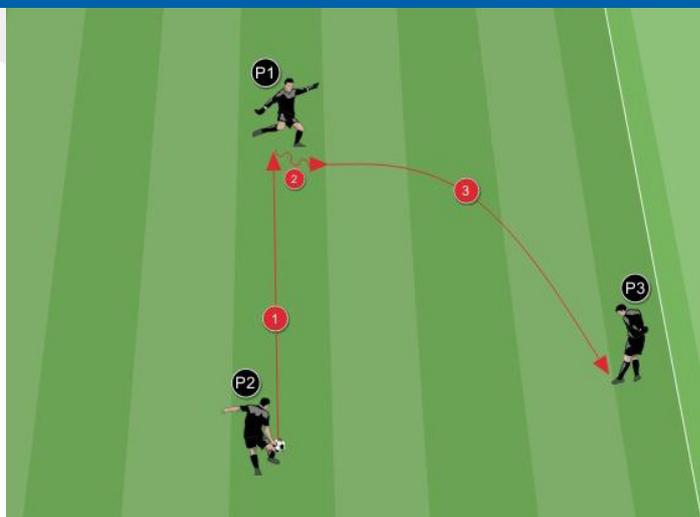
2 - Analitico

Descrizione

P1 e P2 si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 5/6 metri. P3 si posiziona lateralmente alla coppia di compagni, come da figura. La terna di giocatori effettua l'attività utilizzando un pallone.

Regole

- P2 effettua un retropassaggio a P1 che, in seguito ad un controllo orientato ad aprire, trasmette palla a P3.
- La trasmissione da P1 a P3 deve essere effettuata con traiettoria a parabola.
- Il controllo e la trasmissione da parte di P1 devono essere effettuati utilizzando lo stesso piede.
- Dopo ogni minuto si effettua un cambio di ruolo tra i 3 portieri coinvolti nell'attività.
- Dopo 4 minuti, eseguire l'esercitazione dal lato opposto.



Comportamenti privilegiati

- P2 riesce ad indirizzare il passaggio sul piede previsto per l'azione tecnica di P1.
- P1 effettua l'azione di controllo e trasmissione utilizzando un tempo di gioco molto breve.

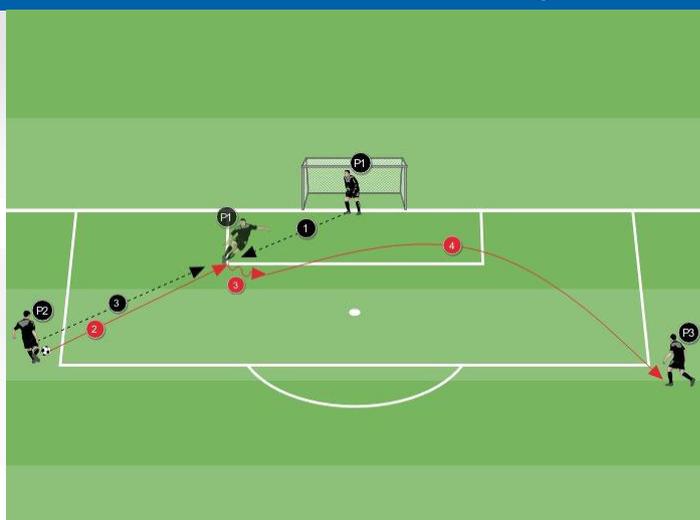
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta. P2 e P3 si collocano al limite dell'area di rigore, in diagonale rispetto alla porta, come da figura. Si gioca con un pallone. Si esegue un'attività di ricezione e cambio di gioco con palla calciata attraverso traiettoria a palombella.

Regole

- P1 si sposta fuori dallo specchio della porta a sostegno del giocatore che è in possesso del pallone.
- P2 effettua un retro-passaggio rasoterra forte a P1 e prosegue la corsa per dargli pressione.
- P1 effettua un controllo orientato e calcia la palla con traiettoria a palombella verso P2.
- Dopo ogni esecuzione si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia il lato di esecuzione dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- P1, nello spostamento fuori dallo specchio della porta, chiama al compagno in possesso di palla la trasmissione della stessa a sostegno.
- P1 calibra il passaggio a palombella su P2 riuscendo a dosare la trasmissione palla in modo corretto.

COMPITI ALTERNATI



12 minuti



19x18 metri

Chiavi della conduzione

Scopriamo le nostre qualità tecniche!



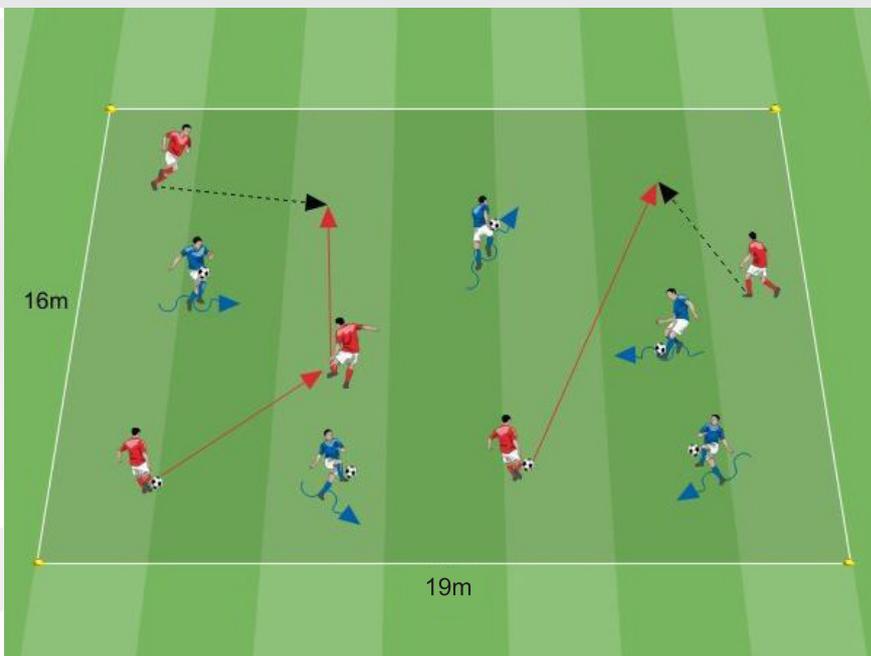
Confidenza con la palla

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo rettangolare. L'attività prevede il coinvolgimento di 10 giocatori, suddivisi in 2 gruppi, "A" e "B" di egual numero e distinti da casacche di colore diverso. Si svolge un'attività tecnica nella quale i 2 gruppi di giocatori realizzano compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco (metà campo di ogni spazio di gioco delimitato per le partite 5 contro 5).

Regole

- Uno dei 2 compiti tecnici da svolgere è collettivo e rimane invariato per l'intera durata dell'attività tecnica: la trasmissione di 2 palloni. L'altro compito previsto è una gestualità tecnica individuale con rapporto palla-giocatore 1 a 1 che viene cambiata dopo essere stata eseguita da entrambe le squadre. Ogni minuto di gioco i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Il compito individuale previsto viene cambiato ogni 2 minuti.
- Ad esempio: l'attività comincia con il gruppo "A" che si trasmette 2 palloni stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (con un pallone a testa). Dopo 1 minuto i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" svolgono l'attività individuale prendendo i palloni dei compagni ed i giocatori del gruppo "B" quella collettiva iniziando a muoversi nello spazio e trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo "A".
- Dopo 2 minuti, nell'attività individuale si inseriscono altre gestualità tecniche.
- Riportiamo alcuni esempi di attività tecniche individuali da proporre:
 - Palleggio.
 - Conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori o proposte dall'allenatore.
 - Controllo di palla in seguito ad auto-lancio (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta del piede; interno/esterno del piede; coscia; ecc.).
 - Colpo di testa.
 - Conduzione palla enfatizzando l'utilizzo del piede meno abile.
 - Conduzione palla all'indietro.



Comportamenti privilegiati

- Durante l'azione tecnica individuale il giocatore è in grado di prendere informazioni dal contesto e dirigersi verso lo spazio libero senza interrompere o modificare l'efficacia della gestualità prevista.
- I giocatori che svolgono l'attività individuale lo fanno con intensità esecutiva, continuità ed impegno costanti inserendo varianti personali e creatività.

PARTITA 5 CONTRO 5
(ispirata alle regole del Calcio a 5)

12 minuti



18x38 metri



3x2 metri



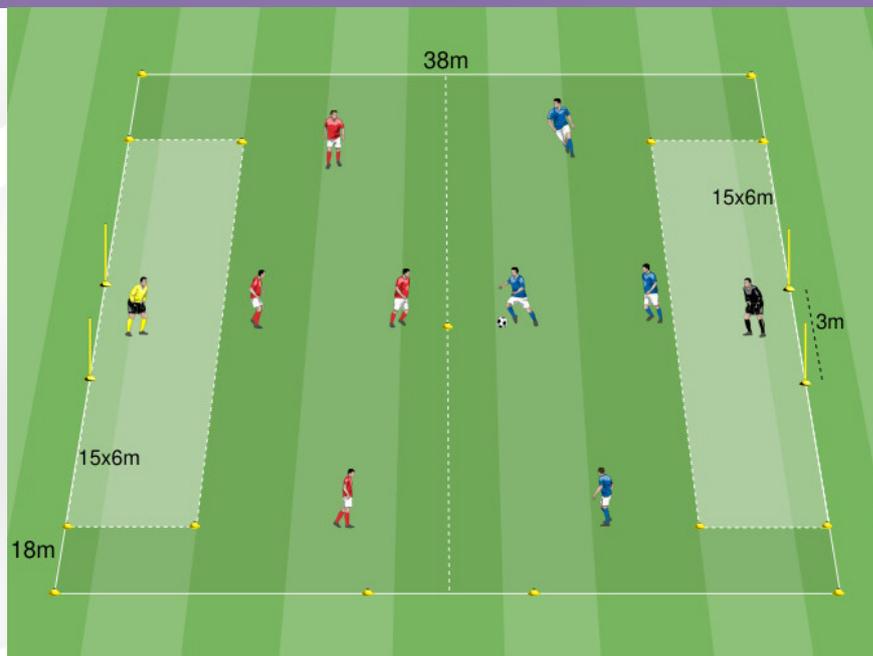
10 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita 5 contro 5 con regole ispirate al Calcio a 5. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1.

Regole

- Le regole che caratterizzano la partita ispirata al Calcio a 5 sono le seguenti:
 - Le rimesse laterali possono essere battute soltanto con i piedi, nell'azione di rimessa in gioco la palla deve essere ferma e posizionata sulla linea laterale.
 - Su ogni ripresa del gioco da palla inattiva la distanza minima degli avversari è di 5 metri.
 - La rimessa dal fondo viene battuta dal portiere e deve essere effettuata con le mani attraverso un passaggio che deve uscire dall'area di rigore.
 - In fase di possesso palla il portiere può partecipare all'azione della propria squadra solo una volta (è possibile realizzare un solo passaggio al portiere).
 - Non vige la regola del fuorigioco.
 - Eventuali calci di rigore vengono battuti ad una distanza di 6 metri dalla porta.
 - I falli per i quali è previsto un calcio di punizione diretto si definiscono falli cumulativi; da quando una squadra commette il sesto fallo cumulativo in poi, non sarà assegnato un calcio di punizione ma un tiro libero (i tiri liberi si calciano da una distanza di 10 metri dalla porta e possono essere difesi solo dal portiere avversario).
 - Le sostituzioni, volanti, possono essere effettuate solo attraverso la linea di cambio (lunga 8 metri) collocata a metà campo, il giocatore che sostituisce il proprio compagno, per poter entrare in campo, deve attendere la sua uscita dal terreno di gioco.
- Al termine di ogni gara le squadre vengono riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale:
 - 3 punti per la vittoria.
 - 1 punto per il pareggio.
 - 0 punti per la sconfitta.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

