



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**

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



STRUTTURA DEL TORNEO

 90 minuti

 50 giocatori

U13M

	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

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO

1. Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in gruppi da 10 giocatori; questi gruppi svolgono l'attività prevista e successivamente cominciano la prima partita del torneo.
2. Al termine di ogni partita i giocatori si radunano al centro del campo per formulare, in modalità casuale, le squadre del turno successivo.
3. Il punteggio del torneo è individuale, ad ogni partita possono conquistare: 3 punti per la vittoria; 1 per il pareggio; 0 per la sconfitta.



COMPITI ALTERNATI



Confidenza con la palla



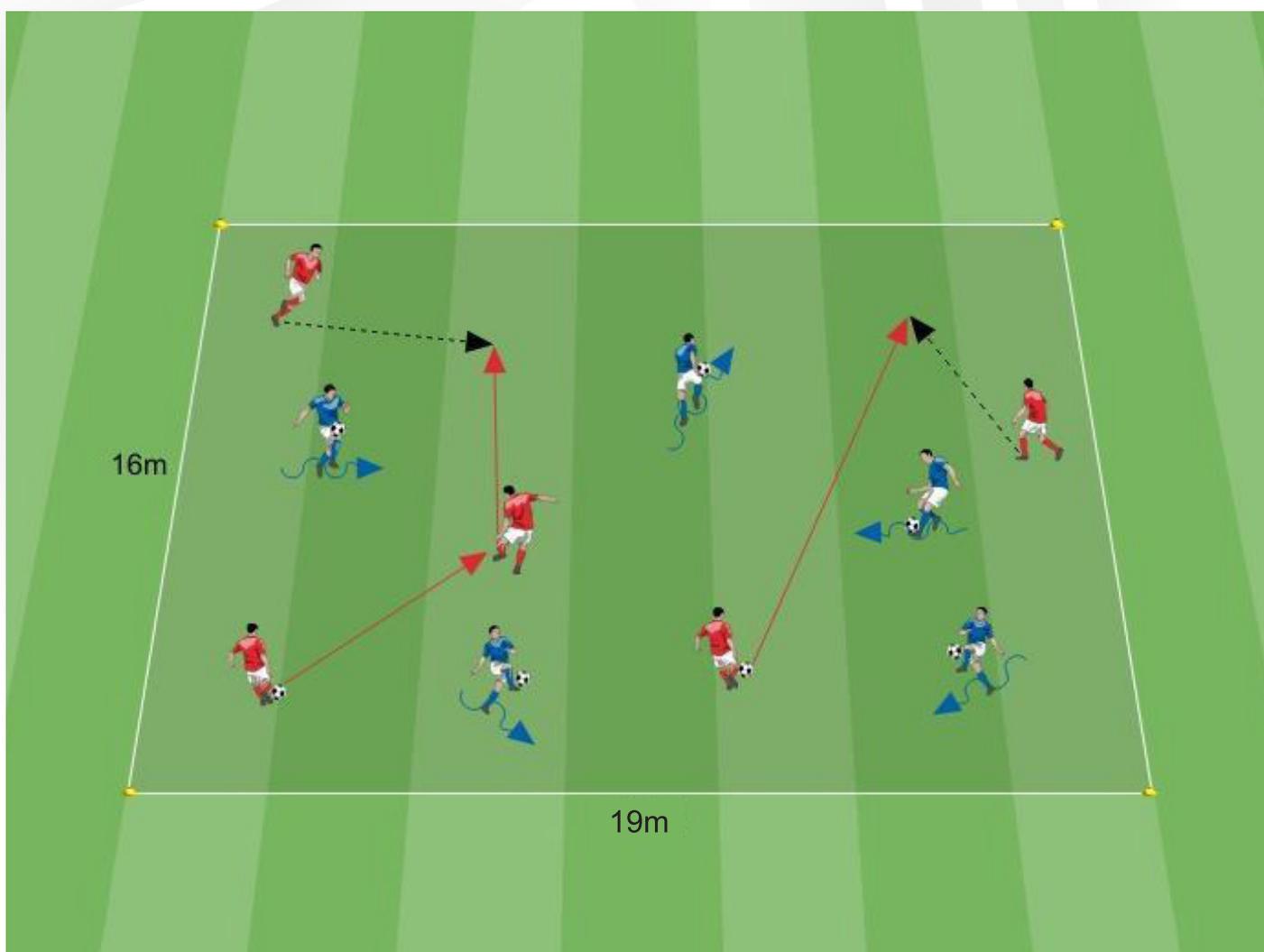
12 minuti



10 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. **2 squadre svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello spazio delimitato.** La squadra “A” è in possesso di 2 palloni; la squadra “B” ha un pallone per ogni giocatore.
2. **La squadra “A” svolge un compito di tecnica individuale, esempio palleggio.** La squadra “B” si trasmette palla ricercando lo smarcamento dai giocatori della squadra “A”.
3. **Ogni 2 minuti i compiti delle 2 squadre vengono alternati.** Altri esempi di compiti di tecnica individuale: conduzione palla con finte/all'indietro/con piede meno abile; controllo di palla dopo auto-lancio in aria; palleggio di testa.



Cosa posso imparare?

1. Dopo avere trasmesso un pallone vado immediatamente a cercare di dare una soluzione di passaggio all'altro compagno in possesso palla.
2. Continuo ad esercitarmi su di una gestualità tecnica anche se questa non mi viene subito.
3. Alzo l'intensità dell'attività fin dall'attivazione arrivando alla fine della proposta provando fatica.
4. _____

Caratteristica

CONTINUO

AUTONOMO

INTENSO



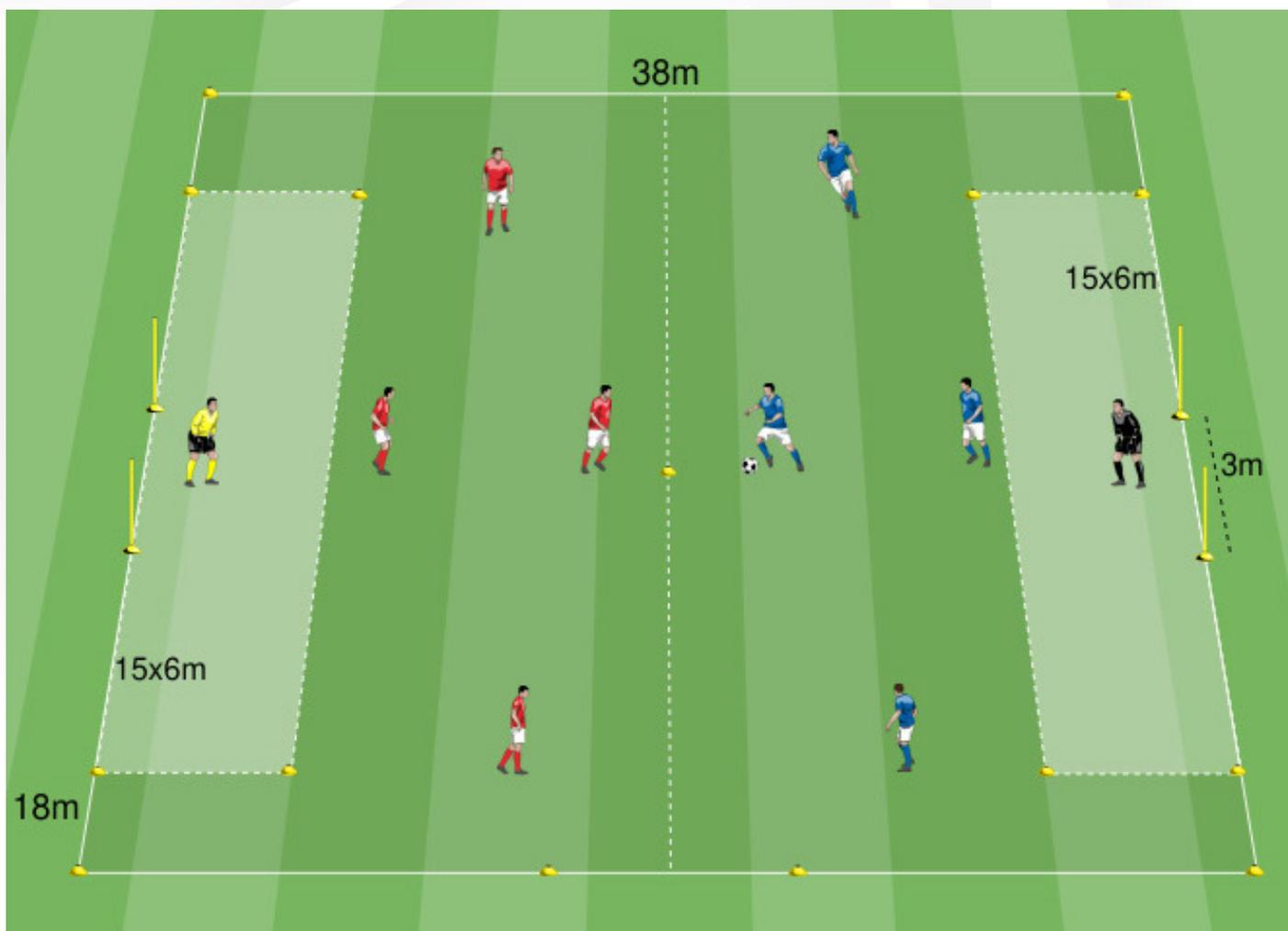
PARTITA 5 CONTRO 5
(ispirata alle regole del Calcio a 5)


15 minuti


18 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. **Partita 5 contro 5** con il portiere ispirata alle regole del calcio a 5, ci si schiera in campo 1-1-2-1.
2. **Rimesse laterali** solo con i piedi con palla ferma sulla linea e distanza degli avversari 5 metri minimo. **Rimessa dal fondo** del portiere con le mani e palla giocata obbligatoriamente fuori dall'area di rigore. **In ogni possesso di palla il portiere** può essere coinvolto nell'azione solo una volta. **Falli cumulativi:** dal 6° fallo di squadra si batte un tiro libero dai 10 metri.
3. **Non vige la regola del fuorigioco.**



Cosa posso imparare?

1. Trovo soluzioni in avanti e gioco a sostegno con il portiere solo quando necessario.
2. Mi smarco in modo efficace per permettere al compagno che batte la rimessa laterale di avere soluzioni sicure.
3. Riconosco il posizionamento dei compagni in campo ricoprendo il ruolo che serve.
4. Prendo posizione a difesa della porta nella fase difensiva del duello costringendo l'avversario al passaggio meno pericoloso.
5. **PORTIERE:** Predispongo i compagni alla difesa preventiva indicando loro il corretto posizionamento rispetto all'avversario.
6. _____

Caratteristica

SICURO

CONTINUO

COMPETENTE

CREATIVO

AUTONOMO



GIOCARE FUORI CAMPO



PRIMA DELL'ALLENAMENTO

- 1. Un'attività pratica da svolgere:** “Mi trovo con gli amici in un posto sicuro dove si possa organizzare un'attività sportiva all'aria aperta: al campetto; all'oratorio; in piazza. Organizziamo un pomeriggio di gioco e sport (anche diverso dal calcio)”.
- 2. Un'azione da fare:** “Mi organizzo gli impegni scolastici per riuscire a fare tutti gli allenamenti previsti questa settimana, sia quelli della mia società sportiva che l'allenamento CFT”.



DOPO L'ALLENAMENTO

- 1. Un comportamento che porto anche alla mia squadra:** “Quando arrivo nell'impianto sportivo dove si allena la mia squadra saluto tutte le persone che permettono l'organizzazione della mia attività sportiva: custode; dirigenti; collaboratori; il mio allenatore e quelli delle altre squadre”.
- 2. Un comportamento che mi serve per migliorare:** “Bevo acqua con regolarità durante tutta la giornata. La corretta idratazione è un'azione fondamentale per uno sportivo: aiuta il metabolismo; regola la temperatura corporea; riduce le possibilità di infortunio”.



Ambito	Contenitore		
TITOLO:			

“Il gioco in 1, 2, 3”

Cosa posso imparare	Caratteristica
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____





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

