



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

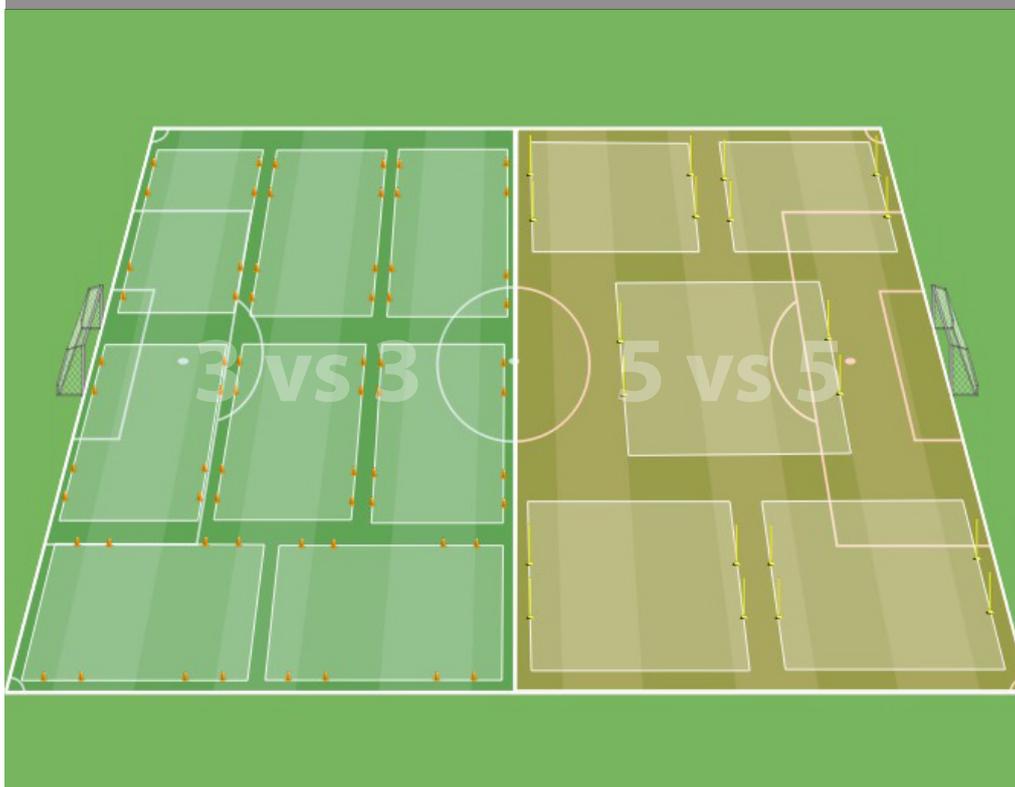
Attivazione tecnica		12 minuti			
Settore A		Settore B			
TORNEO	Primo turno	8 minuti	40 minuti	Primo turno	10 minuti
	Secondo turno	8 minuti		Secondo turno	10 minuti
	Terzo turno	8 minuti		Terzo turno	10 minuti
	Quarto turno	8 minuti		Quarto turno	10 minuti
	Quinto turno	8 minuti			
	Pausa		4 minuti		
	I giocatori cambiano settore				
	Sesto turno	8 minuti	40 minuti	Quinto turno	10 minuti
	Settimo turno	8 minuti		Sesto turno	10 minuti
	Ottavo turno	8 minuti		Settimo turno	10 minuti
Nono turno	8 minuti	Ottavo turno		10 minuti	
Decimo turno	8 minuti				

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Il campo regolamentare è suddiviso in due settori, dedicati rispettivamente al torneo 3 contro 3 (8 campi) e al torneo 5 contro 5 (5 campi);
- i giocatori vengono distribuiti fra i campi allestiti per i tornei dove svolgeranno l'attivazione e la prima partita del torneo: sei per ogni campo 3 contro 3 e dieci per ogni campo 5 contro 5;
- i giocatori, con il supporto dei tecnici, scelgono tre degli otto "giochi di tecnica" proposti per l'allenamento. Ogni gioco viene svolto per 4 minuti;
- durante la fase di attivazione tecnica, i portieri svolgono un'attività specifica assieme all'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento del torneo sono inseriti nelle partite;
- creare gruppi misti tra Under 15 F, Under 14 e Under 13;
- si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO



NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 100 giocatori.
- Creare gruppi misti tra Under 15 F, Under 14 e Under 13 e dividere i giocatori in egual numero nei due settori di gioco.
- Per ognuno dei due settori, si raccomanda di individuare due allenatori responsabili di coordinare i tempi di gioco e velocizzare le operazioni di registrazione dei punteggi.
- Al termine di ogni turno, una volta comunicato il punteggio all'allenatore di riferimento, i giocatori presenti nel settore di gioco si radunano al centro dello stesso per formulare le squadre del turno successivo.
- La durata dei turni per il 3 contro 3 è di 8 minuti, per il 5 contro 5 di 10 minuti; ogni giocatore svolgerà cinque partite 3 contro 3 e quattro partite 5 contro 5.
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti e organizzare le squadre del turno successivo.
- Quando i due gruppi hanno giocato tutte le partite previste in quel settore, effettuano 4 minuti di pausa e successivamente cambiano settore, per disputare la seconda modalità di gioco prevista nel torneo.
- 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. Viene assegnato un punto in caso di pareggio, tre punti in caso di vittoria, nessun punto in caso di sconfitta.



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO

GENERALI		SINGOLO CAMPO	
Settore A - 3 contro 3	8 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	22x18 metri
		Numero porte	4
		Dimensioni porte (larghezza x altezza)	2x1 metri
	48 giocatori	Numero giocatori	6 (3 contro 3)
Settore B - 5 contro 5	5 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	16x24 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	9
Durata turno	8 minuti (3 contro 3) 10 minuti (5 contro 5)
Pause	1
Durata pausa	4 minuti



ATTIVAZIONE TECNICA



12 minuti



30x30 metri

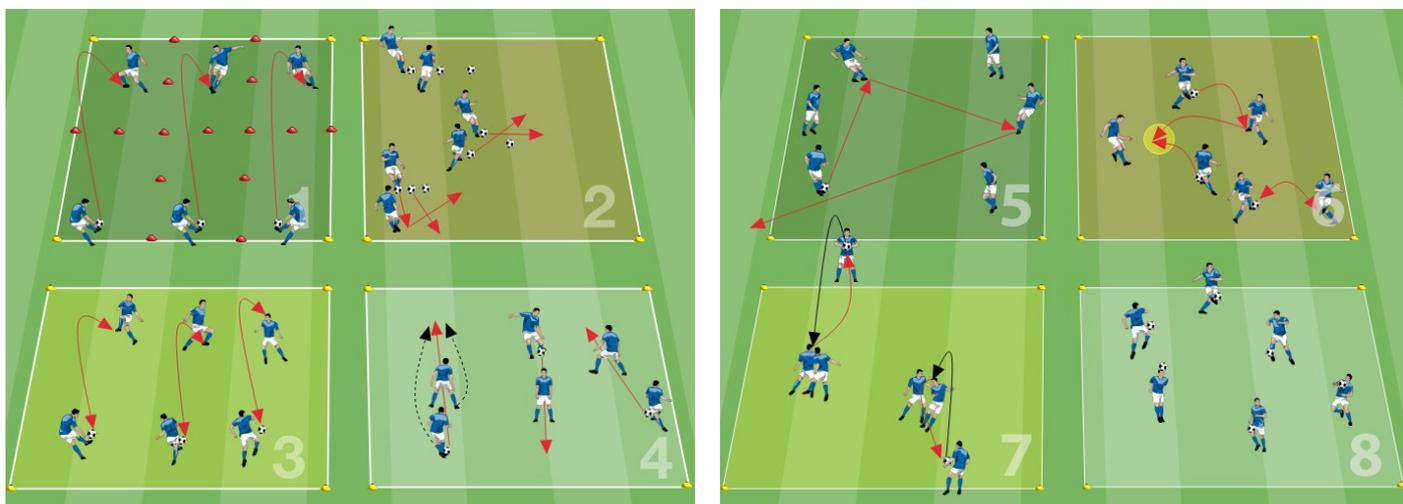


24 giocatori

Giochi di tecnica

Descrizione

Il campo viene diviso in quattro quadrati di uguale grandezza, numerati dall'uno al quattro. L'attivazione prevede quattro giochi di tecnica (segue spiegazione) della durata di 4 minuti ciascuno. All'interno di ogni quadrato svolgono l'attività prevista sei giocatori.



Gioco 1: I CONTROLLORI

Si gioca a coppie, un giocatore calcia in alto la palla cercando di farla cadere all'interno del quadrato posto davanti a lui, il suo compagno avrà il compito di stopparla senza farla uscire dallo spazio definito. Gioco a punti, uno contro l'altro. Chi calcia ottiene un punto se la palla cade all'interno della metà campo del compagno e se quest'ultimo non riesce a controllarla all'interno del suo spazio di gioco. Chi riceve ottiene un punto se la palla lanciata dal compagno cade all'esterno e se riesce a controllarla all'interno del proprio spazio di gioco.

Gioco 2: PALLA IN MEZZO

Si gioca a coppie, ogni coppia ha tre palloni; il gioco comincia con tutte e tre le palle in riga. Il primo giocatore a iniziare l'attività colpisce un pallone per spostarlo dalla sua posizione iniziale, da qui in poi l'obiettivo di entrambi (calciando alternativamente, un solo tocco a testa per turno) sarà quello di riuscire a calciare un pallone facendolo passare in mezzo agli altri due. Quando un giocatore sbaglia il tiro e non riesce a raggiungere il suo obiettivo l'avversario fa un punto. Dopo ogni punto si ricomincia dalla posizione di partenza (tre palloni in riga). In questo gioco il campo non ha limiti predefiniti.

Gioco 3: GIOCO DEI DUE TOCCHI

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Scopo del gioco è effettuare degli scambi in palleggio con l'obbligo di toccare la palla solo con i piedi o la testa. Gli scambi vanno effettuati con due tocchi obbligatori. Se un giocatore non rispetta i due tocchi obbligatori, tocca il pallone con una parte del corpo diversa da quelle indicate o effettua una trasmissione impossibile da ricevere per il compagno, il suo avversario fa un punto. Vince chi, al termine dei 4 minuti, ha il punteggio superiore (si possono effettuare cambi di coppia per alternare gli sfidanti). Utilizzare delle varianti per adattare il gioco alle abilità dei calciatori (es: il pallone può rimbalzare a terra, utilizzare da uno a tre tocchi, scelta, ecc.).



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Gioco 4: I TUNNEL

Tre giocatori stanno fermi a gambe divaricate all'interno del campo, gli altri conducono palla. I giocatori in conduzione hanno il compito di trasmetterla (da dietro ad avanti) sotto le gambe di uno dei compagni fermi. Quando la palla passa sotto le gambe del giocatore fermo si avvia un duello tra i due. Vince un punto chi riesce a controllare la sfera per primo senza che questa esca dal campo. Se il giocatore che ha trasmesso la palla riesce a controllarla, fa un punto e continua la conduzione alla ricerca di un altro giocatore fermo a gambe divaricate. Il giocatore fermo a gambe divaricate fa un punto se riesce a fermare il pallone per primo o l'autopassaggio del compagno finisce fuori dal quadrato di gioco, in entrambi i casi si invertono anche i ruoli di gioco. Il gioco prosegue fino al termine dei 4 minuti previsti per ogni turno. Il gioco prosegue senza sosta fino al termine dei 5 minuti di gioco. Vince chi riesce a totalizzare più punti.

Gioco 5: CALCIO TENNIS RASOTERRA

Suddividere il campo in due metà, all'interno di ognuna si posiziona una squadra. Lo scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario facendo in modo che la palla superi la linea di fondo avversaria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco. In questi due casi, chi calcia realizza un punto. La squadra che alza il pallone da terra o che lo fa uscire lateralmente senza che nessuno la tocchi, regala un punto agli avversari. Ogni squadra deve calciare il pallone nella metà campo avversaria con un massimo di due tocchi (in sostanza, un controllo ed un tiro).

Gioco 6: PALLEGGI AD INSEGUIMENTO

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di palleggiare facendo in modo che la palla non rotoli a terra (questa può anche rimbalzare a terra). Due coppie "inseguono" ed una "scappa". Le coppie che inseguono hanno l'obiettivo di colpire al volo il pallone della coppia che scappa. Se il loro tentativo va a buon fine, si effettua un cambio di ruolo: i giocatori che prima inseguivano, ora dovranno "scappare". Si effettua un cambio di ruolo anche se il pallone di chi scappa, esce dal campo di gioco o rotola a terra: in questi casi, spetterà ai ragazzi individuare la nuova coppia da inseguire.

Gioco 7: DUELLI AEREI

I giocatori si dividono in gruppi di 3 compagni, un pallone per gruppo. A turno, un compagno esce dal campo di gioco e calcia il pallone all'interno dello stesso (alto, a parabola), l'obiettivo dei due giocatori all'interno del campo è di contendersi il pallone in un duello aereo indirizzandolo verso il compagno che l'ha calciato. Chi riesce nell'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il ruolo con il compagno che ha calciato la palla. Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 4 minuti di gioco.

Gioco 8: RECORD DI PALLEGGI

Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano 4 prove di palleggio di 40 secondi l'una. 1° prova: numero di palleggi effettuati con i piedi. 2° prova: numero di palleggi effettuati di testa. 3° prova: numero di palleggi effettuati con il piede meno abile. 4° prova: numero di sequenze predeterminate (piede dx, testa, piede sin), svolte in modo completo, anche non in modo continuo. Regole aggiuntive: in nessuna prova il pallone potrà essere toccato con le mani; il risultato di ogni prova andrà ricordato a memoria da ogni giocatore e non va comunicato all'allenatore. Ogni 4' i gruppi ruotano in senso orario.



TORNEO 3 CONTRO 3



8 minuti



22x18 metri



2x1 metri



6 giocatori

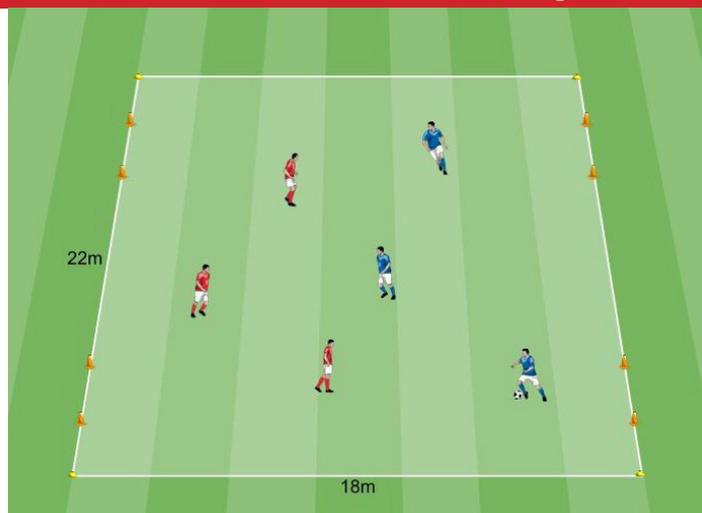
Partita CFT 3 contro 3

Descrizione

Si svolge una partita a quattro porte con due squadre di tre giocatori ciascuna.

Regole

- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale: tre punti per la vittoria, un punto per il pareggio, zero punti per la sconfitta.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo tre calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol in entrambe le porte della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



TORNEO 5 CONTRO 5



10 minuti



16x24 metri



4x2 metri



10 giocatori

Partita 5 contro 5 con portiere

Descrizione

Entrambe le squadre schierano con il modulo 1-1-2-1. È previsto l'utilizzo dei portieri. Gli obiettivi di questa partita sono:

- 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.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale: tre punti per la vittoria, un punto per il pareggio, zero punti per la sconfitta.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo tre calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria).
- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.

