

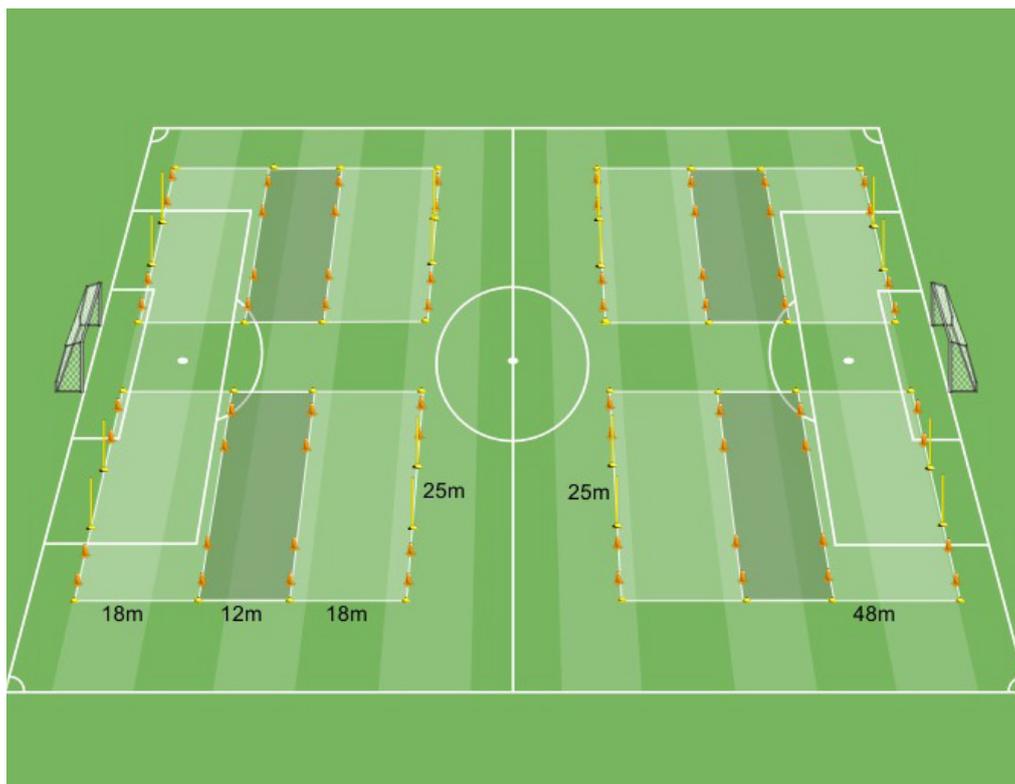


STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti	
	Attivazione tecnica	10 minuti	
TORNEO	6 contro 6	Primo turno	12 minuti
		Secondo turno	12 minuti
	3 contro 3	Terzo turno	8 minuti
		Quarto turno	8 minuti
		Pausa	4 minuti
	6 contro 6	Quinto turno	12 minuti
		Sesto turno	12 minuti
	3 contro 3	Settimo turno	8 minuti
	Ottavo turno	8 minuti	
Riunione tecnica: "Autovalutazione"			
Siamo Cambiati? E se si, in cosa siamo cambiati? Ed i ragazzi, sono cambiati? E se si, in cosa sono cambiati? Ed il territorio, gli addetti ai lavori sono stati coinvolti? Apprezzano o no il nostro lavoro? Come il CFT ha contribuito alla formazione del calcio del 2030?			

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 4 gruppi da 12; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 8 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 quattro campi di gioco dove si svolgono le partite per il Torneo random 6 contro 6 alternato al 3 contro 3. Le partite si susseguono 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.



NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 48 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore ai 48 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 6 contro 6, 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 quarto 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

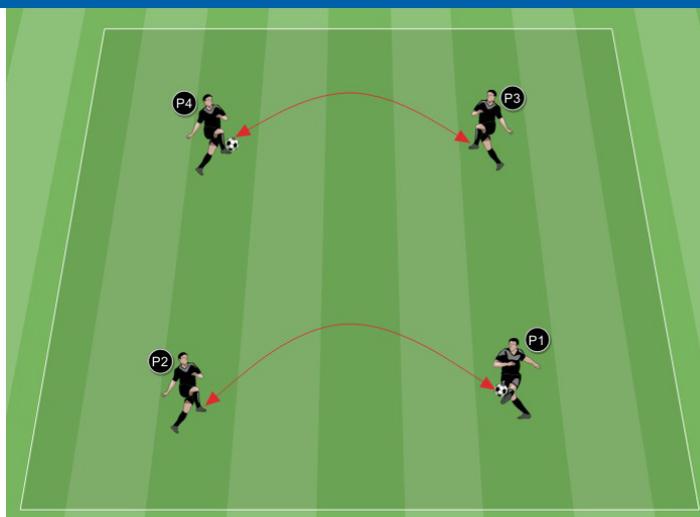
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Due portieri si posizionano uno di fronte all'altro con una palla (ad una distanza di circa 5 metri). Si eseguono dei passaggi al volo con i piedi cercando di non far cadere a terra il pallone.

Regole

- La palla non deve cadere a terra.
- Si conta il numero di passaggi corretti eseguiti da ogni coppia.
- Alternare l'arto utilizzato per calciare la palla.



Seconda proposta

8 minuti

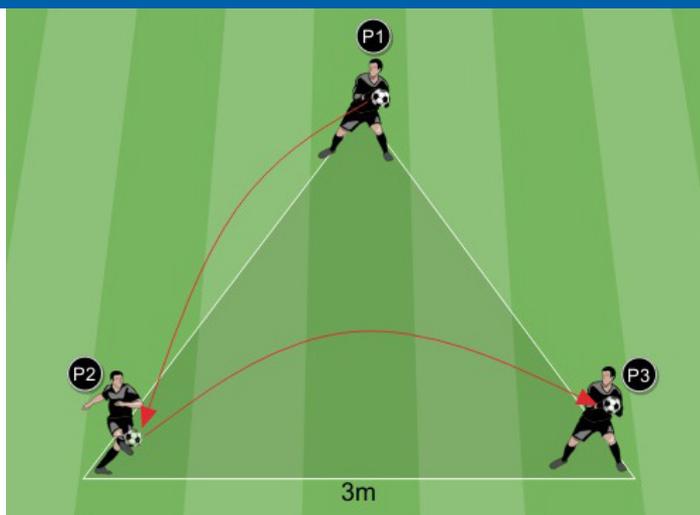
2 - Analitico

Descrizione

3 portieri (P1, P2, P3) si posizionano formando un triangolo ad una distanza di 3 metri l'uno dall'altro. L'attività consiste in una sequenza di lanci con le mani e passaggi con i piedi tra i 3 giocatori portieri coinvolti.

Regole

- P1 lancia con le mani una palla a parabola a P2 che, colpendola al volo con i piedi, deve servire P3 il quale cerca l'intercetto del pallone con le mani.
- Durante la sequenza di trasmissioni la palla non deve cadere.
- Chi calcia il pallone deve incrociare la trasmissione (che quindi non deve essere frontale).
- Dopo ogni serie di passaggi viene cambiata la sequenza dei portieri.
- Dopo 4 minuti di attività si cambia il senso della rotazione nei lanci.



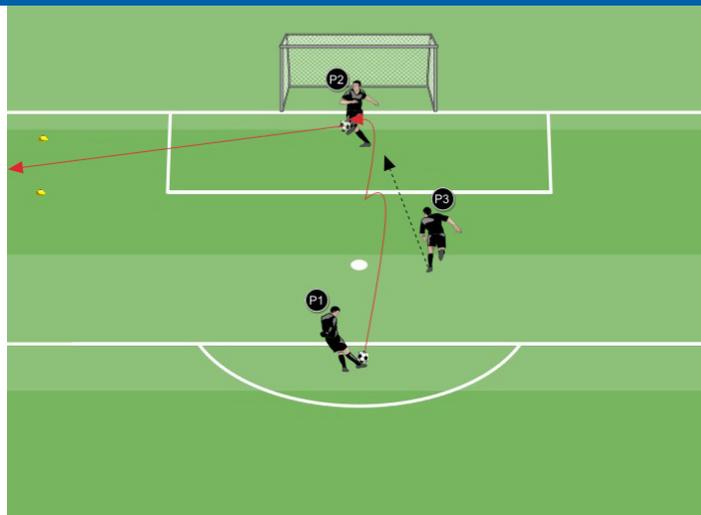
3 - Situazionale

Descrizione

3 portieri si posizionano come segue: uno in porta (P2); uno fuori area (P1) con un pallone; uno (P3) si colloca tra le posizioni di P2 e P1. Si svolge una sequenza di situazioni semplificate che riproducono una pressione sul portiere da parte di un avversario su di un retropassaggio effettuato da un compagno.

Regole

- P1 calcia il pallone verso P2 facendolo rimbalzare a terra dopo il calcio. P3 deve simulare una pressione su P2 che invece ha il compito di indirizzare il retropassaggio verso una porticina laterale colpendolo di prima intenzione. Dopo ogni sequenza, cambiare i ruoli dei portieri. P3 effettua una pressione attiva attraverso una corsa.
- Se la palla calciata da P2 entra nella porticina bersaglio, quest'ultimo totalizza un punto. L'attività prevede un punteggio individuale, alla fine degli 8 minuti di gioco va identificato il vincitore della sfida.





Chiavi della conduzione

Riuscite a dominare il pallone in diverse situazioni?

Doppio compito per 12 giocatori

Descrizione

L'esercitazione è prevista per 12 giocatori, suddivisi in due gruppi, "A" e "B" di egual numero. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di 2 palloni, l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni minuto i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 2 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.

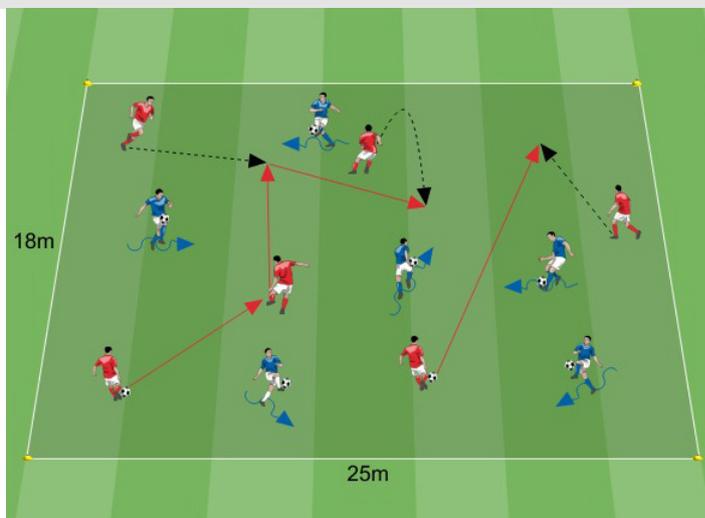
Ad esempio, si comincia con il gruppo "A" che si tra-

smette 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" prendono i palloni dei compagni e il gruppo "B" inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo "A".

Dopo 2 minuti al posto del palleggio si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco.

Il compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

- palleggio;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
- controllo palla (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia, ecc.)
- colpo di testa;
- conduzione palla enfatizzando l'utilizzo del piede meno abile.



Comportamenti privilegiati

- Nel compito di trasmissione palla questa viene calciata con forza, non viene spinta ma colpita;
- Dominare il pallone in ogni gestualità tecnica, il giocatore dà l'impressione di avere un ampio bagaglio di esperienze tecniche a propria disposizione.

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 6 CONTRO 6

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
4 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	25x48 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	5x2 metri
48 giocatori	Numero giocatori	12 (6 contro 6)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	8
Durata turno	12 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

TORNEO



12 minuti



25x48 metri



5x2 metri



12 giocatori

Partita CFT 6 contro 6 per torneo
alternato

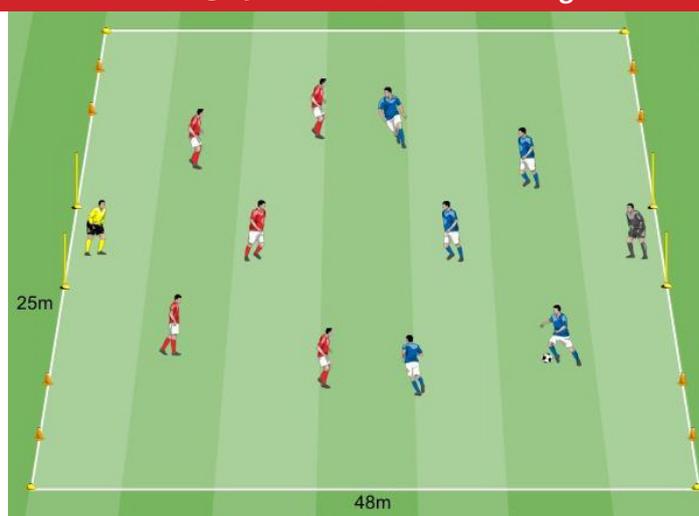
Descrizione

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

- i duelli 1 contro 1;
- 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: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, 0 punti per la sconfitta.



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 3 CONTRO 3

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
8 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	25x18 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza)	1 metro
48 giocatori	Numero giocatori	6 (3 contro 3)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	8
Durata turno	12 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

TORNEO



8 minuti



25x18 metri



4 di 1 metro



6 giocatori

Partita CFT 3 contro 3 per torneo alternato

Descrizione

Si svolge una partita a 4 porte con 2 squadre di 3 giocatori ciascuna.

Regole

- Ogni partita dà un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, o punti per la sconfitta.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 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.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.

