



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	10 minuti
TORNEO	Partita 7 contro 7	12 minuti
	Partita 7 contro 7	12 minuti
	Pausa	2 minuti
	Partita 3 contro 3	8 minuti
	Partita 3 contro 3	8 minuti
	Partita 3 contro 3	8 minuti
	Partita 3 contro 3	8 minuti
	Pausa	2 minuti
	Partita 7 contro 7	12 minuti
	Partita 7 contro 7	12 minuti

Riunione tecnica: “Personalità, è uno degli indici di descrizione del giocatore TIPSA”

Nell'allenamento a blocchi, si può evidenziare? E come cambia la personalità rispetto all'allenamento a starti? I giocatori evitano alibi? Accettano e rispettano le regole dell'attività proposte? Si assumono responsabilità in campo? In seguito ad un errore nell'allenamento a blocchi rispetto a quello a starti giocano con la stessa efficacia?

NOTE ORGANIZZATIVE

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 3 gruppi da 14; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 6 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 degli otto 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 7 contro 7 alternato al 3 contro 3. Le partite vengono svolte 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 42 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore ai 42 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 7 contro 7, questo tecnico è responsabile della conduzione delle gare 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 secondo e del sesto turno di partite tutti i giocatori rispettano 2 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.

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 7 CONTRO 7

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
3 Campi di gioco	Dimensione campo	32x55 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte	5x2 metri
42 giocatori	Numero giocatori	14 (7 contro 7)
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Modalità composizione squadre	Random	
Turni	4	
Durata turno	12 minuti	

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 3 CONTRO 3

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
6 Campi di gioco	Dimensione campo	32x18 metri
	Numero porte	4
	Dimensioni porte	2x1 metri
36 giocatori	Numero giocatori	6 (3 contro 3)
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Modalità composizione squadre	Random	
Turni	4	
Durata turno	8 minuti	

Prima proposta

8 minuti

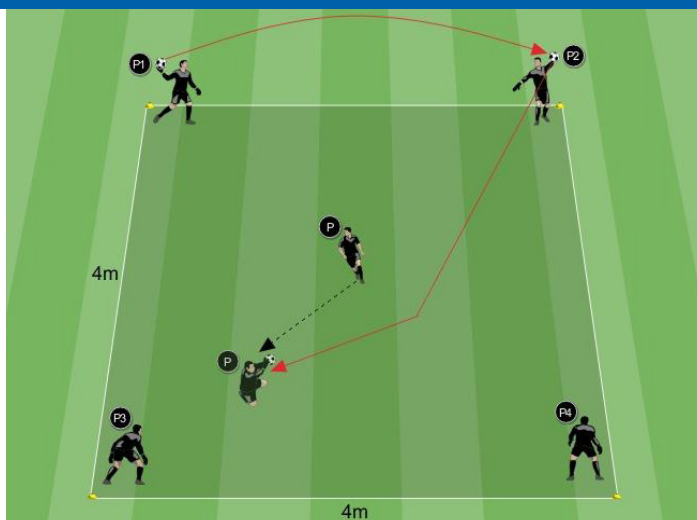
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato e posizionare un portiere per ogni angolo. Un quinto portiere si posiziona all'interno del quadrato. Si gioca con un pallone. Si effettua un'attività di lancio del pallone tra portieri con tentativo di intercetto da parte di un compagno.

Regole

- I portieri posizionati sugli angoli del quadrato devono trasmettersi la palla con le mani (sia battente che a mezza altezza) e possono muoversi da un'angolo all'altro prendendo il posto di un compagno e creando così un gioco dinamico.
- Il portiere all'interno del quadrato deve cercare di intercettare la palla in presa, appoggiandosi obbligatoriamente a terra.
- Quando la palla viene intercettata, il portiere all'interno del quadrato prende il posto del giocatore che ha lanciato per ultimo il pallone.
- La palla può essere trasmessa con una o due mani.
- Se il numero dei portieri coinvolti nell'attività è diverso da 5 si cambia la figura all'interno del quale si effettua la proposta (4 giocatori, triangolo; 6 giocatori, pentagono ecc.).



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare finte e strategie per eludere l'intervento del giocatore all'interno della figura.
- Utilizzare l'arto non dominante con la stessa efficacia di quello dominante.

Seconda proposta

8 minuti

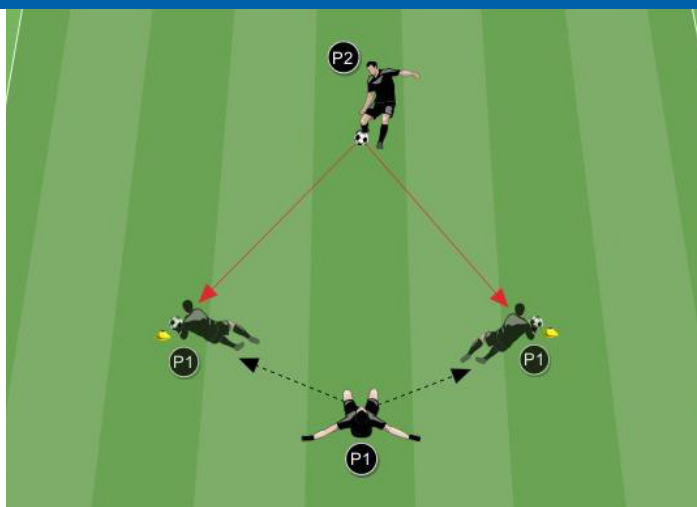
2 - Analitico

Descrizione

Due portieri si posizionano uno di fronte all'altro, P1 in ginocchio e P2 in piedi. Alla destra ed alla sinistra del portiere, in ginocchio, vengono posizionati due delimitatori (a circa un metro di distanza, in avanti ed in diagonale, così come rappresentato in figura). L'attività consiste in un esercizio di calcio e presa della palla.

Regole

- P1 deve bloccare a terra una palla calciata da P2.
- Si esegue in modo alternato un tuffo a destra ed uno a sinistra per 4 minuti. Dopo 4 minuti di attività si invertono i ruoli di gioco.
- La palla dev'essere intercettata in presa da P1. La palla dev'essere calciata in prossimità del cinesino (all'interno dello stesso).



Comportamenti privilegiati

- Aspettare la palla dimostrando un atteggiamento attivo.
- Effettuare l'azione di controllo e trasmissione del pallone in un tempo di gioco ridotto.

Terza proposta

 8 minuti

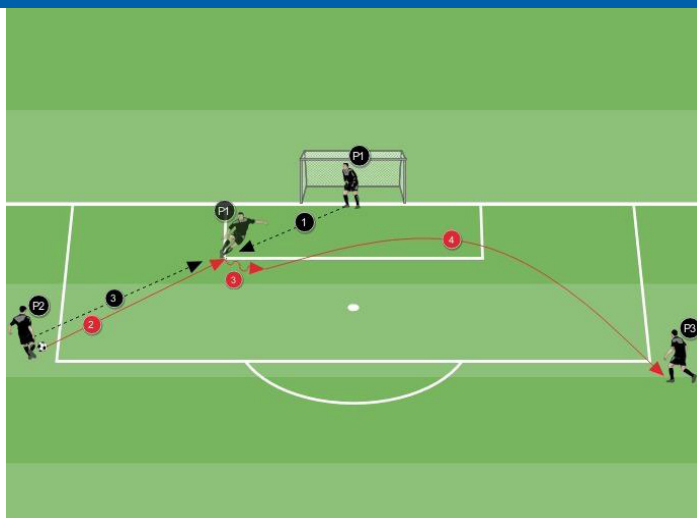
3 - Situazionale

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 in posizione di sostegno.
- P1 calibra il passaggio a palombella su P2 riuscendo a dosare la trasmissione palla in modo corretto.



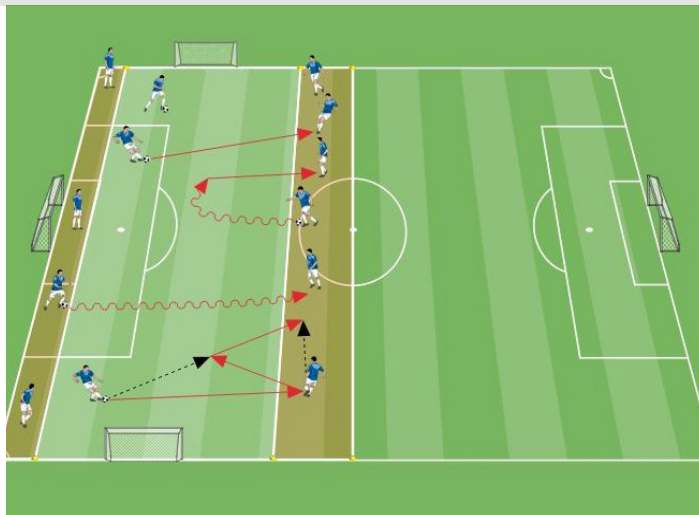
Chiavi della conduzione

Dominiamo la palla!

Tecnica nel traffico per 7 contro 7

Descrizione

In ognuno dei tre settori (campi del torneo random) è coinvolto un terzo dei giocatori a disposizione. I giocatori si posizionano inizialmente all'esterno dei lati lunghi dei campi preparati per le partite, dividendosi in numero uguale da una parte e dall'altra dello spazio di gioco. Alcuni dei giocatori cominciano l'azione con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i partecipanti oltre i lati lunghi del campo.



Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo).
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 - conduzione fino ai piedi del compagno;
 - conduzione e trasmissione;
 - conduzione, finta e trasmissione;
 - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione;
 - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.
- Le attività tecniche proposte nell'elenco non rappresentano una sequenza predeterminata da svolgere una dopo l'altra ma sono delle proposte che possono essere realizzate a discrezione dei giocatori.

Comportamenti privilegiati

- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non in possesso del pallone, dimostrare di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando la palla; rimanendo sempre pronti alla ricezione.
- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (sia in fase di trasmissione che di primo controllo), mantenendo l'efficacia prestativa elevata.

TORNEO 7 CONTRO 7



12 minuti



32x55 metri



5x2 metri



14 giocatori

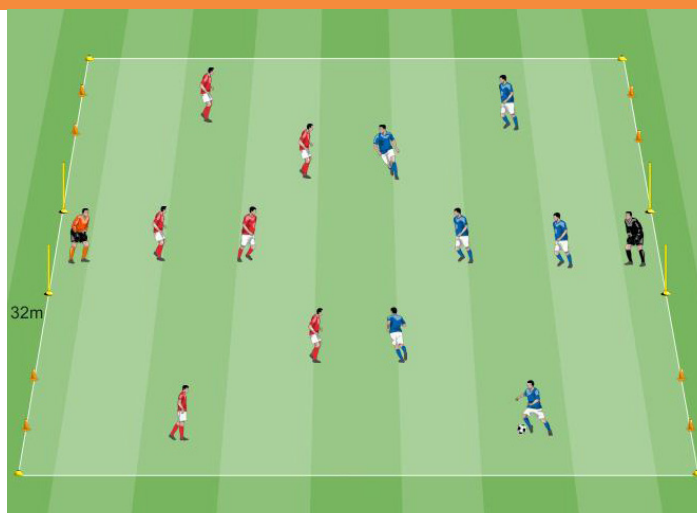
Partita CFT 7 contro 7

Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-1-2.

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.



TORNEO 3 CONTRO 3



8 minuti



32x18 metri



2x1 metri



6 giocatori

Partita CFT 3 contro 3

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; 0 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 fondo-campo 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.

