



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

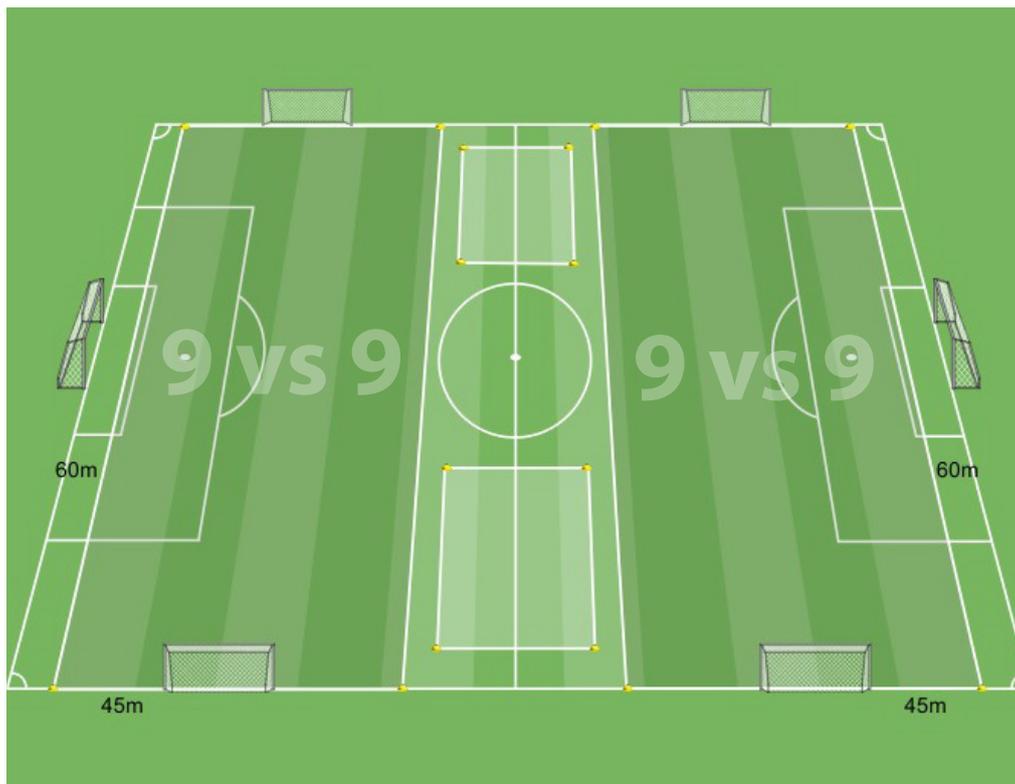
	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	12 minuti
TORNEO + STAZIONI	Primo turno	12 minuti
	Secondo turno	12 minuti
	Terzo turno	12 minuti
	Pausa	4 minuti
	Quarto turno	12 minuti
	Quinto turno	12 minuti
	Sesto turno	12 minuti

Riunione tecnica: "Il giocatore del CFT è un giocatore CONTINUO"

I giocatori partecipano sia alla fase di disponibilità che non della palla? Riprendono posizione in campo guardando l'azione dopo un tiro in porta non concretizzato da un gol? Si predispongono alla riconquista della seconda palla? Ci sono "sempre" e "ovunque"? Quali sono gli accorgimenti che dobbiamo predisporre per rendere un ambiente disponibile alla continuità?

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 4 gruppi da 12 giocatori; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 4 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
- Il campo regolamentare è suddiviso in due campi di gioco dove si svolgono le partite per il Torneo random 9 contro 9 e due stazioni tematiche (tempo supplementare, performance) all'interno delle quali i giocatori non impiegati nelle partite possono sperimentare le proposte elaborate per ciascuna stazione
- 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
- I giocatori non coinvolti nelle partite scelgono uno dei tre settori chiamati "stazioni a scelta" all'interno dei quali svolgono le attività proposte dai referenti scelti per la conduzione delle esercitazioni.
- Le due stazioni a scelta sono seguite rispettivamente dal preparatore atletico (performance) e da un allenatore (tempo supplementare). Ogni stazione a scelta prevede delle attività che il giocatore può scegliere a piacere. Ogni volta che un giocatore si trova nel ruolo di riserva deve scegliere una stazione diversa da quella svolta in precedenza
- La durata dell'attività all'interno delle stazioni a scelta è di 4 minuti, al termine dei 4 minuti i giocatori di riserva dovranno obbligatoriamente entrare in campo al posto di un loro compagno
- La descrizione delle stazioni a scelta va messa a disposizione dei giocatori prima dell'inizio della seduta in modo tale che conoscano i contenuti e gli obiettivi delle attività da svolgere
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei due campi per la partita, questo allenatore è responsabile dei tempi di gioco e della velocizzazione delle operazioni di registrazione dei punteggi
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo per formulare le squadre del turno successivo
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti ed organizzare le squadre del turno successivo
- 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. 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

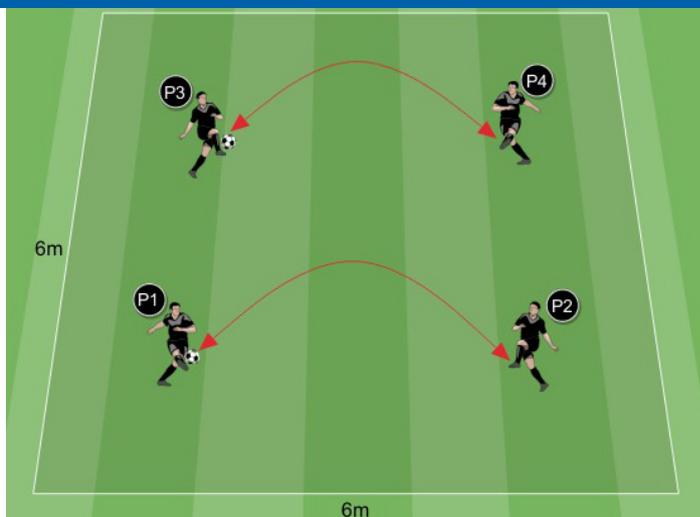
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di un quadrato di lato 6m si posizionano delle coppie di portieri. Ogni coppia è in possesso di un pallone. Si effettua un'attività di palleggio con i piedi all'interno di uno spazio delimitato.

Regole

- P1 e P2 palleggiano in coppia utilizzando i piedi e cercando di non far cadere la palla a terra.
- Variare i vincoli di palleggio, alcuni esempi:
 - solo con i piedi;
 - solo con la testa;
 - con un solo tocco;
 - con due tocchi.
- Se il numero dei portieri è dispari, un gruppo forma una terna.
- Nell'azione di palleggio i giocatori devono rimanere all'interno del quadrato delimitato.



Comportamenti privilegiati

- Mostrare la volontà di non far cadere la palla a terra.
- Effettuare, quando necessario, un passaggio con traiettoria a "palombella" per permettere al compagno ricevente di avere più tempo per prepararsi a colpire la palla.

Seconda proposta

 8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare. P2, in possesso di un pallone, si posiziona al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, vengono delimitate due porte della larghezza di 2 m. Si effettua un'attività tecnica di trasmissione palla tra due giocatori.

Regole

- P2 effettua una trasmissione con palla "battente" a P1 che, di prima intenzione, deve cercare di realizzare un gol all'interno di una delle due porte delimitate all'esterno dell'area di rigore.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli dei due giocatori.



Comportamenti privilegiati

- P1 si prepara al contatto con la palla stando in movimento.
- Colpire la palla con l'interno piede tenendo la caviglia rigida.

3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona all'interno dell'area di porta, P2, in possesso di un pallone, si posiziona al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, si posizionano due giocatori: P3 e P4. Si effettua una situazione di uscita dalla porta con contrasto da parte degli avversari.

Regole

- P2 effettua una trasmissione con palla battente a P1 che, di prima intenzione, cerca di servire P3 o P4.
- P2 dopo aver trasmesso palla a P1, va a disturbare l'azione tecnica attraverso una corsa in pressione sulla palla oppure andando a chiudere una delle due linee di passaggio disponibili.
- P1 trasmette palla ad un compagno in funzione alla tipologia di pressione effettuata da P2.
- Dopo alcune prove, effettuare il cambio dei ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Leggere con anticipo la tipologia di pressione effettuata da P2 orientandosi con il corpo verso la direzione di trasmissione per favorire l'esecuzione del passaggio.
- Scegliere correttamente il compagno a cui trasmettere palla in funzione al movimento di quest'ultimo.



Chiavi della conduzione

Come controllo/calcio la palla per ridurre i tempi di gioco?

Calcio vicino, calcio lontano

Descrizione

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: 5, senza palla, all'interno del quadrato delimitato; 6, con palla in mano, all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso; 5, senza palla, all'esterno del quadrato, distanti almeno 15m dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni. Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e lanci tra i giocatori disposti in campo.

Regole

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale verso i compagni all'interno del quadrato, questi ricevono palla e la trasmettono a chi è posizionato lontano dallo stesso.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
 - chi ha effettuato la rimessa laterale, entra nel quadrato;
 - chi ha effettuato il lancio, effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso;
 - chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce per alcuni metri la stessa (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma tra tutti e 16 i giocatori coinvolti nella stazione di attivazione.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori collocati all'esterno del campo, non per forza a chi è collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la rimessa laterale.
- Per questioni di spazio si può obbligare i giocatori ad uscire da soli due lati del quadrato (adiacenti), in modo tale da poter affiancare un'altra stazione di gioco con ulteriori 16 componenti ed evitare così l'intralcio tra le azioni tecniche previste.
- **Varianti:**
 - dopo alcuni minuti inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha effettuato la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta prima che quest'ultimo realizzi il lancio per il compagno collocato all'esterno del campo e concluda così la combinazione prevista;
 - nel caso in cui i giocatori non utilizzassero l'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di utilizzo dello stesso per alcuni minuti durante lo svolgimento dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare un lancio con traiettoria tesa in cui la palla vola senza rimbalzare o rotolare, ridurre inoltre il tempo di gioco tra controllo e calcio del pallone.
- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 9 CONTRO 9

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	45x60 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	6x2 metri
48 giocatori	Numero di giocatori impegnati nelle partite	18 (9 contro 9)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	6
Durata turno	12 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

TORNEO



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio

