



CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Allenamento del 24/04/2017

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO		
	Attivazione tecnica	15 minuti
TORNEO	Primo turno	8 minuti
	Secondo turno	8 minuti
	Terzo turno	8 minuti
	Pausa	4 minuti
	Quarto turno	8 minuti
	Quinto turno	8 minuti
	Sesto turno	8 minuti
	Pausa	4 minuti
	Settimo turno	8 minuti
	Ottavo turno	8 minuti
	Nono turno	8 minuti

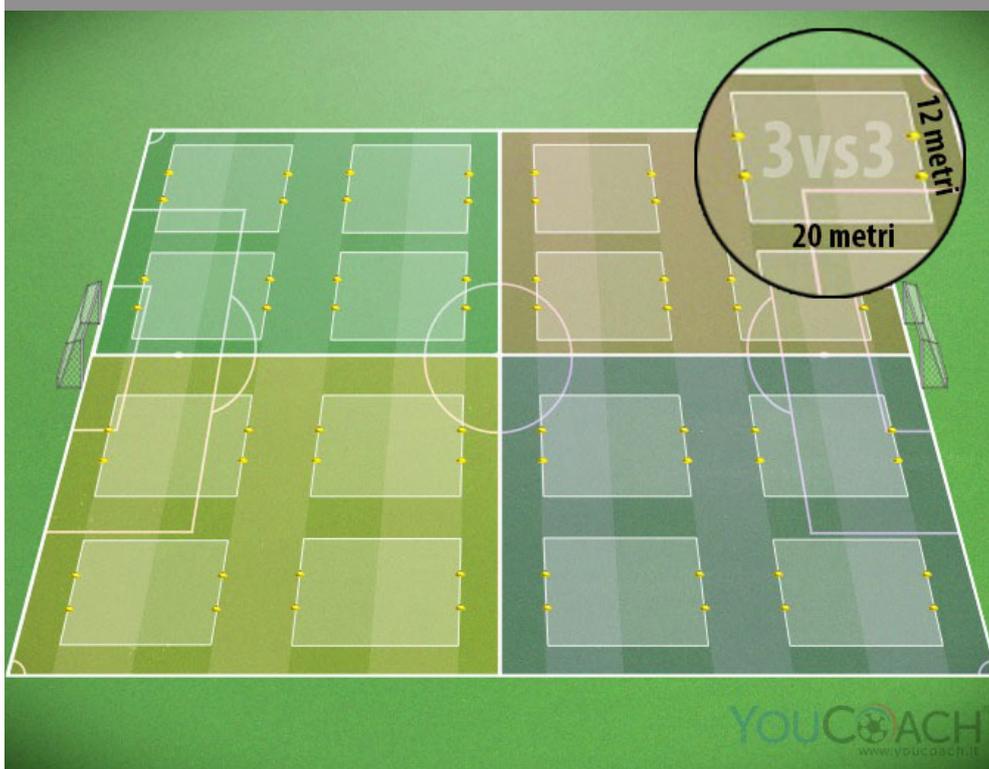
ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 3 CONTRO 3

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
16 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	12x20 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	2x1 metri
100 giocatori	Numero giocatori	6 (3 contro 3)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Turni	9
Durata turno	8 minuti
Pause	1 ogni 3 turni
Durata pausa	4 minuti

ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



NOTE ORGANIZZATIVE

TORNEO

- Il campo regolamentare è suddiviso in 4 settori. Ogni settore contiene 4 campi di gioco, utilizzati sia per l'attivazione tecnica che per lo svolgimento del torneo
- All'allenamento possono partecipare fino a un massimo di 100 giocatori
- I giocatori vengono suddivisi dagli allenatori in gruppi di 6: questi gruppi lavoreranno assieme durante l'attivazione tecnica e il primo turno di gioco del torneo. Successivamente la formazione delle squadre avverrà con modalità random
- Al termine del primo e secondo turno, quarto e quinto turno, settimo e ottavo turno, la formazione delle squadre coinvolge i giocatori dello stesso settore. Al termine delle pause, i ragazzi vengono radunati al centro del campo e suddivisi fra i quattro settori in modalità random; a quel punto, la formazione delle squadre avviene fra giocatori dello stesso settore, sempre in modalità random
- Si raccomanda di individuare almeno un allenatore responsabile per ognuno dei quattro settori, i cui compiti saranno quelli di dettare i tempi di gioco, velocizzare le operazioni di registrazione dei punteggi e riorganizzare le squadre nei nuovi turni di gioco
- La durata di ogni turno di gioco è da considerarsi comprensiva del tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti e organizzare le squadre del turno successivo
- I giocatori conoscono le attività proposte per l'attivazione tecnica, in quanto già svolte nel corso dei precedenti allenamenti CFT. Tuttavia, si consiglia l'affissione delle descrizioni in spogliatoio per agevolare i ragazzi nella scelta dei giochi di tecnica da eseguire. Le schede dei singoli giochi si trovano in allegato al presente documento

GENERALI

- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgeranno un'attività specifica assieme al preparatore dei portieri, durante lo svolgimento del torneo verranno inseriti nei diversi gruppi di gioco
- Verranno creati dei gruppi misti qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di gioco
- Si ricorda che è da incentivare la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri

ATTIVAZIONE TECNICA

Giochi di tecnica

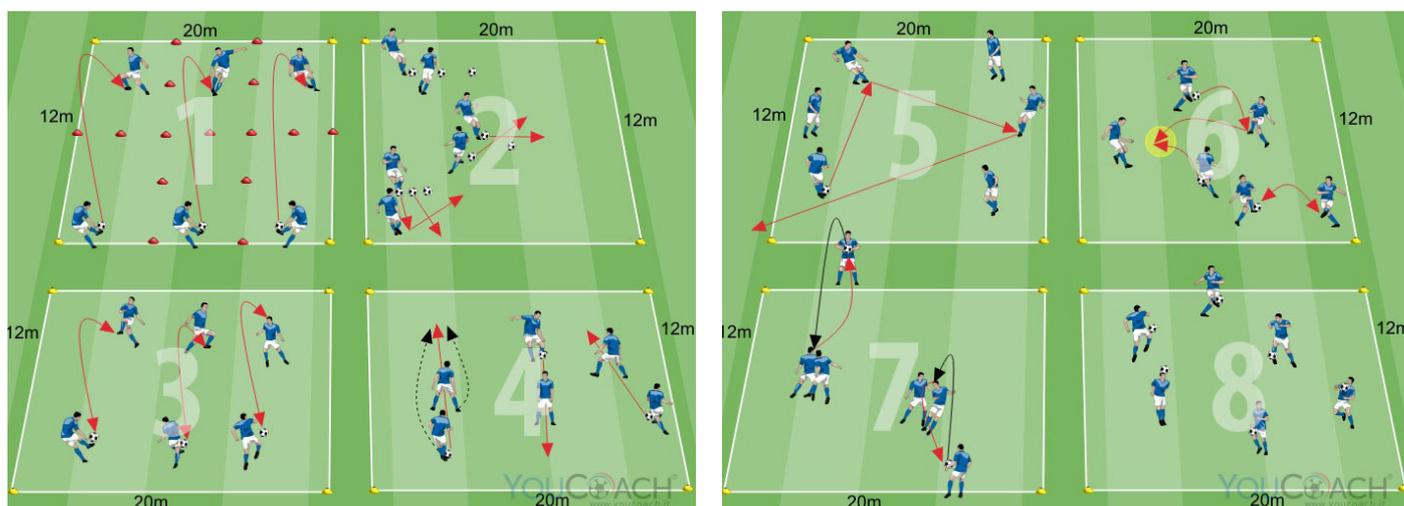
Durata: 15 minuti

Area di gioco: 12x20 metri (larghezza x lunghezza)

Giocatori: 6 per ogni campo di gioco

Descrizione

- I giocatori vengono suddivisi dagli allenatori in gruppi di 6. I gruppi si distribuiscono fra i campi di gioco già preparati per le partite del torneo.
- **Ogni gruppo può scegliere in autonomia tre “giochi” fra gli otto di seguito presentati.** Ciascun gioco avrà una durata di 5 minuti.
- L'allenatore responsabile di ogni settore detta i tempi: ogni 5 minuti segnerà il cambio di gioco di tecnica. La durata complessiva dell'attivazione è di 15 minuti.



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). Le tre coppie giocano contemporaneamente all'interno dello stesso spazio con possibilità di uscire dal perimetro del rettangolo 12x20.

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 5 minuti, ha il punteggio superiore (si possono effettuare cambi di coppia per alternare gli sfidanti). Si consiglia di preparare 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.).

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. Se il giocatore che si è fatto passare la palla sotto le gambe riesce a fermare il pallone o questo esce dal campo di gioco, i ruoli si invertono e totalizza un punto. 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

Il campo viene suddiviso in due metà, all'interno di ognuna di queste si posiziona una squadra. Scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario facendo in modo che la palla superi la linea di fondo opposta alla propria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco. Nei due casi presentati la squadra che calcia realizza un punto. Chi alza il pallone da terra o lo fa uscire lateralmente senza che nessuno lo 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 (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 tre 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 raggiunge l'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il proprio ruolo con il compagno che ha calciato la palla. Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 5 minuti di gioco.

Gioco 8: RECORD DI PALLEGGI

Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano quattro prove di palleggio di 40 secondi l'una.

- Prima prova: numero di palleggi effettuati con i piedi
- Seconda prova: numero di palleggi effettuati di testa
- Terza prova: numero di palleggi effettuati con il piede meno abile
- Quarta prova: numero di sequenze predeterminate (piede destro, testa, piede sinistro), svolte in modo completo, anche non continuo

Inoltre:

- 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

TORNEO

Partita 3 contro 3

Durata: 8 minuti (comprensivi di organizzazione e registrazione punti)

Area di gioco: 12x20 metri (larghezza x lunghezza)

Dimensioni porte: 2x1 metri (larghezza x altezza - l'altezza varia a seconda degli strumenti utilizzati per definire i pali)

Giocatori: 6 per ogni campo di gioco

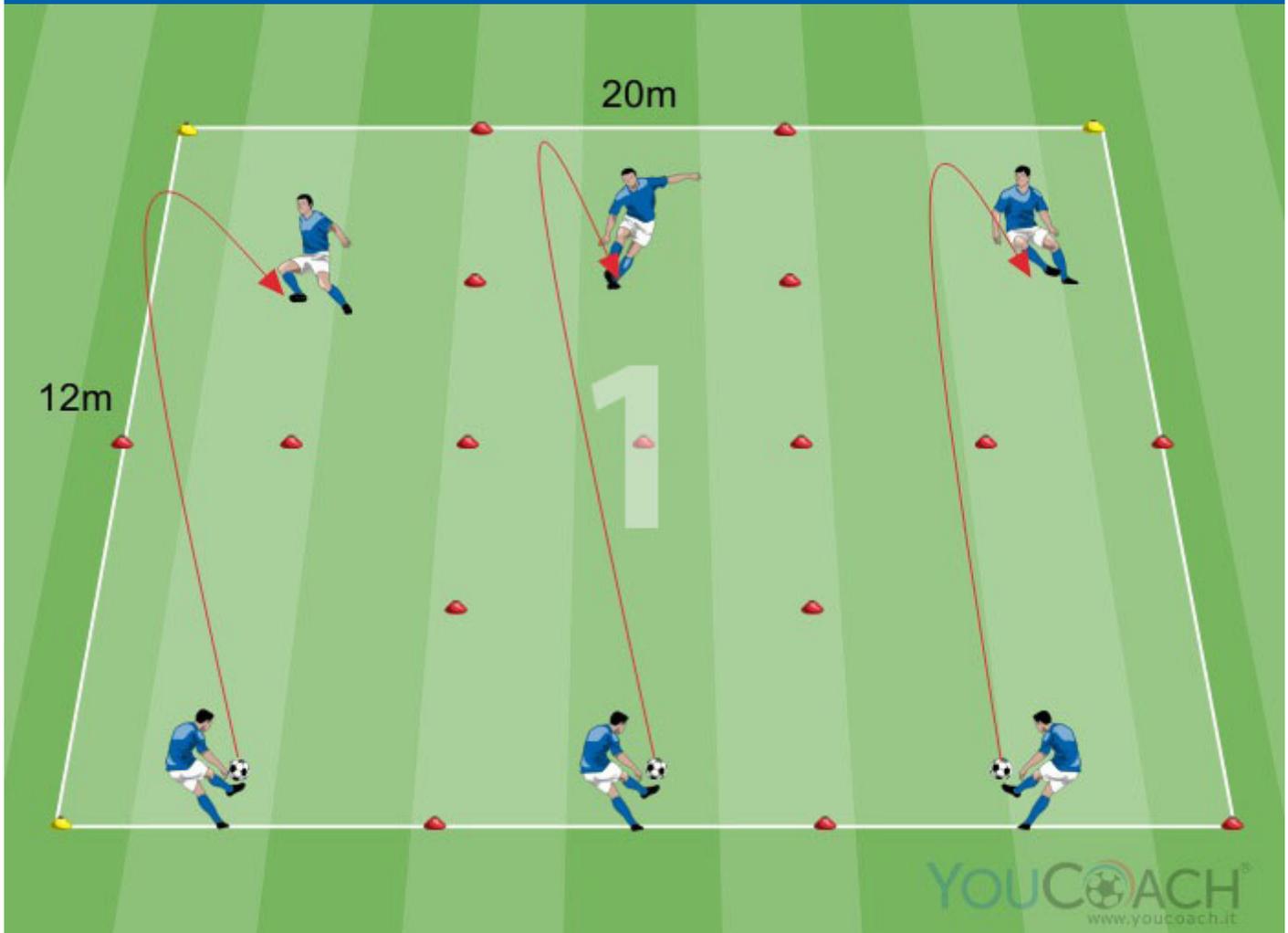
Descrizione

Si gioca una partita 3 contro 3 con l'obiettivo di vincerla realizzando una rete in più rispetto agli avversari.

Regole

- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, o con i piedi (in questo caso sia attraverso un passaggio che partendo con una conduzione di palla)
- Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un calcio libero (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte degli avversari
- Al termine di ogni turno di gioco si cambiano i componenti delle squadre secondo la modalità *random* precedentemente spiegata

GIOCO 1: I CONTROLLORI



DESCRIZIONE

- 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

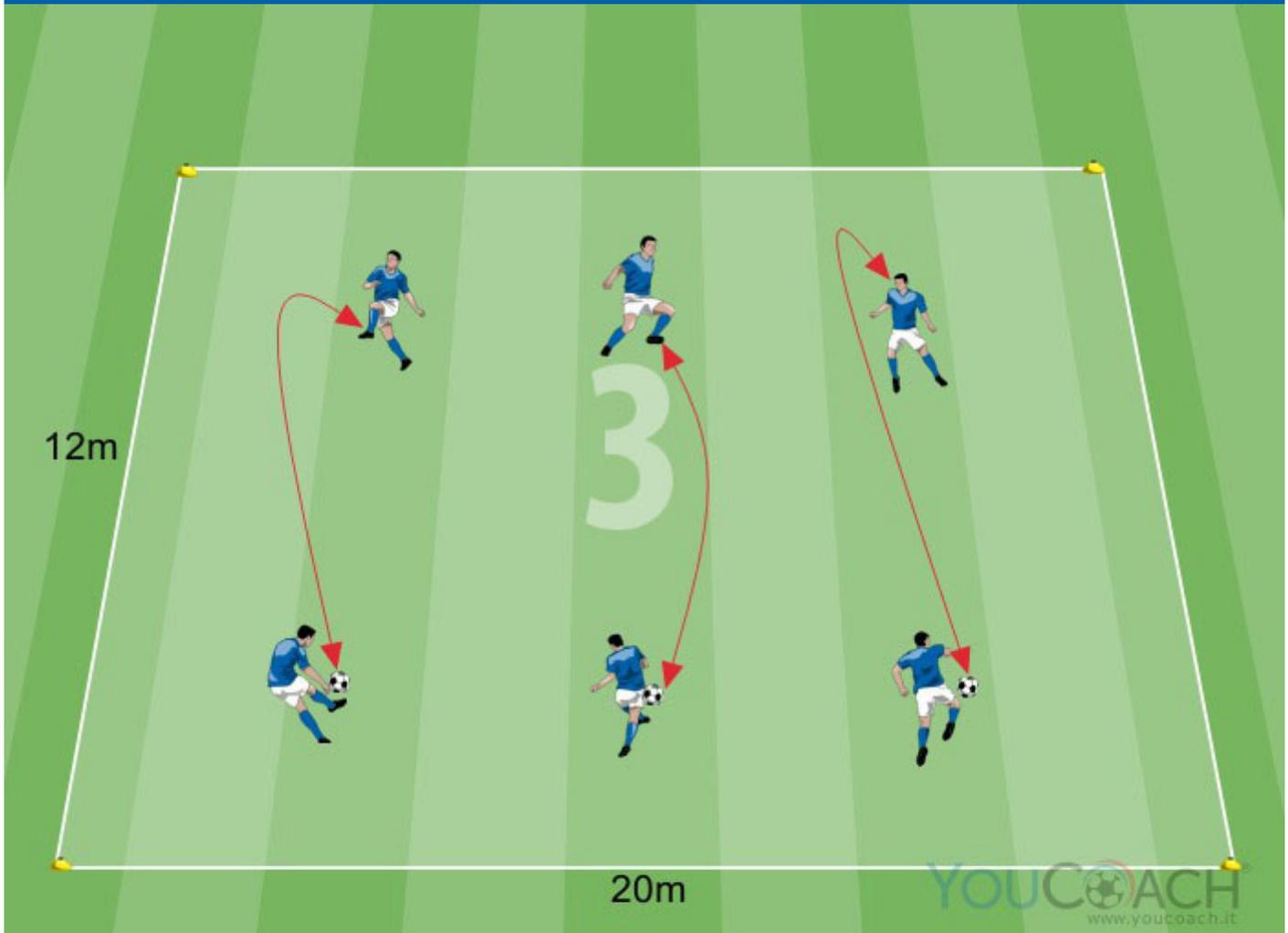
GIOCO 2: PALLA IN MEZZO



DESCRIZIONE

- 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)
- Le tre coppie giocano contemporaneamente all'interno dello stesso spazio con possibilità di uscire dal perimetro del rettangolo 12x20

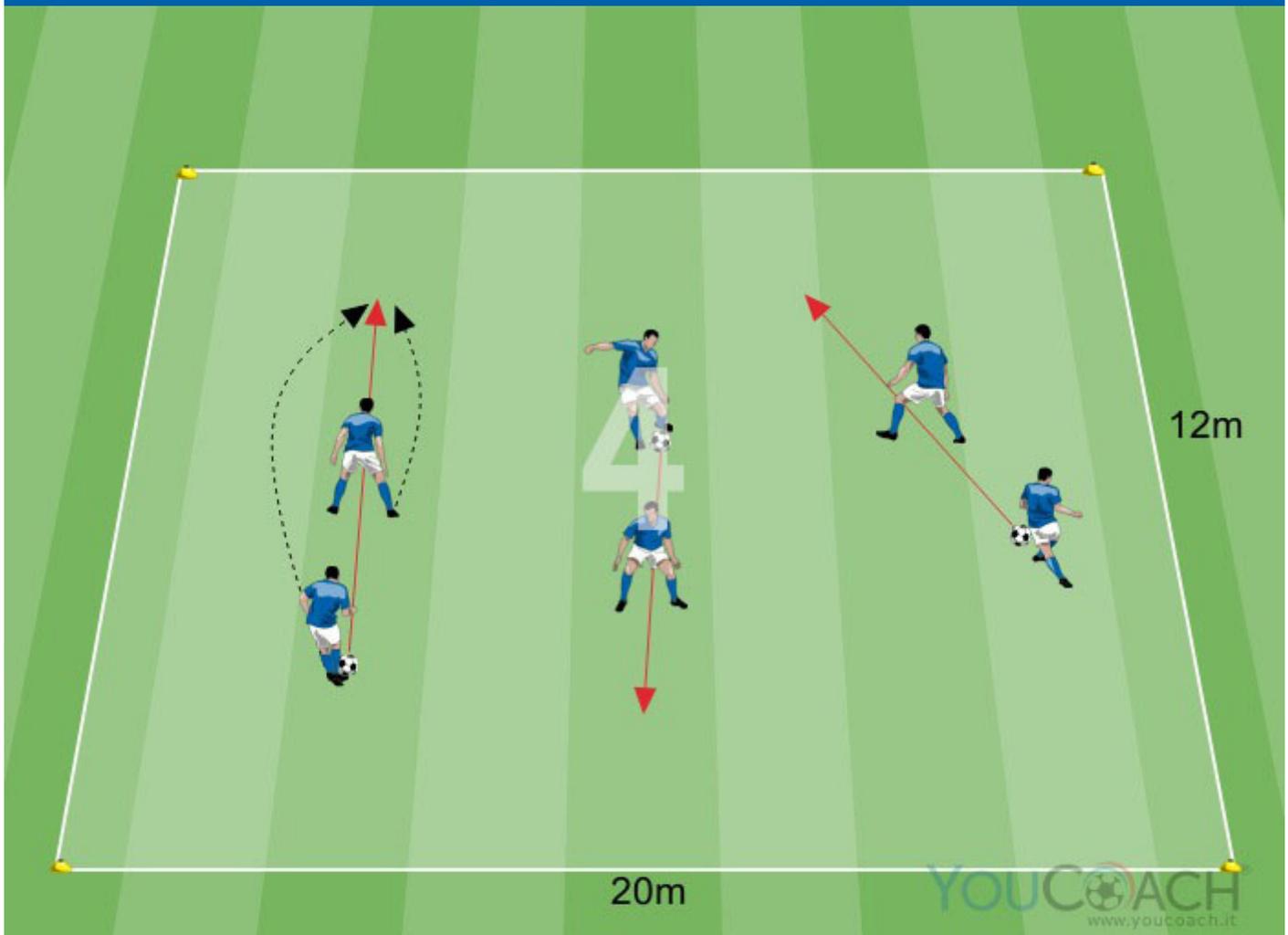
GIOCO 3: GIOCO DEI DUE TOCCHI



DESCRIZIONE

- 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 5 minuti, ha il punteggio superiore (si possono effettuare cambi di coppia per alternare gli sfidanti)
- Si consiglia di preparare 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.)

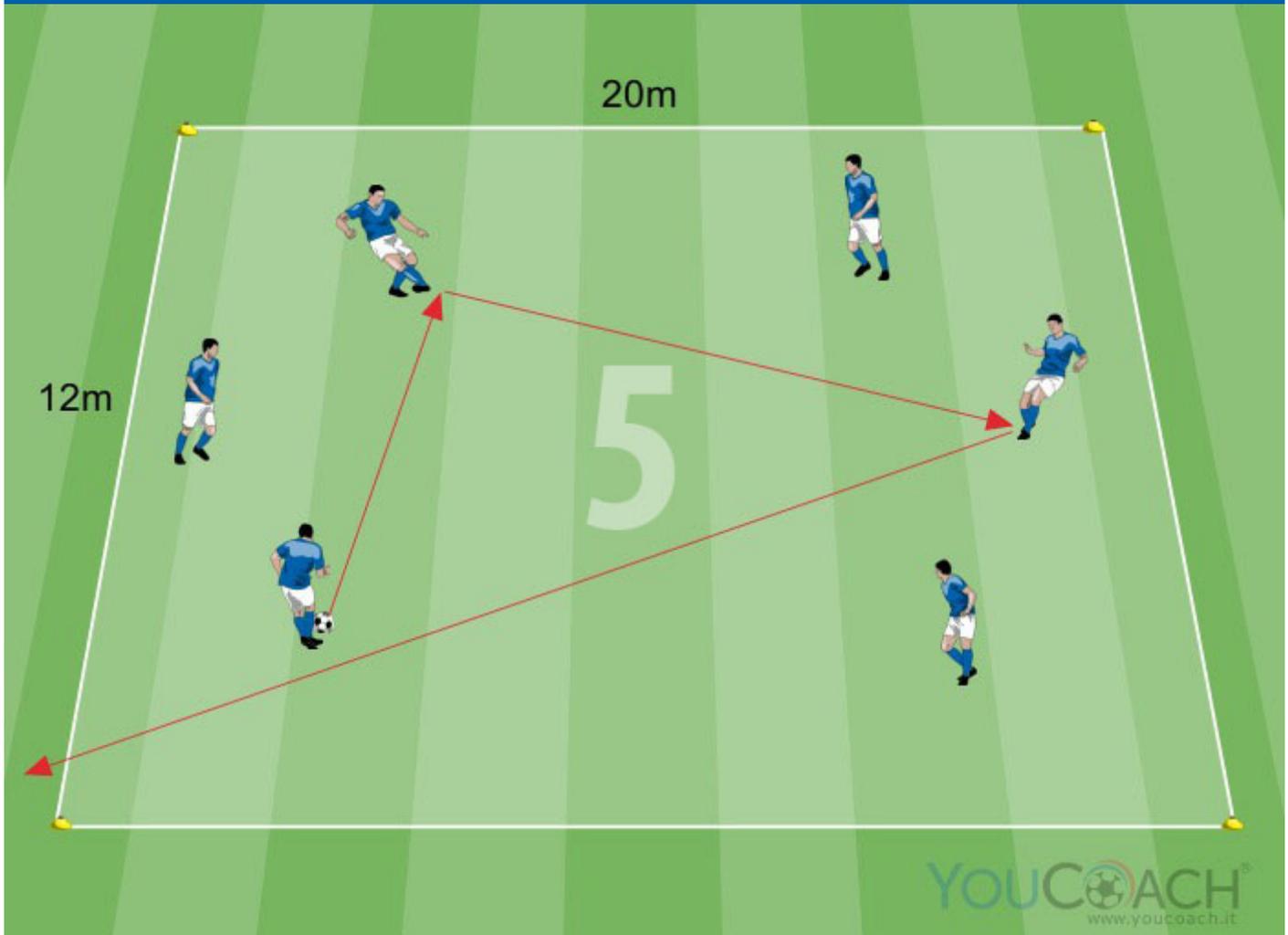
GIOCO 4: I TUNNEL



DESCRIZIONE

- 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
- Se il giocatore che si è fatto passare la palla sotto le gambe riesce a fermare il pallone o questo esce dal campo di gioco, i ruoli si invertono e totalizza un punto
- Il gioco prosegue senza sosta fino al termine dei 5 minuti di gioco
- Vince chi riesce a totalizzare più punti

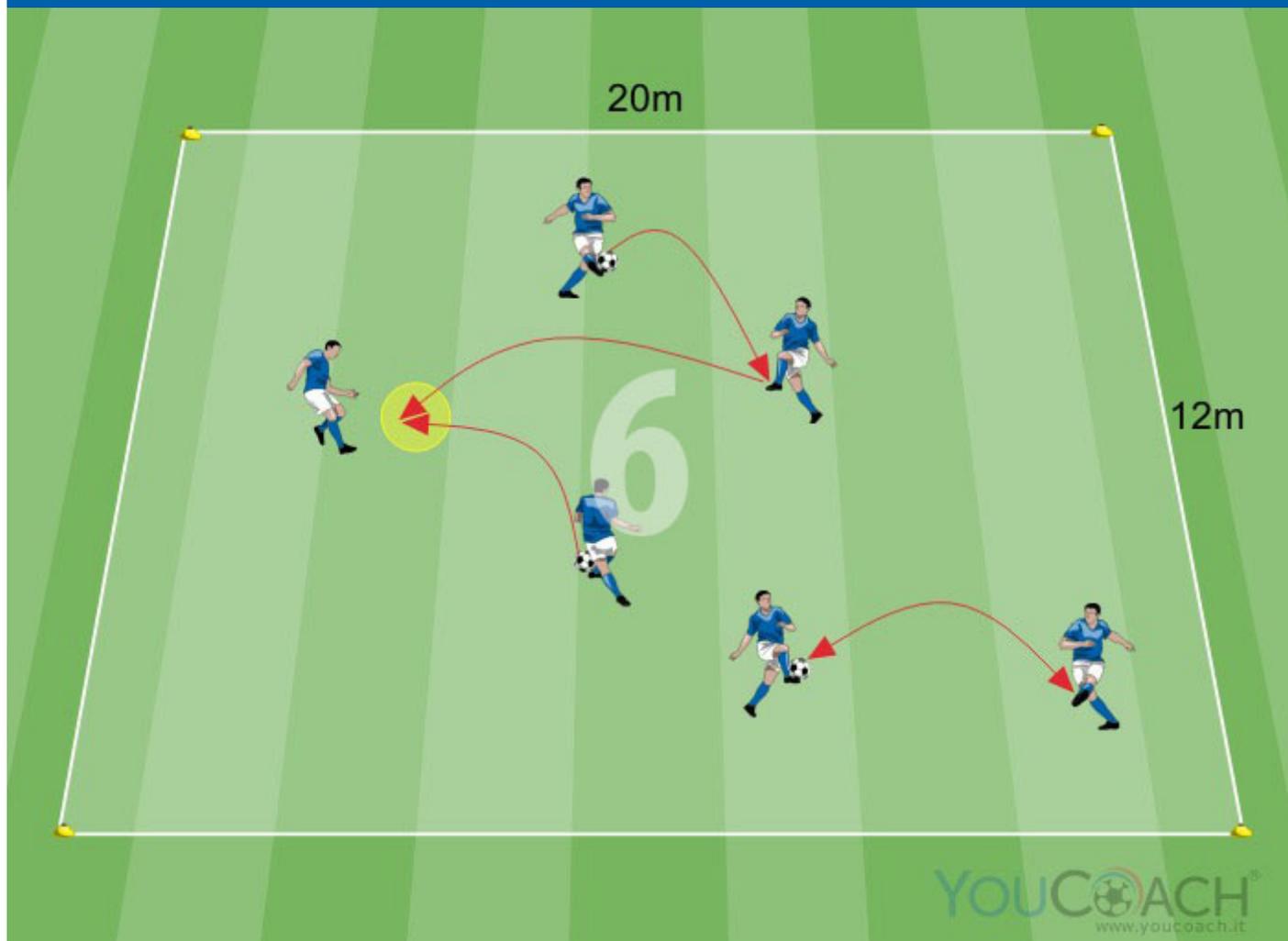
GIOCO 5: CALCIO TENNIS RASOTERRA



DESCRIZIONE

- Il campo viene suddiviso in due metà, all'interno di ognuna di queste si posiziona una squadra
- Scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario facendo in modo che la palla superi la linea di fondo opposta alla propria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco
- Nei due casi presentati la squadra che calcia realizza un punto
- Chi alza il pallone da terra o lo fa uscire lateralmente senza che nessuno lo 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)

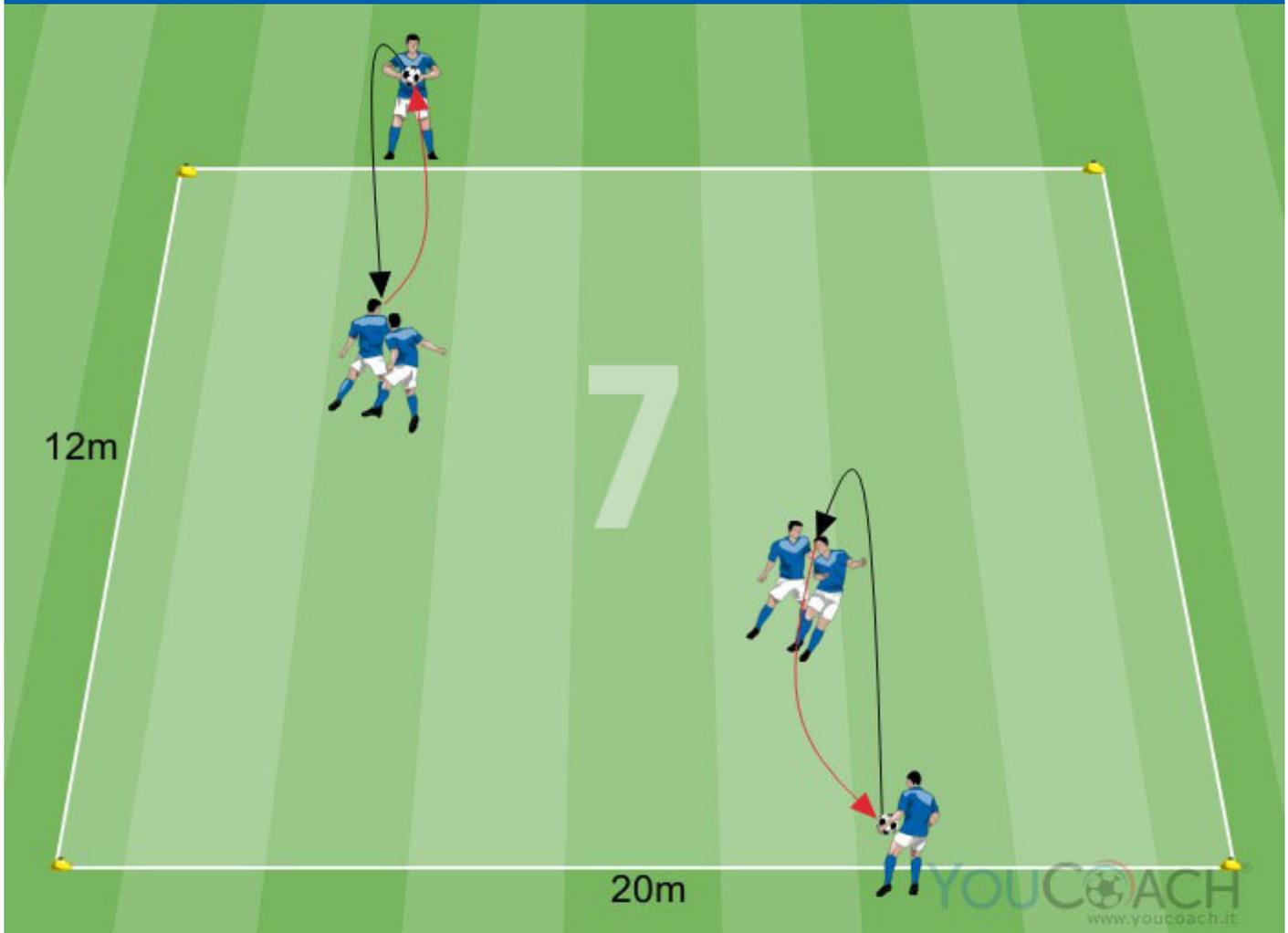
GIOCO 6: PALLEGGI AD INSEGUIMENTO



DESCRIZIONE

- Si gioca a coppie, un pallone per coppia
- I giocatori hanno il compito di palleggiare facendo in modo che la palla non rotoli (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

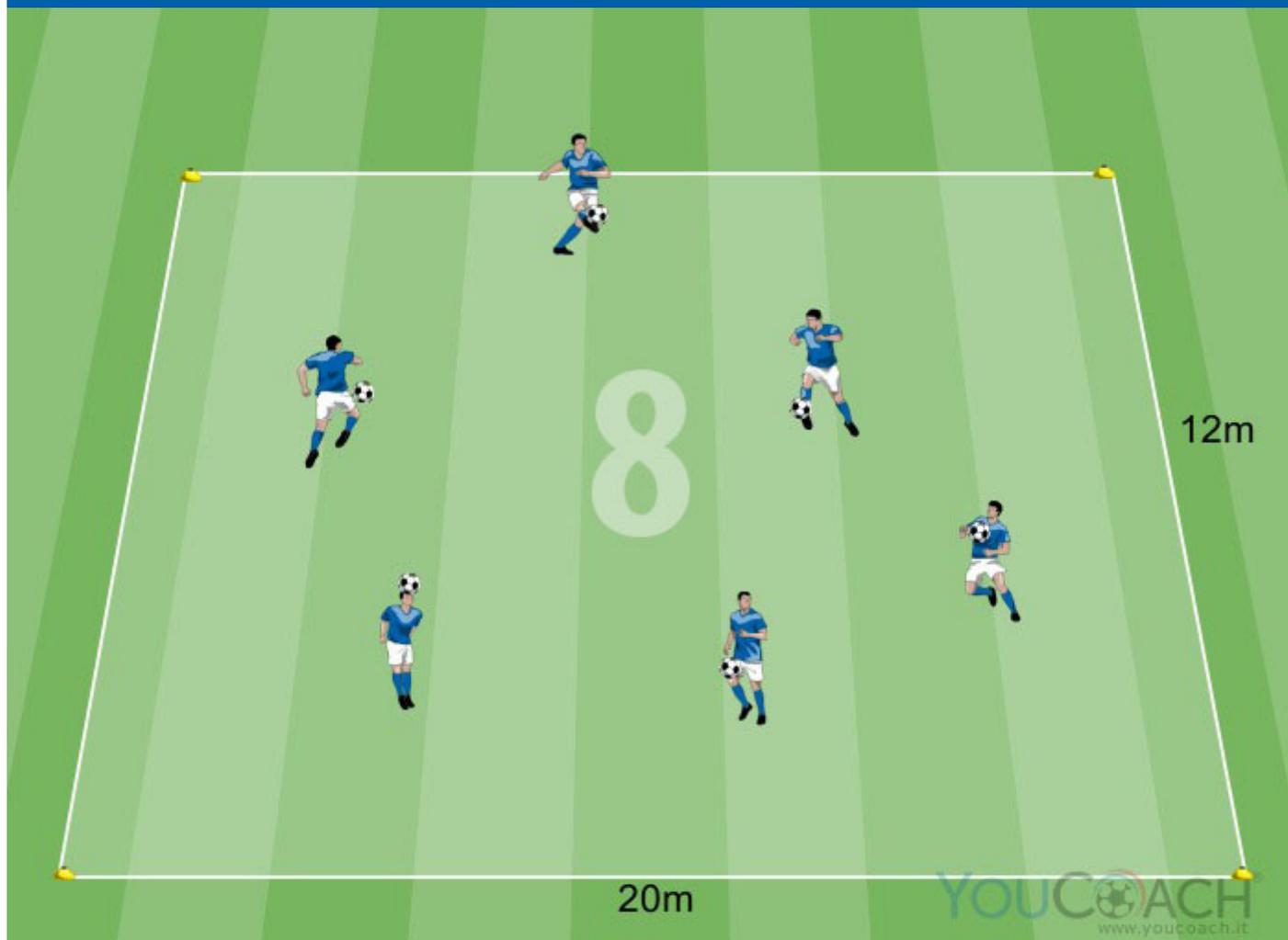
GIOCO 7: DUELLI AEREI



DESCRIZIONE

- I giocatori si dividono in gruppi di tre 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 raggiunge l'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il proprio ruolo con il compagno che ha calciato la palla
- Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 5 minuti di gioco.

GIOCO 8: RECORD DI PALLEGGI



DESCRIZIONE

Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano quattro prove di palleggio di 40 secondi l'una.

- Prima prova: numero di palleggi effettuati con i piedi
- Seconda prova: numero di palleggi effettuati di testa
- Terza prova: numero di palleggi effettuati con il piede meno abile
- Quarta prova: numero di sequenze predeterminate (piede destro, testa, piede sinistro), svolte in modo completo, anche non continuo

Inoltre:

- 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