



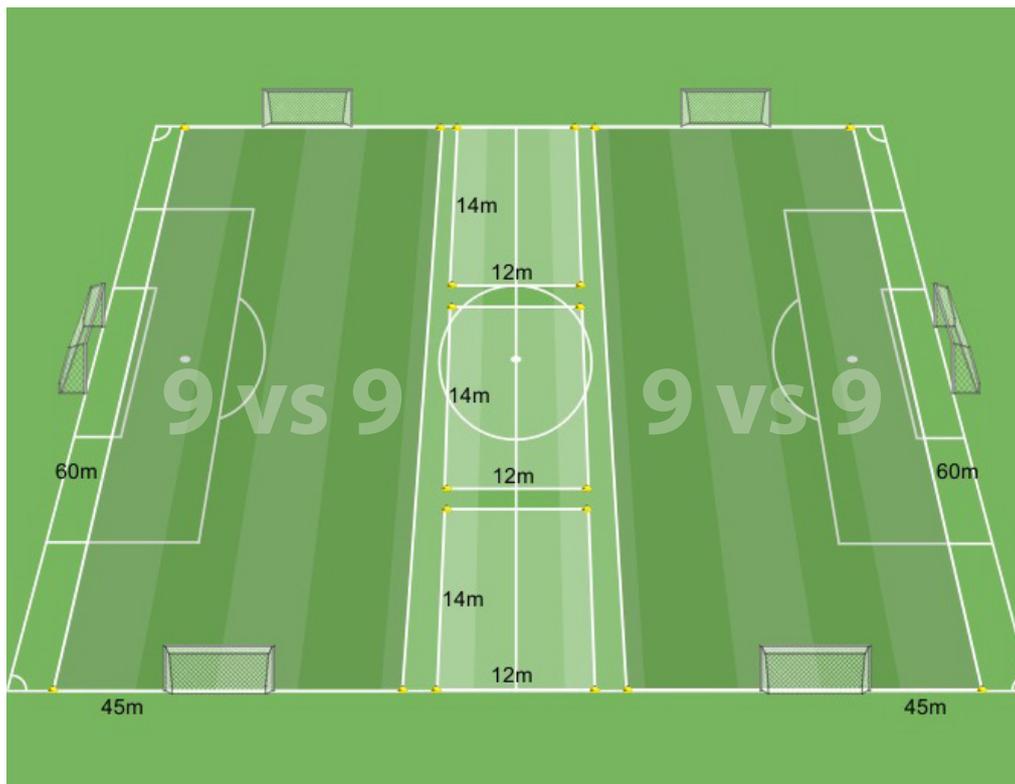
STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

| | | |
|---|------------------------------|-----------|
| | Attivazione tecnica portieri | 24 minuti |
| | Attivazione tecnica | 16 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: "L' ambiente sereno e gioioso CFT: lo stile di conduzione CFT e gli strumenti di osservazione del comportamento del tecnico (la griglia CFT)" | | |

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 3 gruppi da 16; 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; durante lo svolgimento delle sei stazioni, vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro
- Il campo regolamentare è suddiviso in due campi di gioco dove si svolgono le partite per il Torneo random 9 contro 9 e tre stazioni tematiche (tecnica, integrata, performance) all'interno delle quali i giocatori non impiegati nelle partite possono sperimentare due proposte diverse per ciascuna stazione
- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgono un'attività specifica assieme all'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento del torneo sono inseriti nei diversi gruppi di gioco
- 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

ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 36 giocatori
- In presenza di un numero superiore ai 36 partecipanti, 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 tre stazioni a scelta sono seguite rispettivamente dal preparatore atletico, dallo psicologo e da un tecnico. Ogni stazione a scelta prevede due attività che il giocatore può scegliere a piacere. Ogni volta che un giocatore si trova nel ruolo di riserva, va scelta 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 quali 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 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 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 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

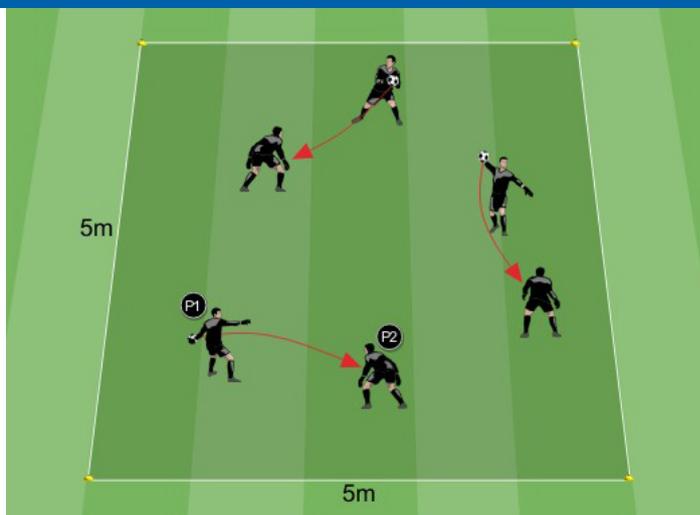
Prima proposta

 8 minuti

1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Si gioca all'interno di un quadrato (5 metri di lato). I portieri, muovendosi all'interno dello spazio in corsa lenta, si passano un pallone utilizzando entrambe le mani sia per lanciare che per ricevere.



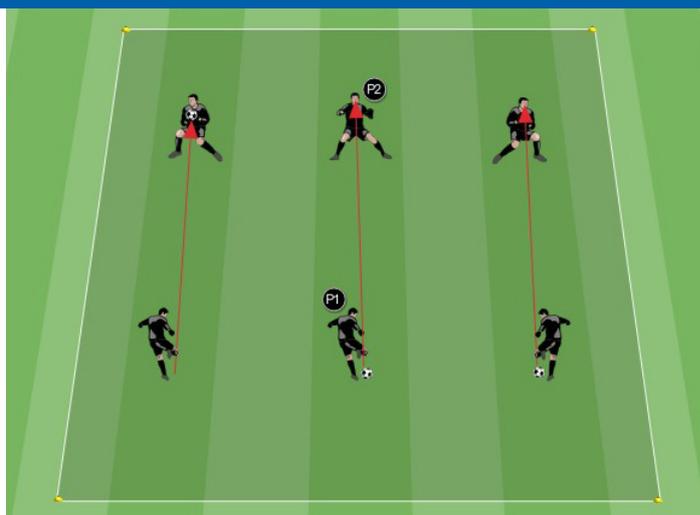
Seconda proposta

 8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

I giocatori si posizionano a coppie, uno di fronte all'altro ad una distanza di 3 metri. P1 calcia una palla forte diretta in prossimità del viso del compagno, P2 deve intercettarla. Dopo la ricezione l'attività prosegue a compiti invertiti, P2 calcia e P1 riceve.



Terza proposta

 8 minuti

3 - Situazionale

Descrizione

Attività a 3 giocatori. Il giocatore P1 calcia una palla forte in prossimità del viso di P2 con P3 posizionato sulla linea di passaggio che crea un disturbo visivo. P2 parte da una posizione laterale e con uno spostamento si allinea cercando di intercettare la palla.





Chiavi della conduzione

Dimostrate cosa sapete fare con il pallone

Doppio compito

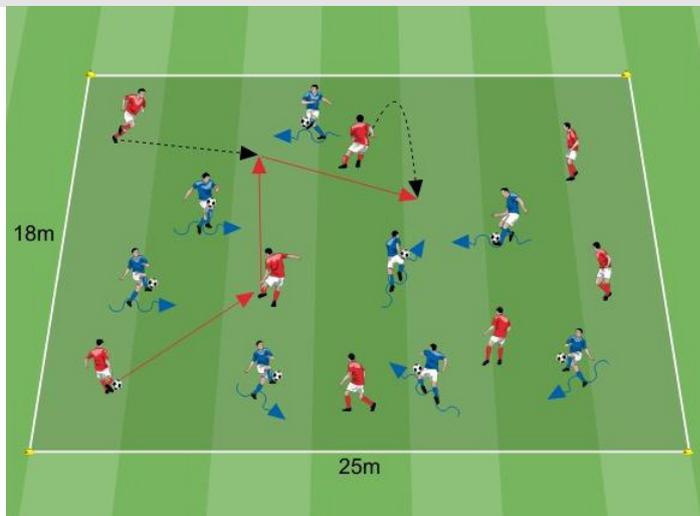
Descrizione

L'esercitazione è prevista per 16 giocatori suddivisi in 2 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 un pallone tra tutti i componenti del gruppo; l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1a1) viene cambiato dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.

Ad esempio, si comincia con il gruppo "A" che ha il

compito di trasmettersi un pallone stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (un pallone a testa). Dopo 2 minuti i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" prendono i palloni dei compagni e i giocatori del gruppo "B" iniziano a muoversi nello spazio trasmettendosi il pallone utilizzato precedentemente dal gruppo "A". Dopo 4 minuti, al posto del palleggio, si inserisce un'altra gestualità tecnica da alternare alla conduzione. La sequenza dei 3 compiti tecnici da svolgere segue le indicazioni riportate nell'elenco:

1. palleggio;
2. conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di direzione, senso e velocità svolti a discrezione dai giocatori;
3. controllo, ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: suola, interno, esterno, coscia, testa ecc.



Comportamenti privilegiati

- Dominare il pallone mantenendolo a propria disposizione in ogni gestualità proposta e ricercando un'elevata densità di esperienze tecniche
- Eseguire le gestualità tecniche in modo creativo, attraverso l'utilizzo di entrambi gli arti ed occupando gli spazi liberi

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 |
| 36 giocatori | Numero giocatori | 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

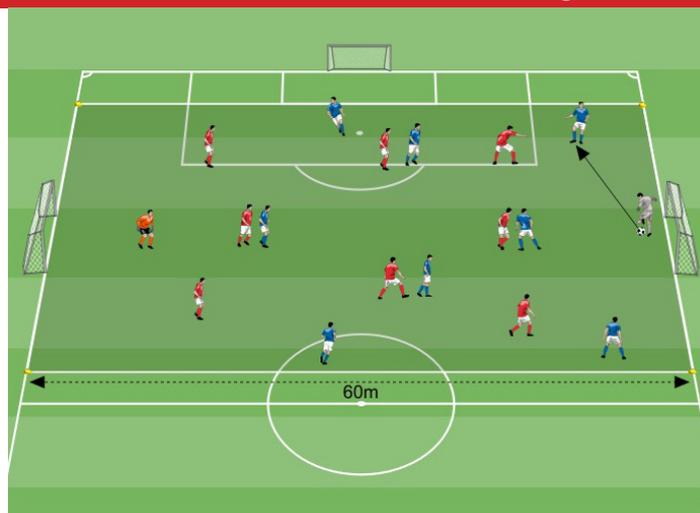
Descrizione

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 non è previsto il fuorigioco



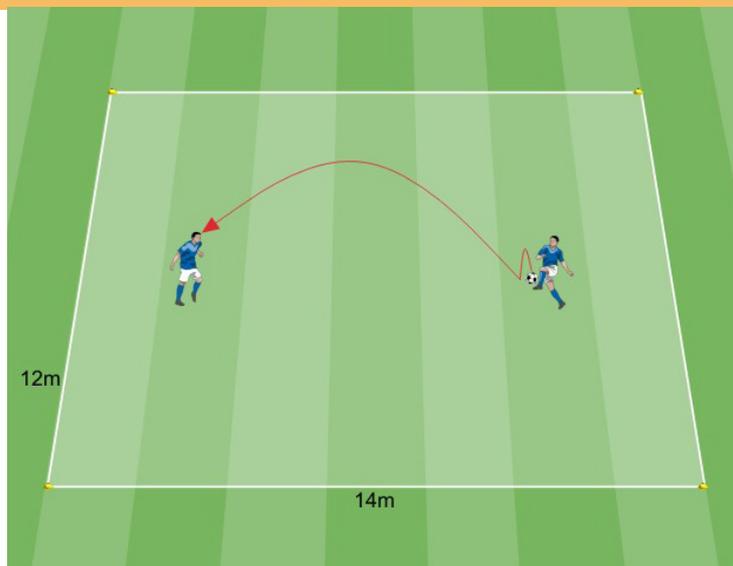
STAZIONE TEMATICA: TECNICA



4 minuti



12x14 metri



Idee attività pre-allenamento

Descrizione

Nell'attività prevista in questa stazione si alternano 2 attività che vengono scelte dai giocatori. La stazione è condotta da un allenatore.

Regole

• GIOCO 1 - TOCCHI OBBLIGATORI

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 2 tocchi obbligatori. Se un giocatore non rispetta i 2 tocchi obbligatori (ne fa solo 1 o più di 2), 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, dopo 2 minuti di gioco, ha il punteggio più alto. È possibile proporre delle varianti per adattare il gioco alle abilità dei calciatori, ad esempio: il pallone può rimbalzare a terra una o più volte, ogni giocatore può effettuare un numero di tocchi compreso tra uno e tre, ecc.

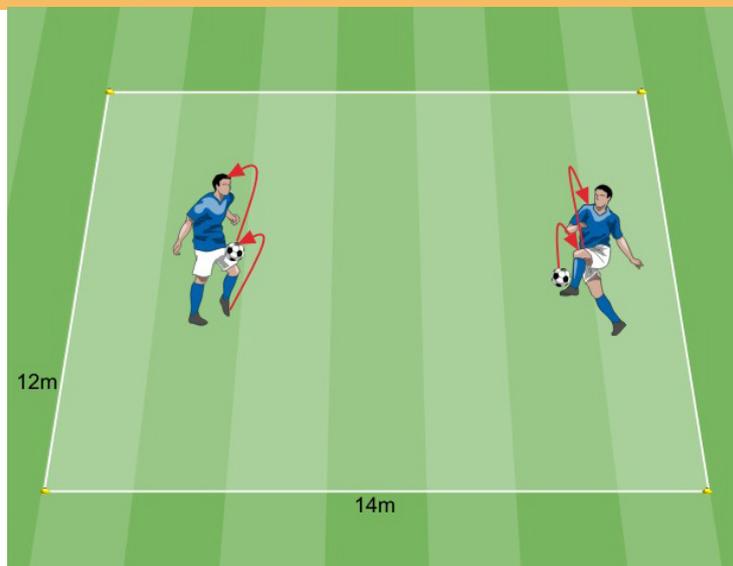
STAZIONE TEMATICA: TECNICA



4 minuti



12x14 metri



Idee attività pre-allenamento

Descrizione

Nell'attività prevista in questa stazione si alternano 2 attività che vengono scelte dai giocatori. La stazione è condotta da un allenatore.

Regole

• GIOCO 2 - IL GIRO DEL MONDO

Un pallone per ogni giocatore. L'attività prevede lo svolgimento di 2 sequenze cicliche di palleggio da ripetere il maggior numero di volte possibile, senza interruzioni e rispettando le indicazioni fornite. Sequenza 1: la palla parte da terra; viene alzata e colpita una volta con piede dominante, una volta con la coscia dell'arto dominante, con la testa, una volta con la coscia dell'arto non dominante, una volta con il piede dell'arto non dominante e, senza farla cadere a terra, la sequenza riprende con il piede con cui è iniziata. Sequenza 2: uguale alla precedente ma viene inserito, tra il colpo effettuato con la coscia e quello effettuato con la testa, un colpo di spalla (sia salendo che scendendo). Ogni sequenza completata vale un punto, si continua a sommare i punti finchè la palla non cade a terra o la sequenza non viene rispettata.

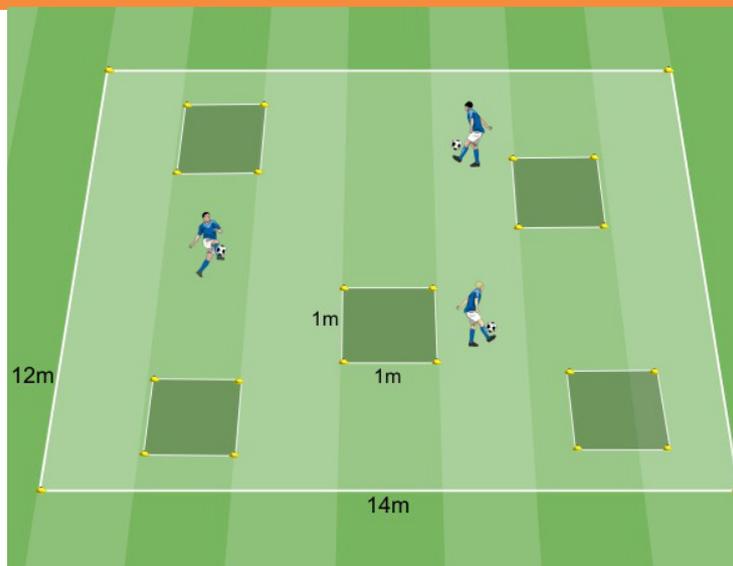
STAZIONE TEMATICA: INTEGRATA



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo l'autoefficacia

Descrizione

Un pallone per ogni giocatore. La stazione prevede lo svolgimento di 2 prove distinte organizzate su 2 turni ciascuna.

Regole

• PROVA 1

Le prima prova consiste nel contare quanti palleggi riesce a fare ogni giocatore in un minuto. Il gioco comincia con il pallone a terra. Ogni giocatore conta individualmente il numero di tocchi eseguito (con qualsiasi parte del corpo). I tocchi, per essere sommati, non devono essere per forza svolti in modo continuativo, la palla può anche cadere a terra tra un tocco e l'altro. Al termine del minuto previsto, ogni giocatore comunica allo psicologo il proprio punteggio. Dopo aver registrato tutti i punteggi, viene svolto un secondo turno di gioco.

Note per lo psicologo

1. Lo stile di conduzione della stazione è rivolto a migliorare la percezione di autoefficacia da parte dei ragazzi.
2. Prima di cominciare l'attività, lo psicologo chiede ai giocatori una stima del numero di palleggi che si aspettano di fare nel minuti di gioco previsto.
3. Particolare attenzione andrà posta nel momento della comunicazione dei punteggi: i giocatori dovranno essere sensibilizzati a comunicare il reale risultato ottenuto, lo psicologo a valorizzare eventuali miglioramenti rispetto alla precedente prestazione o ad evidenziare il massimo impegno profuso indipendentemente dal risultato ottenuto.
4. A partire da questo allenamento, ai giocatori verrà proposto di provare a migliorare i propri record individuali durante la settimana. Ogni qualvolta i record individuali verranno incrementati, i ragazzi comunicheranno allo psicologo gli eventuali miglioramenti.

STAZIONI

Responsabile della conduzione: psicologo, tecnico

Proposta 2

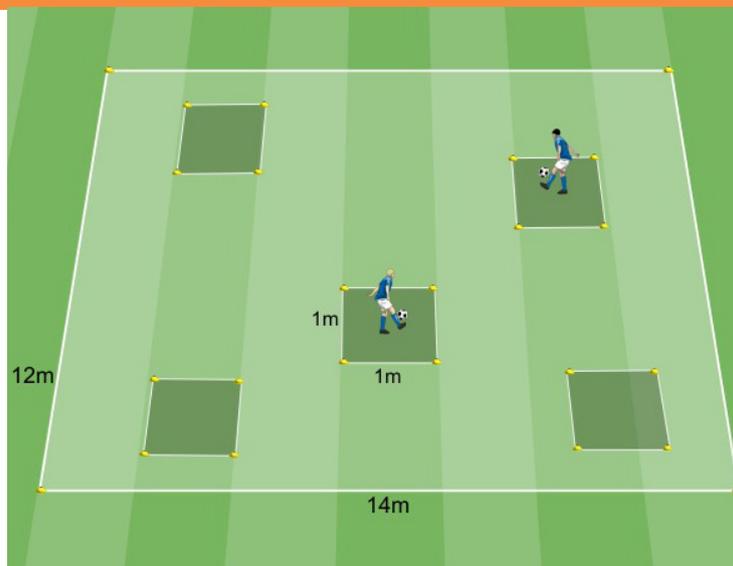
STAZIONE TEMATICA: INTEGRATA



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo l'autoefficacia

Descrizione

Un pallone per ogni giocatore. La stazione prevede lo svolgimento di 2 prove distinte organizzate su 2 turni ciascuna.

Regole

- **PROVA 2**
Nella seconda prova si conta il numero di palleggi eseguiti all'interno di uno spazio delimitato (un quadrato di lato 1m). I tocchi effettuati al di fuori del quadrato non vengono calcolati come validi. Anche in questo caso sono previsti 2 turni di gioco.

Note per lo psicologo

1. Lo stile di conduzione della stazione è rivolto a migliorare la percezione di autoefficacia da parte dei ragazzi.
2. Prima di cominciare l'attività, lo psicologo chiede ai giocatori una stima del numero di palleggi che si aspettano di fare nei minuti di gioco previsti.
3. Particolare attenzione andrà posta nel momento della comunicazione dei punteggi: i giocatori dovranno essere sensibilizzati a comunicare il reale risultato ottenuto, lo psicologo a valorizzare eventuali miglioramenti rispetto alla precedente prestazione o ad evidenziare il massimo impegno profuso indipendentemente dal risultato ottenuto.
4. A partire da questo allenamento, ai giocatori verrà proposto di provare a migliorare i propri record individuali durante la settimana. Ogni qualvolta i record individuali verranno incrementati, i ragazzi comunicheranno allo psicologo gli eventuali miglioramenti.

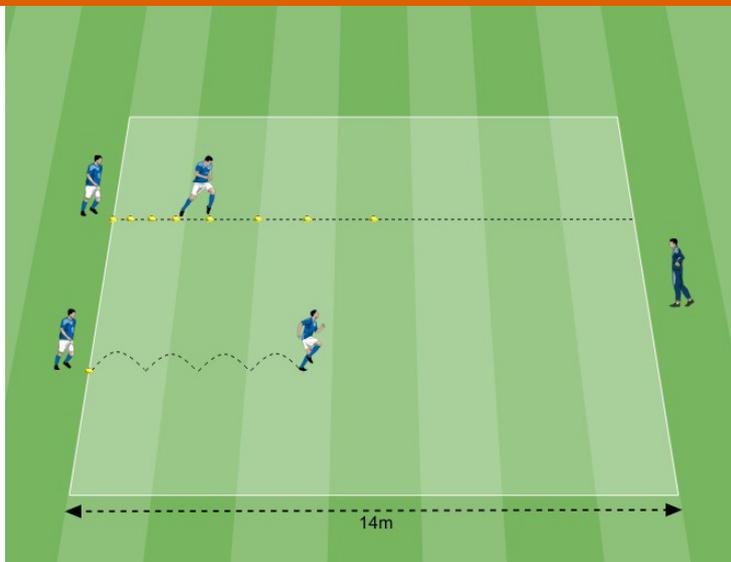
STAZIONE TEMATICA: PERFORMANCE



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo la forza di entrambe le gambe

Descrizione

L'esercitazione è condotta dal preparatore atletico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore esegue dei balzi in avanti fino alla linea di meta. L'obiettivo è quello di arrivare alla linea meta con il minor numero di balzi possibili.

Regole

- Il giocatore effettua i salti nel seguente ordine: su due gambe, sulla gamba sinistra, sulla gamba destra.
- La linea meta è posta a 14 metri dal punto di partenza. Una volta arrivati a linea meta il giocatore recupera ed ascolta l'eventuale correzione da parte del preparatore atletico del CFT prima di ripetere l'esercitazione.

STAZIONI

Responsabile della conduzione: preparatore atletico
Proposta 2

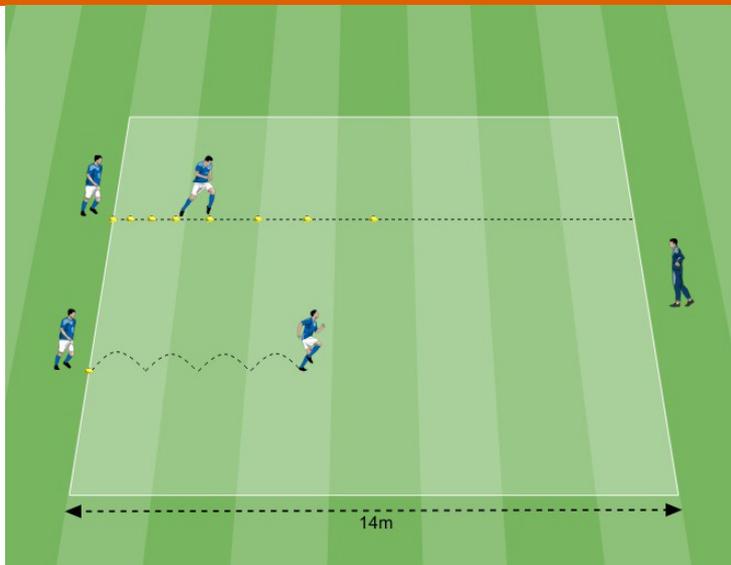
STAZIONE TEMATICA: PERFORMANCE



4 minuti



12x14 metri



Alleniamo l'accelerazione

Descrizione

L'esercitazione è condotta dal preparatore atletico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore esegue uno sprint in linea di 14 metri incrementando l'ampiezza degli appoggi.

Regole

- Sulla linea di sprint sono posti dei cinesini che devono essere superati dal giocatore. I cinesini sono posti a 30 centimetri, 70 centimetri, 130 centimetri, 2,3 metri, 3,5 metri, 5 metri, 7 metri dalla linea di partenza.
- Una volta arrivati a linea meta il giocatore recupera ed ascolta l'eventuale correzione da parte del preparatore atletico del CFT prima di ripetere l'esercitazione.