



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	14 minuti
TORNEO 6 contro 6	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

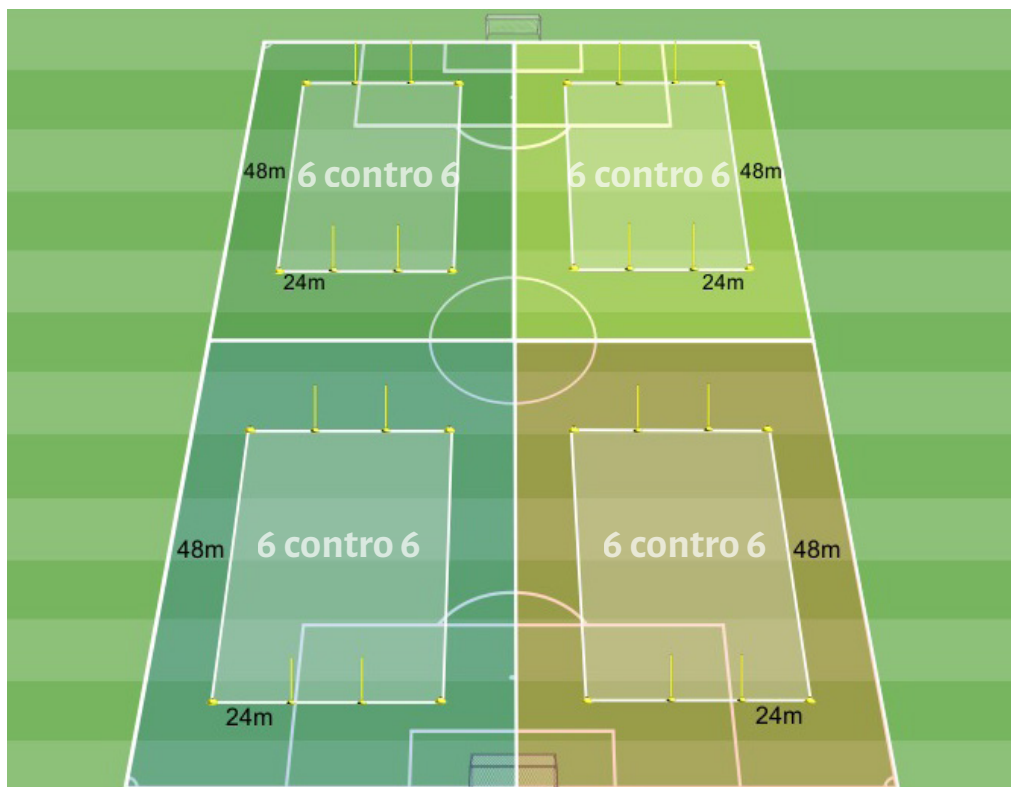
### Riunione tecnica: “Torneo CFT, l'allenamento randomizzato a blocchi”

Cosa cambia nei ragazzi e nei tecnici dalla giornata a blocchi alla giornata a strati? Siamo in grado di dare indicazioni costruttive nella giornata a blocchi? Cosa osservare nella giornata a blocchi?

## 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.
- 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 48 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore agli 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 ogni partita 6 contro 6, questo tecnico è responsabile della conduzione della partita 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 terzo 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

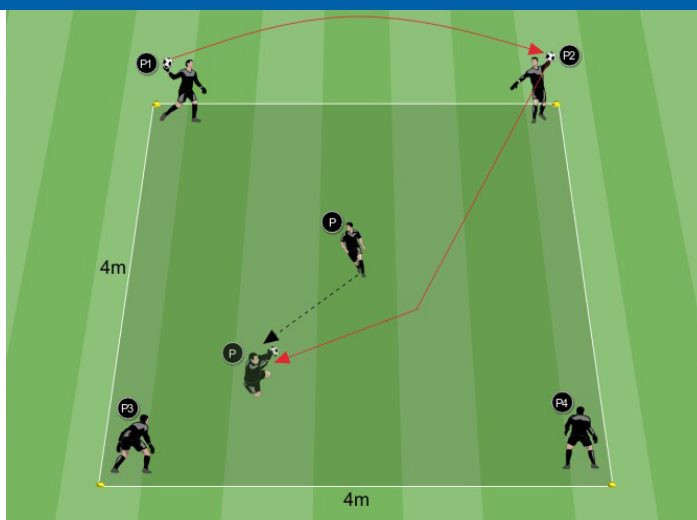
## 1 - Globale/esplorativo

### Descrizione

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 arto non dominante con la stessa efficacia di quello dominante.

### Seconda proposta

8 minuti

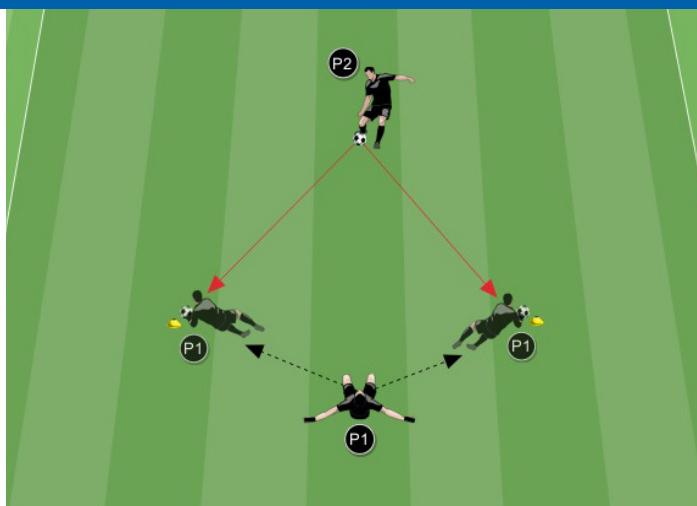
## 2 - Analitico

### 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 deve essere intercettata in presa da P1. La palla deve essere calciata in prossimità del cinesino (all'interno dello stesso).



### Comportamenti privilegiati

- Indirizzare il ginocchio omologo al lato di tuffo in direzione della palla.
- Nell'azione di presa della palla, le braccia vengono portate in massima estensione.

## Terza proposta

 8 minuti

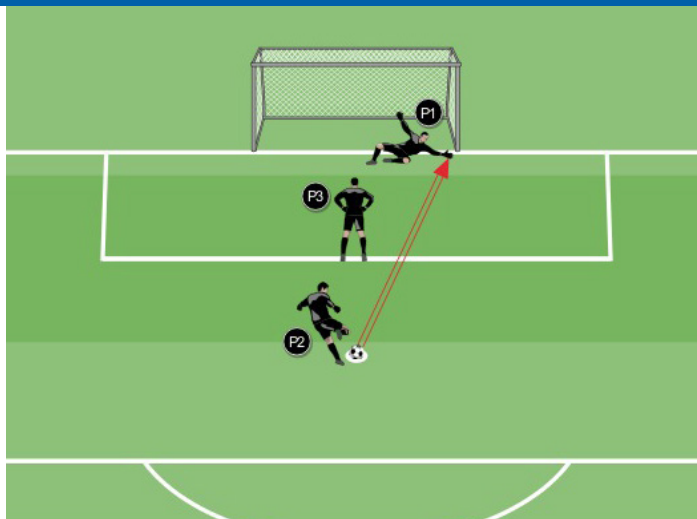
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta, P2 si posiziona sul dischetto del rigore con una palla tra i piedi. P3 si posiziona tra P1 e P2, a disturbare la visuale. Si effettua un'attività di lancio e presa della palla con disturbo da parte di un terzo giocatore.

#### Regole

- P1, dopo aver effettuato uno spostamento laterale, deve intercettare in presa una palla calciata da P2. Dopo ogni intervento i portieri cambiano il loro ruolo. La palla può essere calciata solo rasoterra. P3 non può intervenire in modo attivo sulla palla calciata da P2 ma solo se P1 non trattiene la palla facendo gol.
- Non anticipare lo spostamento prima che parta la palla.
- Dopo 4 minuti viene cambiato il lato di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- P1 intercetta costantemente la palla in presa senza farsela scappare dalle mani.
- P1 effettua lo spostamento nel tempo adeguato rispetto alla tiro di P2 permettendogli così di arrivare sul pallone in distensione.



## Chiavi della conduzione

*Dimostrate di saper dominare il pallone!*

### Tecnica random a colori

#### Descrizione

All'interno dell'area di gioco si posizionano dei delimitatori di colore diverso (ad esempio 2 blu, 3 arancioni, 3 bianchi, 2 rossi). Sui delimitatori di colore rosso stazionano inizialmente dei giocatori, senza palla.

#### Regole

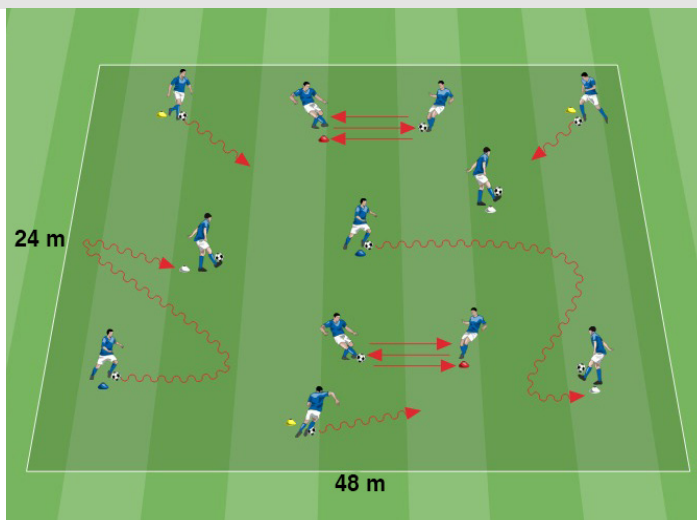
I giocatori cominciano l'esercitazione correndo all'interno del campo con l'obiettivo di andare a prendere un pallone posizionato sui delimitatori colorati. A seconda del colore dove si trova il pallone il compito da eseguire risulterà diverso:

- **delimitatore bianco:** il giocatore prende la palla e palleggiando, la conduce fino ad un altro delimitatore a sua scelta;
- **delimitatore giallo:** il giocatore prende la palla e la conduce fino ad un altro delimitatore a sua scelta utilizzando esclusivamente il piede meno abile;
- **delimitatore blu:** il giocatore prende la palla e la conduce fino ad un altro delimitatore a sua scelta effettuando cambi di velocità, senso e direzione;
- **delimitatore rosso:** sul delimitatore rosso si trovano dei giocatori in attesa, senza palla. Il giocatore in conduzione ha il compito di effettuare 3 passaggi con il giocatore in attesa, chi riceve la terza trasmissione conduce palla all'interno dello spazio ricercando un delimitatore libero, chi ha effettuato il primo passaggio della serie, prende il suo posto;

Dopo 4 minuti di gioco è opportuno proporre delle varianti nei compiti previsti per ogni delimitatore, ad esempio:

- palleggi senza toccare il pallone con il collo del piede;
- conduzione con finte;
- trasmissioni palla con traiettorie aeree.

**NB:** Le varianti vanno inserite senza interrompere lo svolgimento dell'attività.



### Comportamenti privilegiati

- Ricercare con continuità i palloni liberi provando e sperimentando gestualità tecniche diverse, variando inoltre: forza, velocità, direzione, modalità esecutive di ogni gesto tecnico, arto di contatto con la palla.
- Il pallone rimane sempre a disposizione del giocatore che lo utilizza.

## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 6 CONTRO 6

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
4 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	24x48 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	4x2 metri
48 giocatori	Numero giocatori	12 (6 contro 6)

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	6
Durata turno	12 minuti

## TORNEO

 12 minuti
  24x48 metri
  4x2 metri
  12 giocatori

## Partita CFT 6 contro 6 per torneo

## Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-2-1-2. Gli obiettivi di questa partita sono:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- permettere 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.

