



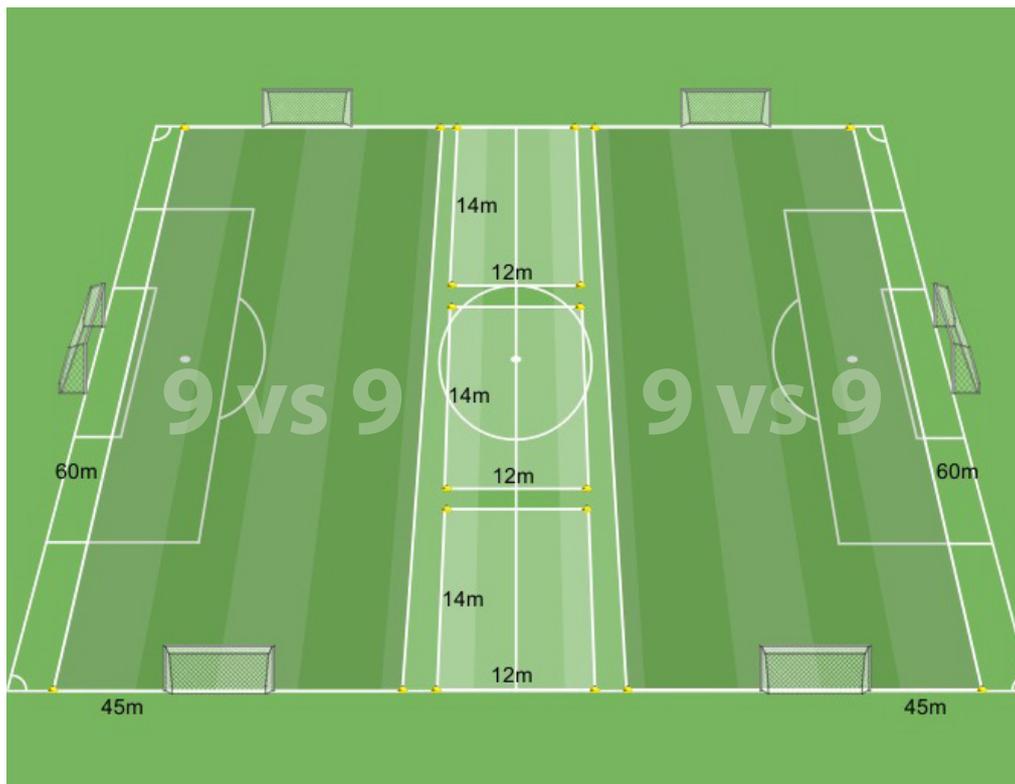
## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	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
<b>Riunione tecnica: "Lo so fare"</b> I ragazzi differenziano la trasmissione a seconda del tipo di passaggio? Superano l'avversario in dribbling? Tirano in porta con forza? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per una tecnica situazionale del 2030?		

## 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 tre stazioni tematiche (tecnica, 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

## ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



### 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 tre stazioni a scelta sono seguite rispettivamente dal preparatore atletico (performance) e da due allenatori (giochi di tecnica e 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 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, 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 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

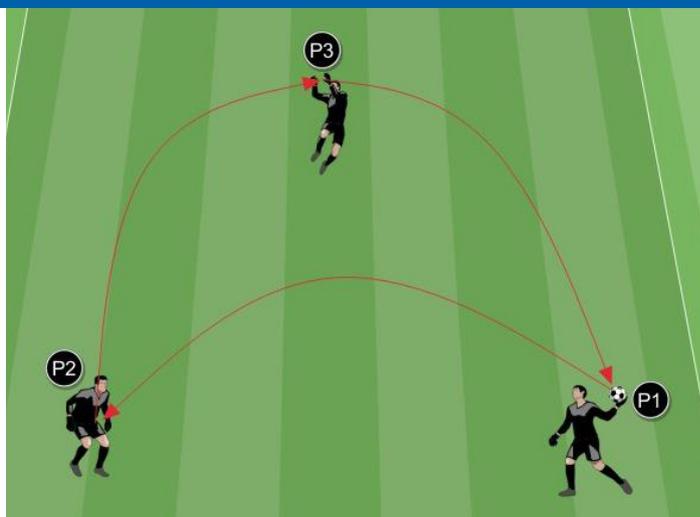
## 1 - Globale/esplorativo

### Descrizione

In uno spazio libero tre portieri si trasmettono una palla con le mani. Viene eseguita un'attività di trasmissione e ricezione del pallone.

### Regole

- P1, P2 e P3 si posizionano a formare un triangolo.
- La trasmissione della palla deve essere eseguita attraverso due modalità distinte:
  - con un arto dopo aver effettuato un palleggio con l'arto opposto;
  - con entrambe le mani dopo aver effettuato un palleggio con entrambe le mani;
- La palla, quando viene lanciata, deve obbligatoriamente effettuare una traiettoria a palombella.



### Comportamenti privilegiati

- Tendere l'arto verso la palla nel momento della presa per ammortizzarne la velocità.
- Utilizzare entrambi gli arti mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

### Seconda proposta

 8 minuti

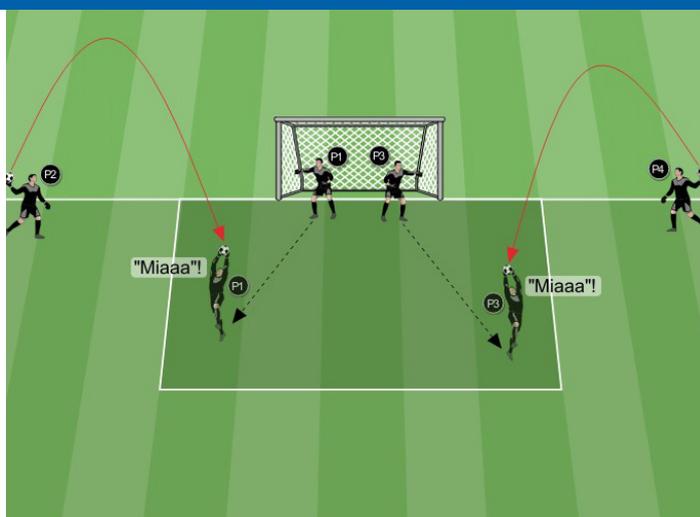
## 2 - Analitico

### Descrizione

P1 si posiziona lungo la linea di fondo campo con una palla in mano mentre P2 si posiziona in prossimità del centro della porta. Si svolge un esercizio di lancio e presa della palla.

### Regole

- P2 deve effettuare un'uscita alta in prossimità del vertice dell'area piccola su una palla lanciata con le mani dal P1. Se il numero dei portieri lo consente, l'attività viene svolta su entrambi i lati della porta.
- Eseguire l'attività per 4 minuti e poi cambiare lato.
- Dopo ogni uscita i portieri ruotano nei loro ruoli.
- La palla va chiamata con decisione e presa nel punto più alto possibile eseguendo un balzo verso l'alto.
- Intercettare la palla in prossimità del vertice dell'area piccola.



### Comportamenti privilegiati

- Effettuare la corsa in avvicinamento alla palla con passi brevi e rapidi.
- Atterrare dopo aver afferrato la palla su un arto con il corpo direzionato verso il centro del campo.

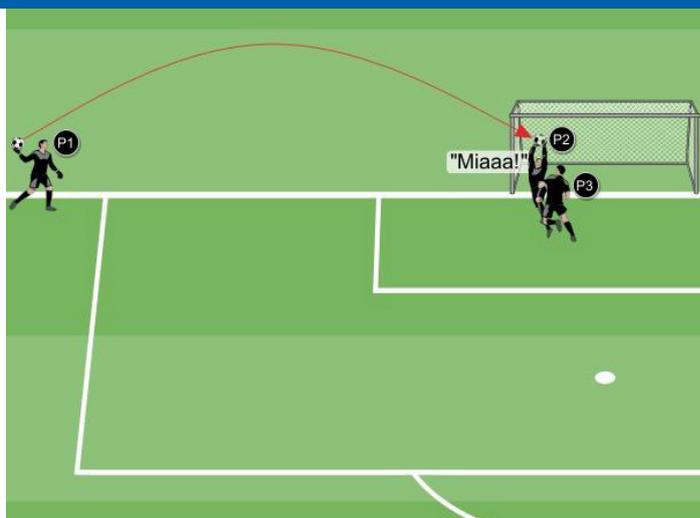
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona lungo la linea di fondo campo tenendo una palla in mano. P2 parte dal centro della porta mentre P3 si posiziona all'interno dell'area di rigore. Si svolge un'attività di lancio ed intercetto della palla che prevede anche un'azione di disturbo.

#### Regole

- P1 lancia la palla con le mani (con parabola “a campanile” oppure tesa) all'interno dell'area di rigore ed alternando l'arto di lancio.
- P2 deve intercettare in presa il pallone lanciato da P1 utilizzando entrambe le mani.
- P3 svolge un'azione attiva nel cercare di fare gol intercettando il pallone lanciato da P1.
- Dopo ogni minuti si ruotano i ruoli dei portieri.
- Dopo 4 minuti di gioco si cambia lato dal quale viene effettuato il lancio della palla.
- La presa della palla va sempre chiamata attraverso un segnale vocale: “MIA”.



#### Comportamenti privilegiati

- Tendere l'arto verso la palla nel momento della presa per ammortizzarne la velocità.
- Utilizzare entrambi gli arti mantenendo un'elevata efficacia prestativa.



## Chiavi della conduzione

*Dimostrate di saper dominare il pallone*

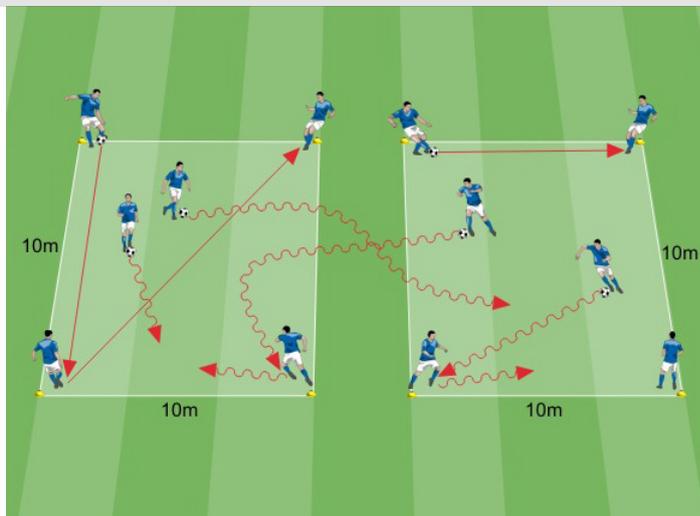
### Tecnica alternata

#### Descrizione

Delimitare due quadrati di uguale grandezza. L'attività coinvolge 12 giocatori, 8 di questi si collocano nei pressi degli angoli dei due quadrati mentre gli altri 4 possono muoversi liberamente e sono in possesso di una palla a testa. Ogni gruppo da 4 giocatori sugli angoli del quadrato è in possesso di un pallone.

#### Regole

- I giocatori che partono sugli angoli di ogni quadrato hanno il compito di trasmettersi il pallone tra di loro. I giocatori con la palla hanno il compito di condurla fino ai piedi di un giocatore che in quel momento non è impegnato nella trasmissione della stessa, effettuando così un cambio di ruolo: il giocatore che trasmetteva il pallone parte in conduzione verso un altro compagno, chi conduceva partecipa alla trasmissione del pallone all'interno di quel quadrato.
- I giocatori in conduzione possono andare da un quadrato all'altro, creando così interferenza ai giocatori che si trasmettono la palla. I giocatori che si trasmettono il pallone devono farlo solo tra compagni dello stesso quadrato.
- Ogni 2 minuti, i 4 giocatori in conduzione della palla cambiano modalità di spostamento attraverso la stessa, ad esempio:
  - palleggio;
  - conduzione abbinata a finte;
  - conduzione abbinata a cambi di direzione e senso;
  - conduzione effettuata solo con piede meno abile.



### Comportamenti privilegiati

- Attendere la trasmissione del compagno in modo attivo e predisporre rapidamente per eseguire il passaggio successivo.
- Padroneggiare il pallone in conduzione, la palla viene condotta nella direzione desiderata e non inseguita, i cambi direzione sono rapidi ed efficaci.

## 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

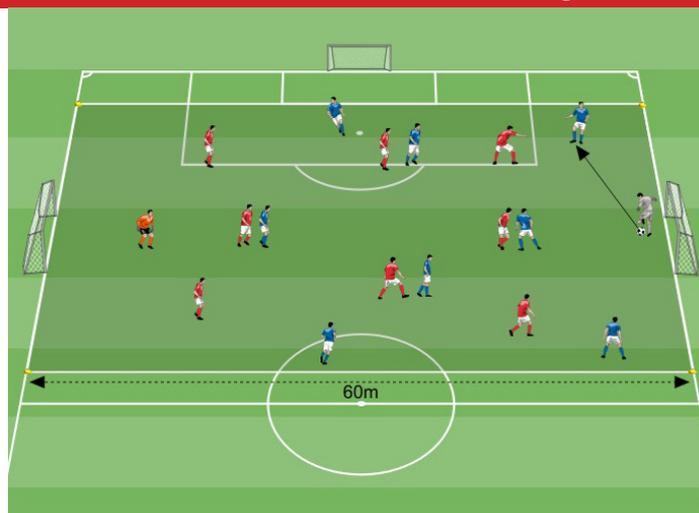
## Descrizione

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



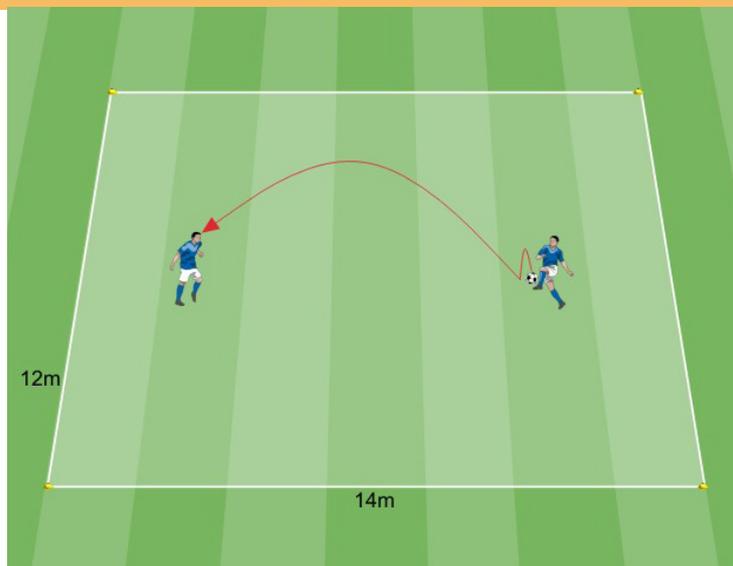
**STAZIONE TEMATICA: TECNICA**



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.

# STAZIONI DI TECNICA

## Responsabile della conduzione: tecnico

### Proposta 2

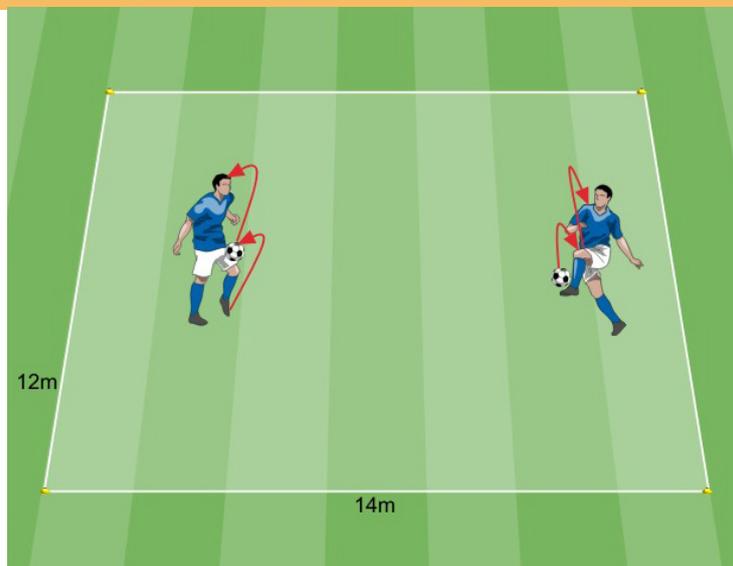
#### STAZIONE TEMATICA: TECNICA



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, una volta 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 finché la palla non cade a terra o la sequenza non viene rispettata.





# STAZIONI PERFORMANCE

Responsabile della conduzione: preparatore atletico  
Proposta 1

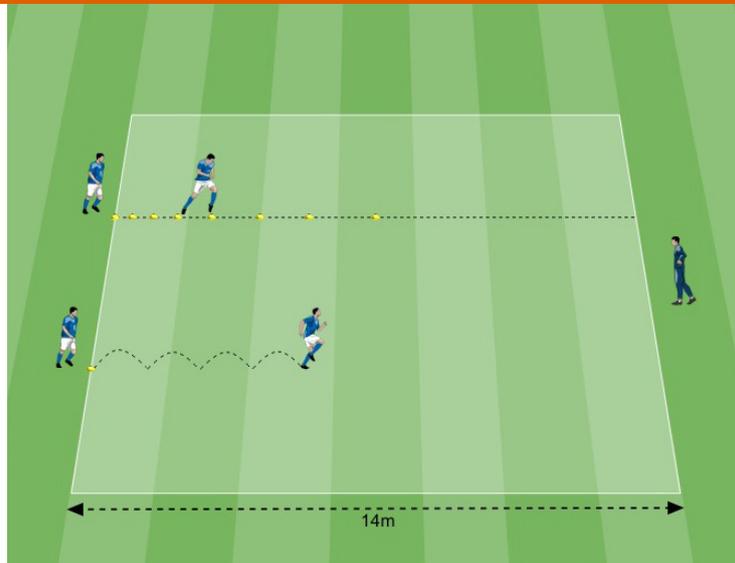
## STAZIONE TEMATICA: PERFORMANCE



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 PERFORMANCE

Responsabile della conduzione: preparatore atletico  
Proposta 2

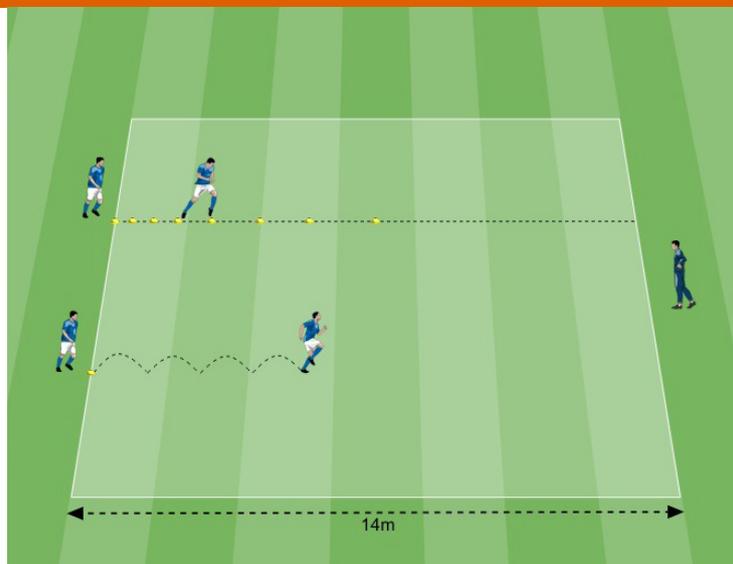
## STAZIONE TEMATICA: PERFORMANCE



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.