

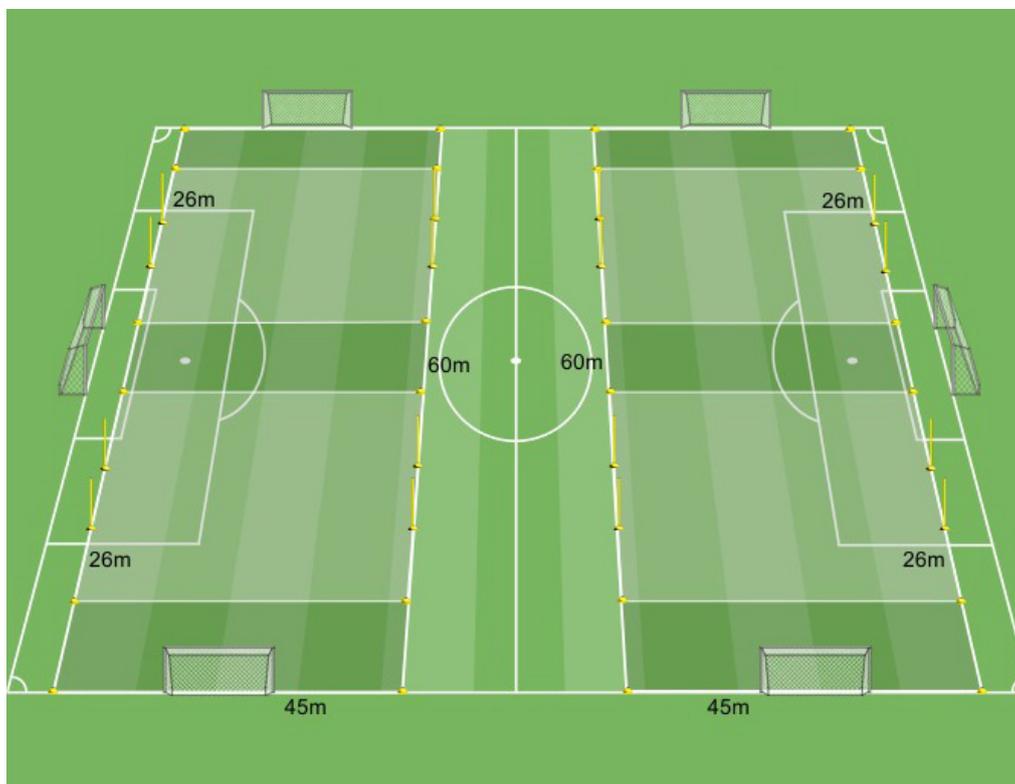


## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica	12 minuti
TORNEO + STAZIONI	6 contro 6	Primo turno	12 minuti
		Secondo turno	12 minuti
		Pausa	4 minuti
	9 contro 9	Terzo turno	15 minuti
		Quarto turno	15 minuti
	6 contro 6	Quinto turno	12 minuti
	Sesto turno	12 minuti	

## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono suddivisi in gruppi di 12: questi gruppi lavorano assieme durante l'attivazione tecnica e il primo turno di gioco del torneo; successivamente la formazione delle squadre avverrà con modalità random.
- Il campo regolamentare è suddiviso inizialmente in 4 settori: ogni settore contiene un campo di gioco utilizzato sia per l'attivazione tecnica che per lo svolgimento del torneo.
- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgono un'attività specifica assieme al preparatore dei portieri; durante lo svolgimento del torneo sono inseriti nei diversi gruppi di gioco.
- I giocatori vengono suddivisi in gruppi misti composti da Under 15F, Under 14M e Under 13M.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



### NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 48 giocatori.
- Qualora il numero di giocatori presenti non permetta lo svolgimento delle 4 partite 6 contro 6 e delle 2 partite 9 contro 9 previste dal format, viene svolto un numero inferiore di gare mantenendo la stessa modalità di gioco. I giocatori non coinvolti nelle partite vengono sostituiti a metà di ogni gara attraverso dei cambi volanti.
- I giocatori di riserva svolgono un'attività specifica con il preparatore atletico oppure esercizi di tecnica indicati dagli allenatori.
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei settori di gioco previsti con responsabilità di condurre le partite, controllare le sostituzioni e velocizzare le operazioni di registrazione dei punteggi.
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo regolamentare 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.



### ATTIVAZIONE TECNICA



12 minuti



26x45 metri



12 giocatori

### Tecnica random a colori

#### Descrizione

All'interno dell'area di gioco si posizionano dei delimitatori di colore diverso (ad esempio due blu, tre arancioni, tre bianchi, due rossi). Su alcuni di questi delimitatori vengono posizionati dei palloni (in numero corrispondente alla metà del numero di giocatori partecipanti). Sui delimitatori di colore rosso stazionano inizialmente dei giocatori, senza palla. Viste le modalità di gioco previste nell'odierno allenamento a blocchi, ogni spazio di gioco prevede l'utilizzo di 12 giocatori.

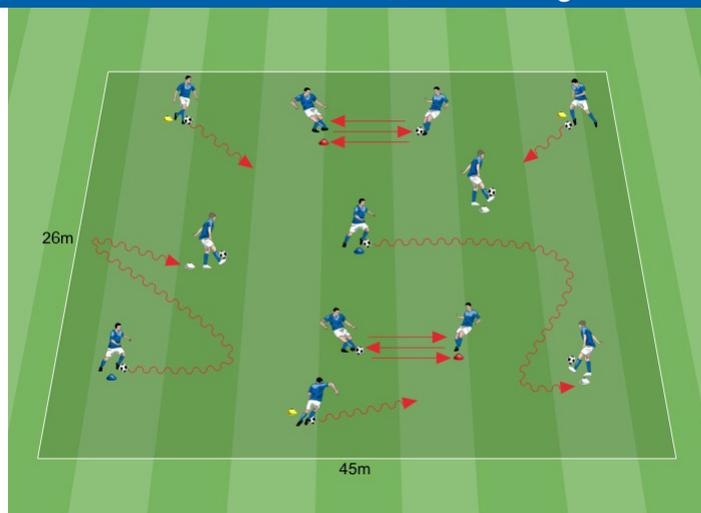
#### Regole

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 del delimitatore 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 tre 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.





## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 6 CONTRO 6

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
4 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	26x45 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	5x2 metri
48 giocatori	Numero giocatori	12 (6 contro 6)

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	4
Durata turno	12 minuti

## TORNEO

 15 minuti     26x45 metri     5x2 metri     12 giocatori

### Partita CFT 6 contro 6 per torneo alternato

#### Descrizione

Entrambe le squadre 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 da un punteggio individuale: 3 punti per la vittoria, 1 punto per il pareggio, 0 punti per la sconfitta.





## 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	2
Durata turno	15 minuti

## PARTITA LIBERA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Partita libera CFT 9 contro 9

#### Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. 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

