



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

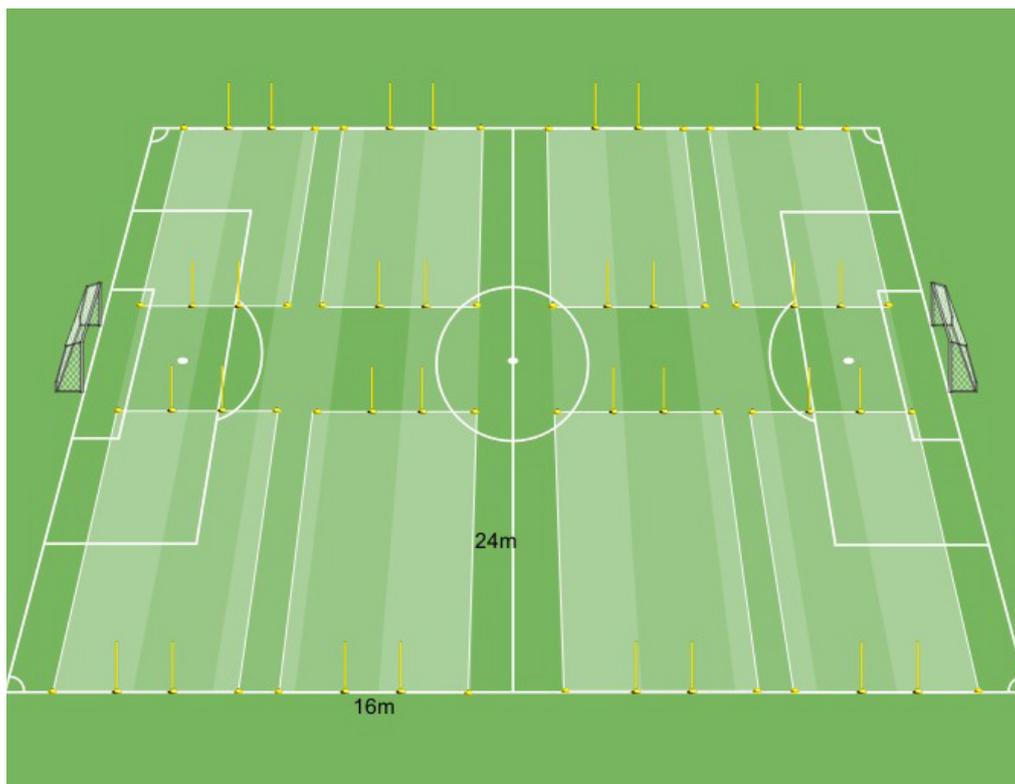
		Attivazione tecnica portieri	24 minuti	
		Attivazione tecnica	14 minuti	
TORNEO	5 contro 5	Primo turno	10 minuti	
		Secondo turno	10 minuti	
		Terzo turno	10 minuti	
			Pausa	4 minuti
	5 contro 5	Quarto turno	10 minuti	
		Quinto turno	10 minuti	
		Sesto turno	10 minuti	
Settimo turno		10 minuti		

Riunione tecnica: “ Manteniamo viva l'attenzione degli atleti“

Che cosa è l'attenzione? sappiamo come funzionano i processi attentivi dei nostri giovani atleti? Nella strutturazione delle nostre proposte di allenamento, teniamo conto di tali informazioni? Che tipo di relazione lega attenzione e prestazione? Quali fattori, interni o esterni alla persona, possono diventare elementi distrattori capaci di condizionare negativamente l'approccio all'allenamento o alla partita? Attraverso quali atteggiamenti/accorgimenti/strumenti pratici possiamo generare le condizioni affinché i nostri atleti mantengano viva l'attenzione durante le sessioni di allenamento?

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 8 gruppi da 10; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 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 otto campi di gioco dove si svolgono le partite per il Torneo random 5 contro 5 (così come da figura nella pagina successiva).
- 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.



NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 80 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore agli 80 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 coppia di campi in cui si giocano le partite 5 contro 5, questo tecnico è responsabile della conduzione delle partite 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

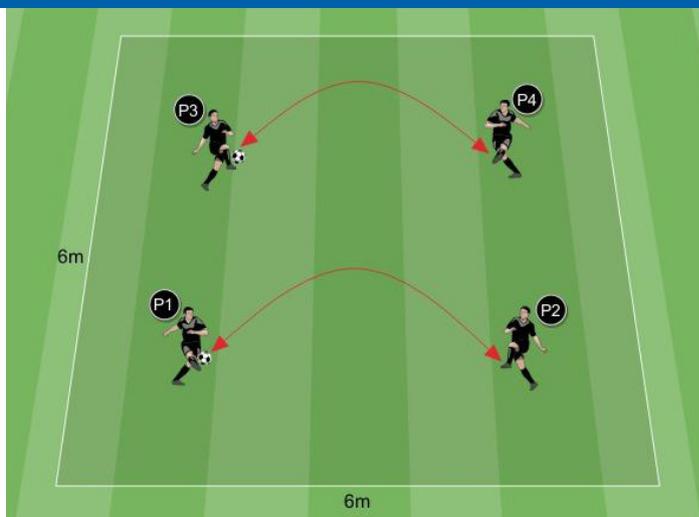
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di un quadrato di lato 6m si posizionano delle coppie di portieri. Ogni coppia ha un pallone.

Regole

- P1 e P2 palleggiano in coppia, utilizzando i piedi e cercando di non far cadere la palla.
- Variare i vincoli di palleggio, alcuni esempi:
 - solo con i piedi;
 - solo con la testa;
 - con un solo tocco;
 - dopo due tocchi;
- Se il numero di portieri è dispari, un gruppo forma una terna.
- Nel palleggio i giocatori devono rimanere all'interno dello spazio definito.



Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare. P2, in possesso di un pallone, si posiziona al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, vengono delimitate due porte della larghezza di 2m.

Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che, dopo un controllo orientato, effettua un passaggio cercando di realizzare un gol all'interno di una delle due porte delimitate all'esterno dell'area di rigore.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli dei due giocatori.
- Il controllo orientato deve essere eseguito con due modalità distinte:
 - controllo e trasmissione con lo stesso piede;
 - controllo con un piede e trasmissione con l'altro;



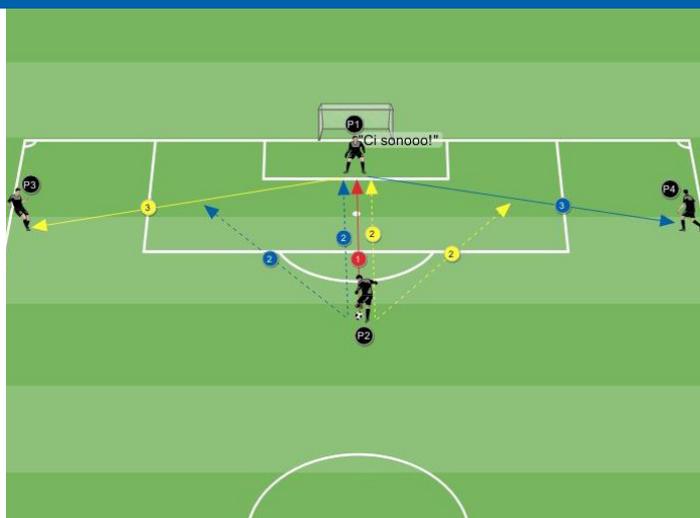
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare, all'interno dell'area del portiere. P2, in possesso di un pallone, si posiziona al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, si posizionano due giocatori: P3 e P4.

Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che, attraverso un passaggio (di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo) cerca di servire P3 o P4.
- P2, dopo aver trasmesso palla a P1, va a disturbare la ricezione attraverso una corsa in pressione. P1 trasmette palla ad un compagno in funzione della direzione di corsa effettuata da P2.
- Dopo alcune prove, effettuare il cambio dei ruoli di gioco.





Chiavi della conduzione

Come faccio a migliorarmi nella gestualità tecnica scelta?

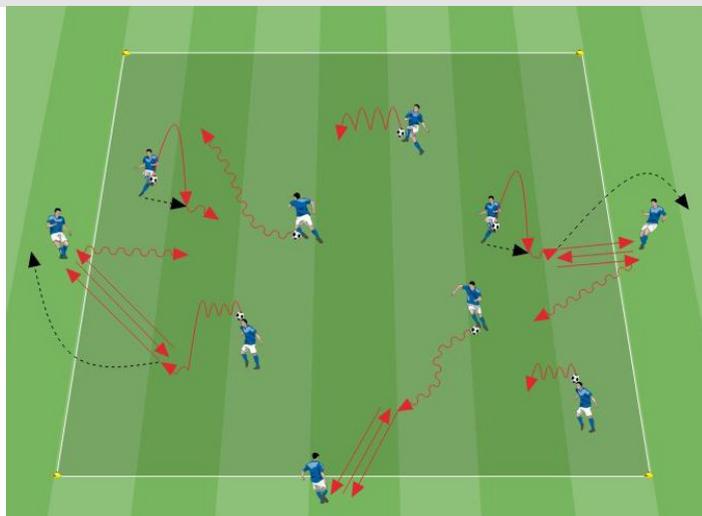
Tecnica a scelta per 5 contro 5

Descrizione

7 giocatori si posizionano all'interno del campo di gioco con un pallone a testa. 3 giocatori si collocano al di fuori dello spazio delimitato senza palla.

Regole

- I giocatori con palla si esercitano all'interno dello spazio predefinito su 4 gestualità tecniche distinte:
 - palleggio;
 - conduzione palla;
 - controllo palla;
 - colpo di testa.
- Ogni giocatore sceglie individualmente la quantità di tempo e le modalità attraverso le quali esercitarsi con il pallone in una delle 4 gestualità indicate. Dopo alcuni secondi di esercizio tecnico i giocatori si dirigono verso uno dei compagni senza palla posizionati all'esterno del campo, effettuano 3 trasmissioni del pallone e prendono il suo posto in attesa dello scambio che avverrà con un altro compagno. Durante lo svolgimento di ogni turno di allenamento tecnico è opportuno che i giocatori si esercitino su di un'unica gestualità cambiando velocità, modalità esecutive, forza e arto attraverso le quali entrano in contatto con il pallone.



Comportamenti privilegiati

- Sperimentare modalità differenti per entrare in contatto con il pallone: utilizzare entrambi gli arti inferiori; imprimere maggiore o minore forza alla palla; cambiare senso e direzione di esecuzione; provare a toccare il pallone con superfici diverse del piede.
- Svolgere un'elevata densità di contatti con la palla manifestando continuità realizzativa e dominio dell'attrezzo in ogni modalità di utilizzo.

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 5 CONTRO 5

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
8 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	16x24 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	4x2 metri
80 giocatori	Numero giocatori	10 (5 contro 5)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	7
Durata turno	10 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

TORNEO



10 minuti



16x24 metri



4x2 metri



10 giocatori

Partita CFT 5 contro 5 con portiere

Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire 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.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria). Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.

