



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	14 minuti
TORNEO	5 contro 5	Primo turno	12 minuti
		Secondo turno	12 minuti
		Pausa	2 minuti
	3 contro 3	Terzo turno	12 minuti
		Quarto turno	12 minuti
		Quinto turno	12 minuti
		Sesto turno	12 minuti
		Pausa	2 minuti
	5 contro 5	Settimo turno	12 minuti
		Ottavo turno	12 minuti

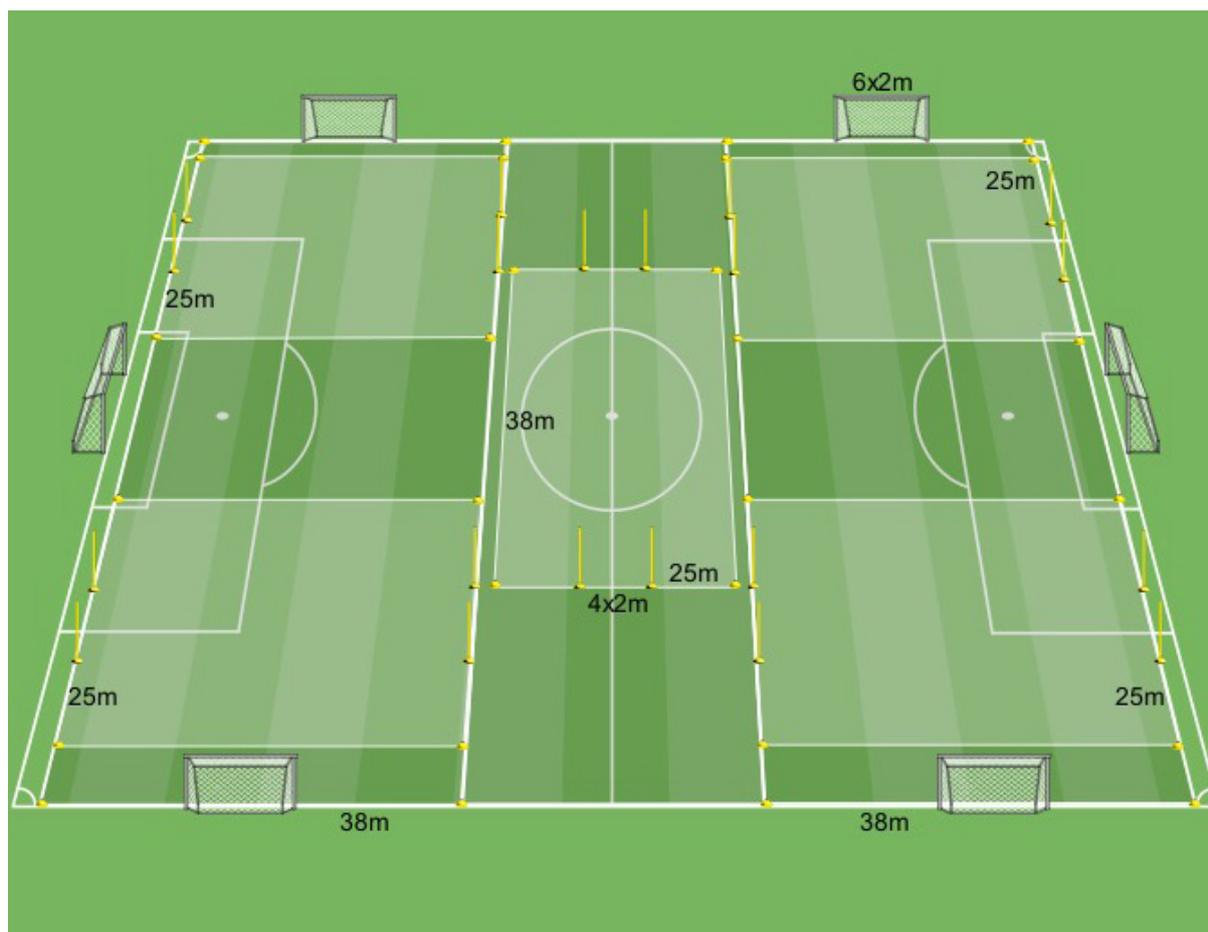
### Riunione tecnica: “Il giocatore del CFT è un giocatore **COMPETENTE** “

I giocatori sanno applicare le abilità acquisite in contesti anche diversi? Gestiscono compiti differenti in spazi differenti? Individuano gli obiettivi delle esercitazioni e le corrette soluzioni ai problemi di gioco? Sanno “leggere quello che il gioco scrive”? Trasmettiamo “chiavi di lettura” che permettano loro di adeguarsi a più situazioni di gioco possibili?

## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 5 gruppi da 10; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 10 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 degli otto 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 5 contro 5 alternato al 3 contro 3. Le partite vengono svolte così come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento.
- 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 50 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore ai 50 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 ognuno dei campi in cui si giocano le partite 5 contro 5, questo tecnico è responsabile della conduzione delle gare 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 secondo e del sesto turno di partite tutti i giocatori rispettano 2 minuti di pausa.
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti ed 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

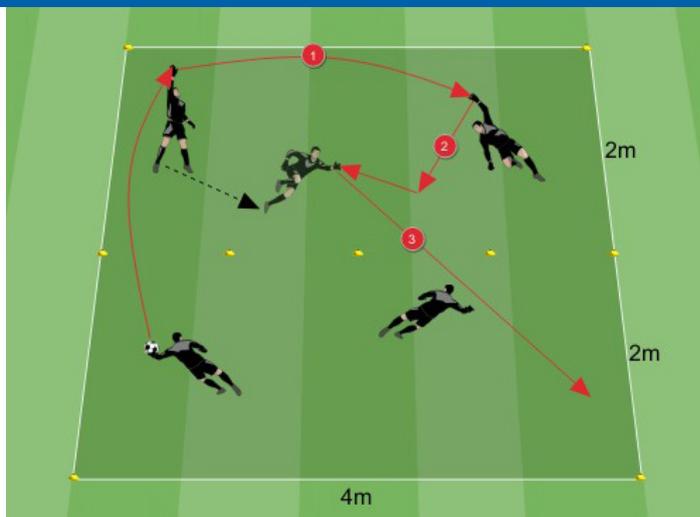
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

Suddividere un quadrato di lato 4 metri in 2 metà. 2 portieri si posizionano all'interno di ognuna delle metà campo. Si effettua un'attività di "Mano-tennis" suddivisa su 2 turni di 4 minuti ciascuna. Non è prevista la presenza di una rete che divide le due metà campo. Se il numero dei portieri non permette lo svolgimento 2 contro 2 adattare le numeriche ai portieri presenti (le dimensioni del campo vanno adattate al numero dei partecipanti).

#### Regole

- I punti si realizzano secondo le seguenti modalità:
  - riuscendo a far rimbalzare per 2 volte il pallone all'interno del campo avversario;
  - nel caso in cui la squadra avversaria commetta un'infrazione di gioco rispetto alle regole presentate in seguito;
  - se la palla indirizzata dalla squadra avversaria termina a terra al di fuori della propria metà campo senza prima un contatto da parte di un componente della squadra che difende.
- Durante il gioco, per entrare in contatto con la palla, non è consentito l'utilizzo dei piedi.
- È obbligatorio effettuare 3 tocchi prima di indirizzare la palla nella metà campo avversaria.
- È obbligatorio far eseguire un rimbalzo alla palla prima di indirizzarla nel campo avversario.
- Non è consentito trattenere la palla in mano.
- Non è consentito utilizzare simultaneamente entrambe le mani.
- Al termine del primo turno le squadre vanno cambiate.



#### Comportamenti privilegiati

- Leggere correttamente le traiettorie della palla posizionandosi anticipatamente in modo proficuo per la ricezione della stessa.
- Reagire rapidamente alle azioni degli avversari ed alle intenzioni di gioco dei propri compagni muovendosi rapidamente in campo.

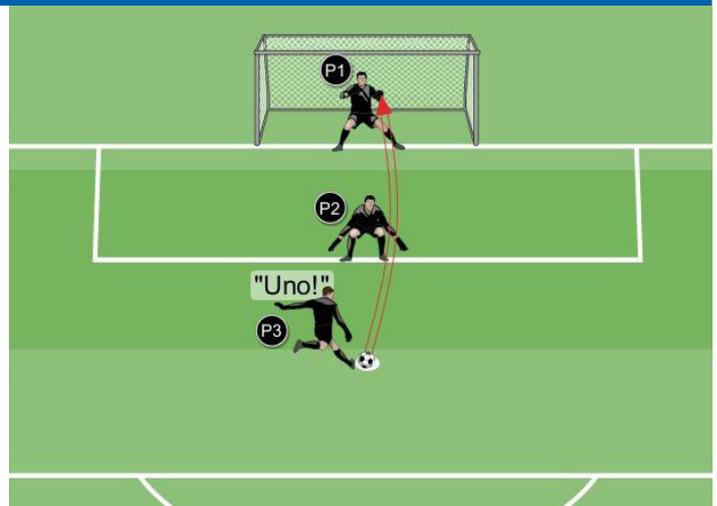
## 2 - Analitico

### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta mentre P2 si colloca sulla linea dell'area del portiere in postura di parata. P3 si posiziona in prossimità del dischetto del rigore con una palla nei piedi. Si effettua un'attività di calcio e parata con difficoltà visiva.

### Regole

- P3 calcia la palla chiamando il numero del portiere che deve effettuare l'intervento: P1 o P2, a seconda della sua scelta.
- Dopo 5 esecuzioni ruotare i ruoli dei portieri.



### Comportamenti privilegiati

- Capire velocemente quando è necessario effettuare l'intervento e quando lasciar passare la palla senza farsi colpire dalla stessa.
- Effettuare le respinte o deviazioni dei tiri effettuati da P3 verso l'esterno del campo.

## Terza proposta

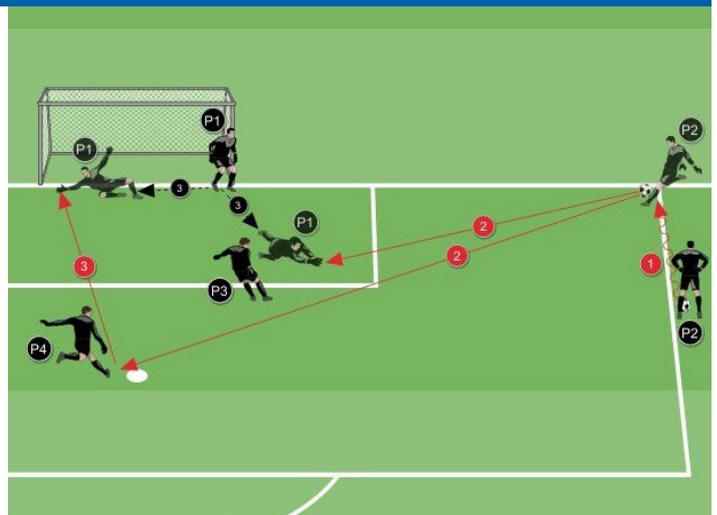
## 3 - Situazionale

### Descrizione

P1 si colloca inizialmente in prossimità di un palo della porta. P2 (con palla) si posiziona al limite dell'area di rigore, in lateralmente, ad alcuni metri dalla linea di fondo campo (dal lato del palo sul quale si è collocato P1). P3 e P4 stazionano, come da figura, all'interno dell'area di rigore. L'attività prevede una situazione di tiro in porta e tentativo di parata con 2 avversari.

### Regole

- P1 deve scegliere se intercettare la palla calciata da P2 davanti a P3 oppure seguire la traiettoria del passaggio e posizionarsi in porta per parare la conclusione di P4 (disposto come da immagine).
- P2 inizia l'azione conducendo il pallone nella direzione della linea di di fondo campo e, arrivato in prossimità della stessa, calcia la palla all'indietro, all'interno dell'area di rigore.
- La conduzione ed il calcio vengono eseguite da una parte di destro e dall'altra di sinistro.
- Dopo l'esecuzione di ogni azione si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare il lato della porta dove si svolge l'attività.



### Comportamenti privilegiati

- Capire velocemente quando intervenire davanti a P3 oppure eseguire uno spostamento per risultare efficaci sull'azione di P4.
- Manifestare un atteggiamento coraggioso ed intraprendente sulle azioni tecniche previste (anticipo o parata): lettura della traiettoria/forza della palla; decisione nelle scelte; chiamata del pallone; ecc.



## Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di saper dominare la palla in ogni ostacolo!*

## Tecnica random a scelta

### Descrizione

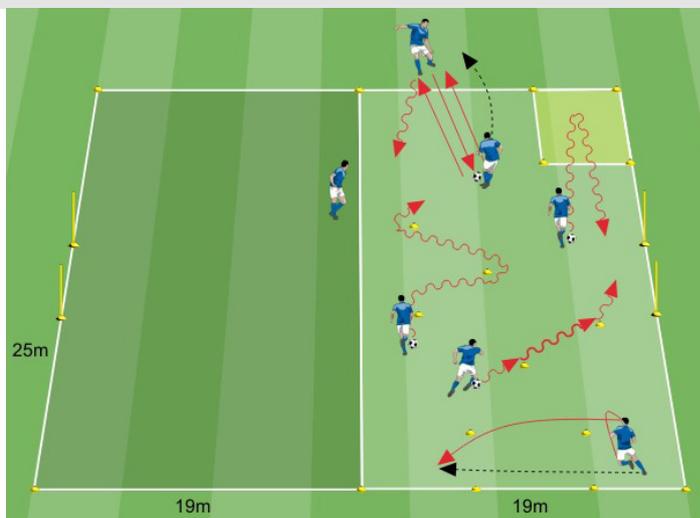
8 giocatori conducono palla all'interno del campo, 2 attendono all'esterno dello stesso senza il pallone. In questa esercitazione è prevista l'esecuzione di gestualità tecniche svolte interagendo con le stazioni delimitate o con i compagni posizionati all'esterno del quadrato di gioco.

### Regole

All'interno dello spazio di gioco sono presenti diversi tipi di ostacoli con cui il giocatore deve interagire in modo codificato:

1. quadrato (lato 50cm): si entra in conduzione palla e si effettua un cambio di senso;
2. linea (2 delimitatori posti a circa 6m di distanza l'uno dall'altro): si effettua un cambio di velocità in conduzione palla da un estremo all'altro;
3. slalom (distanza dei 3 delimitatori 1m circa): si effettua uno slalom tra i delimitatori;
4. corridoio (2x8m): si alza la palla da terra con i piedi, la si colpisce di testa e la si va a recuperare oltre il corridoio.

L'interazione con i 2 giocatori senza palla posizionati all'esterno del campo si effettua attraverso 3 passaggi al termine dei quali i ruoli si invertono: chi riceve l'ultimo passaggio entra in campo in conduzione, chi ha effettuato la prima trasmissione esce ed attende un compagno.



## Comportamenti privilegiati

- Mantenere il pallone sempre sotto il proprio dominio nei cambi di ritmo dell'azione tecnica che avvengono in corrispondenza dell'iterazione con gli ostacoli.
- Orientarsi nel traffico all'interno dello spazio ricercando le stazioni libere senza perdere il dominio del pallone e la continuità nell'azione di conduzione dello stesso.

## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 5 CONTRO 5

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
5 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	25x38 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	4x2 metri
50 giocatori	Numero giocatori	10 (5 contro 5)

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

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

## TORNEO

 12 minuti
  25x38 metri
  4x2 metri
  10 giocatori

## Partita CFT 5 contro 5 per torneo combinato

### 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;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

### Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco esclusivamente attraverso una rimessa laterale effettuata con le mani.
- 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.



## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 3 CONTRO 3

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
5 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	25x18 metri
	Numero porte	4
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	2x1 metri
50 giocatori	Numero giocatori	6 (3 contro 3)

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

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

## TORNEO

 12 minuti
  25x18 metri
  2x1 metri
  6 giocatori

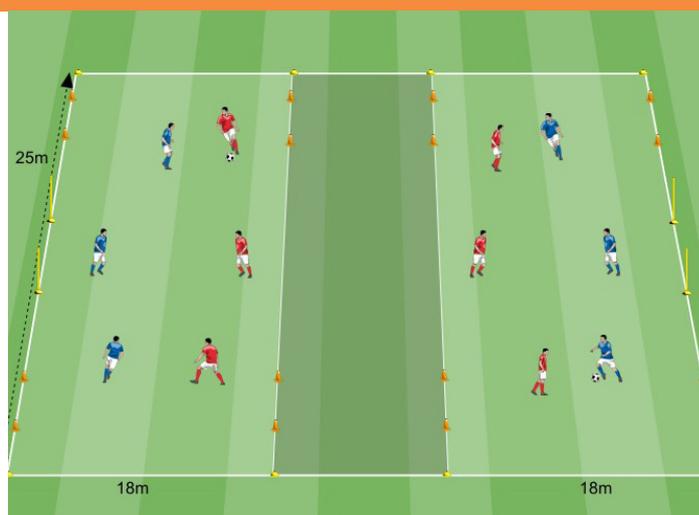
## Partita CFT 3 contro 3 per torneo combinato

### Descrizione

Si svolge una partita a 4 porte con 2 squadre di 3 giocatori ciascuna.

### Regole

- Il gol si considera valido fino a 50cm da terra, viene indicativamente presa in considerazione l'altezza del ginocchio.
- 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 fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol in qualsiasi delle 2 porte della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:



- rimessa laterale con le mani;
- passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra);
- conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla deve partire da terra);
- Al termine di ogni gara le squadre verranno riformulate con modalità random.