



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

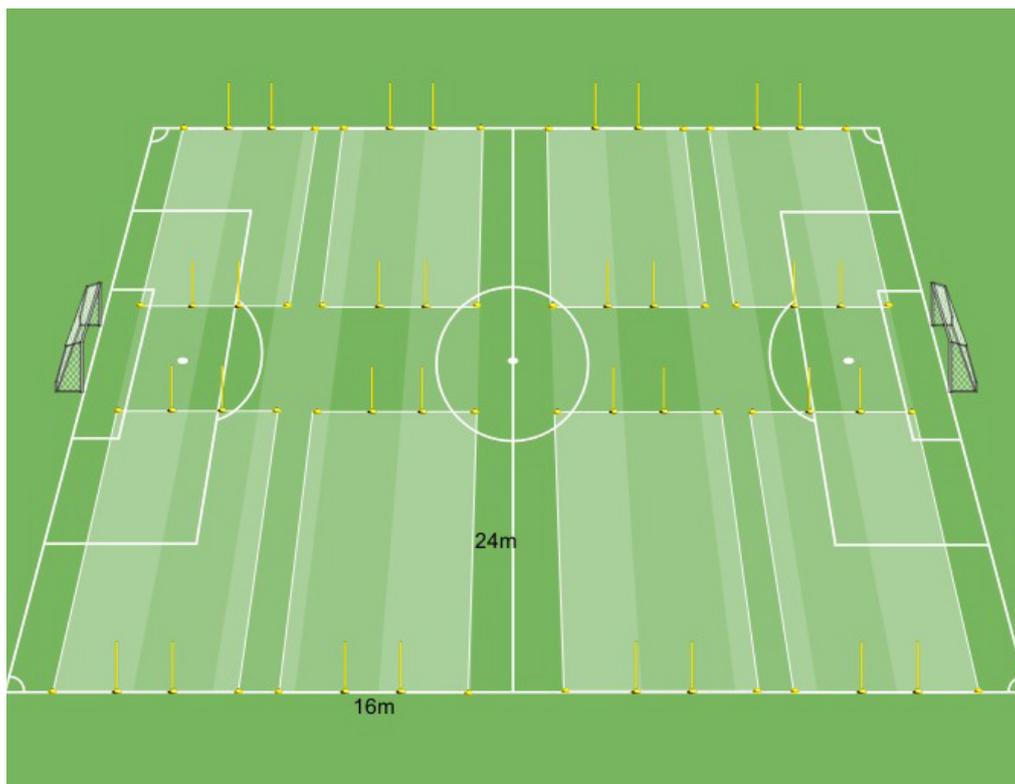
	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	12 minuti
TORNEO 5 contro 5	Primo turno	10 minuti
	Secondo turno	10 minuti
	Terzo turno	10 minuti
	Pausa	4 minuti
	Quarto turno	10 minuti
	Quinto turno	10 minuti
	Sesto turno	10 minuti
	Settimo turno	10 minuti

Riunione tecnica: “ Area Psicologica“

Siamo cambiati? Sesì, in cosa siamo cambiati? Gli atleti sono cambiati? La relazione con gli altri componenti del sistema (ad esempio, le famiglie degli atleti) è cambiata? Come possiamo ulteriormente migliorare? Quest'esperienza sta modificando in qualche modo l'idea che abbiamo di noi come professionisti?

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 lo svolgimento dei sette turni di partita, i portieri 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

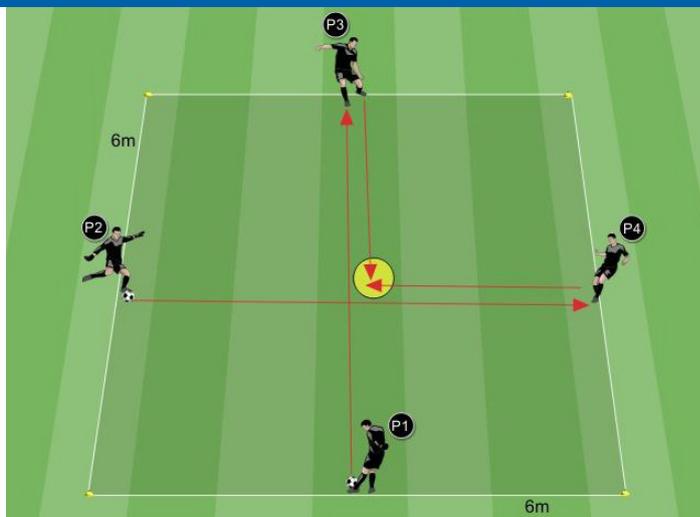
4 portieri (P1, P2, P3, P4) si posizionano sui lati di un quadrato. Si effettua un'attività di trasmissione palla tra coppie di portieri. I passaggi vanno effettuati in verticale.

Regole

- P1 e P3 cercano di colpire il pallone che viene trasmesso da P2 e P4. Entrambe le coppie devono passarsi la palla rasoterra.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.

Comportamenti privilegiati

- Calciare la palla forte ed essere in grado di riceverla mantenendo a disposizione l'attrezzo per effettuare immediatamente l'azione tecnica successiva.
- Individuare il tempo corretto di trasmissione per riuscire a colpire la palla trasmessa dall'altra coppia.



Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

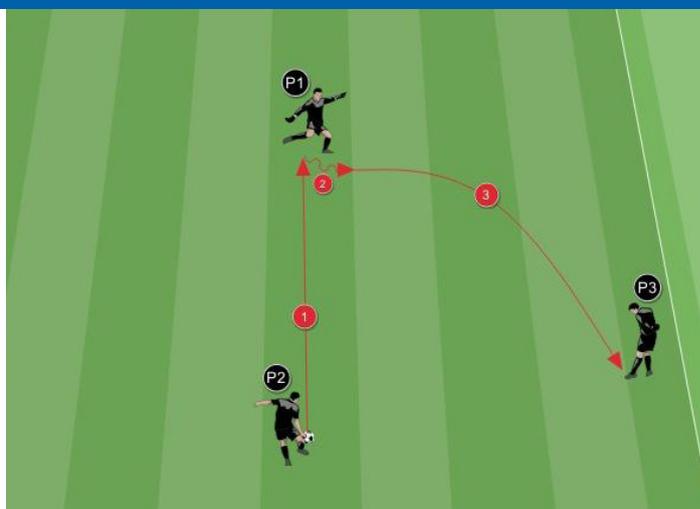
P1 e P2 si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 5/6 metri. P3 si posiziona lateralmente alla coppia di compagni, come da figura. La terna di giocatori effettua l'attività tecnica prevista utilizzando un pallone.

Regole

- P2 effettua un retropassaggio a P1 che in seguito ad un controllo orientato ad aprire trasmette palla a P3.
- La trasmissione da P1 a P3 deve essere effettuata con traiettoria a parabola.
- Il controllo e la trasmissione da parte di P1 devono essere effettuate utilizzando lo stesso piede.
- Dopo ogni minuto si effettua un cambio di ruolo tra i 3 portieri coinvolti nell'attività.
- Dopo 4 minuti, eseguire l'esercitazione dal lato opposto.

Comportamenti privilegiati

- P2 riesce ad indirizzare il passaggio sul piede previsto per l'azione tecnica di P1.
- P1 effettua l'azione di controllo e trasmissione utilizzando un tempo di gioco molto breve.



3 - Situazionale

Descrizione

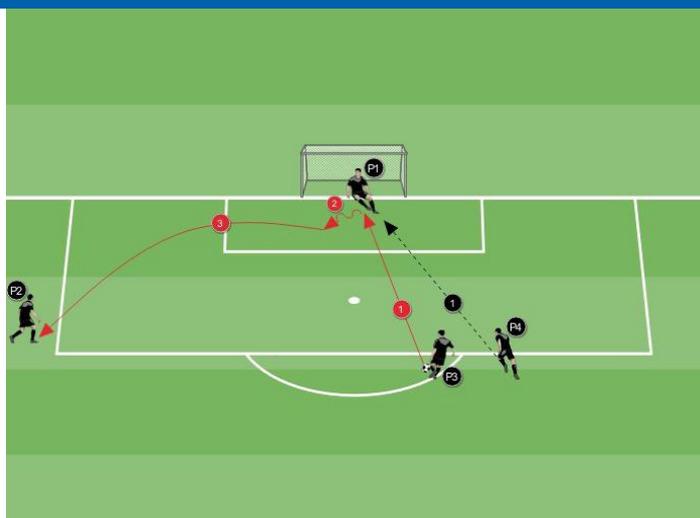
4 portieri si posizionano come segue: P1 in porta; P2 fuori dall'area di rigore, lateralmente rispetto alla stessa; P3 in prossimità della lunetta, all'esterno dell'area di rigore; P4 qualche metro dietro a P3. Si svolge una serie di situazioni con retro-passaggio al portiere con pressione da parte di un avversario.

Regole

- P3 effettua un retro passaggio a P1 che riceve la pressione di P4. P4 parte in contemporanea alla trasmissione di P3 e con il compito di effettuare una pressione semi-attiva su P1. P1 effettua un controllo orientato di destro ed un passaggio con traiettoria a palombella laterale alla sua destra, su P2, utilizzando sempre lo stesso piede.
- In seguito alla conclusione della combinazione P1 ritorna alla posizione iniziale e l'azione si ripete con la stessa modalità appena presentata.
- Dopo due combinazioni di trasmissione i ruoli dei giocatori vengono ruotati.
- Dopo 4 minuti si cambia lato e quindi piede di trasmissione.

Comportamenti privilegiati

- I tempi di controllo e trasmissione da parte di P1 sul retropassaggio di P3 sono molto rapidi.
- Il passaggio a P4 viene eseguito con forza, la palla viene calciata e non spinta mantenendo la stessa efficacia con entrambi i piedi.





Chiavi della conduzione

Come dimostro di saper dominare il pallone in azioni tecniche diverse?

Doppio compito per 10 giocatori

Descrizione

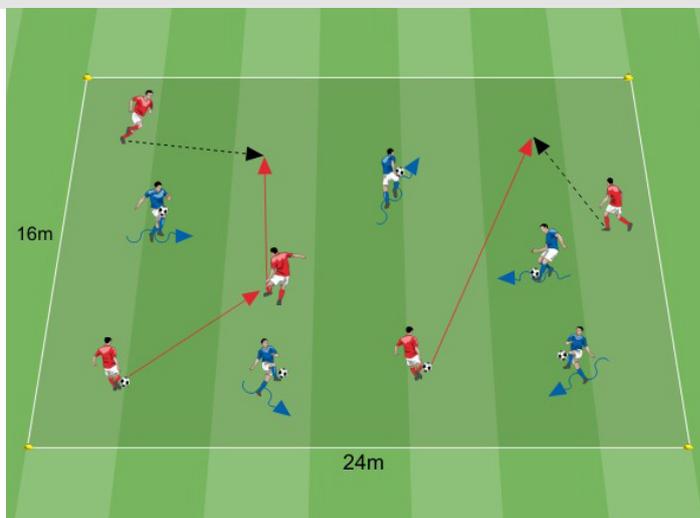
L'esercitazione è prevista per 10 giocatori, suddivisi in due gruppi, "A" e "B" di egual numero. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di 2 palloni, l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.

Ad esempio, si comincia con il gruppo "A" che si trasmette due palloni stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (un pallone a testa).

Dopo 1 minuto i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" prendono i palloni dei compagni e il gruppo "B" inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo "A". Dopo 2 minuti, al posto del palleggio, si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco. Il compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

1. palleggio;
2. conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
3. controllo (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia, ecc.).

L'alternanza dei compiti tecnici va effettuata senza interruzioni e nel più breve tempo possibile, dando così continuità all'esercitazione proposta.



Comportamenti privilegiati

- Nelle azioni tecniche di conduzione palla, palleggio e controllo, il pallone rimane sempre a disposizione del giocatore che le sta eseguendo: domino l'attrezzo e non lo inseguo.
- Manifestare equilibrio prestativo nelle azioni tecniche svolte con entrambi gli arti.



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 effettuate attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla parte da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla parte da terra).

