

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO	
Attivazione tecnica	16 minuti
Tecnica funzionale	12 minuti
Gioco di posizione	12 minuti
Small-sided games	12 minuti
Core stability e agilit�	12 minuti
Partita a tema	12 minuti
Partita libera	12 minuti

ATTIVAZIONE TECNICA

Giochi di tecnica

Durata: 16 minuti

Area di gioco: 24x24 metri

Giocatori: 24

Descrizione

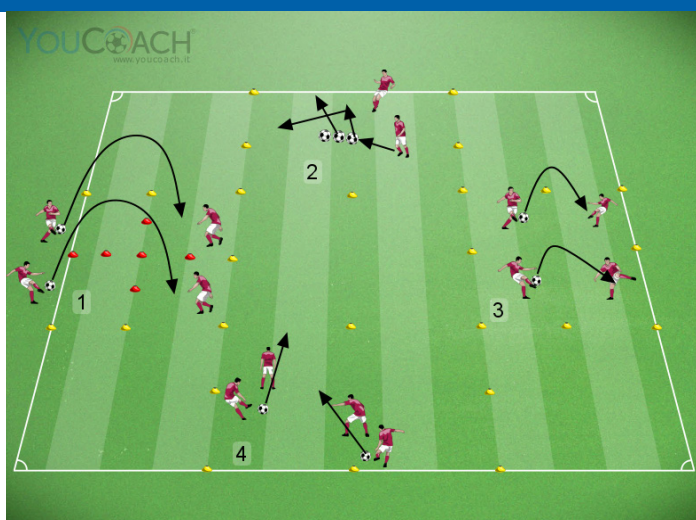
Il campo viene diviso in quattro quadrati di uguale grandezza, numerati da 1 a 4. All'interno di ogni quadrato partono 6 giocatori. In ogni spazio si svolge un gioco di tecnica.

Campo 1: I controllori

Si gioca a coppie, un giocatore calcia in alto la palla cercando di farla cadere all'interno del quadrato posto davanti a lui, il suo compagno avr  il compito di stopparla senza farla uscire dallo spazio definito. Si gioca a punti, uno contro l'altro. Se il pallone cade all'esterno dello spazio fa punto chi riceve, cos  come se la ricezione avviene all'interno del campo. Chi calcia la palla fa un punto se questa cade all'interno della met  campo dove si trova il compagno e se quest'ultimo non riesce a controllare il pallone all'interno dello spazio.

Campo 2: Palla in mezzo

Si gioca a coppie, ogni coppia ha tre palloni, il gioco comincia con tutte e tre le palle in riga, il primo giocatore a iniziare l'attivit  colpisce un pallone per spostarlo dalla sua posizione iniziale; da qui in poi l'obiettivo di entrambi (calciando alternativamente, un solo tocco a testa per turno) sar  quello di riuscire a calciare un pallone facendolo passare in mezzo agli altri due. Quando un giocatore sbaglia il tiro e non riesce a raggiungere il suo obiettivo, l'avversario fa un punto. Dopo ogni punto si ricomincia dalla posizione di partenza (tre palloni in riga). Le tre coppie giocano contemporaneamente all'interno dello stesso spazio (valutare lo spazio necessario affin  il gioco riesca correttamente).



Campo 3: *Palleggi Copacabana*

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 due tocchi obbligatori. Se un giocatore non rispetta i due tocchi obbligatori, 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 superiore (si effettua un cambio di coppia per alternare gli sfidanti). Utilizzare varianti per adattare il gioco alle abilità dei calciatori (es. il pallone può rimbalzare a terra, utilizzare da uno a tre tocchi, scelta, ecc.).

Campo 4: *I tunnel*

Tre giocatori stanno fermi a gambe divaricate all'interno del campo, gli altri conducono palla. I giocatori in conduzione hanno il compito trasmetterla (da dietro ad avanti) sotto le gambe di uno dei compagni fermi. Quando la palla passa sotto le gambe del giocatore fermo si avvia un duello tra i due, vince un punto chi riesce a controllare la sfera per primo, senza che questa esca dal campo. Se il giocatore che ha trasmesso la palla riesce a controllarla, fa un punto e continua la conduzione alla ricerca di un altro giocatore fermo, a gambe divaricate. Se il giocatore che si è fatto passare la palla sotto le gambe riesce a fermare il pallone o questo esce dal campo di gioco, i ruoli si invertono e totalizza un punto. Il gioco prosegue fino a quando non terminano i 4 minuti di gioco. Vince chi riesce a totalizzare più punti. Ogni 4 minuti i gruppi ruotano in senso orario.

TECNICA FUNZIONALE

Frammentazione base

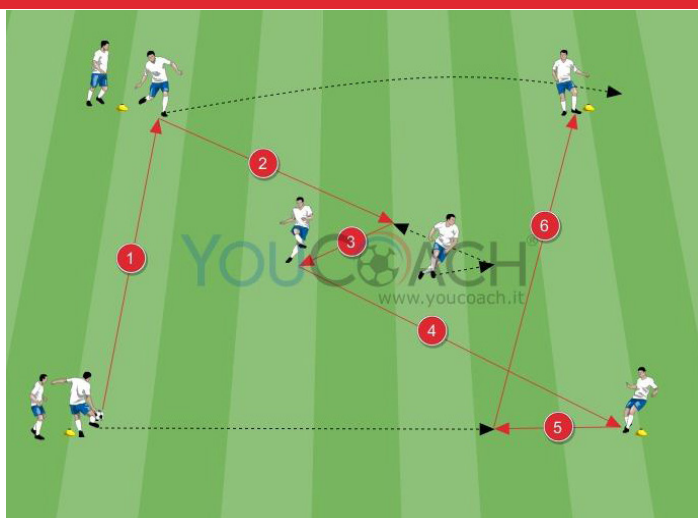
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x25 metri

Giocatori: 8

Descrizione

Frammentazione base: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice che si muove in contromovimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo. La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo che la infila per le sponde opposte che appoggiano per i laterali accorrenti. La palla appoggiata viene giocata ancora lateralmente per riavviare l'azione nel verso opposto.



Frammentazione base 2

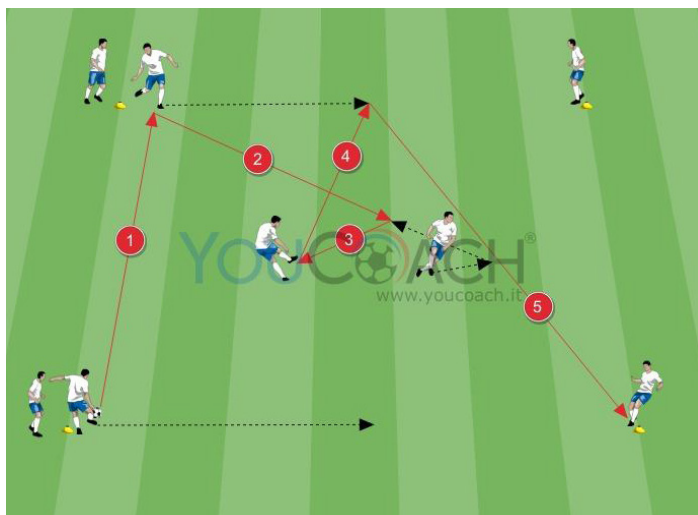
Durata: 6 minuti

Area di gioco: 15x25 metri

Giocatori: 8

Descrizione

Frammentazione base larga: ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice dentro che si muove in contro movimento. I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo. La palla ora viene scaricata al "play" o vertice basso del rombo che la allarga ai laterali accorrenti. La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto.



GIOCO DI POSIZIONE

Gioco di posizione 3 contro 3 e due jolly

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 15x20 metri

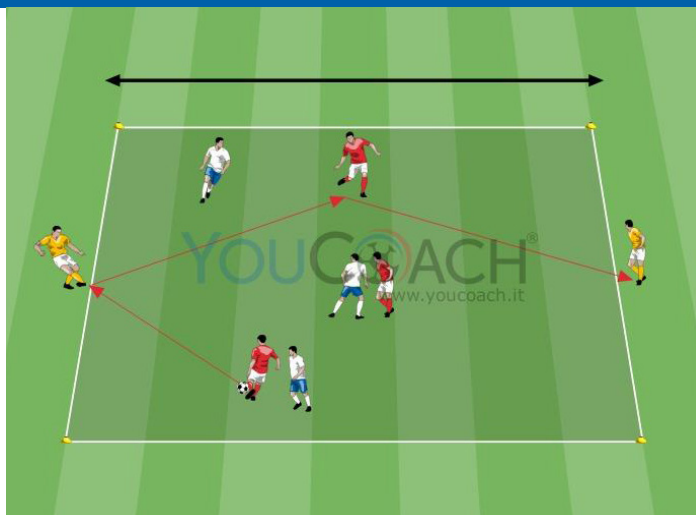
Giocatori: 8

Descrizione

Gioco di posizione 3 contro 3 con due jolly esterni. Il gioco ha una direzione (freccia). Si tratta di un possesso palla direzionato 5 contro 3 per chi è in possesso con punto dato se in due passaggi vado da sponda a sponda.

Regole

- Ogni 2 minuti cambiare sponde



SMALL-SIDED GAMES

4 contro 4 con quattro porte

Durata: 12 minuti

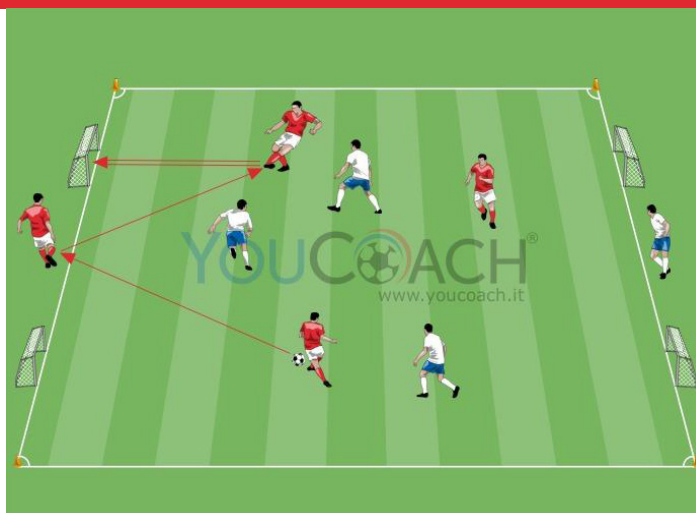
Giocatori: 8

Descrizione

Small sided game 4 contro 4 con quattro porticine. Il gioco si svolge 3 contro 3 in campo con una sponda dal lato della porta dove si attacca. Il gol è valido solo dopo il tocco della sponda.

Varianti

- La sponda ha un solo tocco



CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 12 minuti

Giocatori: 12



PARTITA A TEMA

Partita libera CFT

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita libera 9 contro 9 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Lo scopo di questa partita è aumentare i duelli 1 contro 1 e la collaborazione delle catene laterali.



PARTITA LIBERA

Partita libera CFT

Durata: 12 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita libera 9 contro 9 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. Lo scopo di questa partita è aumentare i duelli 1 contro 1 e la collaborazione delle catene laterali.

