

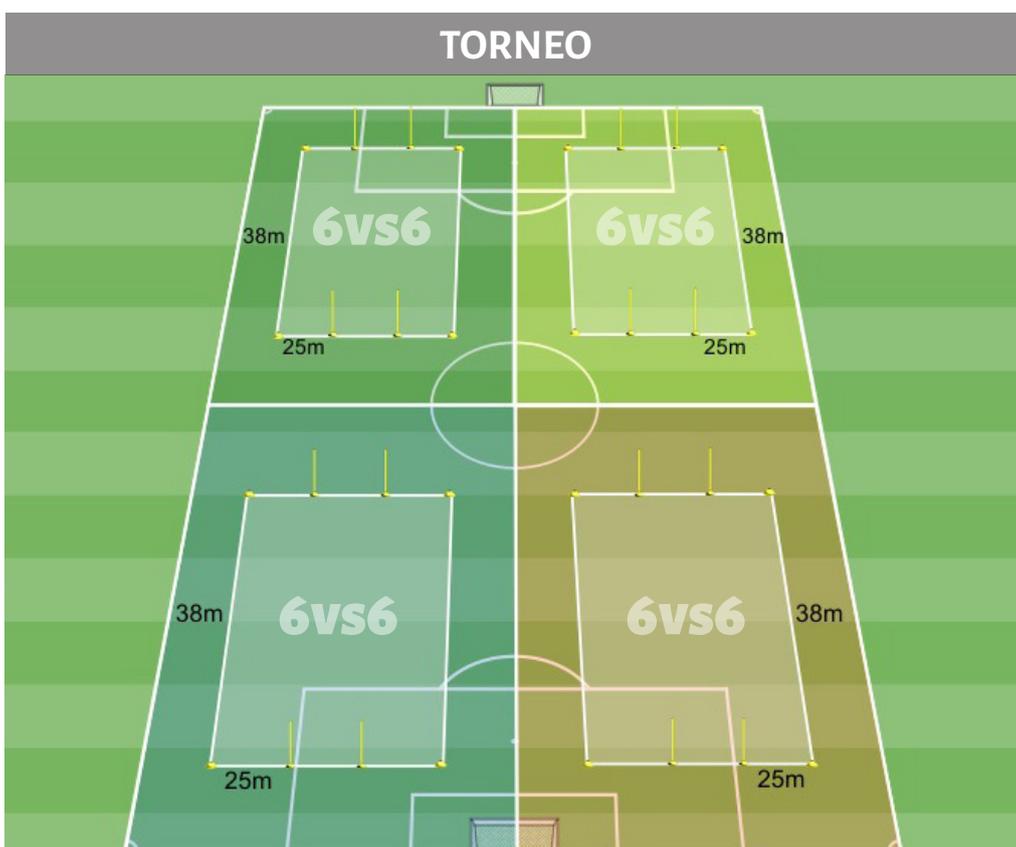


## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	<b>Attivazione tecnica</b>	<b>14 minuti</b>
<b>TORNEO</b>	<b>Primo turno</b>	<b>10 minuti</b>
	<b>Secondo turno</b>	<b>10 minuti</b>
	<b>Terzo turno</b>	<b>10 minuti</b>
	<b>Pausa</b>	<b>4 minuti</b>
	<b>Quarto turno</b>	<b>10 minuti</b>
	<b>Quinto turno</b>	<b>10 minuti</b>
	<b>Sesto turno</b>	<b>10 minuti</b>
	<b>Settimo</b>	<b>10 minuti</b>

## 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 in quattro settori: ogni settore contiene un campo di gioco, utilizzato sia per l'attivazione tecnica che per lo svolgimento del torneo
- Qualora il numero di giocatori presenti non permetta lo svolgimento delle 4 partite 6vs6 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
- Creati dei gruppi misti tra Under 15, Under 14 e Under 13
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri





## ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:  
Confidenza con la palla



14 minuti



25x19 metri



12 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di saper dominare il pallone*

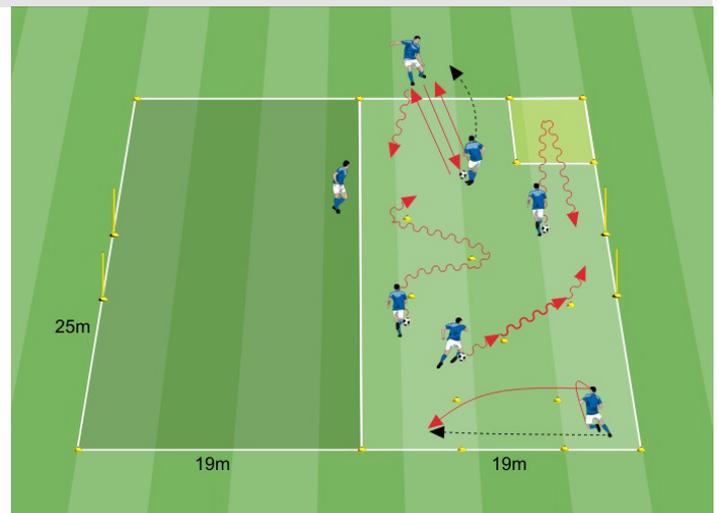
### Tecnica random a scelta

#### Descrizione

10 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 campo.

#### Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti diversi tipi di ostacoli con cui il giocatore deve interagire in modo codificato:
  - quadrato (lato 50 centimetri): si entra in conduzione palla e si effettua un cambio di senso;
  - linea (due delimitatori posti a circa 6 metri di distanza l'uno dall'altro): si effettua un cambio di velocità in conduzione palla da un estremo all'altro;
  - slalom (distanza dei 3 delimitatori 1 metro circa): si effettua uno slalom tra i delimitatori;
  - corridoio (2x8 metri): 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

- Manifestare dominio del pallone:
  - mantenendolo a propria disposizione nel controllo
  - riuscendo a cambiare direzione velocemente nello slalom
  - calciandolo forte nella trasmissione
  - indirizzandolo nella direzione voluta nel colpo di testa
- Ricerca con continuità l'esecuzione di diverse gestualità tecniche provandole anche con il piede meno abile



## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 6 CONTRO 6

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
4 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	25x38 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	6x2 metri
48 giocatori	Numero giocatori	12 (6 contro 6)

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

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

## NOTE ORGANIZZATIVE

- Il torneo è pensato per 48 giocatori
- In presenza di un numero superiore, i giocatori non coinvolti nelle partite lavorano con il preparatore atletico oppure svolgono esercizi di tecnica indicati dagli allenatori; in questo caso si utilizzano le sostituzioni volanti per alternare i giocatori in campo e quelli fuori
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei quattro settori responsabile dei tempi di gioco e di velocizzare le operazioni di registrazione dei punteggi
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo 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



## TORNEO



10 minuti



25x38 metri



6x2 metri



12 giocatori

### Partita libera CFT 6 contro 6

#### 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.

