

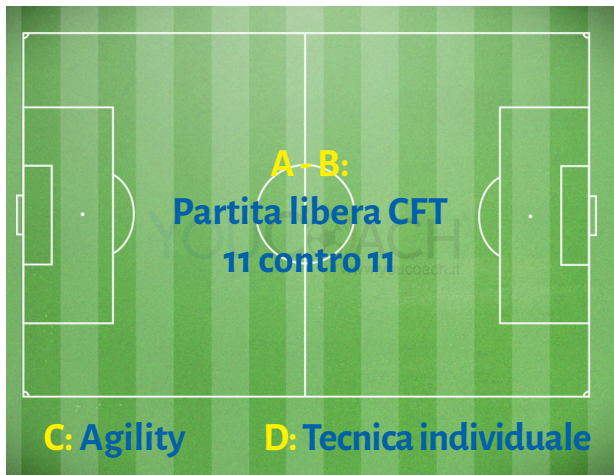


CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Allenamento del 27/03/2017

Durata totale: 40 minuti

TURNO 1 - 20 minuti



Nota

Dopo 9 minuti invertire i gruppi C e D

TURNO 2 - 20 minuti



Nota

Dopo 9 minuti invertire i gruppi C e D

Durata totale: 40 minuti

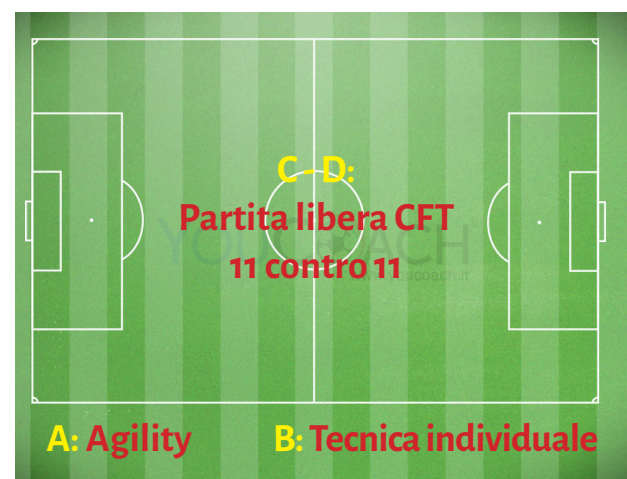
TURNO 3 - 20 minuti



Nota

Dopo 9 minuti invertire i gruppi A e B

TURNO 4 - 20 minuti



Nota

Dopo 9 minuti invertire i gruppi A e B

Si ricorda la ripresa delle quattro partite con telecamera, secondo quanto suggerito dalla Match Analysis di Club Italia.

ATTIVAZIONE TECNICA

Durata: 10 minuti

Descrizione

Attivazione tecnica a coppie a discrezione dello staff tecnico di ogni centro.

TURNO 1

Partita libera CFT 11 contro 11

GRUPPI A e B

Durata: 20 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 20 + 2 portieri

Descrizione

Si gioca una partita libera 11 contro 11 ed entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-4-3. Lo scopo di questa partita è aumentare i duelli 1 contro 1 e la collaborazione delle catene laterali.



Agility

GRUPPO C

Durata: 9 minuti

Giocatori: 12

Dopo 9 minuti, i gruppi C e D si invertono



Tecnica individuale rapporto palla/giocatore 1 a 1

GRUPPO D

Durata: 9 minuti

Giocatori: 11

Descrizione

All'interno di uno spazio definito i ragazzi svolgono esercitazioni di tecnica individuale con rapporto palla/giocatore 1 a 1.

Dopo 9 minuti, i gruppi C e D si invertono



TURNO 2

Partita libera CFT 9 contro 9

GRUPPI A e B

Durata: 20 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 1-3-4-3. Lo scopo di questa partita è aumentare i duelli 1 contro 1 e la collaborazione delle catene laterali.



Frammentazione 5

GRUPPO C

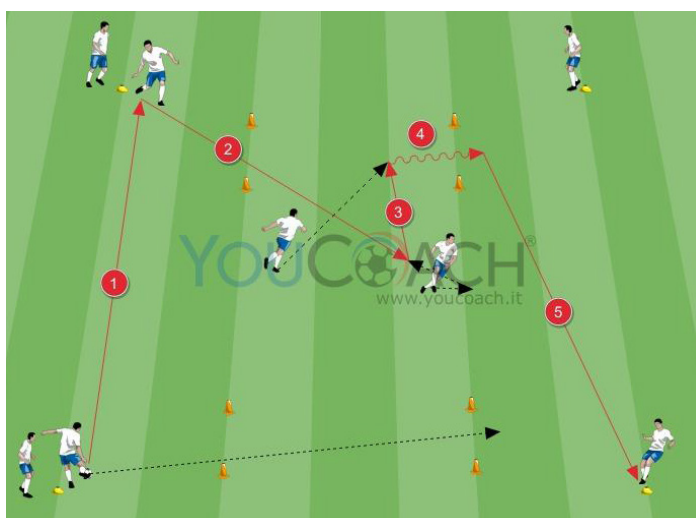
Durata: 9 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 6

Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di passaggi tra 6 giocatori. La palla scorre prima lateralmente, quindi al vertice, posizionato all'interno del rettangolo che si muove in contromovimento. Mentre la palla scorre verso il vertice, il *play* attacca lo spazio (indicato dai segnalatori) posto sul lato da cui arriva la palla; l'altro spazio è attaccato dal laterale opposto. La palla ora viene appoggiata dal vertice a uno dei due giocatori che attaccano lo spazio, che, correndo velocemente, riceve il pallone e lo conduce all'interno di una delle due porte (1 metro di larghezza) delimitate dietro al vertice. Il laterale che ha trasmesso palla al vertice e non ha attaccato lo spazio si posiziona al posto del *play* e andrà a svolgere il ruolo di vertice nell'azione successiva. La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto.



Dopo 9 minuti, i gruppi C e D si invertono

SSG 5 contro 5 senza portiere

GRUPPO D

Durata: 9 minuti

Area di gioco: 30x20 metri

Giocatori: 10

Descrizione

All'interno dello spazio delimitato si gioca una partita 5 contro 5 con l'obiettivo di fare più gol della squadra avversaria. Non sono previsti i portieri.

Dopo 9 minuti, i gruppi C e D si invertono



TURNO 3

Partita libera CFT 9 contro 9

GRUPPI C e D

Durata: 20 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 16 + 2 portieri

Frammentazione 5

GRUPPO A

Durata: 9 minuti

Area di gioco: 20x30 metri

Giocatori: 6

Dopo 9 minuti, i gruppi A e B si invertono

SSG 5 contro 5 senza portiere

GRUPPO B

Durata: 9 minuti

Area di gioco: 30x20 metri

Giocatori: 10

Dopo 9 minuti, i gruppi A e B si invertono

TURNO 4

Partita libera CFT 11 contro 11

GRUPPI C e D

Durata: 20 minuti

Area di gioco: 30x45 metri

Giocatori: 20 + 2 portieri

Agility

GRUPPO A

Durata: 9 minuti

Giocatori: 12

Dopo 9 minuti, i gruppi A e B si invertono

Tecnica individuale rapporto palla/giocatore 1 a 1

GRUPPO B

Durata: 9 minuti

Giocatori: 11

Dopo 9 minuti, i gruppi A e B si invertono