

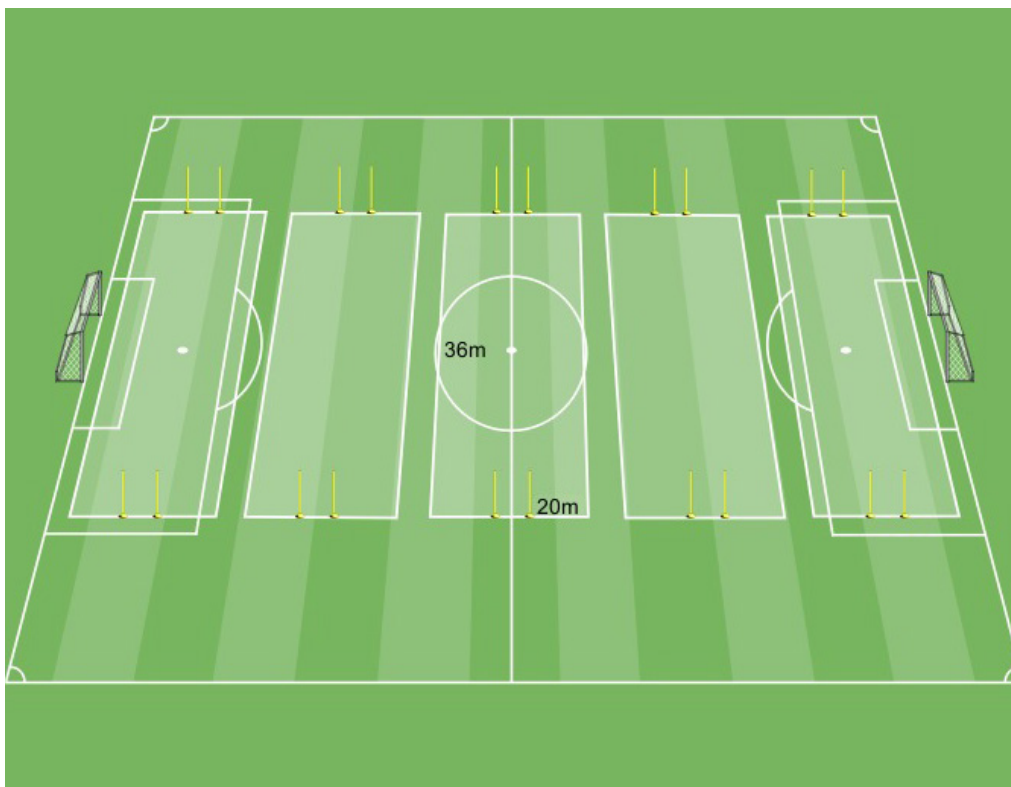


## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	14 minuti
TORNEO	Primo turno	12 minuti
	Secondo turno	12 minuti
	Terzo turno	12 minuti
	Pausa	4 minuti
	Quarto turno	12 minuti
	Quinto turno	12 minuti
	Sesto turno	12 minuti
	<b>Riunione tecnica: Il decalogo dello staff CFT: "SONO FATTI MIEI"</b>	
Conosco e condivido effettivamente i punti del decalogo? Ci sono dei punti del decalogo che faccio fatica a vivere e perché? In quale dei punti mi identifico maggiormente?		

## 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 dei sei turni di partita vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro.
- Il campo regolamentare è suddiviso in cinque campi di gioco dove si svolgono le partite per il Torneo random 5 contro 5.
- 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 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, 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

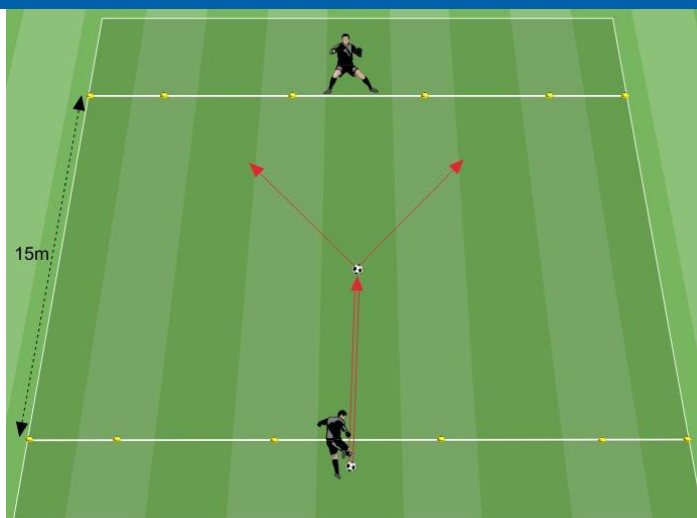
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

Due portieri si posizionano con un pallone a testa a 15m di distanza, uno di fronte all'altro.

##### Regole

- In modo alternato e rimanendo sempre dietro alla linea oltre la quale si trovano in partenza, i giocatori hanno il compito di colpire un pallone (posizionato a metà della distanza che li separa uno dall'altro) attraverso un tiro effettuato con i piedi. L'obiettivo è cercare di mandare il pallone oltre la linea dietro la quale si trova il compagno. Chi raggiunge l'obiettivo realizza un punto.
- Il portiere che attende il proprio turno di tiro si dispone in una traiettoria utile a ricevere la palla calciata dal compagno, in questo modo ricercherà il controllo della stessa qualora il pallone posizionato al centro non venga colpito.



### Seconda proposta

8 minuti

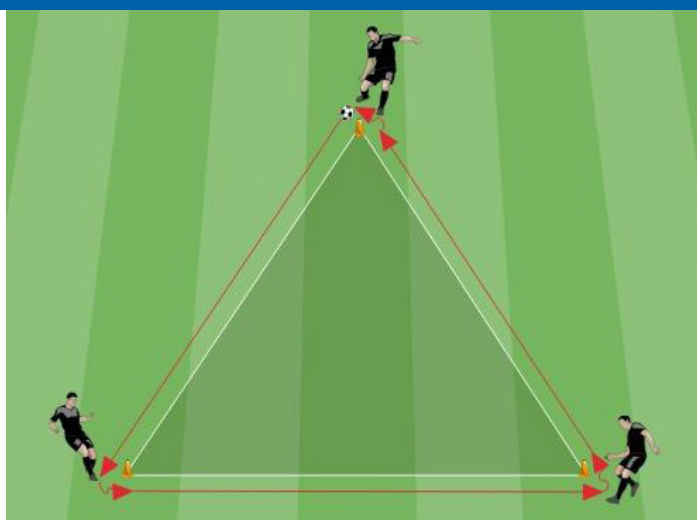
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

I portieri si posizionano sui vertici di un triangolo delimitato da tre coni e si trasmettono la palla dopo aver effettuato un controllo orientato. Eseguire l'esercizio per 4 minuti con il controllo di destro e passaggio di destro; quindi, eseguire l'esercizio per i successivi 4 minuti con il controllo di sinistro e passaggio di sinistro. Nel caso in cui i portieri siano in numero pari, è possibile delimitare un quadrato.

##### Regole

- La palla deve essere trasmessa rasoterra
- È concesso solo lo stop orientato
- Lavorare in senso orario
- Lavorare in senso anti orario



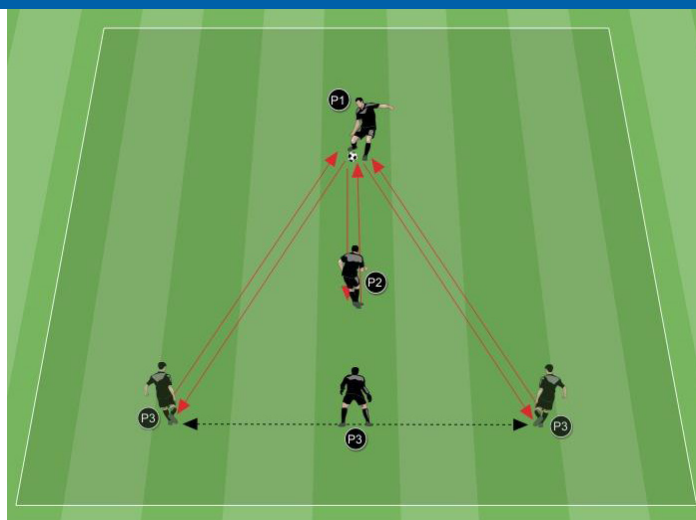
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 e P2 sono posizionati ad una distanza di 4 metri e si trasmettono la palla rasoterra di prima. P3, posizionato dietro a P1, può decidere di spostarsi liberamente sia a destra che a sinistra P1; in questo caso, P1 deve un passaggio a P3, il quale restituisce il pallone a P2. Finché P3 non si muove, P1 e P2 continuano a trasmettersi il pallone di prima. Se il numero dei portieri è pari, è possibile posizionarne due dietro a P1.

#### Regole

- La palla viene calciata da tutti rasoterra
- Dopo ogni esecuzione i portieri cambiano
- Lo spostamento deve essere fatto velocemente
- Chi alza la mano vuole la palla





## Chiavi della conduzione

*Dimostrate di saper dominare il pallone*

### Tecnica alternata (a 10 giocatori)

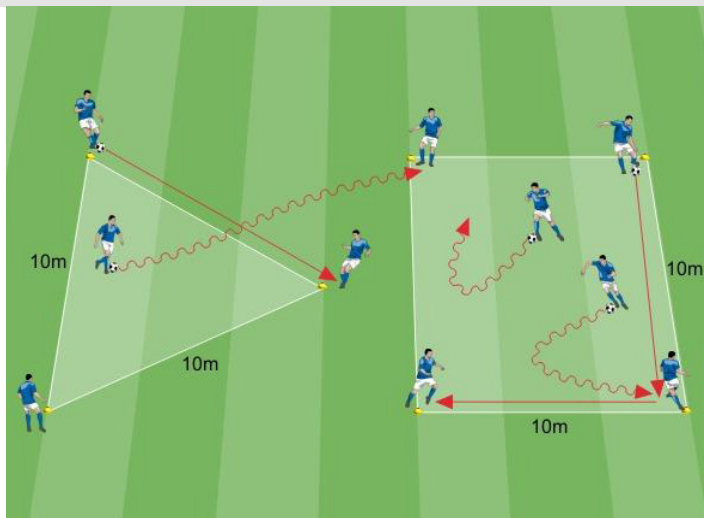
#### Descrizione

Dividere il campo in 1 quadrato ed un triangolo, entrambi con lato di 10m, definiti attraverso dei delimitatori. All'interno del campo giocano 10 giocatori. Di questi, 7 cominciano l'attività nei pressi dei delimitatori; gli altri 3 iniziano l'attività con un pallone a testa.

#### Regole

I giocatori che partono sugli angoli di ogni figura geometrica hanno il compito di trasmettersi il pallone tra di loro. I giocatori con la palla hanno il compito di condurla fino ai piedi di un giocatore che in quel momento non è impegnato nella trasmissione della stessa, effettuando così un cambio di ruolo: il giocatore che trasmetteva il pallone parte in conduzione verso un altro compagno, chi conduceva partecipa alla trasmissione del pallone all'interno di quel quadrato. I giocatori in conduzione possono andare da un quadrato all'altro, creando così interferenza ai giocatori che si trasmettono la palla. I giocatori che si trasmettono il pallone devono farlo solo tra compagni dello stesso quadrato. Ogni 2 minuti, cambiare le modalità di spostamento con la palla, ad esempio:

- palleggio;
- conduzione abbinata a finte;
- conduzione abbinata a cambi di direzione e senso;
- conduzione effettuata solo con piede meno abile.



### Comportamenti privilegiati

- Attendere la trasmissione del compagno in modo attivo e predisporre rapidamente per eseguire il passaggio successivo;
- Padroneggiare il pallone in conduzione, la palla viene condotta nella direzione desiderata e non inseguita, i cambi di direzione sono rapidi ed efficaci.

## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 5 CONTRO 5

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
5 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	20x36 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	6
Durata turno	12 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

## TORNEO



12 minuti



20x36 metri



4x2 metri



10 giocatori

## Partita CFT 5 contro 5

## 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;
- avere 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 con le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
  - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno;
- 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.

