



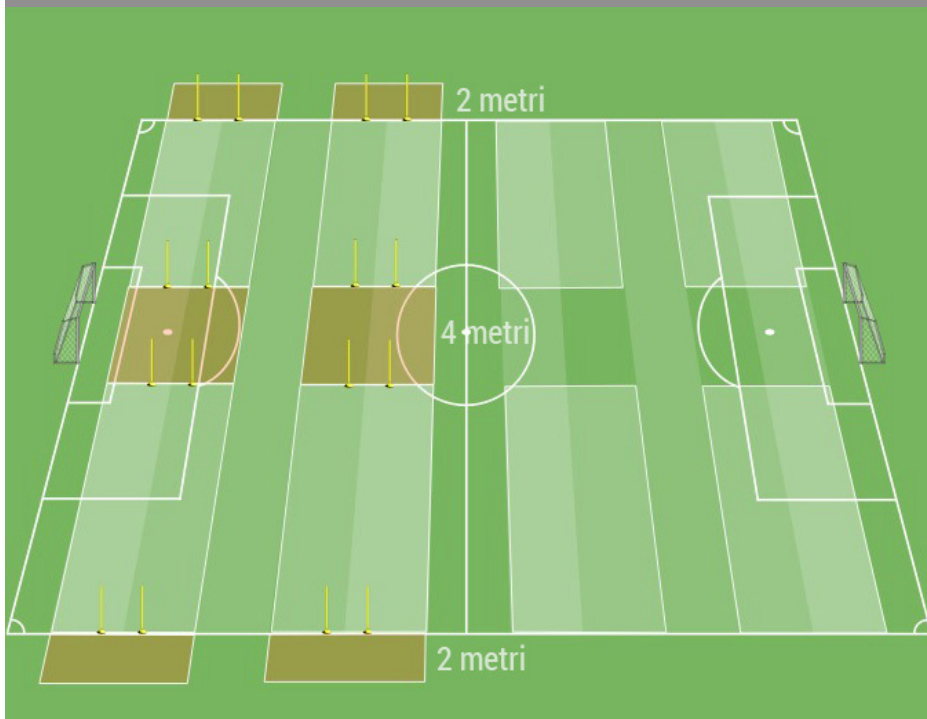
STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica	8 minuti
STAZIONI	Tecnica funzionale	10 minuti
	Gioco di posizione	10 minuti
	Small-sided games	10 minuti
	Body stability e agility	10 minuti
	Pausa	2 minuti
TORNEO 5 contro 5	Turno 1	10 minuti
	Turno 2	10 minuti
	Turno 3	10 minuti
	Turno 4	10 minuti

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- L'allenamento è previsto per 70 giocatori ma può essere adattato sia ad un numero inferiore che superiore di ragazzi
- Dopo l'attivazione si svolgono in contemporanea le stazioni e il torneo 5 contro 5. Seguono 2 minuti di pausa, al termine dei quali i ragazzi che hanno svolto il torneo lavoreranno sulle stazioni e viceversa
- Ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata per 10 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore a 10, verranno apportate delle modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo però la struttura dell'esercitazione
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita
- Nel corso della prima parte, è richiesta la presenza di **un allenatore per ognuna delle quattro stazioni e uno/due tecnici per la conduzione del torneo**
- Durante tutto l'allenamento i **gruppi** per le attività saranno **misti**
- Durante lo svolgimento delle stazioni, i portieri verranno inseriti nei diversi gruppi di lavoro

ATTIVAZIONE TECNICA



NOTE ORGANIZZATIVE

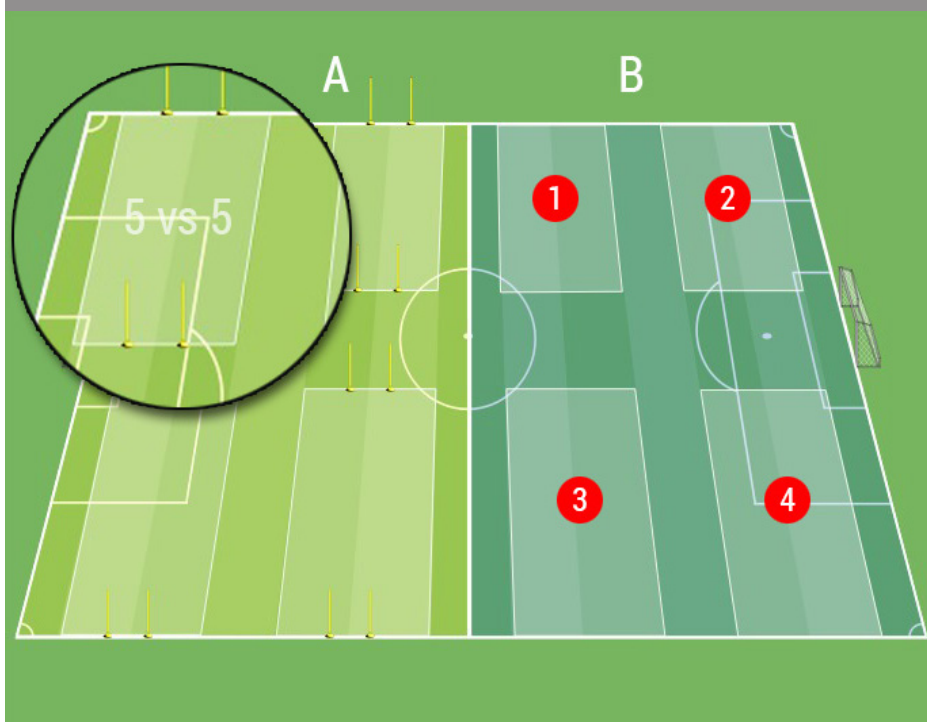
L'attivazione si svolge solamente su una metà campo

I giocatori vengono divisi in quattro gruppi di 18 giocatori al massimo

Tutti i giocatori partecipano in contemporanea all'attivazione; i portieri svolgono un'attivazione specifica con il preparatore dei portieri

Creare delle aree di gioco esterne ai lati corti dei campi 5 contro 5 (in arancione), profonde rispettivamente 2 e 4 metri

STAZIONI E TORNEO



NOTE ORGANIZZATIVE

Il campo regolamentare è suddiviso in **due settori (A e B)**. Nel **settore B** si svolgono quattro **stazioni** (10 minuti a stazione, 40 minuti di gioco); in contemporanea, nel **settore A** si gioca un torneo 5 contro 5 (10 minuti a partita, 40 minuti di gioco) con modalità random

I giocatori vengono divisi in 7 gruppi da 10 giocatori

Al termine dei 40 minuti di attività in ogni settore, i due gruppi si invertono

Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti del torneo si raduneranno al centro dei quattro campi per formulare delle nuove squadre per il turno successivo (modalità random)

ATTIVAZIONE TECNICA



8 minuti



16x24 metri



18 giocatori

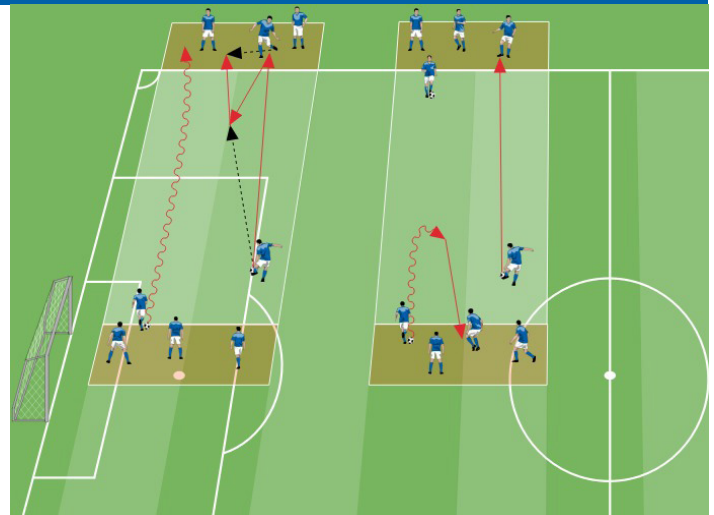
Tecnica nel traffico

Descrizione

Per ogni stazione, sono coinvolti al massimo 18 giocatori, suddivisi in due gruppi uguali e distribuiti nelle due aree di gioco arancioni (esterne ai campi destinati al torneo). Distribuire fra i due gruppi un numero di palloni di poco inferiore alla metà dei presenti nella stazione. L'attività inizia con alcuni giocatori in possesso del pallone; gli altri attendono la consegna del pallone dal compagno, che avverrà con una conduzione o una trasmissione.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo)
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 - conduzione fino ai piedi del compagno;
 - conduzione e trasmissione, conduzione;
 - finta e trasmissione, conduzione;
 - cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione, conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 - inventare anche delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa



TECNICA FUNZIONALE



10 minuti



15x15 metri



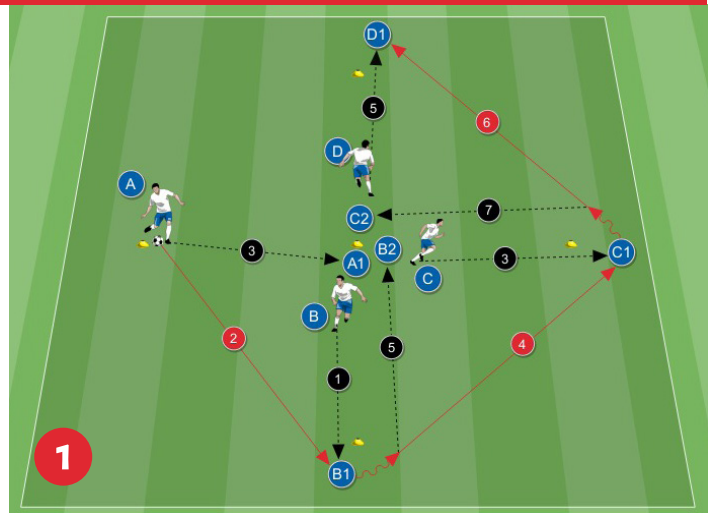
10 giocatori

Croce 5

Descrizione

I giocatori partono disponendosi in quattro file di due giocatori, schiena rivolta al delimitatore posizionato al centro della figura, viso rivolto verso un altro delimitatore, posto 8/10 metri davanti a loro (andando così a formare una raggiera con quattro raggi).

- 1 Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo palla a B che, nel tempo corretto, si è spostato in B1
- 2 B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire e trasmette a C che nel giusto tempo si è spostato in C1 e così via senza soluzione di continuità



Dopo aver trasmesso palla, ogni giocatore va a posizionarsi in fondo alla fila da cui è partito il compagno a cui ha appena trasmesso palla, permettendo così alla sequenza di continuare con fluidità

Regole

Una volta acquisito il meccanismo:

- Inserire un secondo pallone
- Chiamare un cambio improvviso di rotazione che costringa ad adattare la sequenza con l'altro piede

GIOCO DI POSIZIONE



10 minuti



15x20 metri

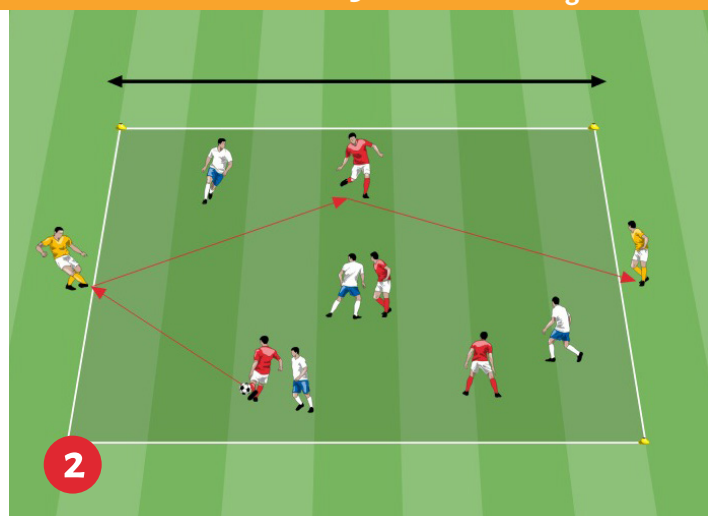


10 giocatori

Gioco di posizione 4 contro 4 e due jolly mobili

Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 4 con due jolly esterni. Il gioco ha una direzione (freccia). Si tratta di un possesso palla direzionato 6 contro 4 per chi è in possesso, con punto dato se la squadra con palla riesce a trasmettere la sfera ai jolly esterne in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro. Dopo aver ricevuto la palla le sponde possono scegliere se effettuare un passaggio oppure se entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Qualora un jolly decida di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà



uscire dal rettangolo di gioco andando a prendere il suo posto. I jolly esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle due squadre che partono all'interno del campo. Nel caso in cui si verifichi un cambio di possesso palla devono essere ristabilite le condizioni di partenza (con i jolly all'esterno del campo e il 4 contro 4 interno). L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza che il gioco si interrompa e nel più breve tempo possibile.

Regole

- Ogni 2 minuti si cambiano i jolly

SMALL-SIDED GAMES



10 minuti



18x25 metri



4x2 o 2x1 metri



10 giocatori

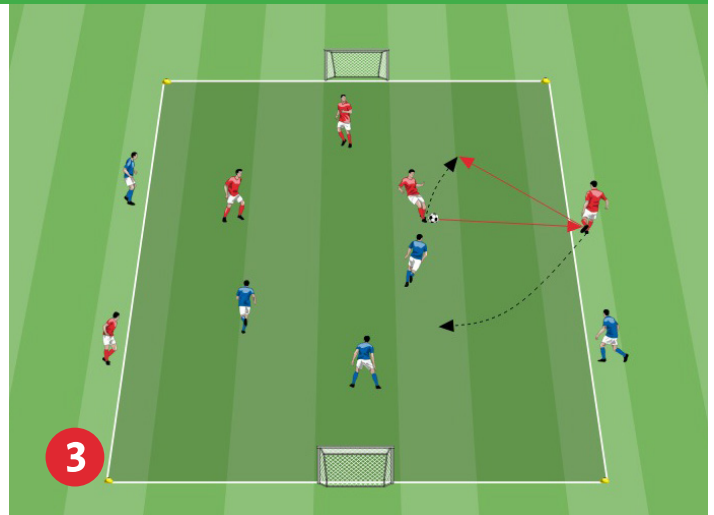
Small-sided game da 3 a 5

Dimensioni porte: 4x2 metri se è presente il portiere, 2x1 metri se non è presente

Descrizione

All'interno di un campo si svolge una partita 3 contro 3 con l'obiettivo di andare a fare gol nella porta avversaria. Ogni squadra ha due sponde esterne al campo che si posizionano su un lato qualsiasi del rettangolo di gioco. La squadra in possesso può decidere di "portare dentro il campo" le sponde. Per farlo dev'esserci una trasmissione di palla (senza intercetto o tocco da parte degli avversari) tra il giocatore dentro il campo e la sponda esterna. Quando la sponda riceve palla può decidere di

entrare in campo conducendola oppure trasmetterla a un compagno e poi andare a creare una superiorità numerica interna al rettangolo di gioco. Se la squadra in inferiorità riconquista palla può, a sua volta, ricercare l'ingresso in campo di una sponda. Il gioco può prevedere anche i portieri, in tal caso il gioco comincia con un 4 contro 4 all'interno del campo.



Regole

- Ogni volta che il pallone esce dal campo si riparte con un 2 contro 2, escono rapidamente i giocatori che sono in campo da più tempo
- Le rimesse laterali si possono battere in tre modi: tradizionale con le mani, con i piedi attraverso un passaggio oppure partendo in conduzione

BODY STABILITY E AGILITY



10 minuti



10 giocatori

Agility



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 5 CONTRO 5

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
4 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	16x24 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	2,5x1 metri
70 giocatori	Numero giocatori	10 (5 contro 5)
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Modalità composizione squadre	Random	
Turni	4	
Durata turno	10 minuti	

TORNEO 5 CONTRO 5



Torneo 5 contro 5

Durata: comprensiva di organizzazione e registrazione punti

Area di gioco: larghezza x lunghezza

Dimensioni porte: larghezza x altezza - l'altezza varia a seconda degli strumenti utilizzati per definire i pali

Giocatori: 10 per ogni campo di gioco

Descrizione

Si gioca un torneo 5 contro 5 con l'obiettivo di vincera realizzando una rete in più rispetto agli avversari. I giocatori si dispongono in campo con modulo 2-1-2.

Regole

- Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, o con i piedi (in questo caso sia attraverso un passaggio che partendo con una conduzione di palla)
- Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un calcio libero (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte degli avversari
- Al termine dei ogni turno di gioco si cambiano i componenti delle squadre secondo la modalità random

