



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

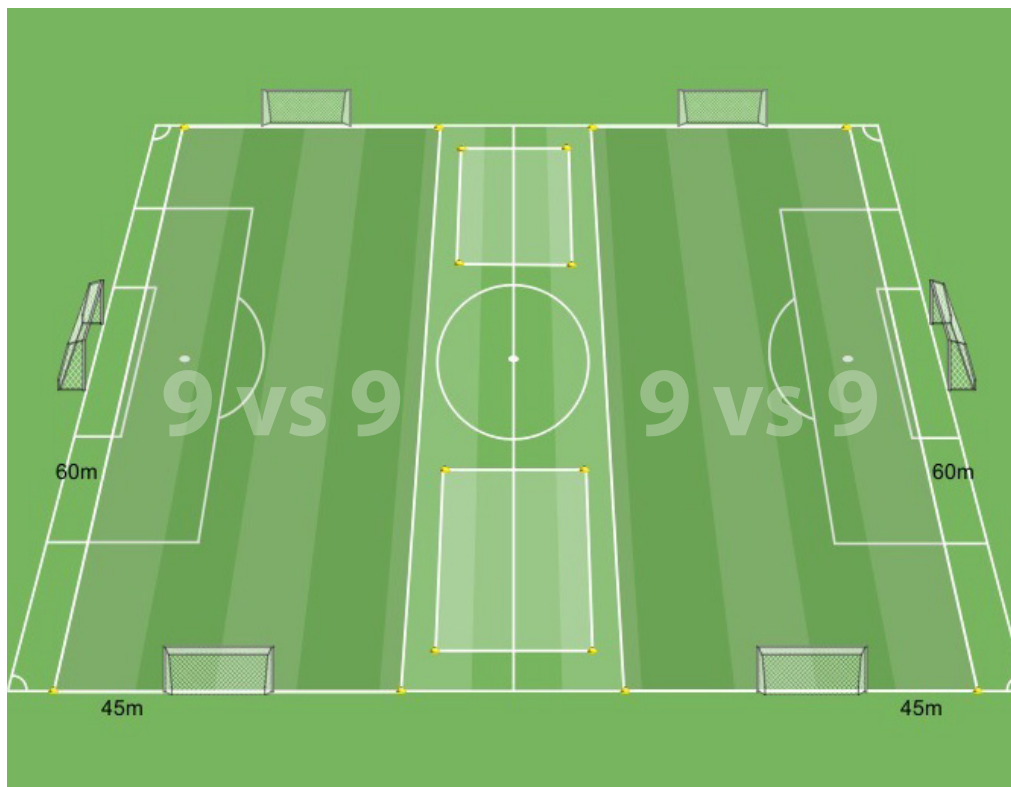
	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	15 minuti
TORNEO	Primo turno	12 minuti
	Secondo turno	12 minuti
	Terzo turno	12 minuti
	Pausa	4 minuti
	Quarto turno	12 minuti
	Quinto turno	12 minuti
	Sesto turno	12 minuti

### Riunione tecnica: "Lo so fare"

I ragazzi differenziano la trasmissione a seconda del tipo di passaggio? Superano l'avversario in dribbling? Tirano in porta con forza? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per una tecnica situazionale del 2030?

## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 3 gruppi da 16; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 4 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 delle sei stazioni, vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro
- Il campo regolamentare è suddiviso in due campi di gioco dove si svolgono le partite per il Torneo random 9 contro 9 e due stazioni tematiche (tecnica, performance) all'interno delle quali i giocatori non impiegati nelle partite possono sperimentare due proposte diverse per ciascuna stazione
- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgono un'attività specifica assieme all'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento del torneo sono inseriti nei diversi gruppi di gioco
- 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 36 giocatori
- In presenza di un numero superiore ai 36 partecipanti, i giocatori non coinvolti nelle partite scelgono uno dei tre settori chiamati stazioni a scelta all'interno dei quali svolgono le attività proposte dai referenti scelti per la conduzione delle esercitazioni
- Le due stazioni a scelta sono seguite rispettivamente dal preparatore atletico e da un tecnico. Ogni stazione a scelta prevede due attività che il giocatore può scegliere a piacere. Ogni volta che un giocatore si trova nel ruolo di riserva, va scelta una stazione diversa da quella svolta in precedenza
- La durata dell'attività all'interno delle stazioni a scelta è di 4 minuti, al termine dei quali i giocatori di riserva dovranno obbligatoriamente entrare in campo al posto di un loro compagno
- La descrizione delle stazioni a scelta va messa a disposizione dei giocatori prima dell'inizio della seduta in modo tale che conoscano i contenuti e gli obiettivi delle attività da svolgere
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei due campi per la partita responsabile dei tempi di gioco e della velocizzazione delle 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

### Prima proposta

 8 minuti

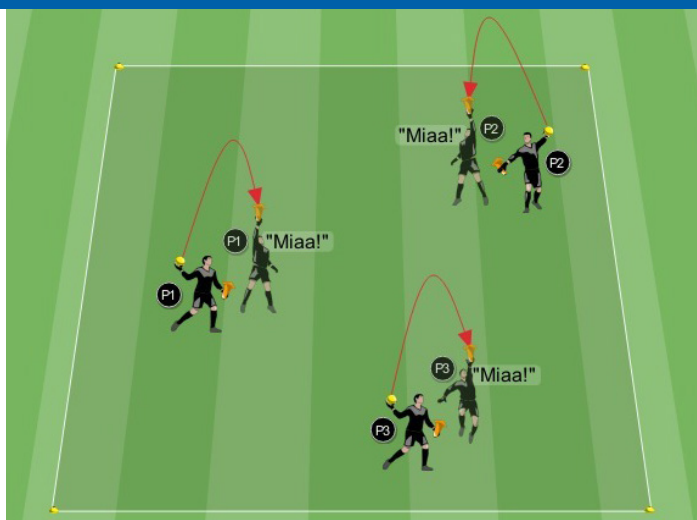
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

I portieri si muovono liberamente tenendo in mano un cono rovesciato e cercando di intercettare una pallina da tennis lanciata in aria da loro stessi.

##### Regole

- La pallina va lanciata in aria con la mano che non sorregge il cono. Dopo 4 minuti cambiare arto di lancio e mano d'intercetto.
- Il braccio utilizzato per l'intercetto deve essere completamente disteso nel momento in cui la pallina entra nel cono.
- La presa della palla va sempre anticipata attraverso un segnale vocale: "Mia!".
- **Variante:** lanciare la pallina in aria e, dopo aver effettuato un giro su se stesso di 360° gradi, cerca di riprenderla.



##### Comportamenti privilegiati

- Ricercare la presa della pallina nel punto più alto possibile.
- Dimostrare capacità di immediato orientamento in seguito all'inserimento del giro su sé stessi.

### Seconda proposta

 8 minuti

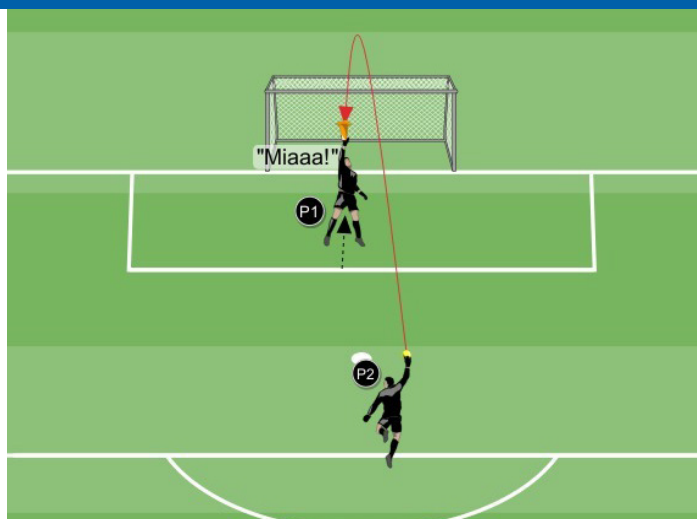
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona all'interno dell'area piccola tenendo in mano un cono capovolto. P2 si posiziona al limite dell'area di rigore con una pallina da tennis in mano.

##### Regole

- P2 lancia in aria la pallina e P1 deve intervenire eseguendo un'uscita alta cercando di far entrare la pallina all'interno del cono.
- P1 deve tenere il cono con entrambe le mani.
- La "presa" della pallina deve avvenire durante la fase aerea del salto, con entrambi i piedi staccati da terra.
- La presa della pallina va sempre anticipata dalla chiamata attraverso il segnale vocale: "Mia!".
- P2 lancia la pallina con traiettoria a "campanile" alternando la mano di lancio.
- Dopo 2 minuti invertire i ruoli dei portieri.



##### Comportamenti privilegiati

- Intercettare la pallina da tennis nel punto più alto possibile con le braccia tese.
- Manifestare uguale efficacia di lancio con entrambe le mani.

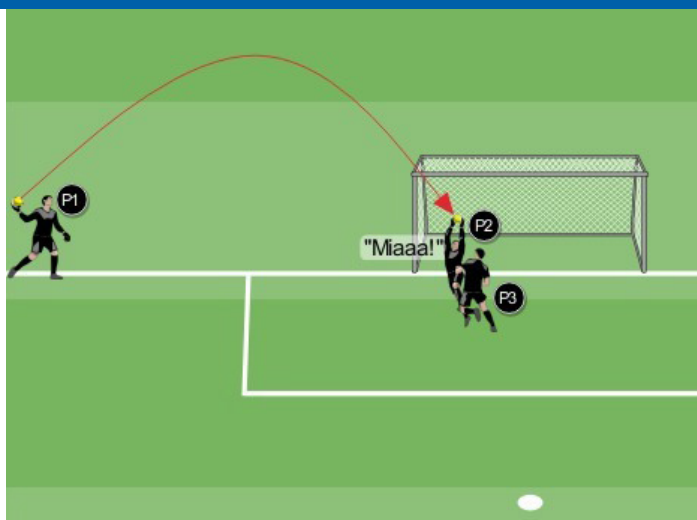
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona lungo la linea di fondo campo con una pallina da tennis in mano. P2 parte al centro della porta regolamentare ed ha il compito di intercettare la pallina lanciata da P1 evitando l'intervento di disturbo da parte di P3 che parte all'interno dell'area di rigore.

#### Regole

- P1 lancia con le mani una pallina da tennis con una parabola a “campanile” oppure “tesa” alternando l'arto di lancio.
- P2 deve intercettare la pallina con entrambe le mani.
- Dopo ogni minuto si ruotano i ruoli dei 3 portieri.
- Dopo 4 minuti cambiare il lato del quale viene effettuato il lancio della pallina.
- La presa della pallina va sempre anticipata da una chiamata con segnale vocale: “Mia!”



#### Comportamenti privilegiati

- Riuscire a non farsi distrarre dalle pressioni dell'avversario mantenendo l'attenzione sulla traiettoria della pallina.
- Utilizzare il ginocchio alto in protezione nella fase di volo che permette la presa della pallina.

## ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:  
Confidenza con la palla



15 minuti



16x24 metri



12 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dominiamo la palla!*

### Prima proposta



5 minuti

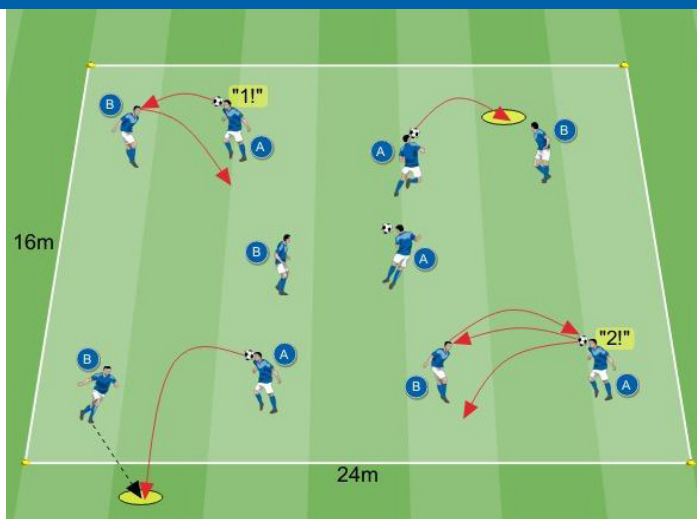
### Giochi di tecnica - colpi di testa

#### Descrizione

Si svolge un gioco tecnico a confronto tra coppie di giocatori. Un pallone per coppia.

#### Regole

- La coppia che riesce a realizzare il maggior numero di scambi colpendo la palla con la testa vince il gioco. Affinché uno scambio venga considerato valido la palla non deve cadere a terra dopo essere stata colpita da un giocatore. La somma del punteggio prosegue dal numero di punti raggiunto fino al momento dell'errore: l'errore non azzerà il punteggio realizzato.
- Alcuni esempi di punteggio: giocatore "A" colpisce di testa, la palla cade a terra, 0 punti; giocatore "A" colpisce di testa, giocatore "B" colpisce di testa, la palla cade a terra, 1 punto; giocatore "A" colpisce di testa, giocatore "B" colpisce di testa, giocatore "A" colpisce nuovamente di testa, la palla cade a terra, 2 punti.
- Se un giocatore della coppia tocca la palla con le mani, il punteggio della stessa viene azzerato.
- Non valgono i colpi di testa effettuati al di fuori del campo di gioco dove si svolge l'attività.
- Il punteggio viene aggiornato a voce alta da parte dei giocatori.
- Il gioco si svolge su due turni da due minuti ciascuno.



### Seconda proposta



5 minuti

### Giochi di tecnica - record di possesso

#### Descrizione

Gioco tecnico a confronto tra due squadre. I componenti della "squadra A" cominciano il gioco in possesso di una palla ciascuno mentre la "squadra B" ha un solo pallone per tutti i suoi componenti. Si gioca all'interno del campo delimitato.

#### Regole

- La squadra A deve cercare di mantenere il possesso del pallone evitando che il giocatore con la palla venga toccato da un componente della squadra B.
- Sul tocco del possessore di palla si effettua un cambio nei ruoli di gioco:



- la squadra che era in conduzione palla prende un pallone e comincia a ricercarne il possesso evitando gli avversari;
- i giocatori della squadra che gestiva il possesso del pallone prendono una palla a testa e cercano di andare a toccare il possessore di palla degli avversari.
- Affinché il tocco venga considerato valido, il giocatore in conduzione palla deve prendere l'avversario mantenendo il pallone in contatto dei propri piedi.
- Il cambio dei ruoli di gioco delle due squadre (possesso e conduzione palla) avviene anche quando il pallone della squadra in possesso esce dallo spazio all'interno del quale si sta svolgendo l'attività (ad esempio in seguito ad un errore di passaggio).
- Nel caso in cui risulti troppo facile effettuare il possesso di palla, viene inserita la regola del cambio di ruolo anche nel caso in cui questo pallone tocchi il corpo di un avversario mentre viene effettuato un passaggio.

## Prima proposta

 5 minuti

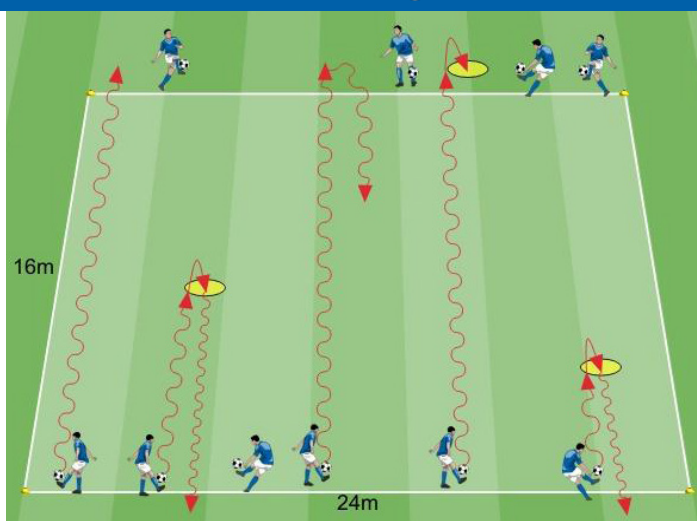
### Giochi di tecnica - corsa di palleggi

#### Descrizione

Gioco tecnico a confronto individuale. I giocatori hanno un pallone a testa e si collocano inizialmente al di fuori di un lato lungo del campo di gioco.

#### Regole

- Si conta il numero di volte che ogni giocatore arriva in palleggio dalla parte opposta del campo evitando di far cadere il pallone a terra all'interno dello stesso. Il giocatore che esegue il maggior numero di percorsi "netti" (senza quindi far cadere il pallone a terra) vince il turno di gioco.
- Una volta che il giocatore arriva dalla parte opposta del campo può, se vuole, interrompere l'azione di palleggio prima di ripartire. Se, nell'azione di palleggio, la palla cade a terra all'interno del campo, il giocatore riprende il gioco all'esterno dello stesso.
- Si svolgono due turni di gioco della durata di due minuti ciascuno.



### Comportamenti privilegiati

- Dosare il contatto con la palla nel colpo di testa, colpendola e non aspettando di essere colpiti dalla stessa.
- Nel palleggio e nella conduzione palla questa rimane sempre a disposizione del giocatore in possesso della stessa, utilizzando entrambi i piedi con la stessa efficacia prestativa.

## ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 9 CONTRO 9

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	45x60 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	6x2 metri
36 giocatori	Numero giocatori	18 (9 contro 9)

## 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



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

## Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

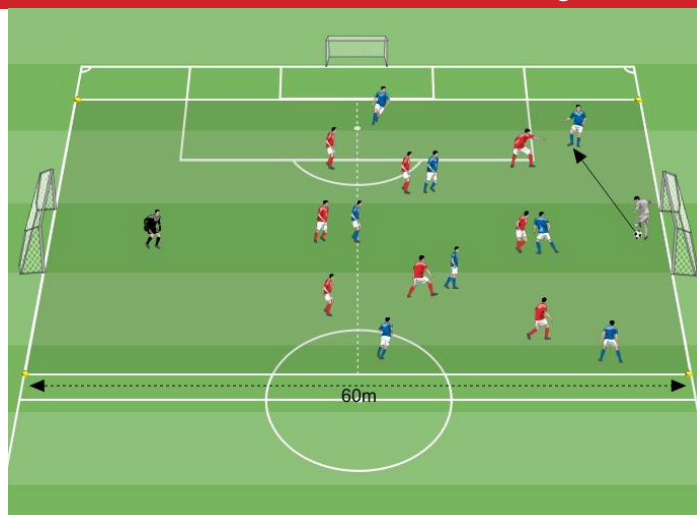
## Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

## Regole

- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.



**STAZIONE A DISCREZIONE  
DEI SINGOLI CENTRI FEDERALI**  
Responsabile della conduzione: allenatore CFT

**STAZIONE TEMATICA: TECNICA**



4 minuti



misure indicative  
12X14 metri

**Disegno**

**Titolo:**

**Descrizione**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Regole**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# STAZIONI PERFORMANCE

Responsabile della conduzione: preparatore atletico

STAZIONE TEMATICA: PERFORMANCE



4 minuti



misure indicative  
12x14 metri

Disegno

**Titolo:**

**Descrizione**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Regole**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---