



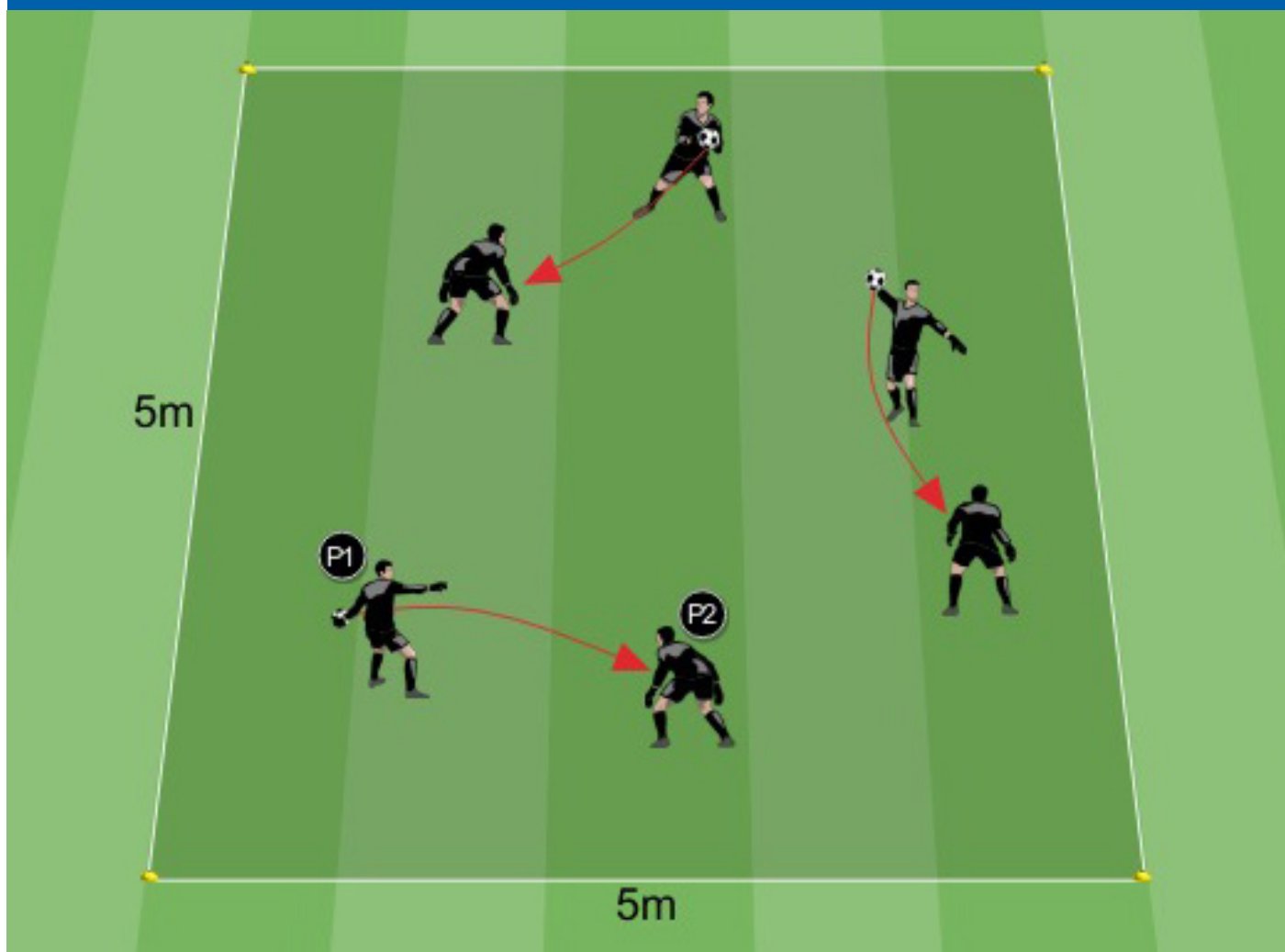
## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	24 minuti
	Attivazione tecnica	16 minuti
TORNEO + STAZIONI	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: "L' ambiente sereno e gioioso CFT: lo stile di conduzione CFT e gli strumenti di osservazione del comportamento del tecnico (la griglia CFT)"		

## 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 tre stazioni tematiche (tecnica, integrata, 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

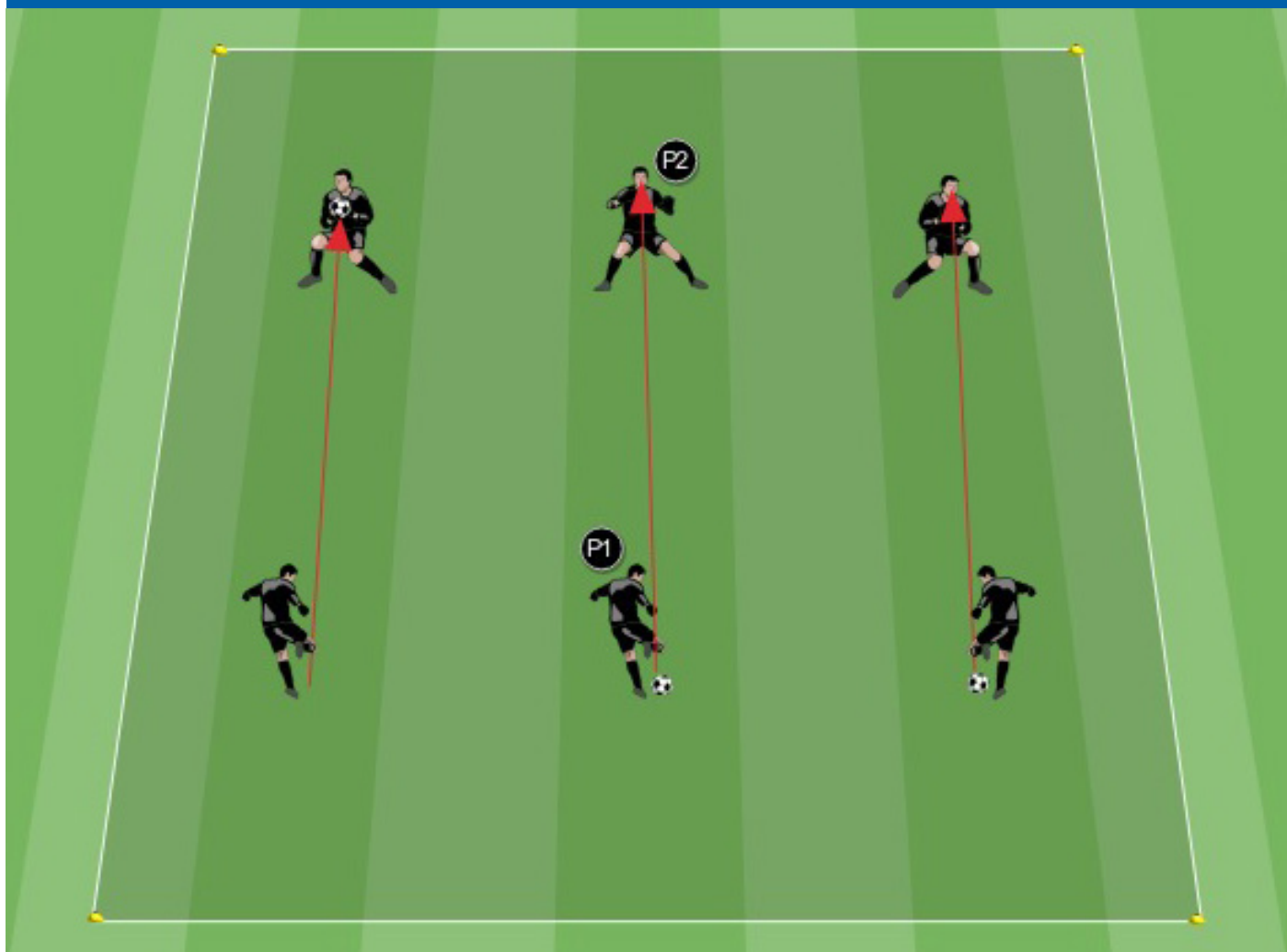
# ATTIVAZIONE PORTIERI 1 GLOBALE ESPLOLATIVO



## Descrizione

Si gioca all'interno di un quadrato (5 metri di lato). I portieri, muovendosi all'interno dello spazio in corsa lenta, si passano un pallone utilizzando entrambe le mani sia per lanciare che per ricevere.

## ATTIVAZIONE PORTIERI 2 ANALITICO



### Descrizione

I giocatori si posizionano a coppie, uno di fronte all'altro ad una distanza di 3 metri. P1 calcia una palla forte diretta in prossimità del viso del compagno, P2 deve intercettarla. Dopo la ricezione l'attività prosegue a compiti invertiti, P2 calcia e P1 riceve.

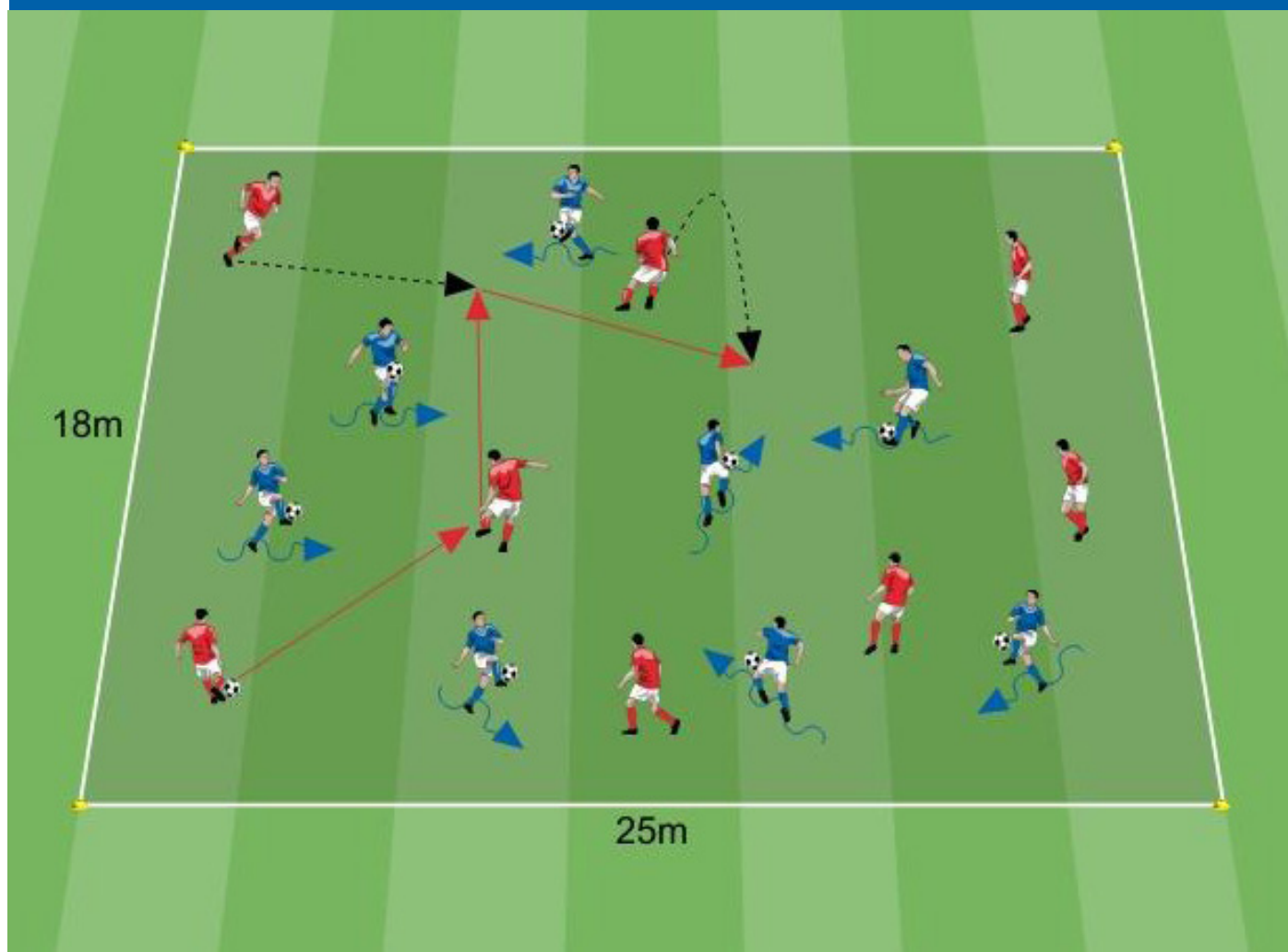
## ATTIVAZIONE PORTIERI 3 SITUAZIONALE



### Descrizione

Attività a 3 giocatori. Il giocatore P1 calcia una palla forte in prossimità del viso di P2 con P3 posizionato sulla linea di passaggio che crea un disturbo visivo. P2 parte da una posizione laterale e con uno spostamento si allinea cercando di intercettare la palla.

# DOPPIO COMPITO



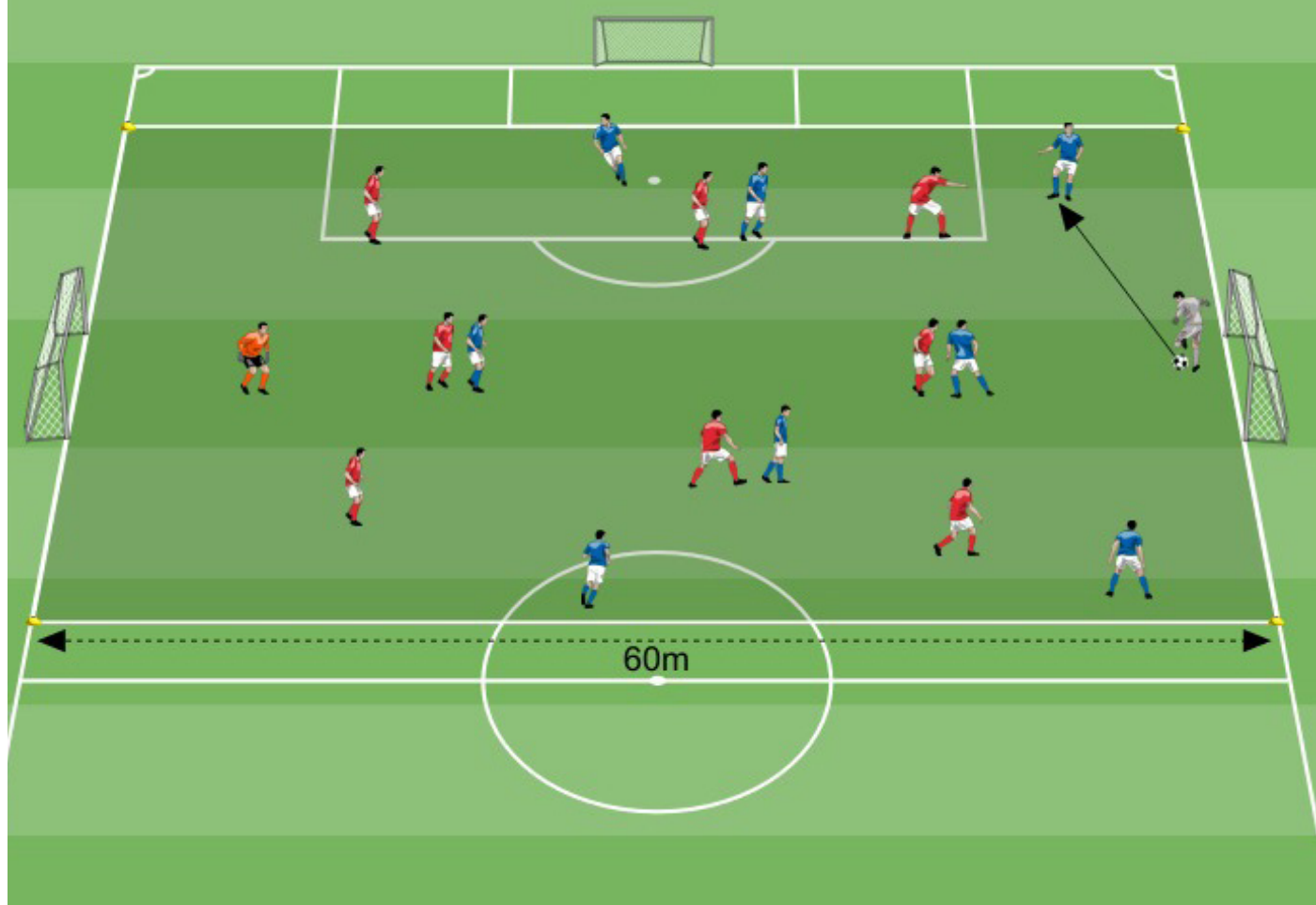
## Doppio compito

### Descrizione

L'esercitazione è prevista per 16 giocatori suddivisi in 2 gruppi, "A" e "B", di egual numero. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di un pallone tra tutti i componenti del gruppo; l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1a1) viene cambiato dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato. Ad esempio, si comincia con il gruppo "A" che ha il compito di trasmettersi un pallone stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (un pallone a testa). Dopo 2 minuti i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" prendono i palloni dei compagni e i giocatori del gruppo "B" iniziano a muoversi nello spazio trasmettendosi il pallone utilizzato precedentemente dal gruppo "A". Dopo 4 minuti, al posto del palleggio, si inserisce un'altra gestualità tecnica da alternare alla conduzione. La sequenza dei 3 compiti tecnici da svolgere segue le indicazioni riportate nell'elenco:

1. palleggio;
2. conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di cambi di direzione, senso e velocità svolti a discrezione dai giocatori;
3. controllo, ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: suola, interno, esterno, coscia, testa ecc.

## PARTITA CFT 9 CONTRO 9



### Descrizione

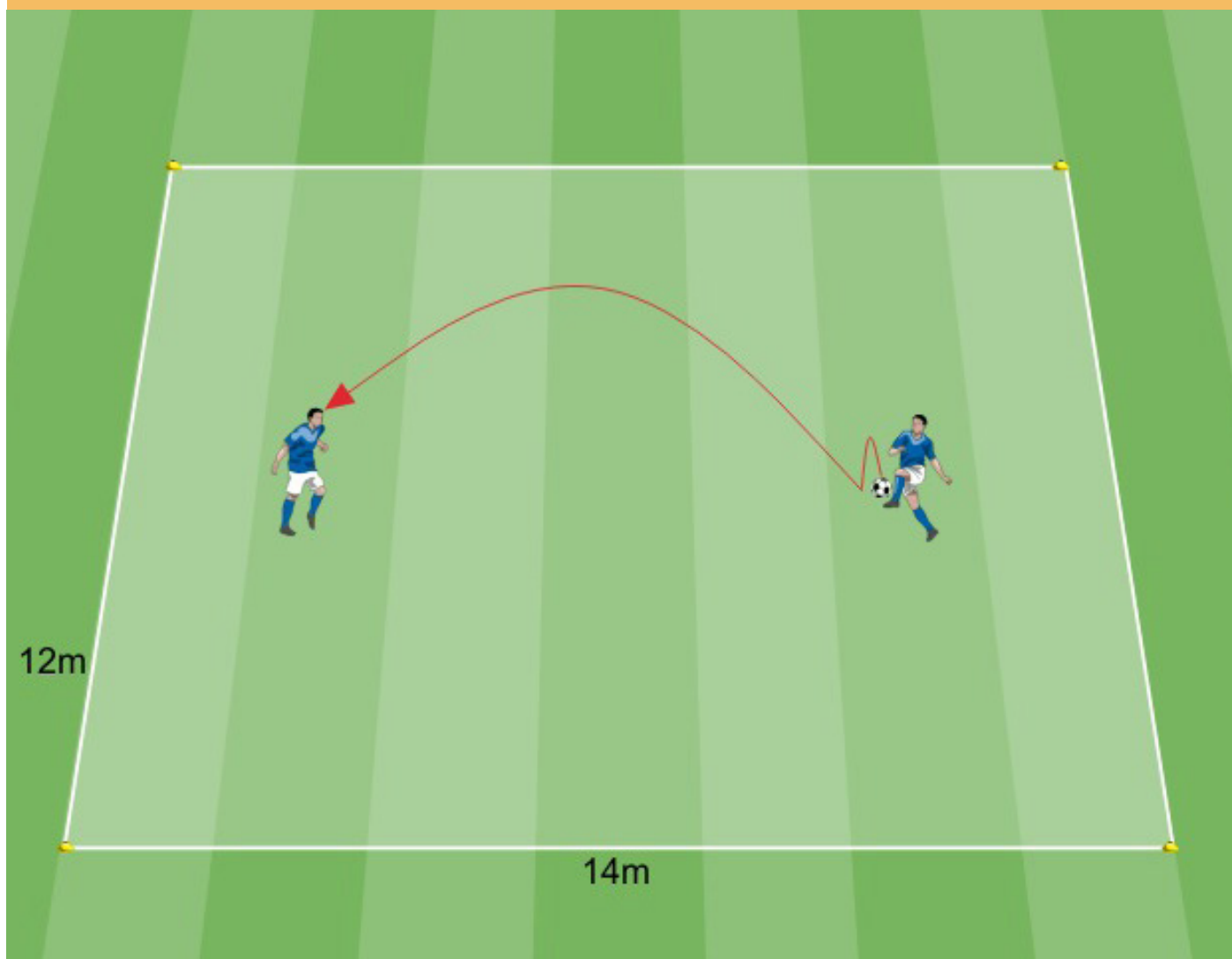
Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- 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 non è previsto il fuorigioco

## STAZIONE TEMATICA: TECNICA



### Idee attività pre-allenamento

#### Descrizione

Nell'attività prevista in questa stazione si alternano 2 attività che vengono scelte dai giocatori. La stazione è condotta da un allenatore.

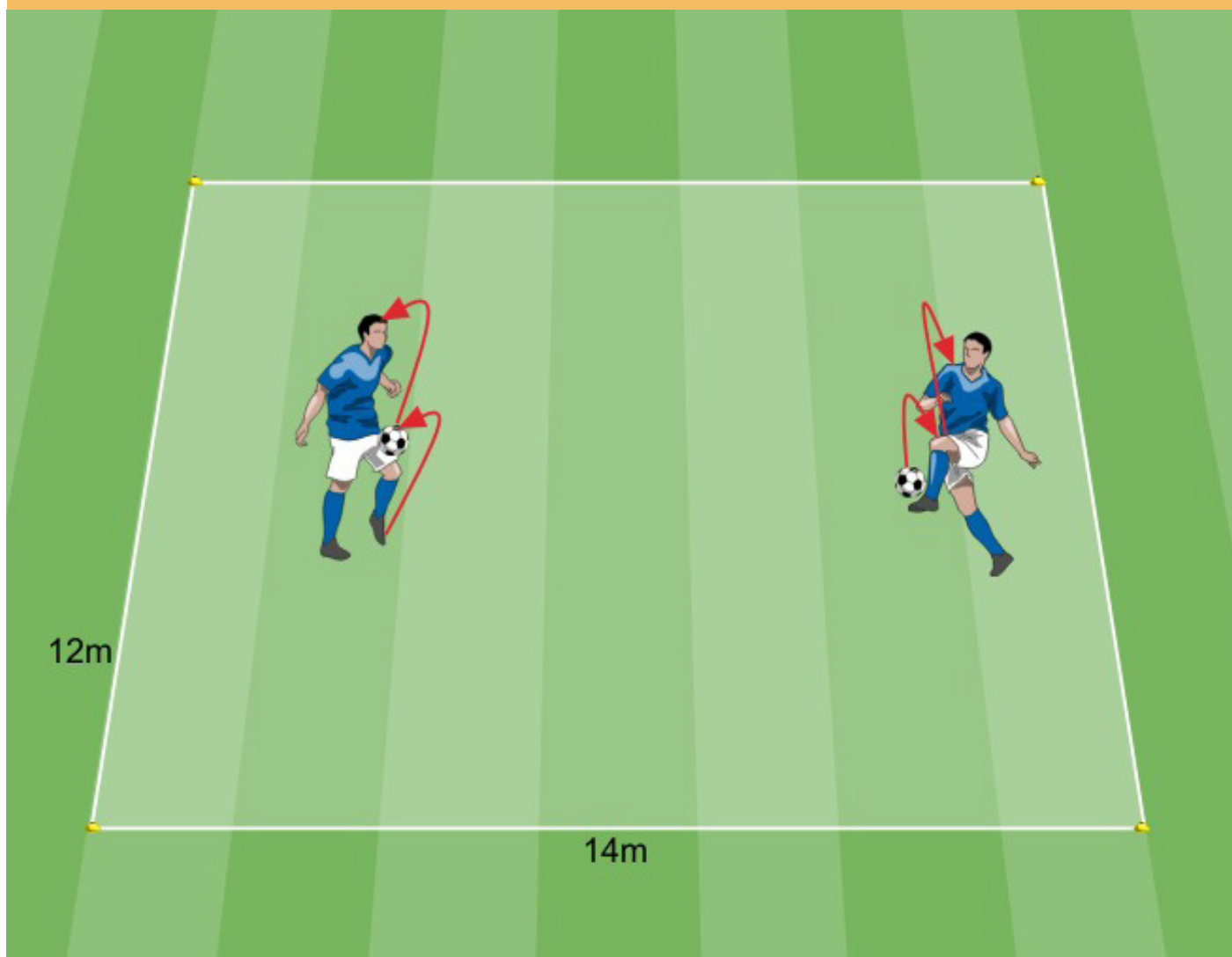
#### Regole

##### • GIOCO 1 - TOCCHI OBBLIGATORI

Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Scopo del gioco è effettuare degli scambi in palleggio con l'obbligo di toccare la palla solo con i piedi o la testa. Gli scambi vanno effettuati con 2 tocchi obbligatori. Se un giocatore non rispetta i 2 tocchi obbligatori (ne fa solo 1 o più di 2), tocca il pallone con una parte del corpo diversa da quelle indicate o effettua una trasmissione impossibile da ricevere per il compagno, il suo avversario fa un punto. Vince chi, dopo 2 minuti di gioco, ha il punteggio più alto. È possibile proporre delle varianti per adattare il gioco alle abilità dei calciatori, ad esempio: il pallone può rimbalzare a terra una o più volte, ogni giocatore può effettuare un numero di tocchi compreso tra uno e tre, ecc.



## STAZIONE TEMATICA: TECNICA



### Idee attività pre-allenamento

#### Descrizione

Nell'attività prevista in questa stazione si alternano 2 attività che vengono scelte dai giocatori. La stazione è condotta da un allenatore.

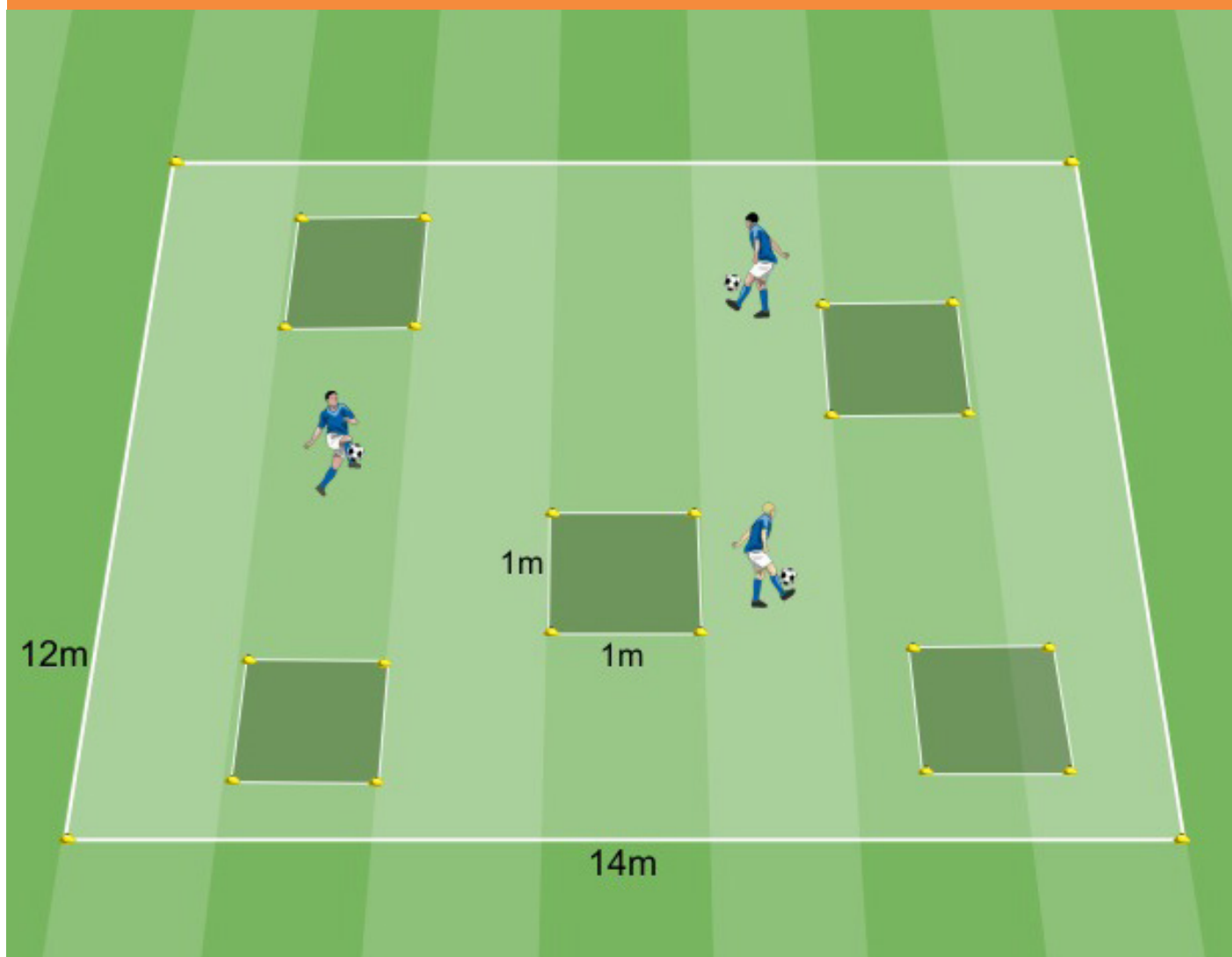
#### Regole

##### • GIOCO 2 - IL GIRO DEL MONDO

Un pallone per ogni giocatore. L'attività prevede lo svolgimento di 2 sequenze cicliche di palleggio da ripetere il maggior numero di volte possibile, senza interruzioni e rispettando le indicazioni fornite. Sequenza 1: la palla parte da terra; viene alzata e colpita una volta con piede dominante, una volta con la coscia dell'arto dominante, con la testa, una volta con la coscia dell'arto non dominante, una volta con il piede dell'arto non dominante e, senza farla cadere a terra, la sequenza riprende con il piede con cui è iniziata. Sequenza 2: uguale alla precedente ma viene inserito, tra il colpo effettuato con la coscia e quello effettuato con la testa, un colpo di spalla (sia salendo che scendendo). Ogni sequenza completata vale un punto, si continua a sommare i punti finché la palla non cade a terra o la sequenza non viene rispettata.



## STAZIONE TEMATICA: INTEGRATA



### Alleniamo l'autoefficacia

#### Descrizione

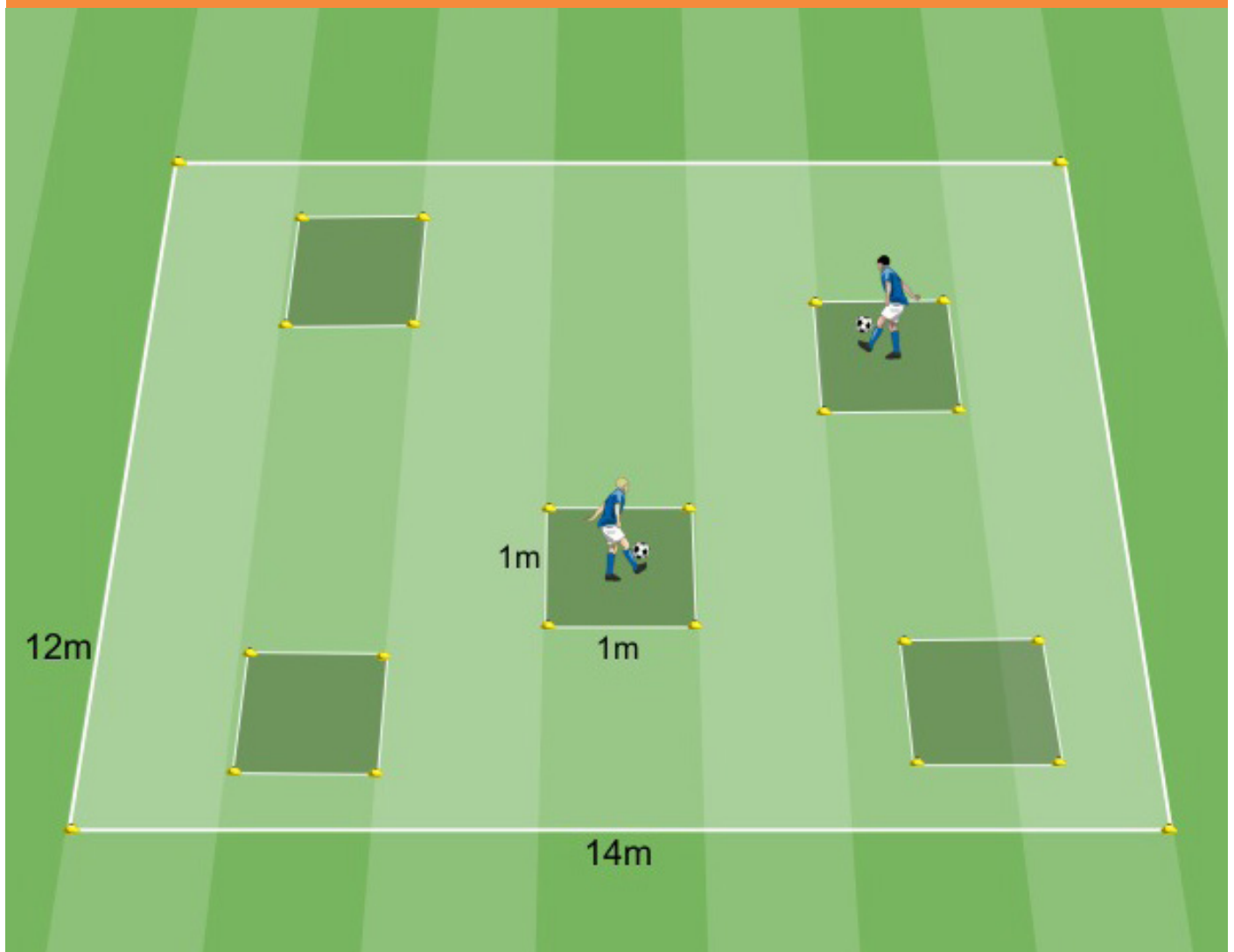
Un pallone per ogni giocatore. La stazione prevede lo svolgimento di 2 prove distinte organizzate su 2 turni ciascuna.

#### Regole

##### • PROVA 1

Le prima prova consiste nel contare quanti palleggi riesce a fare ogni giocatore in un minuto. Il gioco comincia con il pallone a terra. Ogni giocatore conta individualmente il numero di tocchi eseguito (con qualsiasi parte del corpo). I tocchi, per essere sommati, non devono essere per forza svolti in modo continuativo, la palla può anche cadere a terra tra un tocco e l'altro. Al termine del minuto previsto, ogni giocatore comunica allo psicologo il proprio punteggio. Dopo aver registrato tutti i punteggi, viene svolto un secondo turno di gioco.

## STAZIONE TEMATICA: INTEGRATA



### Alleniamo l'autoefficacia

#### Descrizione

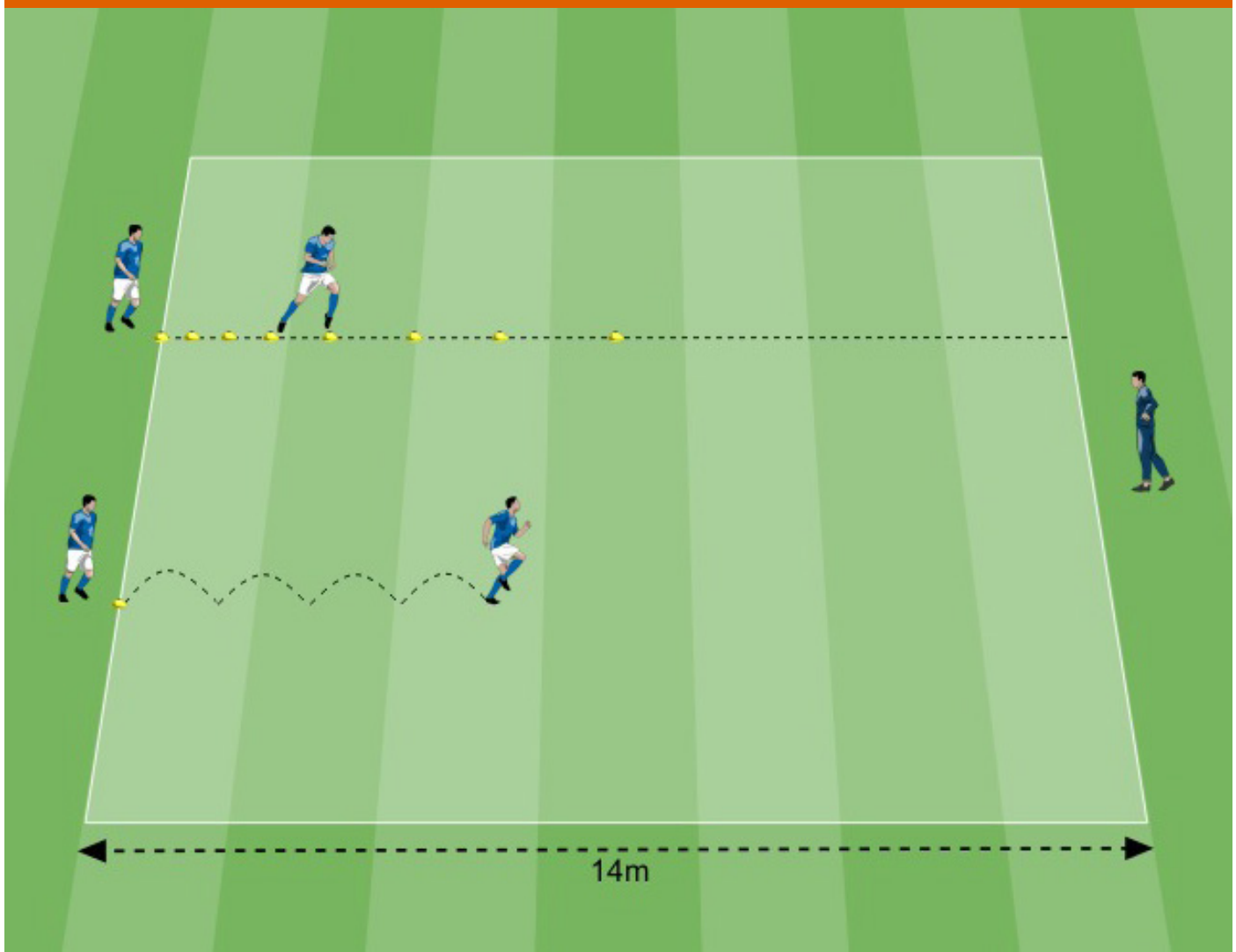
Un pallone per ogni giocatore. La stazione prevede lo svolgimento di 2 prove distinte organizzate su 2 turni ciascuna.

#### Regole

##### • PROVA 2

Nella seconda prova si conta il numero di palleggi eseguiti all'interno di uno spazio delimitato (un quadrato di lato 1m). I tocchi effettuati al di fuori del quadrato non vengono calcolati come validi. Anche in questo caso sono previsti 2 turni di gioco.

## STAZIONE TEMATICA: PERFORMANCE



### Alleniamo la forza di entrambe le gambe

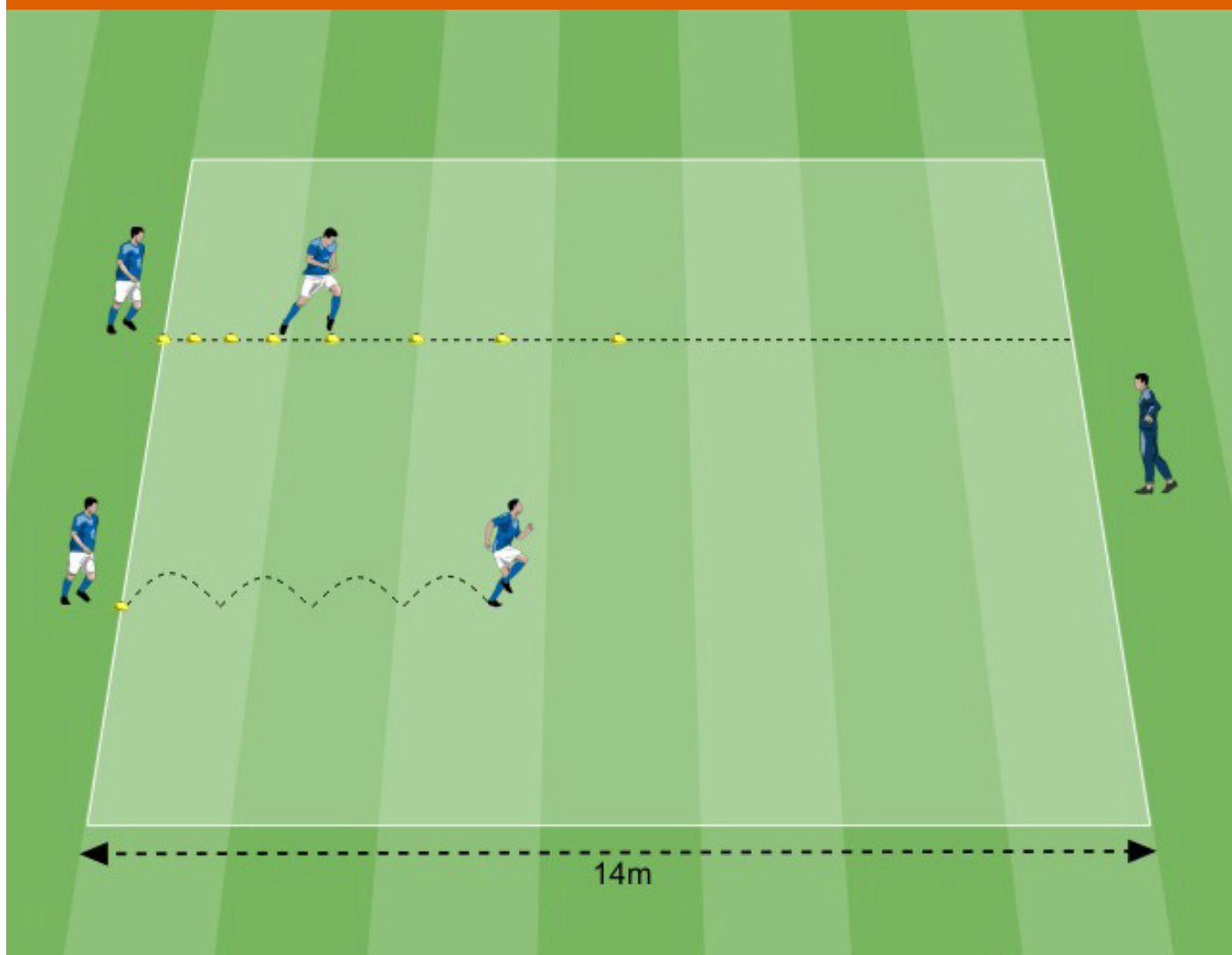
#### Descrizione

L'esercitazione è condotta dal preparatore atletico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore esegue dei balzi in avanti fino alla linea di meta. L'obiettivo è quello di arrivare alla linea meta con il minor numero di balzi possibili.

#### Regole

- Il giocatore effettua i salti nel seguente ordine: su due gambe, sulla gamba sinistra, sulla gamba destra.
- La linea meta è posta a 14 metri dal punto di partenza. Una volta arrivati a linea meta il giocatore recupera ed ascolta l'eventuale correzione da parte del preparatore atletico del CFT prima di ripetere l'esercitazione.

## STAZIONE TEMATICA: PERFORMANCE



### Alleniamo l'accelerazione

#### Descrizione

L'esercitazione è condotta dal preparatore atletico del CFT. L'esercizio consiste in un'attività individuale. Ogni giocatore esegue uno sprint in linea di 14 metri incrementando l'ampiezza degli appoggi.

#### Regole

- Sulla linea di sprint sono posti dei cinesini che devono essere superati dal giocatore. I cinesini sono posti a 30 centimetri, 70 centimetri, 130 centimetri, 2,3 metri, 3,5 metri, 5 metri, 7 metri dalla linea di partenza.
- Una volta arrivati a linea meta il giocatore recupera ed ascolta l'eventuale correzione da parte del preparatore atletico del CFT prima di ripetere l'esercitazione.