

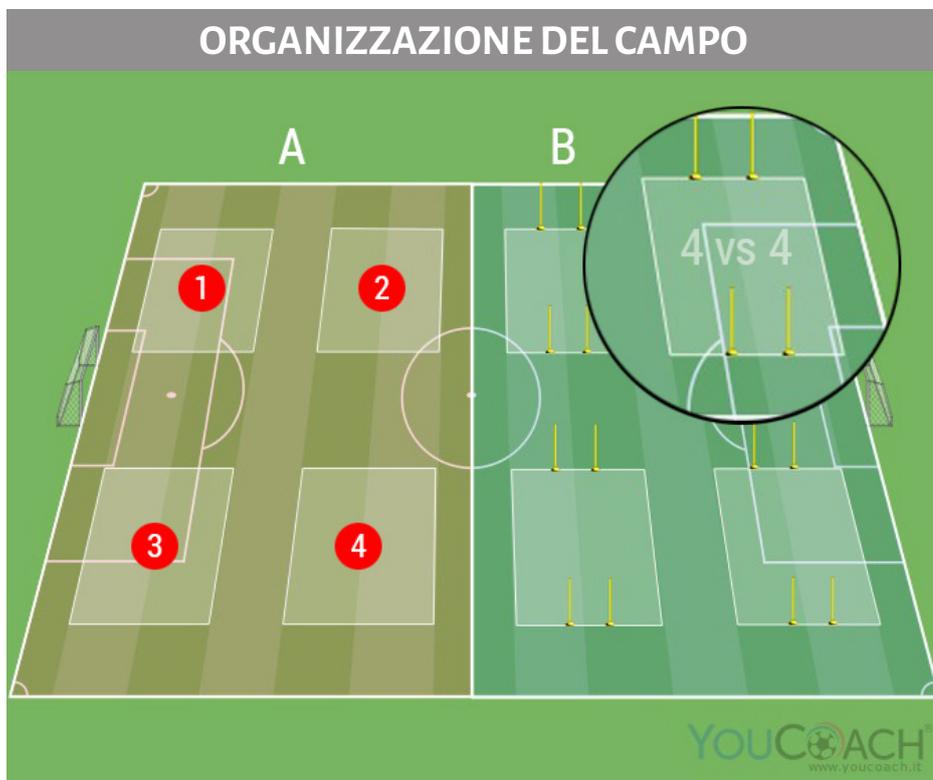


STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

| | | | |
|---------------|----------------------|--------------------------|-----------|
| PRIMA PARTE | STAZIONI | Attivazione tecnica | 8 minuti |
| | | Tecnica funzionale | 10 minuti |
| | | Gioco di posizione | 10 minuti |
| | | Small-sided games | 10 minuti |
| | | Core stability e agilit  | 10 minuti |
| | TORNEO 4 contro 4 | Turno 1 | 10 minuti |
| | | Turno 2 | 10 minuti |
| | | Turno 3 | 10 minuti |
| | | Turno 4 | 10 minuti |
| Pausa | | | |
| SECONDA PARTE | TORNEO 9 contro 9 | Turno 1 | 10 minuti |
| | | Turno 2 | 10 minuti |

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- L'allenamento   previsto per 64 giocatori ma pu  essere adattato sia ad un numero inferiore che superiore di ragazzi
- L'allenamento   diviso in **due parti**. Nella prima parte (88 minuti), dopo l'attivazione si svolgono in contemporanea le **stazioni e il torneo 4 contro 4**. Nella seconda parte (20 minuti), si svolgono in successione due **partite 9 contro 9** in contemporanea su tre campi
- Nel corso della prima parte,   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 attiv  saranno **misti** e non terranno conto delle societ  di appartenenza dei ragazzi
- Tutti i giocatori dovranno vestire delle casacche nel corso dell'intera seduta, cos  da rendere uniformi le divise di gioco



NOTE ORGANIZZATIVE

Il campo regolamentare è suddiviso in **due settori (A e B)**. Nel **settore A** si svolgono quattro **stazioni** (10 minuti a stazione, 40 minuti di gioco); in contemporanea, nel **settore B** viene organizzato un **torneo 4 contro 4** (10 minuti a partita, 40 minuti di gioco) con modalità random

I giocatori vengono suddivisi dagli allenatori in due gruppi di 32 ragazzi ciascuno

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

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 4 CONTRO 4

| GENERALI | SINGOLO CAMPO | |
|-------------------------------|--|--------------------------|
| 4 Campi di gioco | Dimensione campo (larghezza x lunghezza) | 16x24 metri |
| | Numero porte | 2 |
| | Dimensioni porte (larghezza x altezza) | 2x1 metri |
| 64 giocatori | Numero giocatori | 8 (4 contro 4) |
| INFORMAZIONI AGGIUNTIVE | | |
| Modalità composizione squadre | Random | |
| Turni | 4 | |
| Durata turno | 10 minuti | |



NOTE ORGANIZZATIVE

Il campo regolamentare è suddiviso in **tre campi** di gioco: in ogni campo, si svolgono due partite consecutive 9 contro 9 con modalità random (10 minuti a partita, 20 minuti di gioco)

| ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 9 CONTRO 9 | | |
|--------------------------------------|--|---|
| GENERALI | SINGOLO CAMPO | |
| 3 Campi di gioco | Dimensione campo (larghezza x lunghezza) | 30x60 metri (lunghezza equivalente alla larghezza del campo regolamentare) |
| | Numero porte | 2 |
| | Dimensioni porte (larghezza x altezza) | 6x2 metri (anche con paletti) |
| 54* giocatori | Numero giocatori | 18 (9 contro 9) |
| INFORMAZIONI AGGIUNTIVE | | |
| Modalità composizione squadre | Random | |
| Turni | 2 | |
| Durata turno | 10 minuti | |

* i 10 giocatori eccedenti svolgono attività tecnica e vengono inseriti all'interno delle partite con cambi volanti

ATTIVAZIONE TECNICA

Tecnica individuale rapporto palla/ giocatore 1 a 1

Durata: 8 minuti

Descrizione

All'interno delle aree di gioco già organizzate per la prima parte di attività, i ragazzi svolgono esercizi di tecnica individuale con rapporto palla:giocatore di 1:1.



TECNICA FUNZIONALE

Croce 5

Durata: 10 minuti

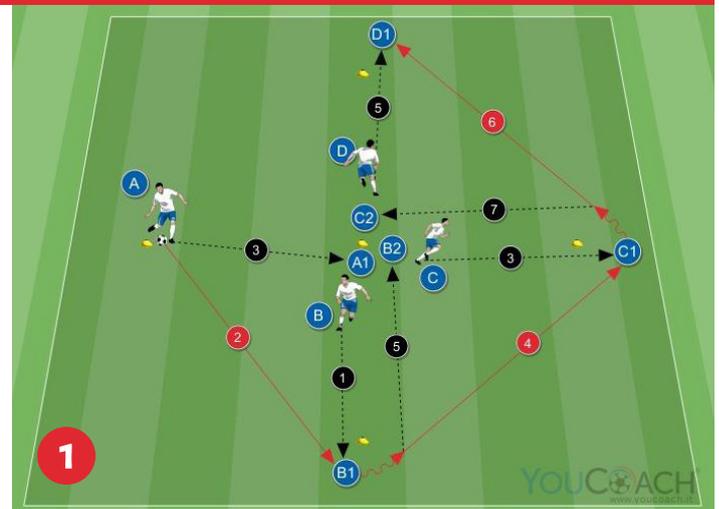
Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 8

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
- 2 palla a B che, nel tempo corretto, si è spostato in B1
- 3 B riceve il pallone con un controllo orientato ad aprire e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1
- 4 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

Croce 6

Durata: 10 minuti

Area di gioco: 15x15 metri

Giocatori: 8

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).

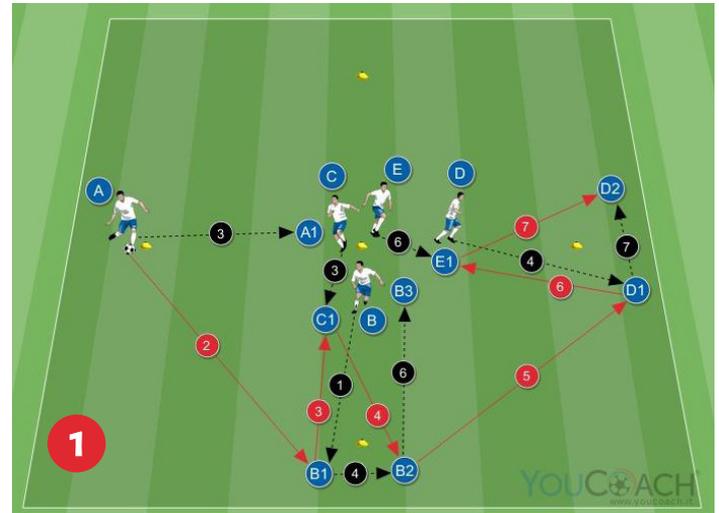
- 1 Il giocatore A inizia la sequenza trasmettendo
- 2 palla a B, che si sposta in B1
- 3 B riceve il pallone e trasmette a C che, nel tempo corretto, si è spostato in C1
- 3
- 4 Il giocatore C trasmette palla a B che, spostandosi in B2, andrà a chiudere l'uno-due (passando all'esterno rispetto al delimitatore che prima aveva "anticipato"). C poi torna nella sua posizione di partenza, trovandosi così a guidare la fila di cui faceva parte
- 4
- 5 Ricevuta palla, B la trasmetterà a D che, nel tempo corretto, si è spostato in D1
- 4
- 6 D trasmette palla ad E, che si è spostato in E1. E, una volta trasmessa palla, torna nella sua posizione di partenza, trovandosi così primo della fila)
- 6
- 7 E trasmette palla a D che si è spostato in D2, andando così a chiudere a sua volta l'uno-due
- 7

La sequenza prosegue senza soluzione di continuità.

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

3 contro 3 e due jolly liberi

Durata: 10 minuti

Area di gioco: 18x18 metri

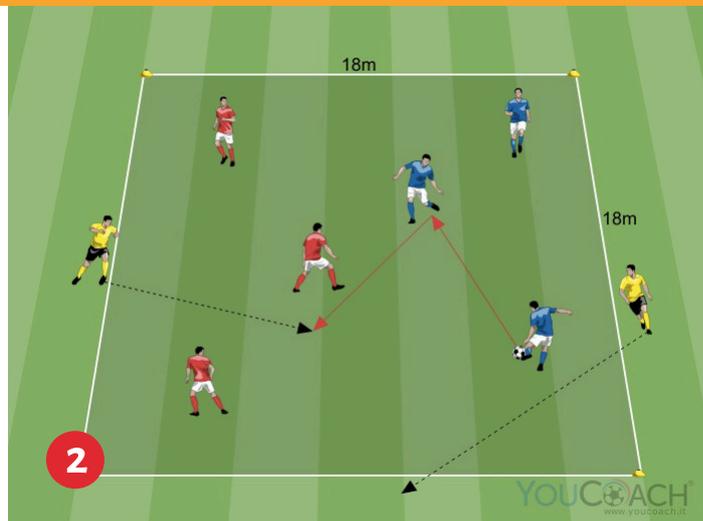
Giocatori: 8

Descrizione

Gioco di posizione 3 contro 3 con due jolly liberi di muoversi all'interno e all'esterno del campo. Particolare attenzione andrà rivolta alla capacità dei giocatori in possesso di individuare la direzione del campo verso la quale risulterà più conveniente giocare. La direzione del gioco viene dettata dalle soluzioni fornite dai compagni della squadra in possesso (con particolare riferimento al movimento dei jolly).

Regole

- Solo i jolly possono uscire dal campo di gioco per ricevere palla
- I jolly possono uscire dal campo di gioco anche in conduzione
- Ogni due minuti cambio jolly



SMALL-SIDED GAMES

Small-sided game situazioni random

Durata: 10 minuti

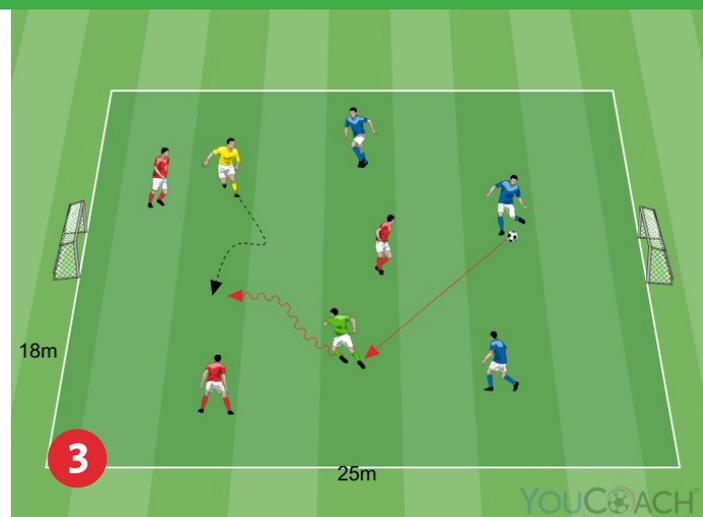
Area di gioco: 18x25 metri

Giocatori: 8

Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla. Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni qualvolta la palla esce dal campo le scelte precedenti si azzerano, permettendo così che le squadre possano essere cambiate o mantenute uguali, a discrezione dei jolly.

I jolly possono anche decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3 contro 3 (qualora i jolly decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni, ogni volta mutevoli. I jolly non possono bluffare e le loro decisioni devono essere chiare e non essere cambiate nel corso dell'azione. Ogni due minuti si cambiano i jolly. Verrà posta particolare attenzione all'atteggiamento del corpo dei jolly che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.





CORE STABILITY E AGILITY

Agility

Durata: 10 minuti

Giocatori: 12



TORNEO 4 CONTRO 4

Partita 4 contro 4

Durata: 10 minuti (comprensivi di organizzazione e registrazione punti)

Area di gioco: 16x24 metri (larghezza x lunghezza)

Dimensioni porte: 2x1metri (larghezza x altezza - l'altezza varia a seconda degli strumenti utilizzati per definire i pali)

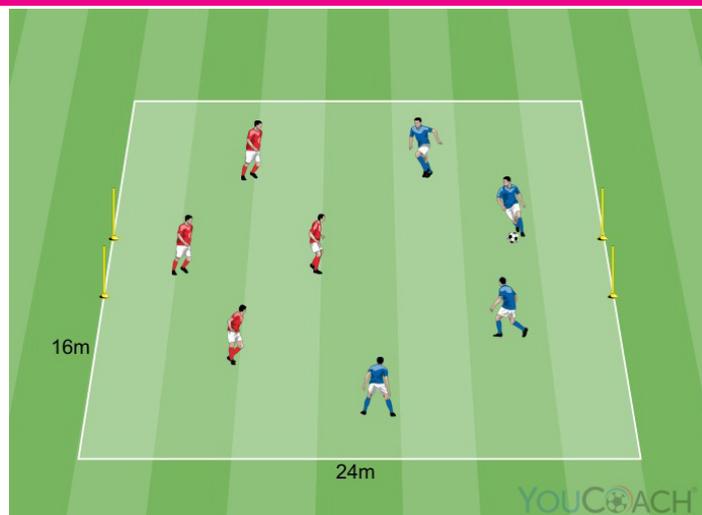
Giocatori: 8 per ogni campo di gioco

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4 con l'obiettivo di vincerla realizzando una rete in più rispetto agli avversari.

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 precedentemente spiegata



TORNEO 9 CONTRO 9

Partita 9 contro 9

Durata: 10 minuti (comprensivi di organizzazione e registrazione punti)

Area di gioco: 30x60 metri (larghezza x lunghezza)

Dimensioni porte: 6x2 metri (larghezza x altezza - l'altezza varia a seconda degli strumenti utilizzati per definire i pali)

Giocatori: 18 per ogni campo di gioco

Descrizione

Il campo regolamentare viene suddiviso in tre spazi per le partite. All'interno di ogni campo, i giocatori giocheranno due partite consecutive, 9 contro 9, con modalità random. Tutte le squadre si schiereranno con modulo 1-3-2-3.

Gli obiettivi di questa partita sono:

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

