

Corso completo

UEFA C

Indice

Tecnica e tattica	1
Mezzi dell'allenamento	1
Dimensione Motoria	2

Tecnica e tattica

Mezzi dell'allenamento

Small Sided Games

Esempio di rapporti CAMPO / N. DI GIOCATORI per Small-Sided Game

- ▶ **1v1** - 10×5; 15×10; 20×15
- ▶ **2v2** - 30×20; 15×10; 20×15; 25×20; 30×20; 27×18; 28×21
- ▶ **3v3** - piccolo:12×20 medio:15×25 grande:18×30
- ▶ **3v3 + Portieri** 33×20
- ▶ **4v4** - piccolo:16×24 medio:20×30 grande:24×36
- ▶ **5v5** - piccolo:20×28 medio:25×35 grande:30×42
- ▶ **6v6** - piccolo:24×32 medio:30×40 grande:36×48

Dimensione Motoria

Tabella 1: Spazi di gioco indicativi in base al numero di giocatori

Giocatori	m ² per giocatore	Rettangolo (m)	Quadrato (m)	Area totale (m ²)
6	40	17 × 14	15 × 15	240
7	50	20 × 17	18 × 18	350
8	50	22 × 18	20 × 20	400
9	60	25 × 21	23 × 23	540
10	70	28 × 25	26 × 26	700
11	70	30 × 26	27 × 27	770
12	70	31 × 27	29 × 29	840
13	70	33 × 27	30 × 30	910
14	70	35 × 28	31 × 31	980
15	70	35 × 30	32 × 32	1050
16	80	40 × 32	35 × 35	1280
17	80	40 × 34	36 × 36	1360
18	80	41 × 35	38 × 38	1440
19	90	45 × 38	41 × 41	1710
20	90	45 × 40	42 × 42	1800