



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 35 - 00198 - ROMA

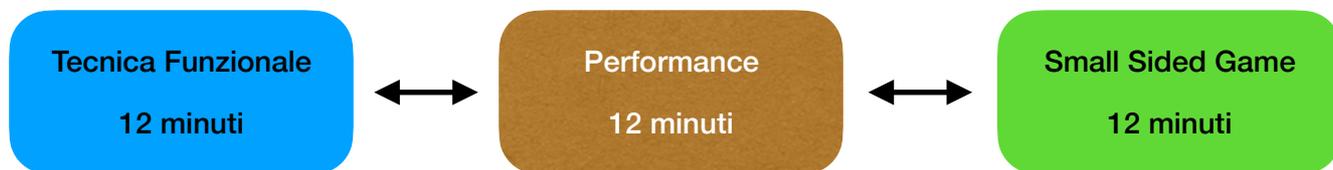
10° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
05 DICEMBRE 2022

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

90 Minuti	60 giocatori	05 Dicembre 2022 U13/U14
Pre-allenamento	Attivazione Tecnica portieri	24 minuti

FASE 1: Stazioni 1, 2, 3



Stazione 1	12 minuti
Stazione 2	12 minuti
Stazione 3	12 minuti
Pausa 4 minuti	

FASE 2: Stazioni 4, 5, 6



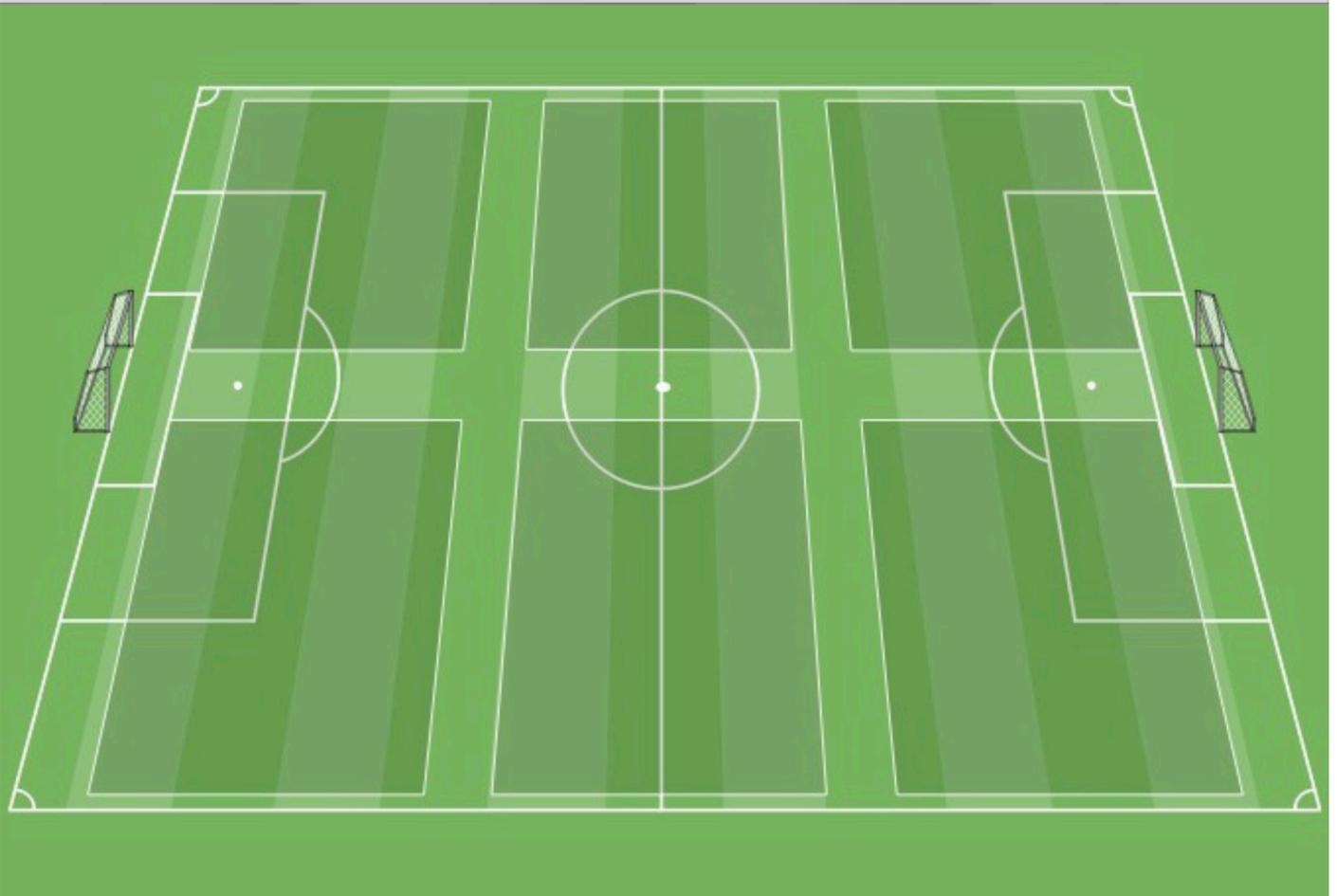
Stazione 4	15 minuti
Stazione 5	15 minuti
Stazione 6	15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: "Più Gioco, meno Esercizi"

Le esercitazioni proposte, traggono spunto da dinamiche di gioco in cui le scelte determinano l'efficacia della prestazione? Prediligiamo un approccio per principi piuttosto che per schemi? Svolgiamo la tecnica individuale con modalità funzionale? Abbiamo giocato di più di quanto ci siamo esercitati? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare affinché il gioco sia maestro?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



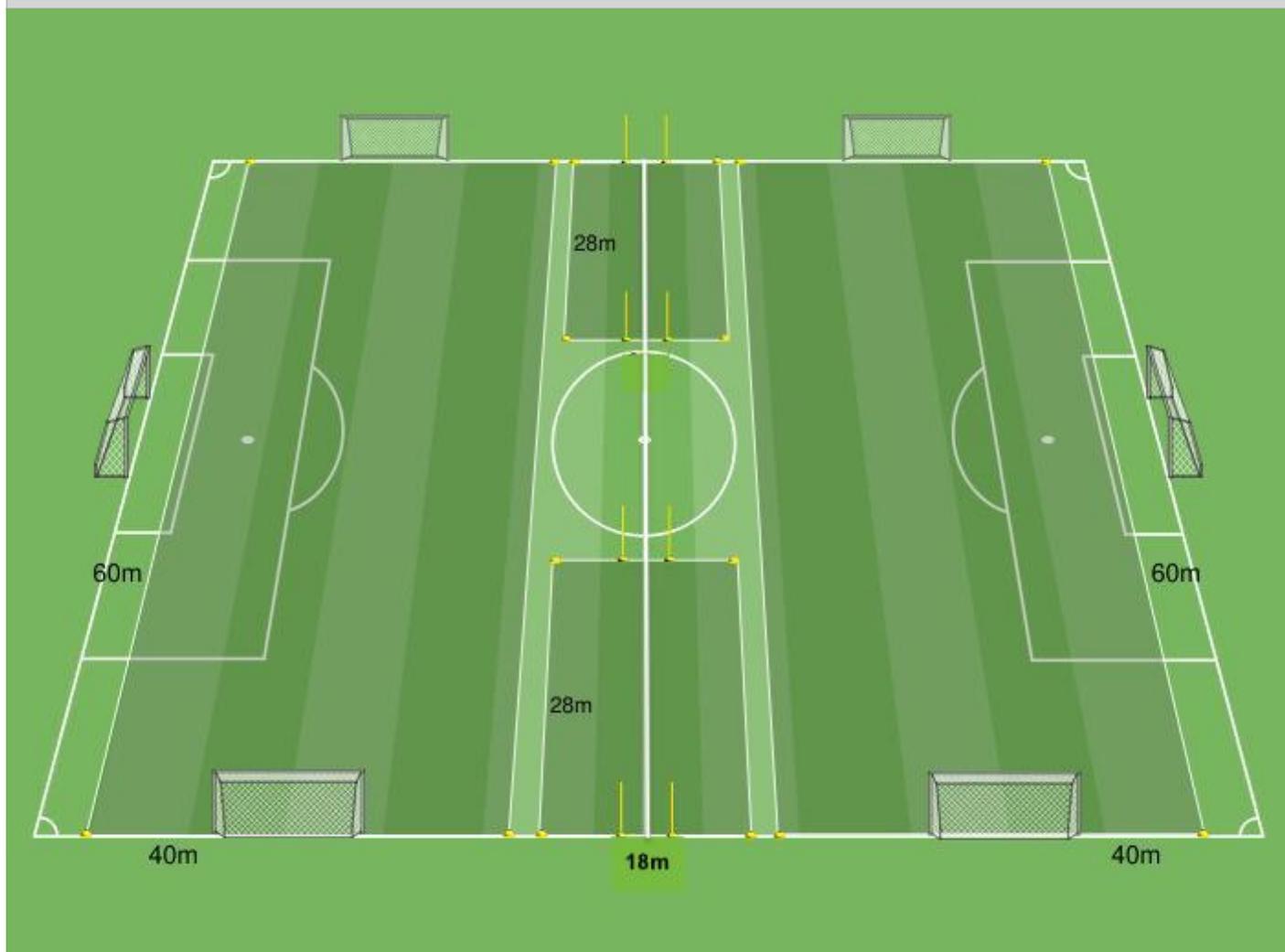
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	20 x 30 metri
2 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
2 Campi di gioco	Small Sided Game	25 x 35 metri

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

Giocatori per singolo campo	Da 8 a 10
Sequenza stazioni	Randomizzata
Durata singola stazione	12 minuti
Attivazione portieri	3 stazioni da 8 minuti ciascuna

FASE 2 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 2

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Partita a Tema /Partita CFT	40 x 60 metri
2 Campi di gioco	Partita 5 contro 5	18 x 28 metri

IN CASO DI 6 SQUADRE

Sequenza rotazioni	<p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C e D giocano 5 contro 5; E e F giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> E e F giocano 9 contro 9 a tema; A e B giocano 5 contro 5; C e D giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 3:</u> C e D giocano 9 contro 9 a tema; E e F giocano 5 contro 5; A e B giocano 9 contro 9 partita a tema</p>
---------------------------	--

IN CASO DI 5 SQUADRE

Sequenza rotazioni	<p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> A e C giocano 9 contro 9 a tema; B gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita a tema</p> <p><u>Turno 3:</u> C e B giocano 9 contro 9 partita CFT; A gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita CFT</p>
---------------------------	---

IN CASO DI 4 SQUADRE

Durata singola stazione	<p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C e D giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> A e C giocano 9 contro 9 partita a tema; B e D giocano 9 contro 9 partita a tema</p> <p><u>Turno 3:</u> A e D giocano 9 contro 9 partita CFT; C e B giocano 9 contro 9 partita CFT</p>
--------------------------------	---

Prima proposta

 8 minuti

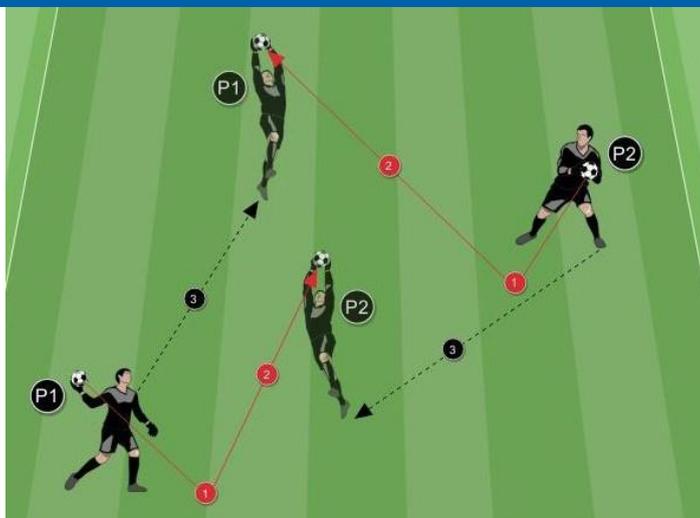
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

P1 e P2 si muovono liberamente nello spazio con un pallone in mano. Si esegue un'attività di lancio della palla ed uscita alta.

Regole

- P1 e P2 fanno sbattere contemporaneamente la palla a terra effettuando una successiva uscita alta sulla palla lanciata dal compagno (come da disegno).
- Alternare le modalità di lancio della palla utilizzando uno oppure entrambi gli arti superiori.



Comportamenti privilegiati

- Prendere la palla nel punto più alto possibile distendendo le braccia.
- P1 e P2 fanno rimbalzare contemporaneamente la palla a terra dopo aver concordato una strategia di gioco condivisa.

Seconda proposta

 8 minuti

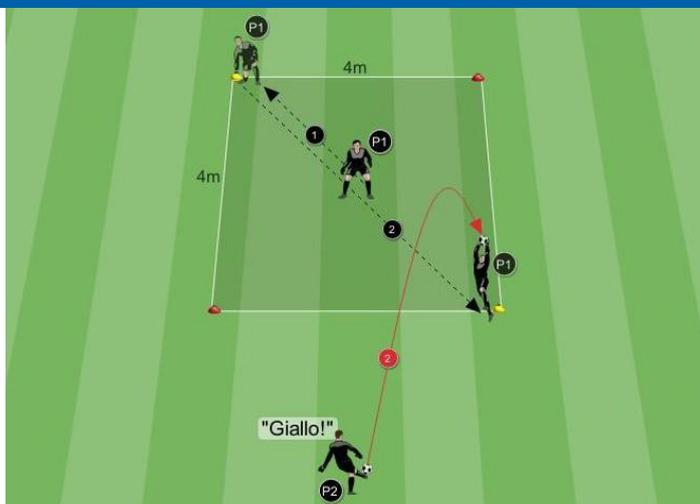
2 - Analitico

Descrizione

Definire un quadrato di lato 4 metri utilizzando 4 delimitatori di 2 colori diversi: come da figura. P1 si posiziona al centro del quadrato mentre P2 si posiziona frontalmente a lui, all'esterno dello spazio delimitato. Si effettua un'esercitazione di presa di decisione, spostamento ed uscita alta.

Regole

- P2 chiama ad alta voce uno dei due colori attraverso i quali è realizzato il quadrato. P1, attraverso uno spostamento, deve andare a toccare il delimitatore del colore chiamato da P2 (scegliendo quello giusto tra i 2 posizionati alle sue spalle) successivamente, deve intervenire con un'uscita alta sulla palla calciata da P2 nella direzione del delimitatore posto in diagonale rispetto a quello appena toccato dal compagno.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- P1, nell'azione di presa alta della palla distende le braccia.
- P1 effettua gli spostamenti previsti con passi veloci e radenti al terreno.

3- Situazionale

Descrizione

Definire 3 spazi uguali all'interno dell'area di rigore attraverso l'utilizzo di delimitatori. Ogni spazio di gioco viene identificato con un numero. L'attività coinvolge 4 portieri disposti come segue:

- P1 si posiziona al centro della porta.
- P2 si colloca su di un vertice dell'area di rigore in possesso di una palla (come da immagine).
- P3 si posiziona fuori dall'area di rigore, sul vertice opposto rispetto a quello sul quale si trova P2.
- P4 si posiziona all'interno dell'area di rigore.

Si svolge un'attività di lancio e uscita in presa alta della palla sotto pressione da parte di un avversario.



Regole

- P2 calcia una palla a parabola in area, P1, effettuando l'azione di presa in uscita alta, deve chiamare il numero dello spazio all'interno del quale andrà a prendere la palla. P4 crea disturbo a P1 andando a cercare di saltare di testa per fare gol sul passaggio effettuato da P2.
- Non appena P1 prende la palla attraverso l'uscita in presa alta, la rilancia con le mani in direzione di P3.
- Dopo 2 uscite in presa alta, si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di svolgimento dell'attività.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di orientarsi correttamente chiamando ad alta voce il numero di spazio corretto all'interno del quale avviene la presa della palla.
- Essere in grado di intercettare il pallone nel punto più alto possibile in seguito all'azione di stacco.

Ambito MOTORIO

Contenitore PERFORMANCE

PRESSA E RINCORRI



Accelerare, decelerare, correre, cambiare direzione



12 minuti



20x20 metri



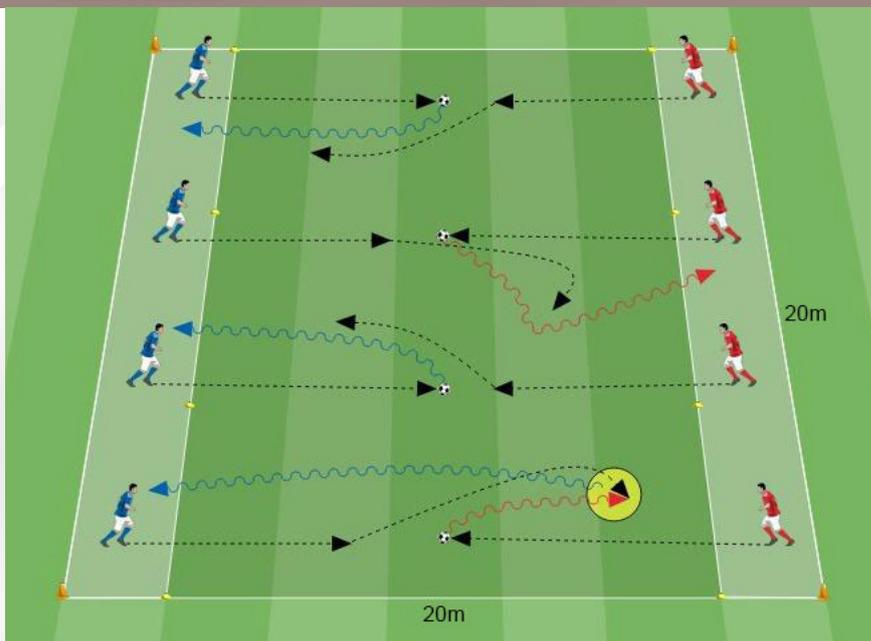
8 giocatori

Descrizione

Sfida fra 2 squadre di 4 giocatori. I giocatori blu e rosso corrono fino ai riferimenti (pallone e delimitatore distanziati di 4m), si trasmettono il pallone, quando uno dei due decide di scappare verso la propria zona di partenza in conduzione palla, l'altro dovrà rincorrere l'avversario cercando di entrare in possesso palla prima che l'avversario arrivi al punto di partenza. Guadagna il punto il giocatore che raggiunge per primo l'obiettivo "superare la linea di partenza" o "recuperare la palla dall'avversario".

Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULLA TECNICA DI CORSA**
 - I giocatori partono affiancati su uno dei lati del quadrato grande, eseguono contemporaneamente in avanzamento verso il lato opposto il movimento evidenziato di seguito. Ognuna delle 3 varianti viene svolta per 4 ripetizioni, con tempo di lavoro 10 secondi e uguale tempo di recupero.
 1. Skip sul posto con ginocchia alte
 2. Skip in avanzamento con ginocchia alte.
 3. Da skip sul posto a corsa circolare.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)



Comportamenti privilegiati

- Durante lo skip, i piedi devono rimbalzare in modo alternato e solido a terra, risalendo successivamente fin sotto al ginocchio.
- Ogni spinta a terra deve far salire il corpo in alto mantenendo l'allineamento tra arto inferiore, tronco e testa.
- Durante l'avanzamento l'accento va posto sul richiamo avanti alto del ginocchio e del piede di spinta.
- Il passaggio da skip sul posto a corsa deve avvenire in maniera sfumata e progressiva.

SSG PRESSIONE ALTA


12 minuti


25x35 metri


8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come creiamo gli spazi per attaccare la linea?



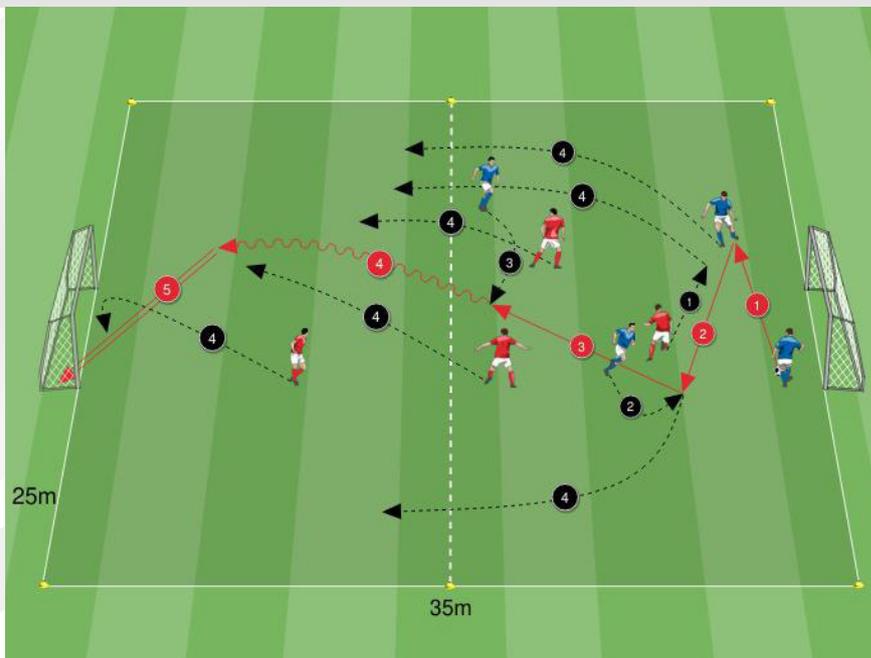
Ricerca punto superiorità

Descrizione

Il campo, predisposto per una partita a numero ridotto di giocatori, è diviso in 2 metà da una linea. Il gioco inizia con tutti i componenti delle 2 squadre collocati in una metà campo (tranne il portiere della squadra in fase offensiva che può rimanere a difesa della propria porta). Si svolge una partita dove la squadra in fase difensiva, prima di sviluppare un'azione di finalizzazione, deve superare in conduzione di palla la linea di metà campo.

Regole

- Il calcio d'inizio della partita e la ripresa del gioco dopo un gol avvengono attraverso una rimessa da fondo-campo.
- Ogni volta che il gioco riprende da fondo-campo tutti i giocatori delle 2 squadre devono obbligatoriamente stare all'interno di quella metà campo (tranne il portiere della squadra in fase offensiva che può rimanere a difesa della propria porta).
- Per poter sviluppare un'azione di finalizzazione, uno dei giocatori della squadra che si trova in fase difensiva deve prima superare la linea di centrocampo in conduzione di palla ribaltando così il fronte di gioco (ed i compiti delle 2 squadre). In seguito al superamento della linea di centrocampo tutti i giocatori delle 2 squadre devono cambiare velocemente metà campo (tranne il portiere della squadra in possesso di palla).
- Il ribaltamento del fronte di gioco si attua anche in caso di retro-passaggio al portiere rimasto nella propria metà campo. Anche in questo caso, al fine di poter andare a finalizzare verso la porta avversaria, la squadra in possesso di palla deve superare la linea di centrocampo attraverso le modalità già presentate.
- **Ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo:**
 - In seguito ad un gol l'azione riparte dal portiere con una rimessa dal fondo che può essere effettuata sia con le mani che con i piedi.
 - Le rimesse laterali si possono battere sia con le mani che con i piedi (in conduzione palla autonoma o attraverso un passaggio).
 - I calci d'angolo vengono regolarmente battuti.
- **Dimensione delle porte:**
 - Nel caso in cui il gioco preveda la presenza di portieri di ruolo le porte hanno una dimensione di 5x2 metri.
 - Nel caso in cui non siano presenti portieri di ruolo ma solo giocatori di movimento che ricoprono il ruolo di portiere, le porte hanno una dimensione di 3x2 metri.



Comportamenti privilegiati

- Conquistare la palla in avanti, pressando il portatore di palla avversario ed i suoi appoggi con intensità e decisione.
- Ricercare la zona luce con movimenti di smarcamento diversi: fuorilinea; tagli; inserimenti; corse "incontro".

ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO



12 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Troviamo i tempi per inserirci/andare a finalizzare, senza interrompere la nostra corsa!



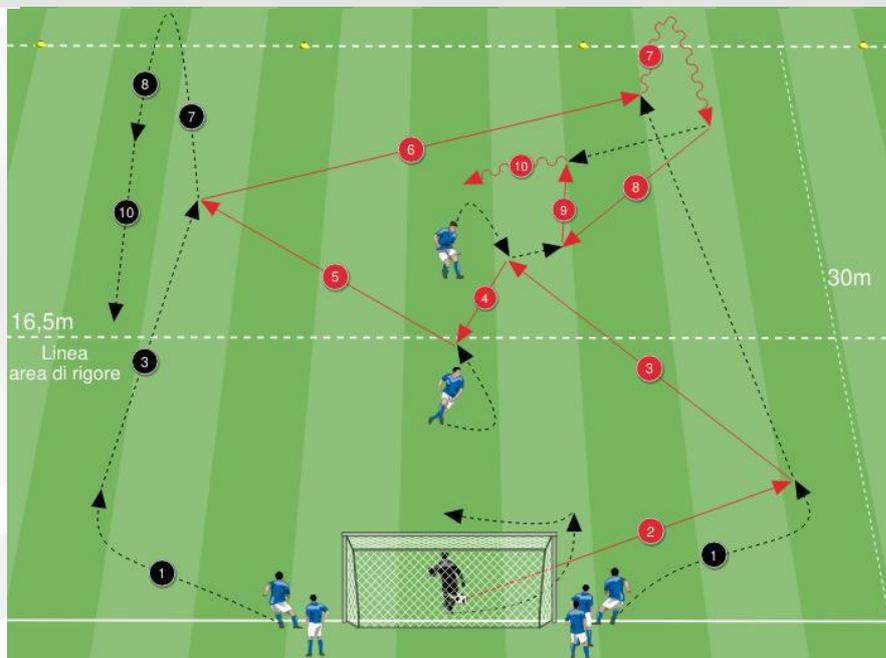
Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Si gioca utilizzando una porta (6x2 metri) ed una linea definita a 30 metri dalla stessa. I giocatori si schierano inizialmente come da figura: 1 portiere; 2 giocatori all'interno del campo (uno più vicino alla linea ed uno più vicino alla porta); gli altri 5 divisi su 2 file ai lati della porta. L'obiettivo della proposta è quello di sviluppare una serie di 2 azioni di gioco, una conseguente all'altra: la prima volta all'attacco di una linea; la seconda a finalizzare verso la porta difesa dal portiere.

Regole

- Ogni gruppo di 5 giocatori che prende parte allo sviluppo previsto svolge 2 azioni successive, una di attacco alla linea e l'altra di finalizzazione.
- L'azione di **attacco alla linea** si svolge seguendo le presenti indicazioni:
 - Il portiere dà il via all'azione trasmettendo palla ad uno dei 2 giocatori che, partendo dai lati della porta, si allargano per ricevere il suo passaggio correndo in ampiezza.
 - L'azione prosegue con un passaggio "lungo" al più lontano dei 2 vertici della coppia centrale ed un terzo passaggio "corto" al vertice basso. A seguito del terzo passaggio l'azione di attacco alla linea non prevede altre trasmissioni predeterminate ma lo sviluppo tende a premiare postura di ricezione e posizione dei compagni.
 - Almeno 2 dei 5 giocatori coinvolti nell'azione di attacco alla linea devono effettuare una corsa di inserimento dando soluzioni di passaggio al portatore di palla che esegue l'ultima trasmissione dell'azione.
 - La linea deve essere superata in conduzione palla, l'ultimo passaggio prima della conduzione andrà quindi dosato in base alla posizione del compagno del quale si desidera premiare l'inserimento.
- Una volta superata la linea in conduzione palla, il giocatore in possesso del pallone cambia senso di conduzione e dà avvio all'**azione di finalizzazione**:
 - La disposizione iniziale dei giocatori va rapidamente riproposta anche nell'azione di finalizzazione (indipendentemente dal "ruolo" ricoperto nell'azione iniziale).
 - L'azione di finalizzazione riparte da un nuovo sviluppo codificato che prevede almeno un "passaggio lungo" al vertice alto ed uno corto ad un vertice basso. L'azione poi prosegue in forma libera.
 - Non è indicato un giocatore che deve andare a concludere l'azione verso la porta.
 - Il portiere funge da unico avversario che ha come obiettivo evitare il gol da parte dei 4 giocatori in possesso di palla.
- La sequenza di trasmissioni segue, in linea di principio, un indirizzo di efficacia che cerca di rispettare le seguenti indicazioni:
 - La postura di ricezione del ricevente ("chiusa", effettua un passaggio di scarico; "aperta", posso scegliere l'appoggio o il sostegno).
 - L'altezza del compagno rispetto all'obiettivo da raggiungere premiando quello ubicato meglio.
 - L'angolo fornito rispetto alla palla (evitando passaggi in verticale o orizzontale).
- Le rotazioni al termine di ogni coppia di azioni seguono le presenti indicazioni:
 - I 2 giocatori "esterni" corrono al centro del campo (come da disposizione iniziale) per partecipare ad un'altra coppia di azioni di gioco.
 - I 2 giocatori "interni" escono velocemente dal campo andando a collocarsi dietro ai giocatori in attesa ai lati della porta.
 - I 2 giocatori in attesa ai lati della porta partecipano in qualità di "esterni" alle 2 azioni successive.
 - Il portiere rimane in porta.



Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività le azioni si susseguono senza interruzioni.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere il momento nel quale il compagno sta per effettuare il passaggio sulla propria corsa di inserimento, rallentando o accelerando il movimento per agevolare una ricezione palla in movimento e con un angolo che permetta una conduzione palla o un tiro subito efficaci.
- Fornire soluzioni di gioco diverse da quelle proposte dai propri compagni, su altezze di campo differenti e con posture orientate ad un rapido sviluppo dell'azione di gioco.



VARIANTI NUMERICHE

ALLE PROPOSTE PRATICHE DELLA FASE 1

Il numero dei giocatori presenti all'allenamento CFT potrebbe variare costringendo a creare gruppi con numeriche diverse tra di loro. Al fine di aiutare gli staff a trovare gli adattamenti più adatti per ogni situazione vengono di seguito proposte delle varianti che permettono di rispettare le dinamiche delle attività pratiche anche con 9 o 10 giocatori coinvolti contemporaneamente in ogni stazione.

SMALL SIDED GAME: *PRESSIONE ALTA*

Variante per 9 giocatori: Inserire un jolly. A seconda delle necessità riscontrate (ad esempio minore o superiore difficoltà a costruire l'azione di superamento della linea di centrocampo) il jolly può giocare in 2 modi differenti: con la squadra che ha il compito di superare la linea di centrocampo (quando ci riesce lui, conclude l'azione di finalizzazione, in caso contrario cambia immediatamente squadra con la quale gioca); sempre con la squadra che si trova in possesso del pallone (indipendentemente dall'obiettivo della squadra stessa).

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra e si modificano leggermente le dimensioni del campo (ad esempio 28x40m).

TECNICA FUNZIONALE: *ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO*

Variante per 9 giocatori: viene aggiunto un giocatore ad una delle 2 file di giocatori in attesa ai lati della porta.

Variante per 10 giocatori: viene aggiunta una coppia di giocatori oltre la linea di metà che si alternano con i 2 che hanno appena completato l'azione di attacco della linea. Attraverso questa modalità organizzativa si accelera la ripresa del gioco nell'attacco alla porta.

PERFORMANCE: *PRESSA E RINCORRI*

Variante per 9 giocatori: viene aggiunto un giocatore ad una delle coppie che si alterna ad un compagno nello svolgimento dell'azione prevista.

Variante per 10 giocatori: viene aggiunta una coppia di giocatori.

Ambito
GARAContenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!



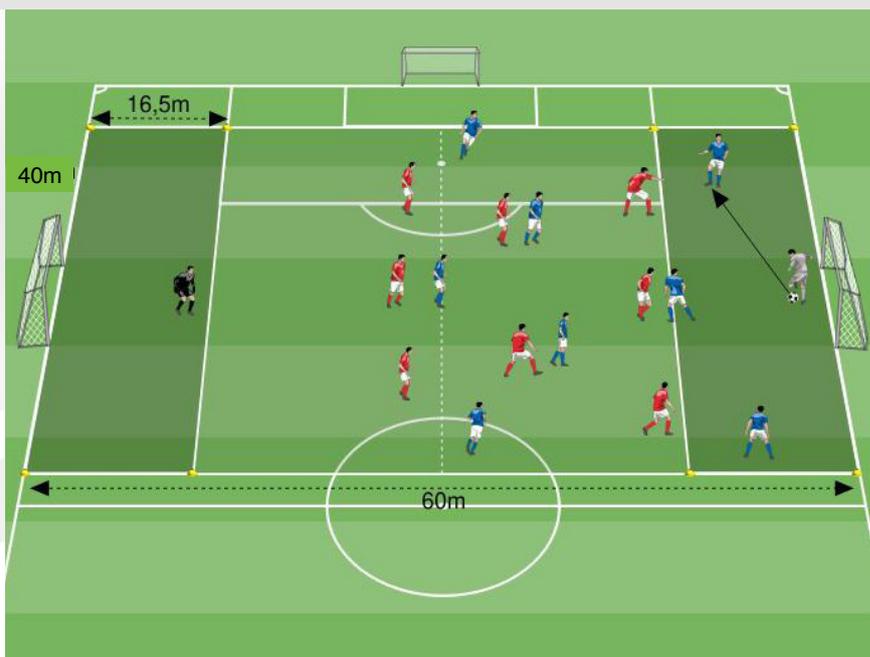
Portiere uomo in più

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- La partita viene condotta da 1 solo allenatore.
- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del gioco del calcio.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- Il portiere si dimostra coinvolto nel gioco anche quando l'azione è lontana dalla porta: sale accorciando le distanze dalla linea difensiva; chiama le marcature preventive; incita e sprona i compagni in fase offensiva; comunica i movimenti degli avversari.
- I giocatori di movimento favoriscono l'azione del portiere nello sviluppo dell'azione di costruzione dal basso: dandogli soluzioni corte e lunghe; ricercando lo smarcamento in zona luce; lasciandogli libero lo spazio centrale per avanzare in conduzione palla.

PARTITA 5 CONTRO 5
(ispirata alle regole del Calcio a 5)

15 minuti



18x28 metri



3x2 metri



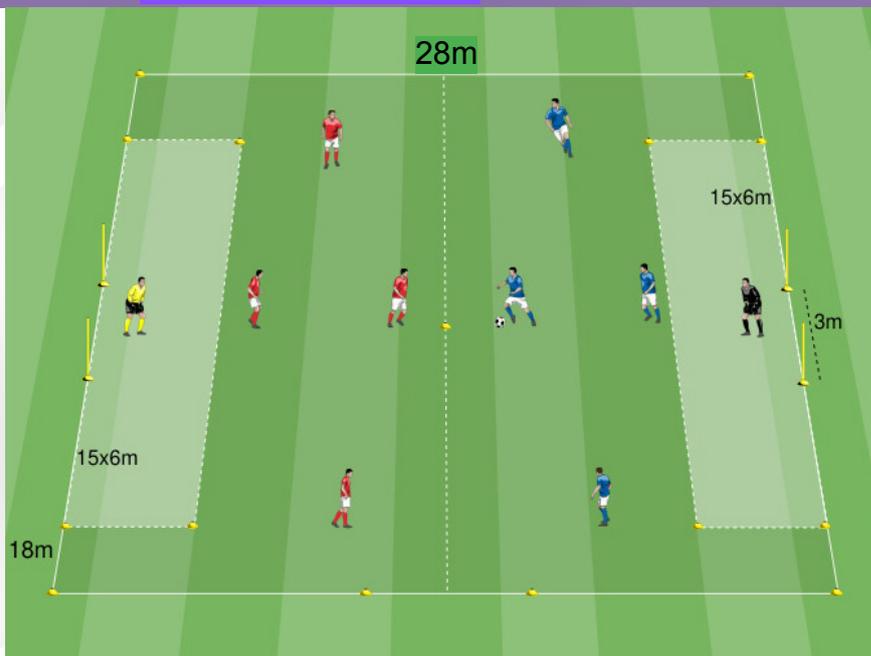
10 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita 5 contro 5 con regole ispirate al Calcio a 5. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1.

Regole

- Le regole che caratterizzano la partita ispirata al Calcio a 5 sono le seguenti:
 - Le rimesse laterali possono essere battute soltanto con i piedi, nell'azione di rimessa in gioco la palla deve essere ferma e posizionata sulla linea laterale.
 - Su ogni ripresa del gioco da palla inattiva la distanza minima degli avversari è di 5 metri.
 - La rimessa dal fondo viene battuta dal portiere e deve essere effettuata con le mani attraverso un passaggio che deve uscire dall'area di rigore.
 - In fase di possesso palla il portiere può partecipare all'azione della propria squadra solo una volta (è possibile realizzare un solo passaggio al portiere).
 - Non vige la regola del fuorigioco.
 - Eventuali calci di rigore vengono battuti ad una distanza di 6 metri dalla porta.
 - I falli per i quali è previsto un calcio di punizione diretto si definiscono falli cumulativi; da quando una squadra commette il sesto fallo cumulativo in poi, non sarà assegnato un calcio di punizione ma un tiro libero (i tiri liberi si calciano da una distanza di 10 metri dalla porta e possono essere difesi solo dal portiere avversario).
 - Le sostituzioni, volanti, possono essere effettuate solo attraverso la linea di cambio (lunga 8 metri) collocata a metà campo, il giocatore che sostituisce il proprio compagno, per poter entrare in campo, deve attendere la sua uscita dal terreno di gioco.
- Al termine di ogni gara le squadre vengono riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale:
 - 3 punti per la vittoria.
 - 1 punto per il pareggio.
 - 0 punti per la sconfitta.



Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

PARTITA A TEMA
SCELTA AUTONOMA



15 minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione



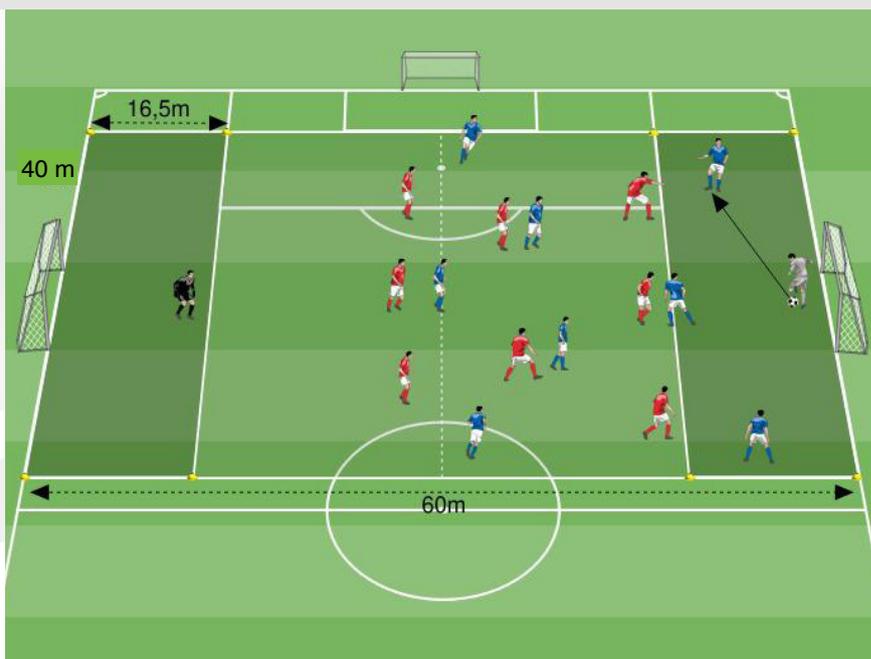
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. 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

- Il tema della partita viene scelto autonomamente dagli staff tecnici dei CFT in base all'osservazione dei comportamenti dei giocatori avvenuti durante la partita precedente.



Comportamenti privilegiati

Nome della proposta:

Regole:



NOTE ORGANIZZATIVE

- Il Pre-allenamento consiste in un'attività appartenente al Contenitore di Tecnica in Movimento svolta in modalità autonoma o semi-strutturata: all'arrivo dei giocatori in campo, questi svolgono proposte di tipo tecnico sia a carattere individuale che a piccoli gruppi.
- L'allenamento è suddiviso in 2 fasi intervallate da una pausa. La fase 1 prevede 3 stazioni della durata di 12 minuti ciascuna, la pausa tra le 2 fasi è di 4 minuti, la fase 2 prevede 2 partite 9 contro 9 ed una partita 5 contro 5 della durata di 15 minuti ciascuna.
- Al termine della fase 1 vengono tolti i campi utilizzati per le stazioni e preparati i 2 campi 9 contro 9 e i 2 campi 5 contro 5 previsti per la fase 2.
- All'inizio dell'allenamento le porte da utilizzare nella fase 2 devono essere già collocate per delimitare i campi delle partite 9 contro 9.
- L'attività tecnica dell'allenamento ha una durata complessiva di 90 minuti. L'ultima stazione viene allungata fino a raggiungere il tempo totale previsto. La condivisione con i giocatori (abituale svolta in cerchio prima e dopo l'allenamento) non rientra nel calcolo dei 90 minuti di attività tecnica previsti.

Fase 1

- Questa fase prevede la realizzazione di 6 campi di gioco: 2 per la Tecnica Funzionale; 2 per la Performance; 2 per il Gioco di Posizione o lo Small Sided Game (a seconda dell'attività prevista in quello specifico allenamento). Le 6 stazioni vengono svolte in contemporanea. Tecnica Funzionale e Performance sono sempre presenti in ogni fase 1 dell'allenamento CFT, Gioco di Posizione e Small Sided Game invece si svolgono a settimane alterne.
- I partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 gruppi da 10 giocatori. Al termine dei 12 minuti previsti per ogni stazione i gruppi ruotano andando a svolgere la stazione successiva. Al termine del terzo turno ogni giocatore avrà completato tutte le attività previste nella fase 1.
- Ogni stazione della fase 1 è pensata per 10 giocatori tuttavia, nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore a 10, vengono apportate le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, dura 24 minuti e viene programmata prima dell'allenamento CFT in modo da farla terminare in contemporanea all'inizio dell'attività tecnica del gruppo squadra. Durante tutte le stazioni dell'allenamento i portieri svolgono le attività previste assieme ai giocatori di movimento.
- Lo svolgimento delle 3 stazioni previste nella fase 1 avviene in modalità randomizzata, la sequenza esecutiva delle attività non è predefinita.

Fase 2

- I 60 partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 squadre da 10 giocatori ciascuna e svolgono 3 partite distinte da 15 minuti.
- In ognuno turno della fase 2 si svolgono 4 partite su 4 campi distinti: 2 partite su 2 campi per il 9 contro 9 e 2 partite su 2 campi per il 5 contro 5. Le 4 partite si svolgono in contemporanea su entrambi i campi di gioco permettendo ad ognuno dei 6 gruppi di svolgere 2 partite 9 contro 9 e una partita 5 contro 5 così come da tabella denominata "organizzazione della fase 2".
- La Partita a Tema viene scelta autonomamente dallo Staff tecnico dei CFT in base alle osservazioni fatte durante la prima partita CFT. La tipologia di partita può essere scelta tra quelle già proposte negli allenamenti CFT degli anni precedenti oppure può anche essere inventata dallo Staff tecnico.
- La Partita CFT ha tutte le caratteristiche della partita 9 contro 9 già proposta all'interno degli allenamenti svolti nei CFT: dimensioni del campo, rispetto del modulo 1-3-2-3, vietato utilizzo delle mani nel retro-passaggio al portiere. Rispetto alle indicazioni del C.U. N°1 viene applicata la regola del fuorigioco così come previsto nel calcio 11 contro 11.

- La partita 5 contro 5 si svolge in un campo di dimensioni ridotte e con regole ispirate al calcio a 5 (illustrate nell'apposita scheda).
- Indicazioni per i giocatori in panchina nelle partite 9 contro 9: mentre i 9 giocatori di ogni squadra sono impegnati nello svolgimento della partita, il giocatore eccedente hanno 2 soluzioni distinte per tenersi attivi (le attività proposte possono essere applicate a settimane alterne):
 - Svolgere un'attività predisposta e condotta dal preparatore atletico (stazione di Performance) o da un allenatore (Tempo Supplementare).
 - Svolgere un compito motorio/tecnico con un determinato numero di ripetizioni (ad esempio un percorso tecnico o motorio da realizzare un definito numero di volte). Al termine dell'attività prevista ogni giocatore effettua autonomamente la sostituzione* con un compagno di squadra coinvolto nella partita.

*Al fine di garantire l'autonomia nella sostituzione tra giocatori viene proposta la seguente soluzione: ai giocatori di ogni squadra viene affidato un numero progressivo da 1 a 10 che identifica la sequenza di sostituzione senza rendere necessario l'intervento da parte dell'allenatore. Il primo dei 3 giocatori in panchina che termina il proprio "compito" (tecnico o motorio che sia) entra in campo al posto del compagno numero 1, il secondo entra al posto del numero 2 e così via fino al numero 12, per poi riprendere la stessa sequenza.

ALTRE NOTE

- Under 13 e Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

Via Po, 36 - 00198 - ROMA