



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

16° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
16 GENNAIO 2023

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti	60 giocatori	16 Gennaio 2023 U13/U14
-----------	--------------	----------------------------

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	12 minuti
S T A Z I O N I		Tecnica funzionale	12 minuti
		Gioco di posizione	12 minuti
		Small Sided Games	12 minuti
		Pausa	4 minuti
		Performance	12 minuti
		Partita CFT	12 minuti
		Partita a Tema	12 minuti

Riunione post allenamento: *Orientamento al compito*

Abbiamo orientato l'attenzione dei ragazzi al miglioramento individuale invece che al risultato? I ragazzi evitano alibi? Abbiamo creato un ambiente orientato all'assunzione di responsabilità? Riusciamo ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo? Abbiamo creato un'ambiente in cui sia gratificante esprimere il massimo di se? Quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per creare un ambiente motivante?

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

- ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
3 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	Non definito
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	20 x 30 metri
1 Campi di gioco	Performance	16 x 16 metri
1 Campi di gioco	Gioco di Posizione	Non definito
1 Campi di gioco	Small Sided Game	18 x 30 metri
1 Campi di gioco	Partita 9 contro 9	40 X 60 metri

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

NOTE ORGANIZZATIVE

- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento a 6 strati;
- 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;
- ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata e descritta per 8 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, apportare le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione (in caso di necessità consultare gli esempi delle varianti riportate nell'apposita sezione di questo documento);
- la sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita;
- dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispettano una pausa di 4 minuti;
- Under 13 ed Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 "comportamenti privilegiati" riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento;
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.
- 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.

Prima proposta

 8 minuti

1 - Globale/esplorativo

Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di uno quadrato di lato 6m. Un pallone ogni 2 giocatori.

Regole

- Si effettua un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di giocatori.
- P2 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P1 il quale, una volta sentito il rimbalzo, deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.
- Dopo ogni tentativo di presa si invertono i ruoli dei giocatori. Se il numero di giocatori coinvolti lo permette, cambiare le coppie che effettuano l'attività di lancio e presa.



Seconda proposta

 8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

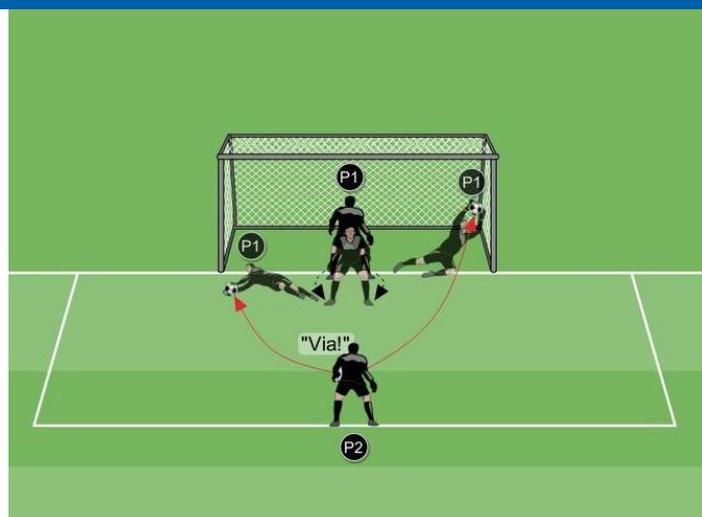
P1 si posiziona in porta, rivolto verso la rete e dando quindi le spalle al campo. P2 si posiziona dietro a P1, al limite dell'area di porta, con una palla in mano.

Regole

- Si svolge un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di portieri.
- P2, a suo piacimento, esclama "Via!" e lancia il pallone in direzione del compagno P1, il quale si gira al segnale di partenza e cerca di effettuare una presa del pallone con le mani.
- L'altezza della palla lanciata da P1 è casuale,
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.

Varianti

- P2 può calciare la palla con i piedi invece che lanciarla con le mani.



3 - Situazionale

Descrizione

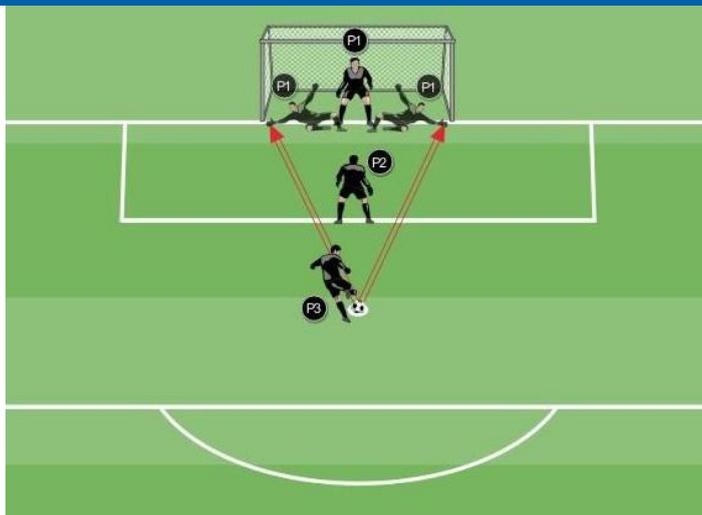
Tre portieri si dispongono come segue:

- P1 sulla linea di porta;
- P2 al limite dell'area del portiere;
- P3 sul dischetto del rigore con una palla.

I tre giocatori si dispongono sulla stessa linea.

Regole

- Si svolge una situazione di tiro in porta con schermo da parte di un compagno.
- P3 calcia in porta cercando di fare gol.
- Dopo ogni sequenza di tiro si invertono i ruoli di gioco.





Chiavi della conduzione

Troviamo le giuste distanze per eseguire la rimessa laterale/il passaggio!

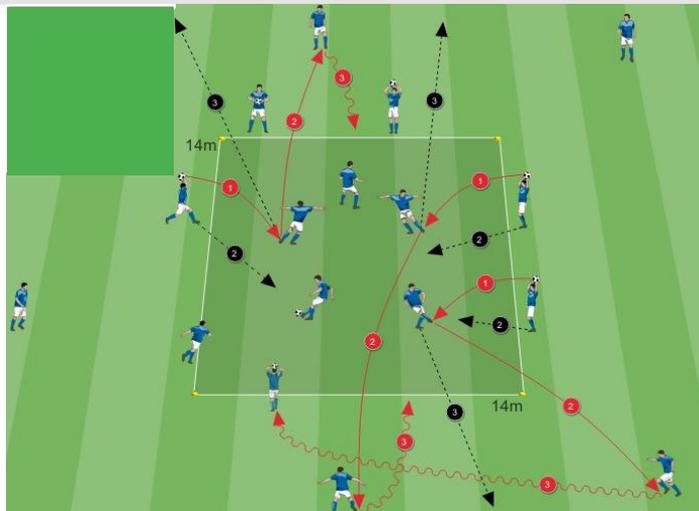
Calcio vicino, calcio lontano

Descrizione

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: **6**, senza palla, all'interno del quadrato delimitato; **7** con palla in mano, all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso; **7**, senza palla, all'esterno del quadrato, distanti almeno 15m dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni. Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e lanci tra i giocatori disposti in campo.

Regole

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale verso i compagni all'interno del quadrato, questi ricevono palla e la trasmettono a chi è posizionato lontano dallo stesso.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
 - chi ha effettuato la rimessa laterale entra nel quadrato;
 - chi ha effettuato il lancio effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso;
 - chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce per alcuni metri la stessa (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma tra tutti e 16 i giocatori coinvolti nella stazione di attivazione.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori collocati all'esterno del campo, non per forza a chi è collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la rimessa laterale.
- **Varianti:**
 - dopo alcuni minuti inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha effettuato la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta prima che quest'ultimo realizzi il lancio per il compagno collocato all'esterno del campo e concluda così la combinazione prevista;
 - nel caso in cui i giocatori non utilizzassero l'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di utilizzo dello stesso per alcuni minuti durante lo svolgimento dell'attività.
- Per questioni di spazio si può obbligare i giocatori ad uscire da soli due lati del quadrato (adiacenti), in modo tale da poter affiancare un'altra stazione di gioco con ulteriori 16 componenti ed evitare così l'intralcio tra le azioni tecniche previste.



Comportamenti privilegiati

- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.
- Riconoscere gli spazi di gioco rispettando le distanze che permettano al compagno di effettuare un "passaggio utile" che conceda quindi: tempi di controllo adeguati, trasmissione palla forte, parabola tesa.

Ambito DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

5 CONTRO 3 SPAZI FLUIDI

12 minuti

non definito

8 giocatori

Chiavi della conduzione

Usate lo spazio!



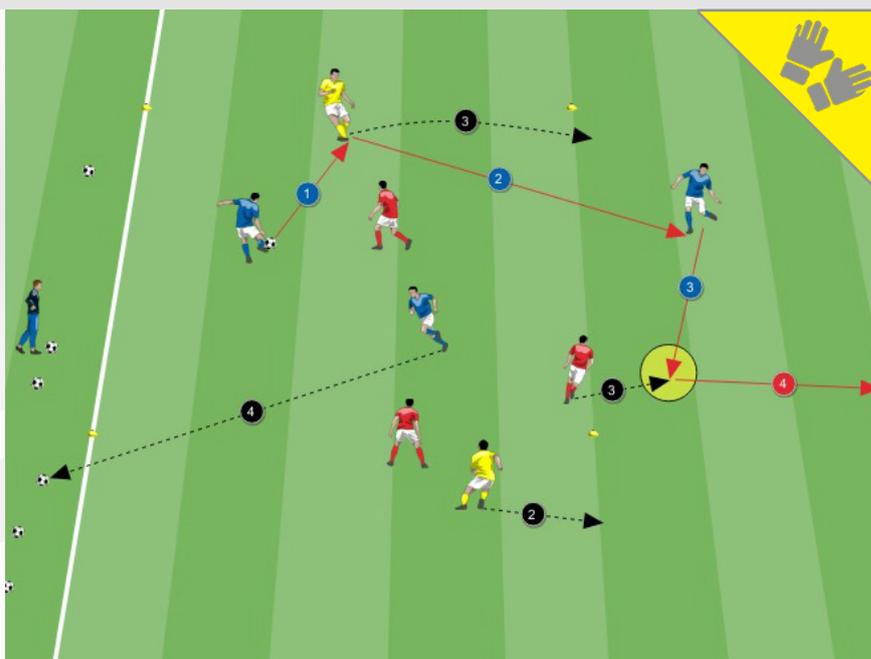
Continuità di gioco

Descrizione

Gioco di Posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. L'attività prevede una linea laterale oltre la quale il pallone si considera fuori dal gioco mentre nelle altre direzioni è l'allenatore a decidere quando interrompere l'azione, facendola quindi riprendere attraverso una rimessa laterale battuta oltre la linea delimitata. Attraverso due delimitatori (posizionati come da figura), vengono definiti dei riferimenti spaziali teorici che tuttavia non risultano vincolanti nella delimitazione degli spazi di movimento ma aiutano i giocatori ad orientarsi in campo.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la stessa ai jolly, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.
- I jolly hanno il compito di rimanere nella posizione di vertici (alto e basso) rispetto alla squadra che si trova in possesso del pallone (quindi, oltre la posizione dei propri compagni di squadra che cercano di mantenere il possesso della palla).
- Quando l'allenatore reputa che l'azione stia andando oltre gli spazi utili all'effettivo possesso del pallone pone termine alla stessa attraverso un segnale vocale indicando il colore della squadra che ha il compito di riprendere il gioco. L'azione successiva riparte con una rimessa laterale battuta oltre la linea delimitata in un punto che risulti interno alla profondità del rettangolo costruito per aiutare i giocatori ad orientarsi nello spazio.
- I jolly si cambiano ogni 2 minuti.



Comportamenti privilegiati

- Orientarsi in campo prendendosi lo spazio necessario per ricevere palla ed avere il tempo tecnico per gestirne il possesso in modo efficace.
- Le sponde eseguono un movimento alternato accompagnando l'azione: il vertice basso accorcia la squadra mentre il vertice alto l'allunga. Entrambe le sponde cercano soluzioni in zona luce e invertono i compiti quando cambia la direzione dell'azione.

Comportamenti privilegiati dei portieri

- Riconoscere lo sviluppo del gioco orientandolo negli spazi limitrofi all'area delimitata.
- Trovare i passaggi chiave che possano raggiungere rapidamente il vertice quando gli avversari concedono degli spazi in ampiezza.

COMBINAZIONE DINAMICA 2



12 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quale vertice premiamo?



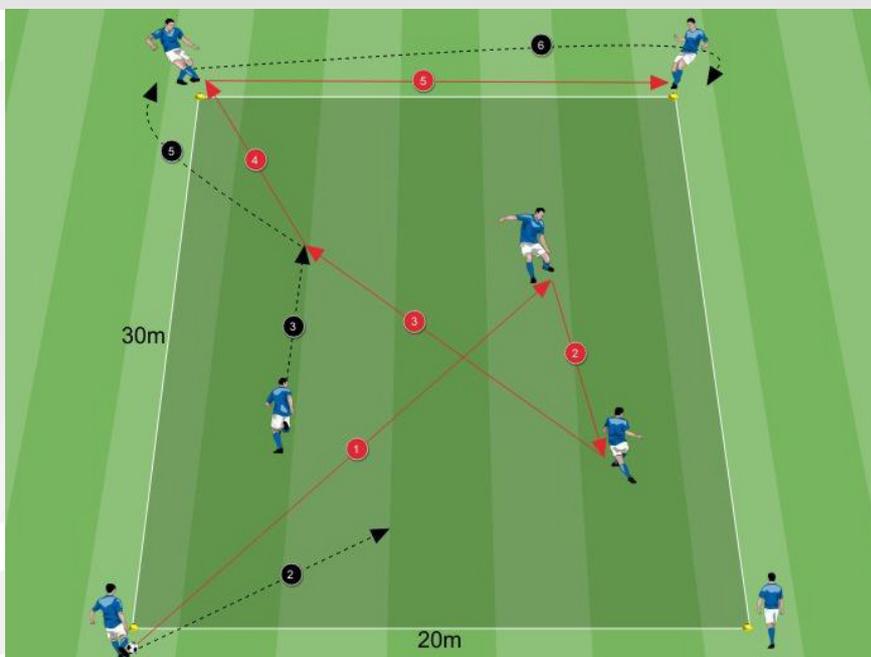
Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: 5 agli angoli di un rettangolo e 3 all'interno dello stesso. Si utilizza un solo pallone, dato al primo della coppia sul vertice di partenza della combinazione di passaggi.

Regole

- L'obiettivo di questa tecnica funzionale è quello di far arrivare il pallone da un vertice basso ad uno dei due vertici opposti scegliendo liberamente la combinazione di passaggi all'interno del rettangolo. Quando la palla arriva al vertice viene trasmessa in orizzontale e si riparte con una nuova combinazione.
- La combinazione di passaggi nell'azione è libera (non c'è un numero di trasmissioni obbligatorie né una sequenza da rispettare) ma va effettuata rispettando alcune indicazioni:
 - Esecuzione rapida senza tuttavia imporre un numero massimo di tocchi.
 - La trasmissione al vertice va scelta in funzione della situazione di gioco: l'orientamento del giocatore in possesso palla, il movimento del giocatore al vertice.
 - Va incentivato lo sviluppo di una combinazione semplice e fluida ("do palla dove vedo" non costituisce un obbligo ma solo un suggerimento).
 - Sono auspicabili movimenti a "sostegno" del giocatore in possesso, movimenti ad aprirsi verso la direzione di gioco desiderata, sovrapposizioni e altri movimenti senza palla che permettono di identificare linee di passaggio utili a raggiungere l'obiettivo della combinazione.
- Riguardo le rotazioni:
 - Il giocatore che comincia l'azione deve entrare all'interno dello spazio e può essere coinvolto nella combinazione di passaggi.
 - Il giocatore che ha trasmesso palla al vertice segue la trasmissione: esce dal rettangolo e prende la posizione del giocatore a cui ha passato la palla.
 - Il vertice che ha ricevuto palla, la trasmette in orizzontale e segue il passaggio, posizionandosi dietro al compagno (dando così il tempo ai giocatori interni di sistemarsi in una posizione utile per la nuova combinazione).
 - Il giocatore che ha ricevuto palla in orizzontale ricomincia una nuova combinazione dinamica.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere il vertice che fornisce la soluzione più fluida per l'uscita dallo spazio centrale.
- Riuscire a fornire molteplici soluzioni al giocatore in possesso di palla: su profondità differenti; attraverso posture e movimenti diversi rispetto a quelle fornite dai compagni.

ATTACCO LO SPAZIO

 Accelerazione
e cambio di direzione

 12 minuti

 16x16 metri

 8 giocatori

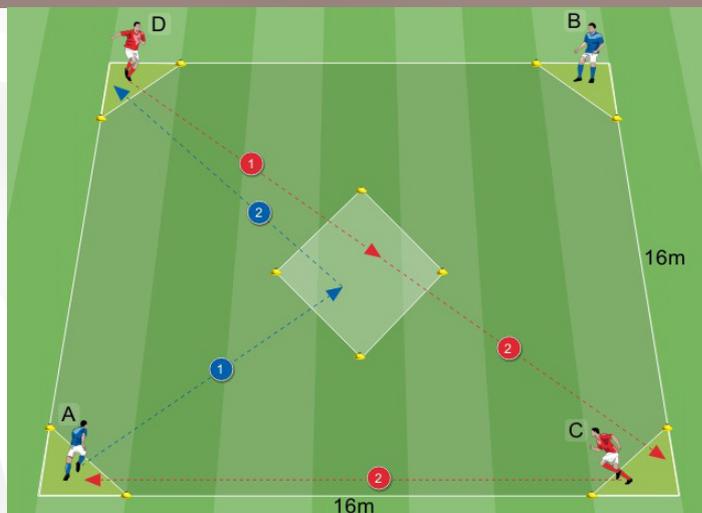
Esercitazione situazionale

Descrizione

I giocatori si sfidano a coppie. A e B giocano contro C e D. Un giocatore per squadra parte in sprint verso il rombo posizionato al centro e dal centro torna verso una porta libera. Gli altri due giocatori, allo stesso tempo, decidono se rimanere fermi o scattare verso una porta libera senza passare dal centro. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori alle porte libere fa un punto. La partenza viene data a turno da uno dei quattro giocatori.

Regole

- 3 FASI da 4':
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica**
 - Il gruppo si divide in 4 file da 2 giocatori ciascuna.
 - I giocatori si disimpegnano partendo da un'estremo e correndo in direzione di quello opposto del campo delimitato per l'esercitazione precedente.
 - Ogni giocatore ripete 3 volte a destra e 3 volte a sinistra una delle seguenti variazioni ponendo attenzione alla frequenza e all'ampiezza del passo:
 1. Cambio di direzione (con angolo =120°) dopo un passo di avvicinamento
 2. Cambio di direzione (con angolo =90°) dopo tre passi di avvicinamento
 3. Cambio di senso (con angolo =180°) dopo tre o più passi d'avvicinamento
 - Sperimentata la prima variazione, il giocatore si riporta in coda alla propria fila. Una volta che entrambi i giocatori hanno eseguito la prima variazione, gli stessi ripartono eseguendo la seconda variazione ed infine la terza.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)



Comportamenti privilegiati

- Essere efficiente ed agile nei rapidi cambi di direzione; mantenere l'equilibrio durante il movimento.
- Dimostrare notevole capacità di accelerazione e cambio di direzione in uno spazio breve.

SSG DUELLI INDIVIDUALI

12 minuti

18 x 30 metri

8 giocatori

Chiavi della conduzione
Come faccio a non farmi superare?

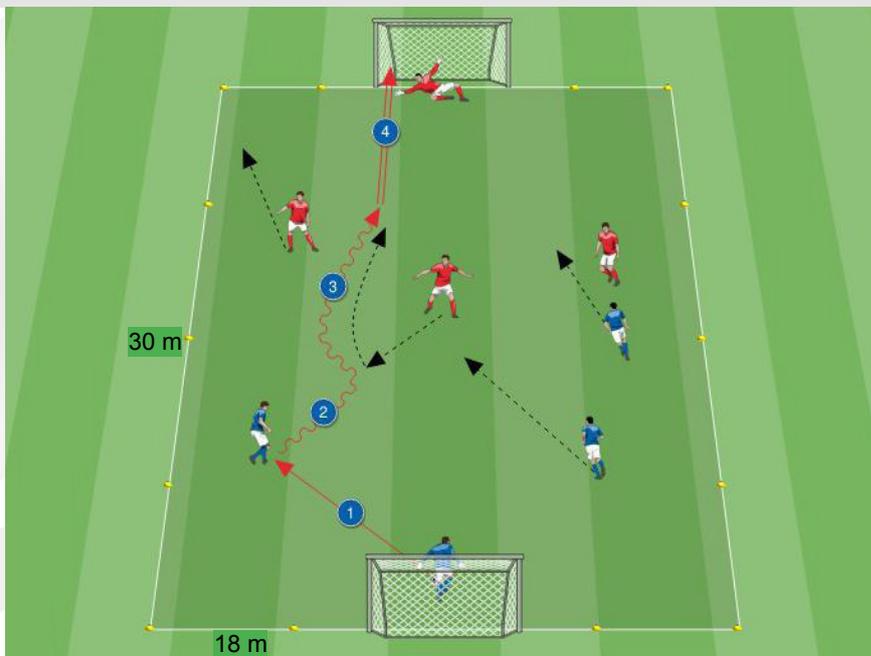

Continuità di gioco

Descrizione

Si svolge un'oi Small-sided Game 4 contro 4 con i portieri.

Regole

- Si svolge una partita nella quale, in caso di dribbling subito da un giocatore, solo quest'ultimo ed il suo portiere possono intervenire sull'avversario prima che questo esegua un'azione di finalizzazione verso la propria porta.
- In seguito all'azione di tiro da parte del giocatore che ha effettuato il dribbling oppure alla riconquista della palla da parte di chi l'ha subito, tutti i giocatori rientrano regolarmente in gioco senza limitazioni. Qualora un giocatore, in seguito alla realizzazione di un dribbling nei confronti di un avversario, trasmetta la palla ad un compagno, tutti i giocatori impegnati nella partita si considerano nuovamente in gioco.
- Per azione di dribbling viene inteso il superamento di un avversario rimanendo in possesso della palla, la vittoria di un contrasto di gioco non vincola il giocatore che l'ha perso ad essere l'unico a poter recuperare la palla.



Comportamenti privilegiati

- Orientare la conduzione palla dell'avversario verso la direzione desiderata coprendo linee di passaggio verso i suoi appoggi ed indirizzandolo su posizioni di campo meno pericolose o verso l'utilizzo del suo piede meno abile.
- In seguito al superamento di un proprio compagno prendere comunque posizione in campo immaginando uno sviluppo dell'azione positivo che permetta una ripartenza efficace.

Ambito
GARA

Contenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



12minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!



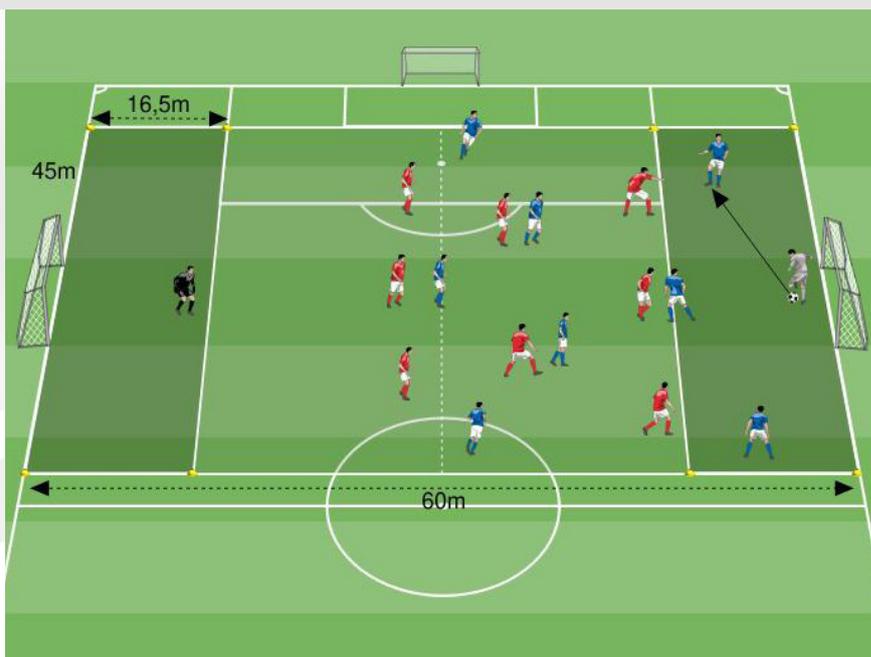
Portiere uomo in più

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.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

PARTITA SOLO TACKLE



12 minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

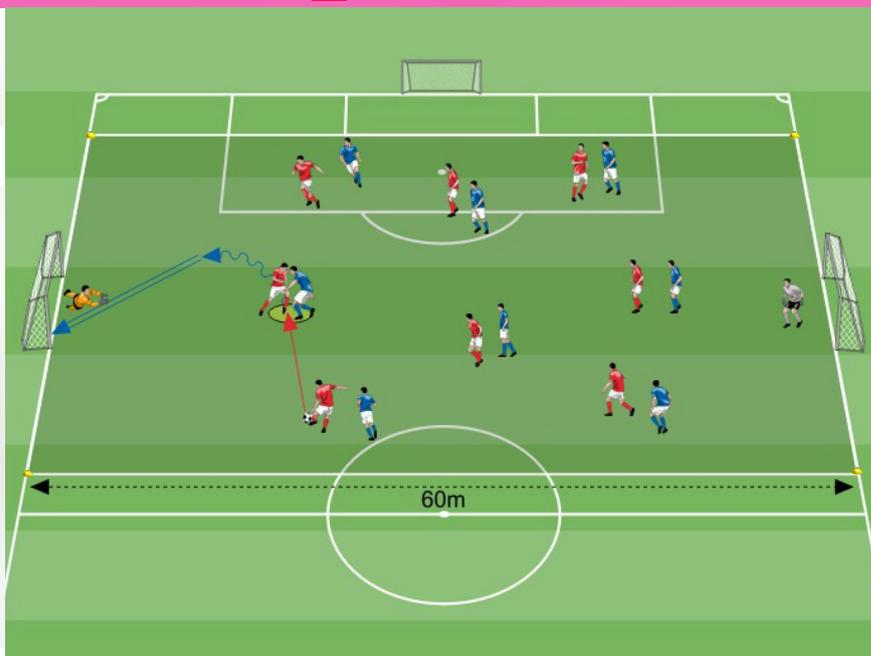
Descrizione

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

- Ogni squadra può recuperare il pallone esclusivamente attraverso un tackle o un contrasto aereo. Non può essere intercettato il passaggio fra due giocatori della stessa squadra. È possibile invece intercettare un tiro in porta o un cross effettuato ricercando la finalizzazione di un compagno. In caso di azione d'intercetto irregolare, il gioco continua invertendo rapidamente il possesso palla e senza dover battere un calcio di punizione.



Comportamenti privilegiati

- Accorciare immediatamente sull'avversario in possesso palla cercando il tackle con vigore dimostrando coraggio e sicurezza.
- Ricercare la collaborazione con i propri compagni in fase di possesso attuando un gioco fatto di passaggi rapidi atti ad eludere l'intervento dell'avversario.

VARIANTI NUMERICHE

ALLE PROPOSTE PRATICHE DELL'ALLENAMENTO

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.

GIOCO DI POSIZIONE: 3 CONTRO 3 2 JOLLY SPAZI FLUIDI

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un jolly all'interno del campo che gioca con la squadra in non possesso di palla trasformando così la situazione in un 5 contro 4. In caso di riconquista del pallone da parte del jolly, prima di cambiare squadra la palla deve essere trasmessa ad uno degli altri due jolly esterni.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra.

TECNICA FUNZIONALE: COMBINAZIONE DINAMICA 2

Variante per 9 giocatori: Dietro ad uno dei giocatori posti in attesa al di fuori degli angoli del campo si posiziona un giocatore in più in attesa del suo turno di gioco.

Variante per 10 giocatori: Dietro a due dei giocatori posti in attesa al di fuori di angoli opposti del campo si posiziona un giocatore in più in attesa del suo turno di gioco.

PERFORMANCE: ATTACCO LO SPAZIO

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un giocatore dietro ad una fila che rispetta un turno di riposo in più rispetto ai proprio compagni. La struttura delle proposta rimane invariata rispetto alla spiegazione.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore dietro ad una fila che rispetta un turno di riposo in più rispetto ai proprio compagni. La struttura delle proposta rimane invariata rispetto alla spiegazione.

SMALL SIDED GAME: SSG DUELLI INDIVIDUALI

Variante per 9 giocatori: una delle due squadre gioca in superiorità numerica.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per squadra. In questo caso si consiglia di aumentare le dimensioni del campo (ad esempio 22 x 36 metri).

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

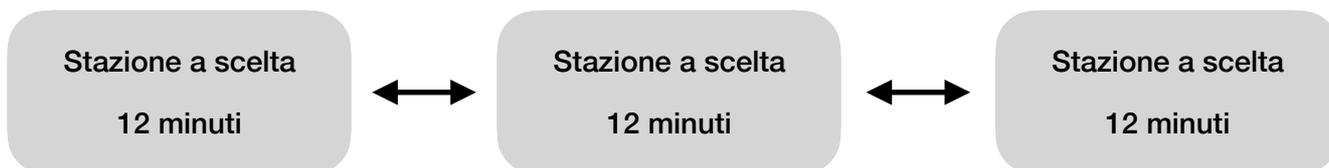
60 giocatori

16 Gennaio 2023
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

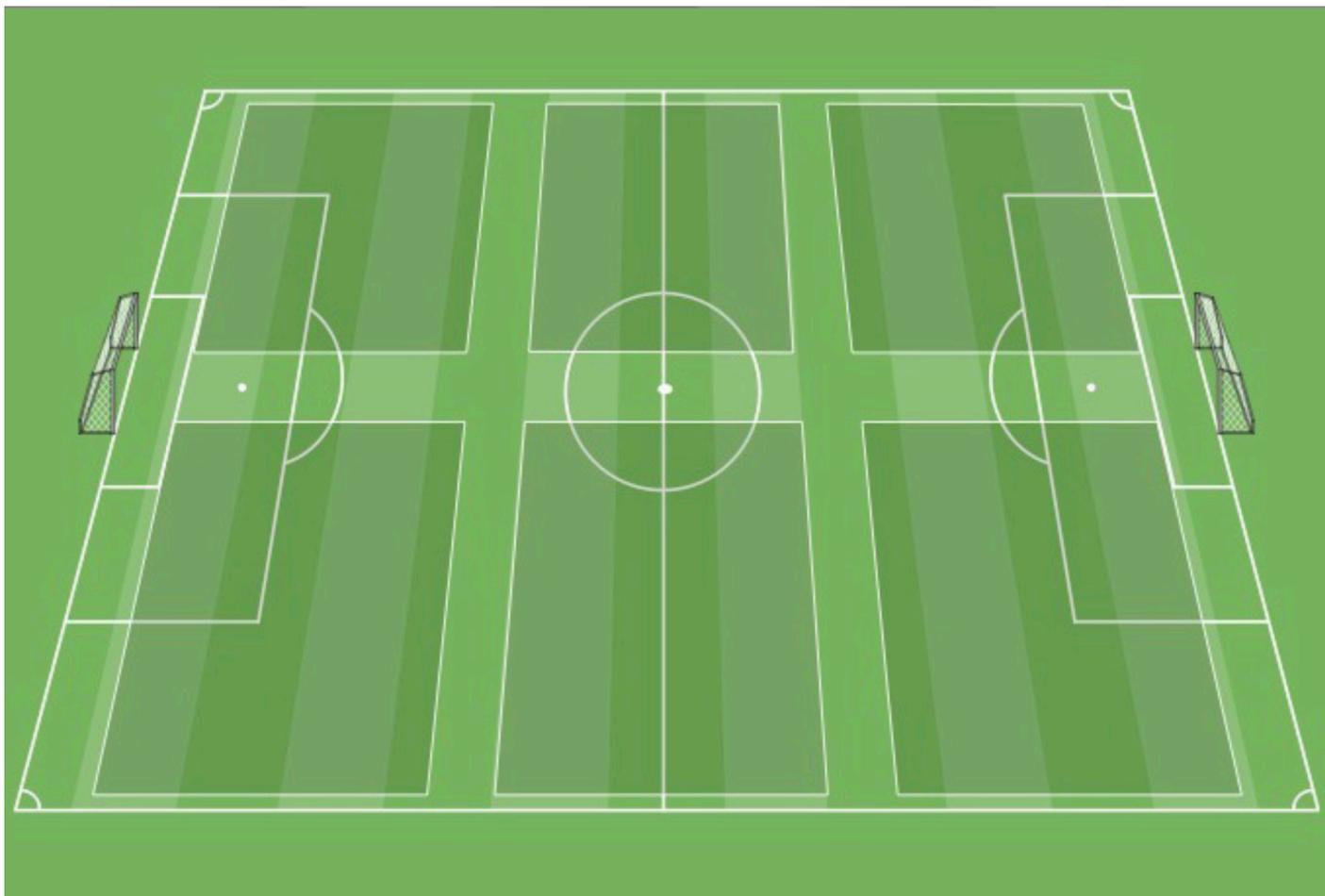
Stazione 6 15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: *Orientamento al compito*

Abbiamo orientato l'attenzione dei ragazzi al miglioramento individuale invece che al risultato? I ragazzi evitano alibi? Abbiamo creato un ambiente orientato all'assunzione di responsabilità? Riusciamo ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo? Abbiamo creato un'ambiente in cui sia gratificante esprimere il massimo di se? Quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per creare un ambiente motivante?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



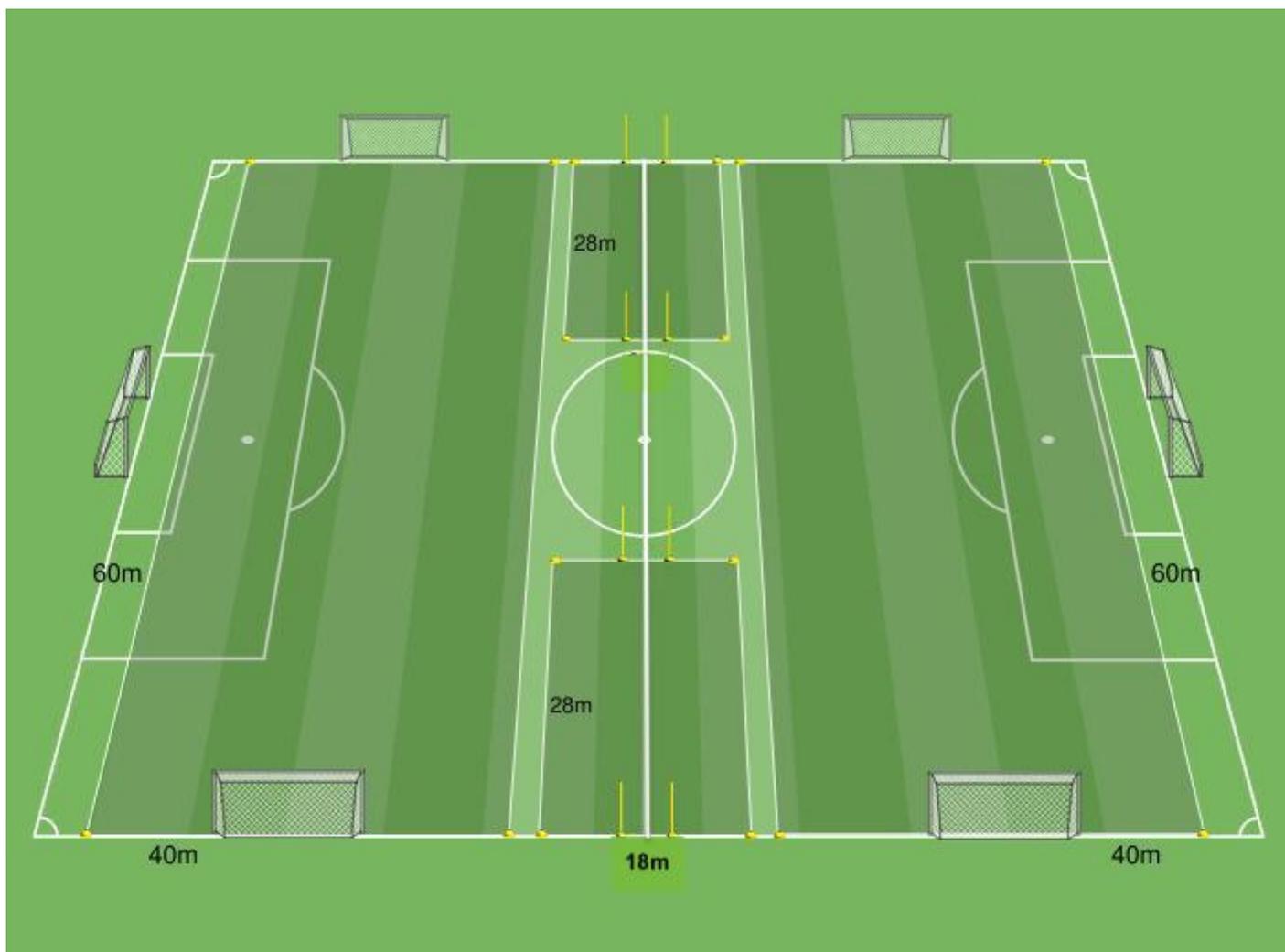
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione
2 Campi di gioco	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione
2 Campi di gioco	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione

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>
--------------------------------	---

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.
- L'allenamento ha una durata totale di 90 minuti dal suo inizio alla sua fine. L'ultimo turno di attività viene prolungato fino a fare in modo che il tempo effettivo di svolgimento della seduta risulti conforme alle indicazioni organizzative fornite.

*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**

evolution
programme