



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

**18° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**30 GENNAIO 2023**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti		60 giocatori		30 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		
<p align="center"><b>Riunione post allenamento: <i>Organizzazione dell'allenamento</i></b></p> <p>La seduta di allenamento è stata organizzata in modo perfetto? Prepariamo il campo prima dell'inizio della seduta? Utilizziamo spazi modulari? L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico? Gestiamo le pause in maniera coerente e snella con le tempistiche d'allenamento? Il materiale è funzionale e a disposizione della seduta d'allenamento? Quali strategie possiamo adottare per migliorare l'organizzazione della seduta d'allenamento?</p>					

**Attivazione portieri:** 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

## - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
5 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	18 x 18 metri
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	20 x 32 metri
1 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
1 Campi di gioco	Gioco di Posizione	Non definito
1 Campi di gioco	Small Sided Game	18 x 25 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

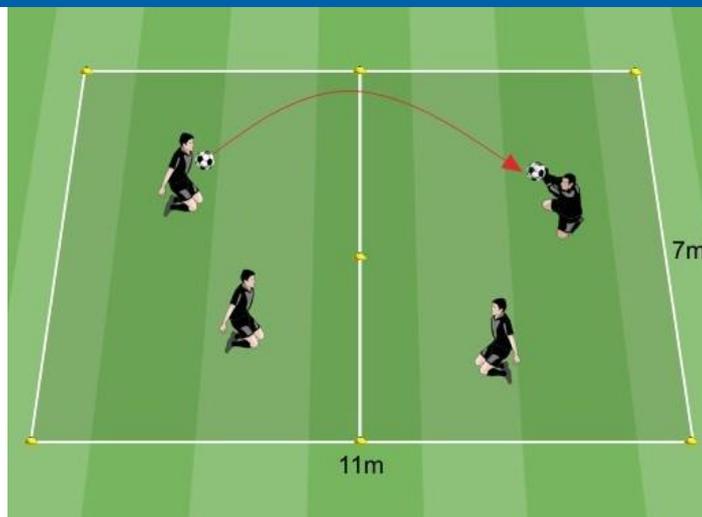
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

Suddividere un rettangolo (dimensioni 11x7metri) in due metà campo. Due portieri si posizionano all'interno di ogni metà campo. I portieri partono in ginocchio. L'esercizio consiste nel lancio e nella presa di un pallone.

#### Regole

- La palla viene lanciata con entrambe le mani e per ottenere un punto deve cadere all'interno del rettangolo avversario.
- Lo spostamento dei portieri all'interno del rettangolo deve avvenire sulle ginocchia.
- Si svolgono due partite da 4 minuti ciascuna.
- Le dimensioni del campo vanno adattate in funzione al numero dei portieri presenti.



#### Comportamenti privilegiati

- Trovare spazi avversari dove lanciare la palla e fare punto.
- Manifestare la volontà di prendere la palla in ogni modo prima che quest'ultima tocchi terra.

## Seconda proposta

8 minuti

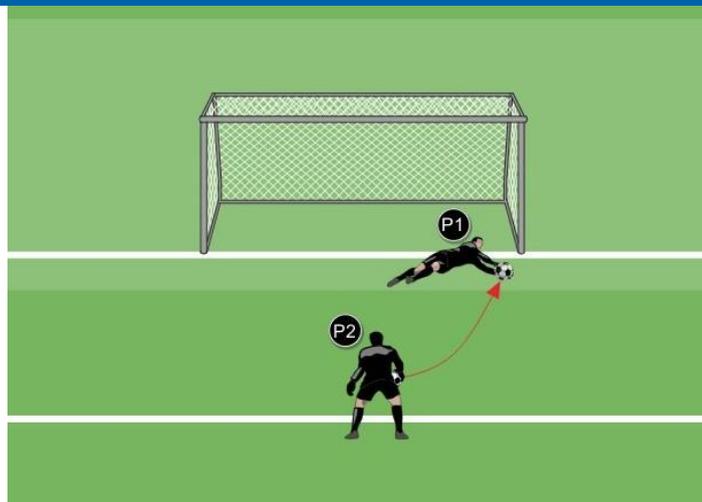
### 2 - Analitico

#### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta mentre P2 si posiziona al limite dell'area piccola con una palla in mano. Si svolge un'esercitazione di trasmissione e parata tra due giocatori.

#### Regole

- P2 deve lanciare con le mani una palla con traiettoria rasoterra forte, indirizzandola verso il palo.
- P1 deve effettuare uno spostamento laterale cercando di intervenire in presa sul lancio di P2.
- Eseguire l'esercizio per 4 minuti con parata a destra e poi 4 minuti a sinistra.
- Cambiare i portieri dopo ogni intervento.



#### Comportamenti privilegiati

- Riuscire a trasmettere la palla con ugual efficacia tra arto dominante e arto non dominante.
- Effettuare lo spostamento in modo veloce e radente al terreno.

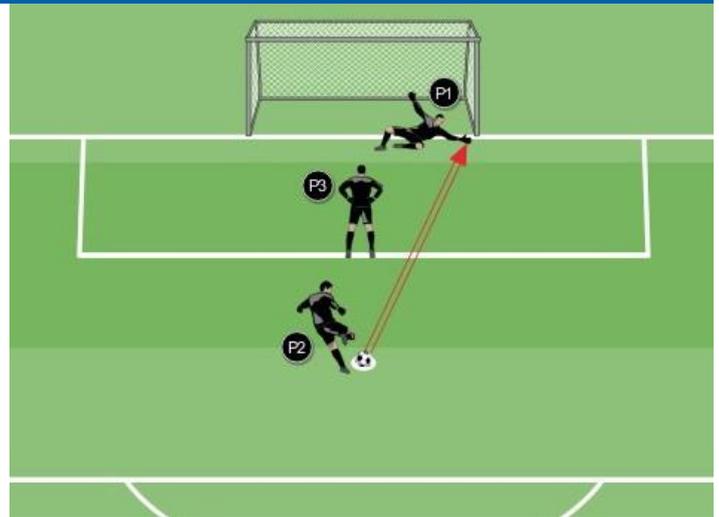
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare, P1 si colloca al centro della porta mentre P2 si posiziona sul dischetto del rigore con una palla fra i piedi. P3 si posiziona fra P1 e P2 a disturbare la visuale del giocatore che è in porta. Si effettua un'attività di tiro e parata con disturbo da parte di un terzo giocatore.

#### Regole

- P1 deve effettuare uno spostamento laterale cercando di intervenire in presa sul tiro di P2. Dopo ogni intervento si invertono i ruoli di gioco.
- La palla può essere calciata solo rasoterra.
- Il portiere che ostacola la visuale non può intervenire sul tiro di P2.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di svolgimento del tiro.



#### Comportamenti privilegiati

- Non anticipare lo spostamento prima che parta il tiro.
- Calciare in porta con uguale efficacia con entrambi i piedi.



## Chiavi della conduzione

*Impegniamoci per migliorare le nostre lacune tecniche!*

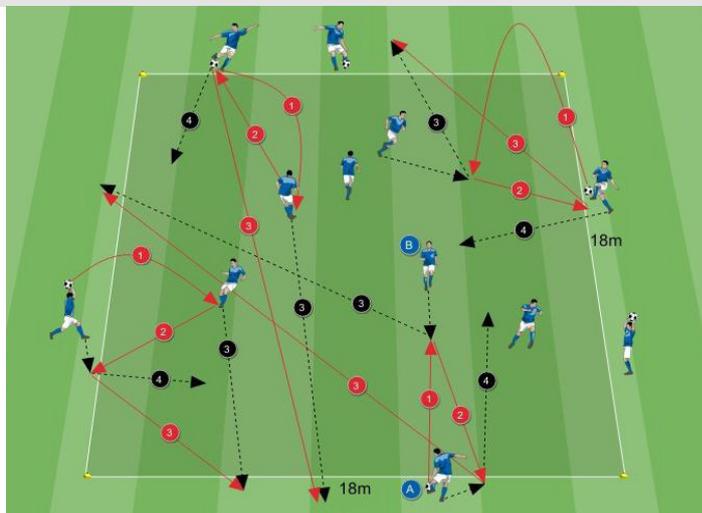
### Integrazione tecnica 1

#### Descrizione

All'interno di un quadrato si posizionano 6 giocatori senza palla. All'esterno dello spazio di gioco prendono posizione 6 giocatori con palla. Si effettua un'attività tecnica a coppie che alterna gestualità solitamente poco sollecitate durante l'allenamento CFT.

#### Regole

- Il giocatore con il pallone "A", ha il compito di relazionarsi con uno dei compagni senza palla "B" che si trovano all'interno del campo andando ad eseguire una delle seguenti 4 tipologie di azioni di coppia previste:
  - "A" effettua una rimessa laterale con le mani, "B" riceve palla ed esegue un passaggio di scarico ad "A";
  - "A" calcia la palla in alto a "campanile", "B" controlla il pallone ed esegue un passaggio di scarico ad "A";
  - "A" calcia la palla a parabola, "B", colpendo il pallone di testa, lo restituisce ad "A";
  - "A" trasmette palla rasoterra a "B" utilizzando il piede meno abile, chi riceve restituisce palla;
- In tutte e 4 le soluzioni presentate, in seguito all'esecuzione del passaggio di scarico, "B" corre oltre uno degli altri 3 lati del quadrato ricevendo un lancio sulla corsa che termina l'azione di gioco. L'indicazione per la coppia è che "B" riceva il lancio al di fuori dello spazio di gioco definito.
- In seguito alla conclusione di ogni azione: "A" entra all'interno del quadrato; "B" si colloca al di fuori dello stesso rimanendo in possesso del pallone che ha ricevuto. Entrambi i giocatori andranno a cercare un altro compagno con il quale effettuare una delle 4 azioni previste.



### Comportamenti privilegiati

- Coordinare efficacemente arti superiori ed inferiori nella rimessa laterale; staccare da terra e colpire con forza la palla nel colpo di testa; manifestare la stessa efficacia tecnica nel contatto del pallone con entrambi gli arti inferiori; valutare correttamente la traiettoria della palla calciata in alto da "A" facendosi trovare in posizione utile per il controllo di palla.
- "A", calcia la palla a "B" valutando correttamente i suoi tempi di corsa e riuscendo ad imprimere al pallone forza e direzione desiderate.



## Chiavi della conduzione

*Riconosciamo gli spazi di gioco!*

## Sviluppi in ampiezza senza spazi delimitati

### Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro dello spazio di gioco definito. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. Gli spazi all'interno dei quali si svolge l'attività tecnica sono segnalati solo nei lati corti del campo attraverso l'utilizzo di 4 delimitatori.

### Regole

- In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, due esterni, due centrali e due vertici alti. La combinazione prevede le seguenti dinamiche:
  - Il giocatore A inizia la sequenza conducendo un pallone;
  - contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C);
  - B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C;
  - C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i due esterni che accompagnano l'azione in ampiezza);
  - i giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei due giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultima trasmissione della combinazione. Tra i due vertici verrà preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco;
  - una volta conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto e parte dall'ultimo giocatore che ha ricevuto il pallone.
- Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno, può anche decidere di trasmettere ad uno dei due vertici alti per concludere l'azione di gioco.
- La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":
  - il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla al più lontano dei due compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi esce dalla zona centrale del campo;
  - chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva;
  - chi trasmette ad uno dei due vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.

L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei due centrali: nel passaggio effettuato tra i due giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.



## Comportamenti privilegiati

- Condurre palla per dare il tempo ai compagni di effettuare movimenti e giocata funzionali allo sviluppo dell'azione (non anticipare i tempi giocando solo di prima intenzione).
- Orientarsi all'interno del campo riconoscendo gli spazi di gioco, le distanze dai compagni e la propria posizione rispetto all'obiettivo dell'azione.

## MI RIALZO E CONQUISTO PALLA



Schemi motori di base



12 minuti



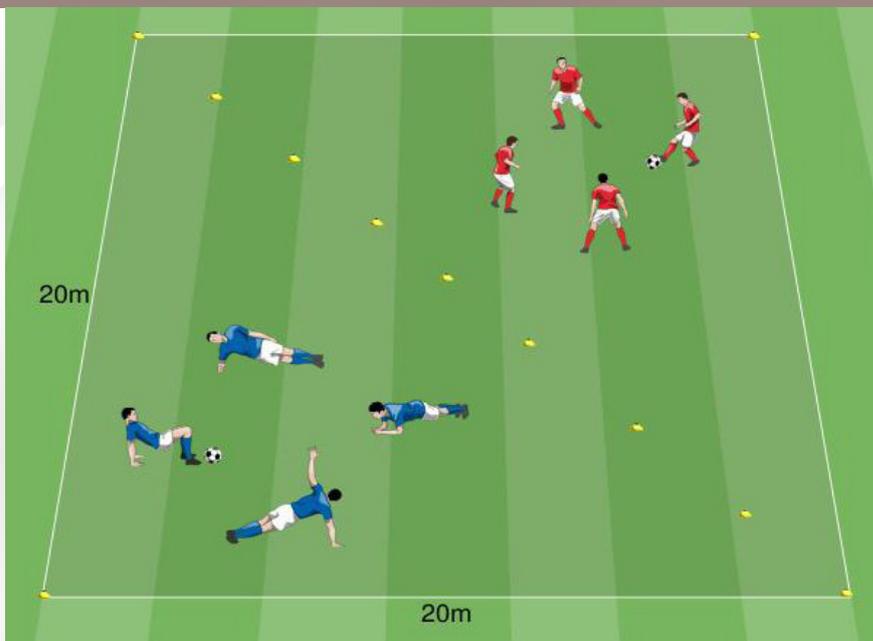
20×20 metri



8 giocatori

### Descrizione

2 gruppi da 4 giocatori si dispongono sulle due metà campo, ciascuno con un pallone e formando un cerchio. Uno dei due gruppi muove la palla velocemente utilizzando 4 tocchi obbligatori, mentre l'altro da diverse posizioni di core stability, muove a tocchi liberi senza usare le mani. Dopo 10 secondi di passaggi, l'obiettivo del gruppo che mantiene le posizioni di core stability è quello di rialzarsi velocemente e andare a conquistare la palla nell'altra metà campo. L'altro gruppo gestisce il pallone sotto pressione. Il gioco si interrompe non appena la palla viene conquistata o dopo 15 secondi qualora il possesso palla venga mantenuto dalla squadra. Il gioco riprende con le stesse modalità ma cambiando la posizioni di core stability, il tutto per 4 volte. Terminata la rotazione, i due gruppi invertono i compiti.



### Regole

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SUL RIALZARSI, SALTARE, CONTRASTARE E ATERRARE**
    - I giocatori si dispongono a coppie trasmettendosi un pallone, ed eseguono le seguenti proposte per un minuto ad ogni segnale visuale dell'istruttore.
      1. Rotolamento a terra in varie modalità e veloce rialzata abbinata a conquista della palla.
      2. Contrasto in volo spalla contro spalla e conquista della palla.
      3. Contrasto in volo spalla contro spalla, rotolamento a terra e veloce rialzata per conquista della palla.
 Al termine della prima proposta le coppie cambiano e si riprende la trasmissione del pallone.
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

### Comportamenti privilegiati

- La palla deve essere mossa velocemente per stimolare una maggiore attenzione e frequenza di movimenti.
- L'azione di rialzata deve avvenire il più velocemente possibile.
- L'utilizzo degli arti superiori nel contrasto e a terra facilita le varie azioni.

## Ambito DOMINIO DEL GIOCO

## Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

### LATO DEBOLE



12 minuti



non definito



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Come creiamo la superiorità numerica?



Ricerca punto superiorità

### Descrizione

I giocatori si dividono in 2 squadre di 3 giocatori ciascuna, altri 2 giocatori ricoprono il ruolo di esterni collocandosi inizialmente ai lati del campo di gioco. Vengono delimitate 2 linee (di lunghezza 14 metri) a 16 metri di distanza l'una dall'altra. L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3 nel quale, per totalizzare un punto, la palla deve essere condotta oltre la linea difesa dalla squadra avversaria.

### Regole

- La squadra in possesso di palla realizza un punto se riesce a condurla oltre la linea difesa dalla squadra avversaria. Il punto può essere realizzato solo attraversando la linea all'interno dei 2 delimitatori che ne definiscono la lunghezza. In caso di attraversamento esterno alla linea, la palla non si considera in gioco e l'azione viene interrotta, in questo caso il gioco riprende sempre con un possesso della squadra a difesa della linea attaccata.
- I 2 giocatori esterni:
  - Giocano sempre con la squadra in possesso di palla.
  - Si identificano dagli altri giocatori vestendo una casacca di colore diverso.
  - Possono realizzare un punto anche attraverso un inserimento (ricevendo quindi un passaggio oltre la linea da attaccare).
  - Si muovono liberamente all'interno del campo cercando tuttavia di rappresentare il più possibile un riferimento esterno per i propri compagni.
  - Possono usare tutta l'ampiezza necessaria allo sviluppo dell'azione, il campo non ha limiti laterali.
  - Vengono cambiati ogni 3 minuti di gioco permettendo così a tutti i partecipanti di svolgere questo ruolo.
- La squadra in non possesso palla può cercare di recuperarla anche oltre la sua linea di difesa (qualora questa non sia ancora stata controllata dagli avversari).



### Comportamenti privilegiati

- Orientare il gioco per creare delle zone di campo nella quale la propria squadra può trovarsi in superiorità numerica o posizionale.
- Scalare rapidamente in caso di cambio di gioco da parte degli avversari riuscendo a coprire la linea da difendere.

### Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Dimostrare un'elevata capacità di visione periferica riconoscendo lo sviluppo più efficace dell'azione di gioco anche lontano dal punto di svolgimento.
- Individuare le modalità più efficaci per cambiare gioco in modo rapido, ad esempio: protezione della palla e calcio (quando sotto pressione avversaria); passaggio a sostegno e cambio di gioco; finta di passaggio in appoggio da un alto e apertura sul lato debole avversario.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

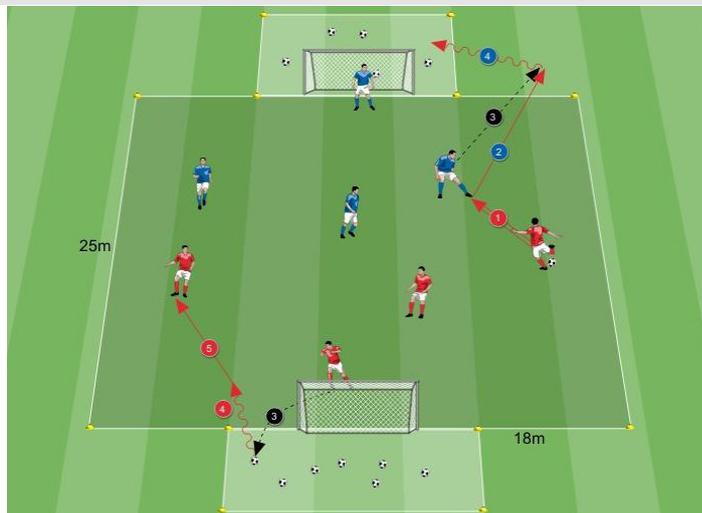
### Chiavi della conduzione

*Come ci posizioniamo per essere subito efficaci?*

### SSG portiere uomo in più

#### Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco, l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone, si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono inseriti anche i portieri di ruolo, creando così una situazione di 5 contro 5.



#### Regole

- In questo Small Sided Game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).

### Comportamenti privilegiati

- Mettersi rapidamente a disposizione del portiere ogni qualvolta la palla esce dal campo ed il possesso rimane per la propria squadra.
- Approfittare dei momenti di organizzazione in seguito all'uscita della palla (e di soprannumero) per sviluppare azioni efficaci e pericolose ricercando la zona di superiorità numerica.

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!



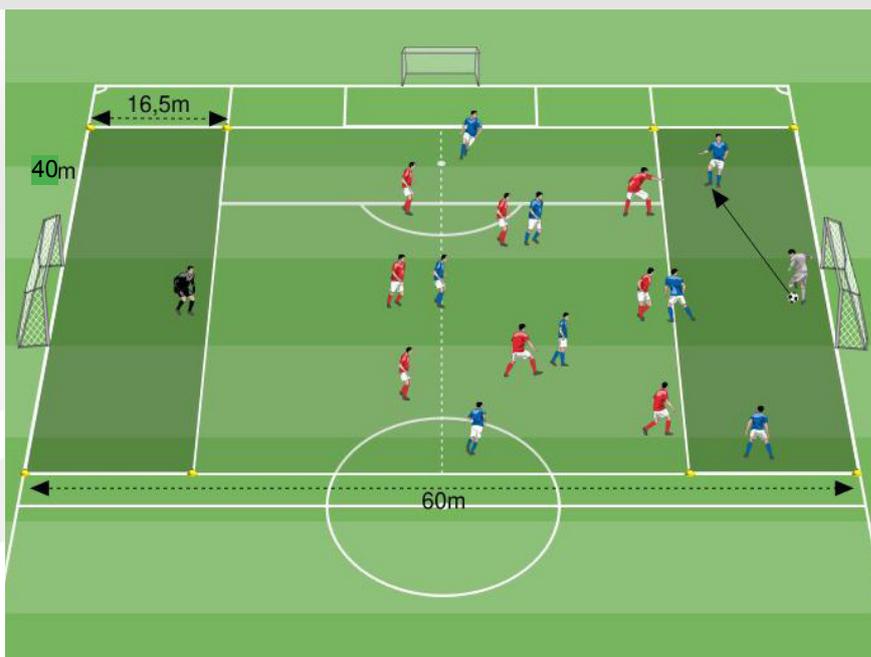
Portiere uomo in più

### 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.

## PARTITA ZONA LUCE

  
12 minuti

  
40x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

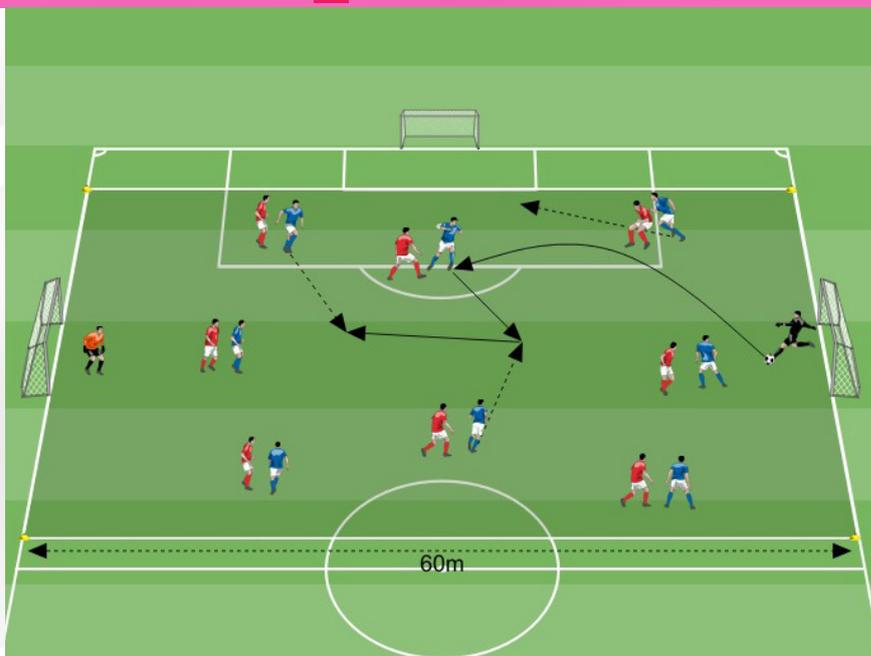
### Descrizione

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

- Nella corso della partita le trasmissioni tra compagni possono avvenire solo rasoterra. Nel caso in cui la palla si alzi da terra nel tentativo di effettuare un passaggio, il possesso del pallone passa immediatamente alla squadra avversaria. La ripresa del gioco in seguito ad un'infrazione avviene senza interruzioni attraverso una conduzione palla autonoma effettuata dai giocatori in possesso della stessa oppure attraverso un passaggio.
- Il vincolo di trasmissione palla rasoterra viene meno in 4 situazioni:
  1. Il tiro in porta.
  2. Il cross o il traversone.
  3. La rimessa laterale.
  4. La rimessa da fondo campo.
- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.



### Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in possesso palla, qualora necessaria, ricerca la collaborazione dei compagni richiedendo il loro smarcamento;
- I giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.

# 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: LATO DEBOLE**

**Variante per 9 giocatori:** si evidenziano due soluzioni distinte. Opzione A: viene aggiunto un'ulteriore jolly ai due già presenti. Opzione B: si gioca un 4 contro 4 (modificando leggermente la lunghezza del campo) con un solo jolly che prende posizione su un solo lato del campo.

**Variante per 10 giocatori:** si aggiunge un giocatore per squadra (modificando leggermente la lunghezza del campo).

### **TECNICA FUNZIONALE: SVILUPPI IN AMPIEZZA SENZA SPAZI DELIMITATI**

**Variante per 9 giocatori:** Viene aggiunto un giocatore in attesa oltre la linea di partenza della palla così da avere un secondo vertice nell'azione di ritorno.

**Variante per 10 giocatori:** Viene aggiunto terzo giocatore oltre la linea di metà così da avere 3 vertici da un lato e 2 dall'altro.

### **PERFORMANCE: MI RIALZO E CONQUISTO PALLA**

**Variante per 9 giocatori:** Un giocatore jolly cambia squadra ad ogni turno e gioca con la squadra che deve mantenere il possesso della palla.

**Variante per 10 giocatori:** Viene aggiunto un giocatore ad ognuna delle due squadre.

### **SMALL SIDED GAME: SSG PORTIERE UOMO IN PIÙ**

**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 34 metri).

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

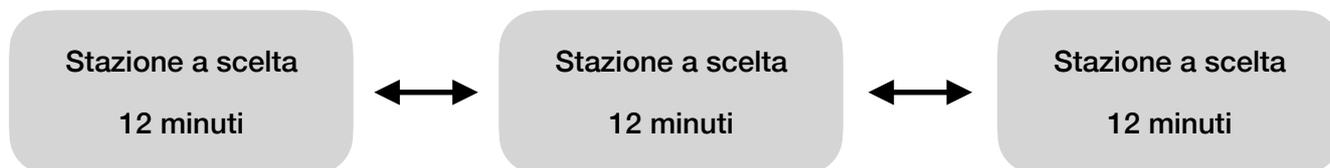
60 giocatori

30 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

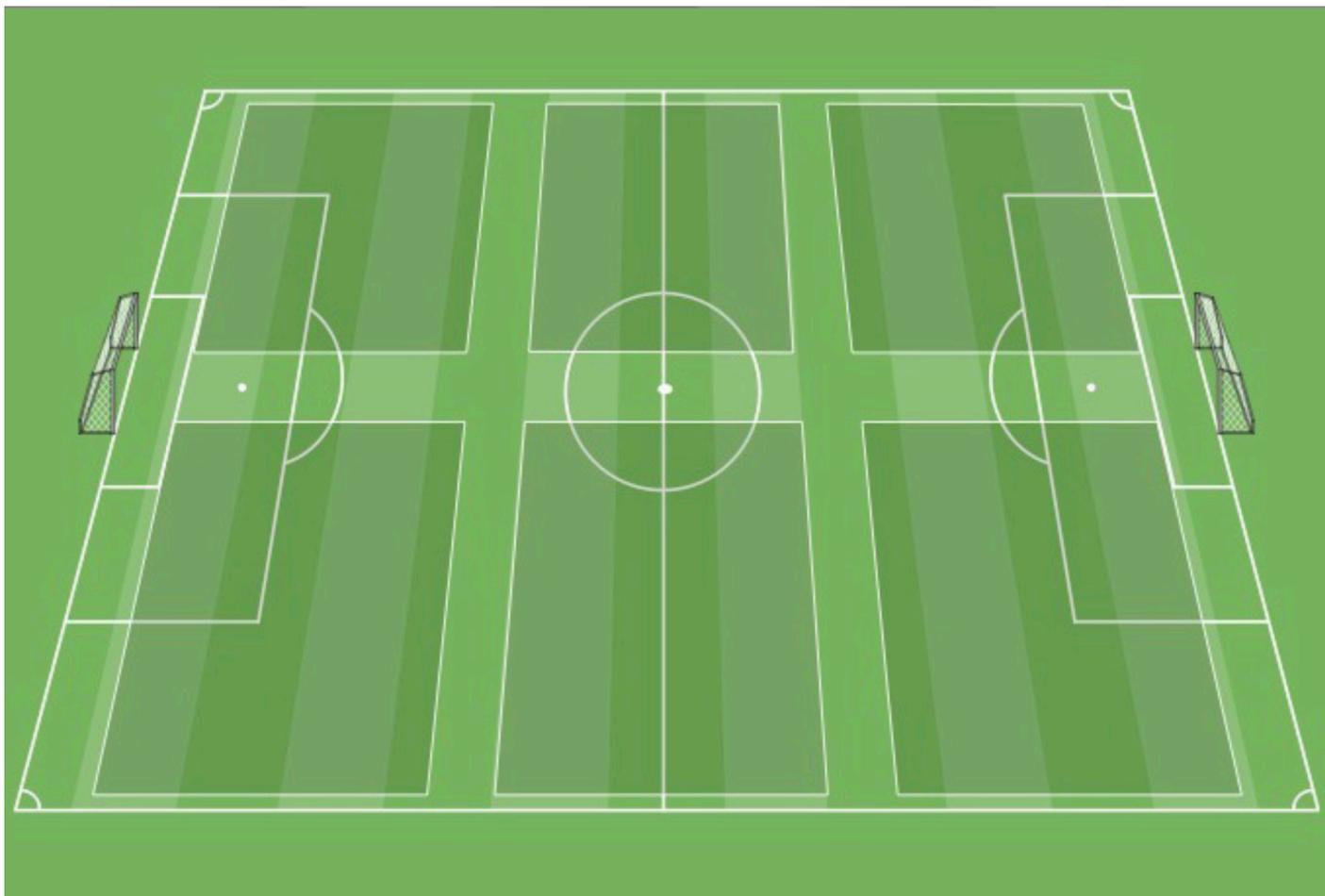
Stazione 6 15 minuti

**Attivazione portieri:** 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

### Riunione post allenamento: *Organizzazione dell'allenamento*

La seduta di allenamento è stata organizzata in modo perfetto? Prepariamo il campo prima dell'inizio della seduta? Utilizziamo spazi modulari? L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico? Gestiamo le pause in maniera coerente e snella con le tempistiche d'allenamento? Il materiale è funzionale e a disposizione della seduta d'allenamento? Quali strategie possiamo adottare per migliorare l'organizzazione della seduta d'allenamento?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



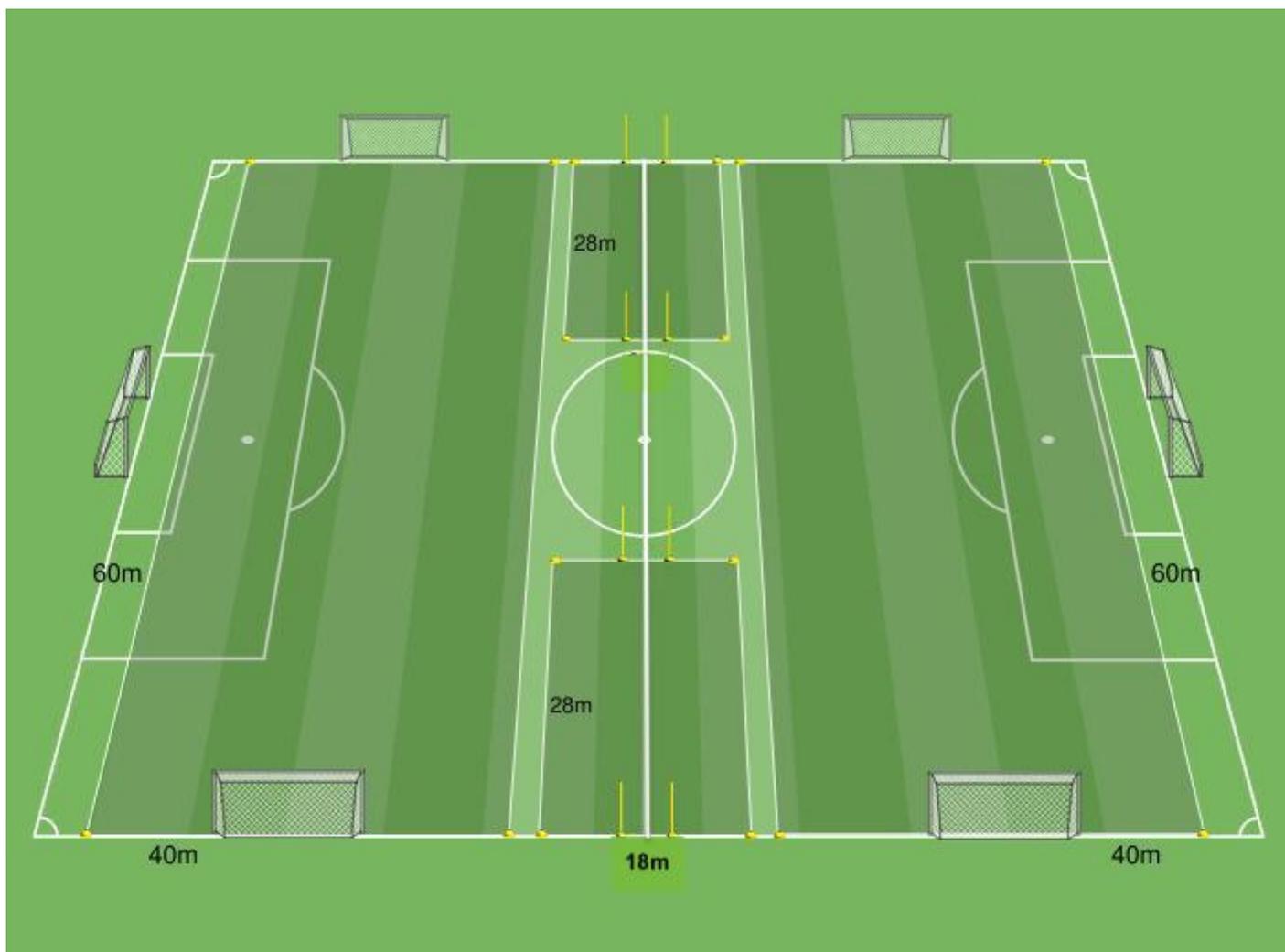
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
<b>2 Campi di gioco</b>	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione
<b>2 Campi di gioco</b>	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione
<b>2 Campi di gioco</b>	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione

### FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

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

## FASE 2 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 2

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

### IN CASO DI 6 SQUADRE

<b>Sequenza rotazioni</b>	<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

<b>Sequenza rotazioni</b>	<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

<b>Durata singola stazione</b>	<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*