



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

19° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
06 FEBBRAIO 2023

STRUTTURA DEL TORNEO

90 Minuti	60 giocatori	06 Febbraio 2023 U13/U14
Pre-allenamento		Attivazione Tecnica portieri 24 minuti

Attivazione tecnica		10 minuti	
TORNEO	5 contro 5	Primo Turno	12 minuti
		Secondo Turno	12 minuti
		Terzo Turno	12 minuti
	Pausa		4 minuti
	5 contro 5	Quarto Turno	12 minuti
		Quinto Turno	12 minuti
		Sesto Turno	12 minuti

Riunione post allenamento: "Allenamento a blocchi"

Rispetto alle 2 sedute precedenti è cambiato qualcosa? Come siamo riusciti a gestire lo stile di conduzione in un contesto di competizione? C'è stata differenza nella modalità a squadre fisse e random? Siamo riusciti a mantenere un'adeguato livello di competizione anche oggi dove era più difficile identificarsi con una squadra? Noi (staff tecnico) come ci siamo sentiti rispetto alla modalità a squadre fisse?

Prima proposta

8 minuti

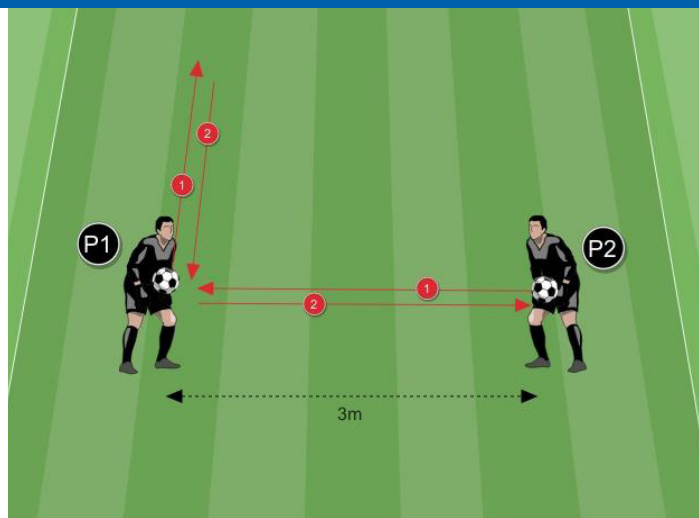
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

P1 e P2 si posizionano frontalmente, ad una distanza di 3 metri l'uno dall'altro. I giocatori sono in possesso di un pallone a testa. Si esegue un'attività di lancio e ricezione della palla.

Regole

- P1 lancia la sua palla in aria, durante il tempo di volo della stessa, riceve un passaggio con le mani da parte di P2, gli restituisce la palla per poi riprendere la propria senza farla cadere.
- L'inizio dell'attività di lancio e presa lo determina il movimento di P1.
- Dopo 5 esecuzioni invertire i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti inserire un secondo pallone a P1 che ha il compito di lanciare e riprendere due palloni contemporaneamente.



Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di lanciare la palla in aria sopra la propria testa per agevolare l'azione di presa.
- Essere in grado di lanciare i due palloni con traiettorie simili e ravvicinate per facilitarne la ricezione.

Seconda proposta

8 minuti

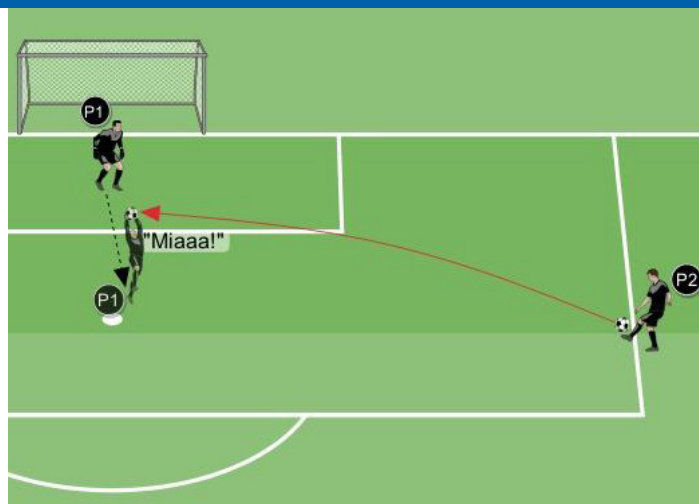
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del limite di area di porta mentre P2 si posiziona come da disegno al limite dell'area di rigore con una palla in mano. Si effettua un'attività di presa in uscita alta su di una palla calciata da un compagno.

Regole

- P2, con una palla in mano, calcia verso P1 che deve intervenire con una presa in uscita alta.
- La palla calciata deve avere una traiettoria tesa.
- P1, quando decide di uscire, chiama la palla con un segnale verbale: "Miaa!".
- Dopo 5 esecuzioni cambiare il ruolo dei portieri.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di esecuzione dell'attività.



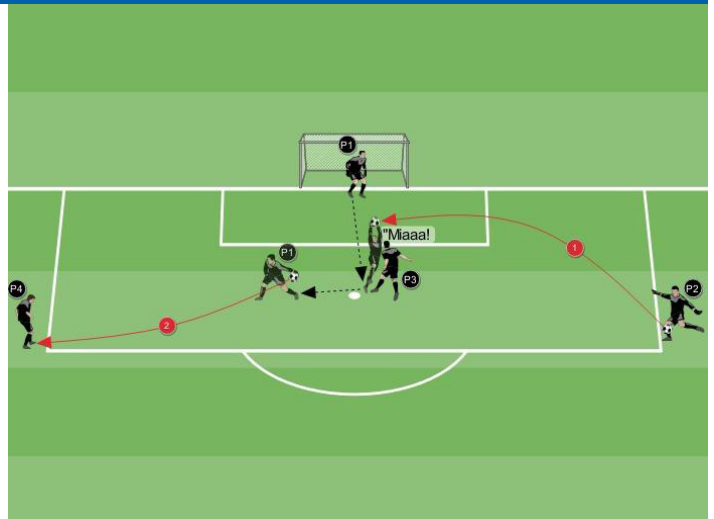
Comportamenti privilegiati

- Leggere velocemente la traiettoria della palla adattando, se necessario, la propria posizione per una corretta presa.
- Intervenire sulla palla nel punto più alto possibile distendendo completamente le braccia nell'azione di presa.

3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta orientato verso il lato dell'area di rigore sul quale si trova la palla. P2 si colloca al vertice dell'area di rigore in possesso di un pallone, come da immagine. P3 si posiziona all'interno dell'area di rigore senza vincoli di posizione (questo giocatore è libero di muoversi a proprio piacimento). P4 si posiziona all'esterno dell'area di rigore, dalla parte opposta rispetto a P2. Si svolge un'attività di uscita alta in presa con pressione da parte di un avversario.



Regole

- P2 calcia una palla con traiettoria a parabola all'interno dell'area, P1 effettua l'azione di uscita alta in presa urlando a voce alta: "Mia!".
- P3 crea disturbo a P1 andando a cercare di saltare di testa per fare gol sulla palla calciata da P2.
- Non appena P1 intercetta la palla calciata da P2, ha il compito di rilanciarla con le mani (partendo dal basso), in direzione di P4.
- Se la palla calciata da P2 risulta troppo lontana per l'uscita in presa, P1 si posiziona a difesa della porta per ricevere il tiro da parte di P3.
- Dopo 2 uscite in presa alta, si ruotano i ruoli di gioco.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di capire quando effettuare l'uscita alta oppure rimanere a difesa della porta.
- Essere in grado di intercettare la palla nel punto più alto possibile distendendo le braccia.

ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:
Confidenza con la palla



10 minuti



18x19 metri



10 giocatori

Chiavi della conduzione

Quanti modi conosco per cambiare senso nella conduzione di palla?

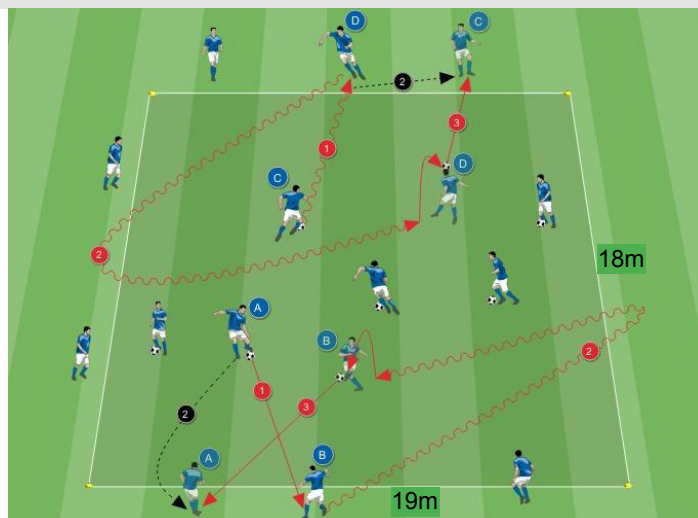
Tecnica alternata nel traffico

Descrizione

5 coppie di giocatori si posizionano all'esterno di una metà campo. Ogni coppia è in possesso di un pallone. Si svolgono dei compiti tecnici alternati tra coppie di giocatori.

Regole

- I giocatori con palla entrano in conduzione all'interno del campo ed hanno il compito di relazionarsi tecnicamente con il proprio compagno di coppia attraverso le seguenti modalità:
 - conduzione palla fino ai piedi del compagno;
 - conduzione palla alzandola da terra e trasmettendola al volo di piede;
 - conduzione palla alzandola da terra e colpendola di testa al volo;
 - conduzione palla e trasmissione della stessa (utilizzando entrambi i piedi e variando la traiettoria di passaggio: aerea o rasoterra);
- In seguito alla trasmissione di palla al compagno le posizioni ed i ruoli di gioco si invertono. Il giocatore che ha ricevuto il pallone entra all'interno del campo conducendo il pallone, esce da un lato dello stesso (a sua scelta), rientra all'interno della figura ed infine si relaziona nuovamente con il proprio compagno attraverso una delle 4 modalità presentate. Le azioni tecniche previste sono disturbate dalla presenza delle altre 4 coppie di giocatori, particolare attenzione andrà quindi posta ad evitare il disturbo dei propri compagni adattando direzione di conduzione, trasmissione e controllo del pallone.
- Variante (da inserire dopo 5' di gioco):
 - chi attende la palla può andare ad aspettarla anche al di fuori di un lato che non sia quello oltre il quale lo stava aspettando il proprio compagno.
- Le 4 modalità di relazione tecnica con il compagno sono a scelta dei giocatori, non devono essere svolte con una sequenza predefinita.



Comportamenti privilegiati

- Cambiare senso di conduzione palla utilizzando parti diverse del piede: pianta; interno; esterno; tacco; alternando i piedi con la medesima efficacia realizzativa.
- Alzare la palla da terra (nelle situazioni in cui si desidera colpire il pallone al volo o di testa) con un tempo di gioco e senza interrompere lo spostamento.

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO 5 CONTRO 5

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
6 Campi di gioco	Dimensione campo (larghezza x lunghezza)	18x38 metri
	Numero porte	2
	Dimensioni porte (larghezza x altezza)	4x2 metri
60 giocatori	Numero giocatori	10 (5 contro 5)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Individuale
Turni	6
Durata turno	12 minuti
Pause	1
Durata pausa	4 minuti

TORNEO



12 minuti



18x38 metri



4x2 metri



10 giocatori

Partita CFT 5 contro 5

Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1. La disposizione dei giocatori permette di:

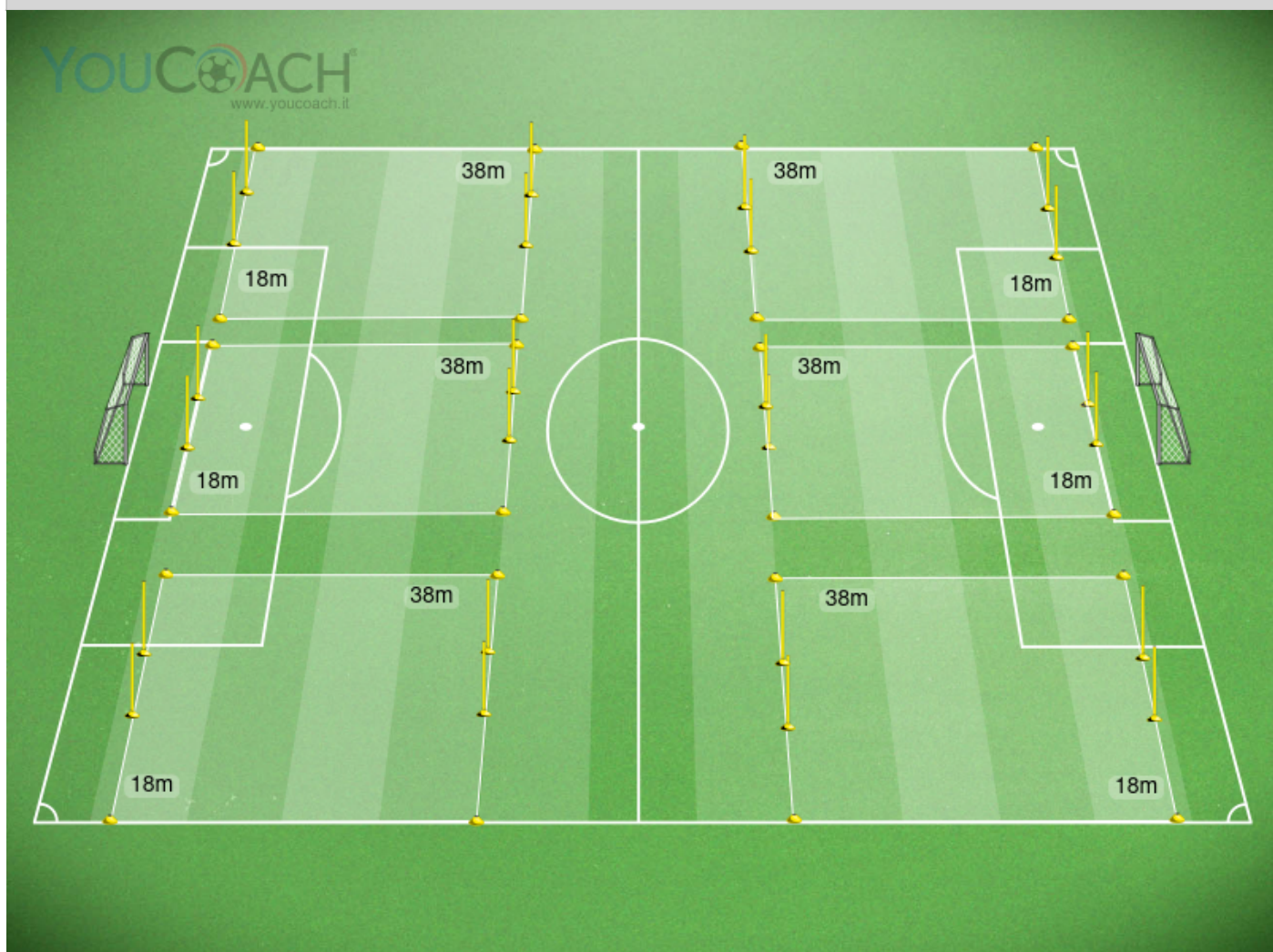
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Al termine di ogni gara le squadre verranno 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.



ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO



ORGANIZZAZIONE

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
6 campi di gioco	Attivazione tecnica e partite	18x38 metri
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Attivazione portieri	3 stazioni da 8 minuti ciascuna	
Attivazione giocatori di movimento	In ogni spazio per le partite effettuano l'attivazione i giocatori delle due squadre che si affronteranno nel primo turno di gare	

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 6 gruppi da 10; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica prevista e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 12 squadre che iniziano il torneo.
- 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.
- Il campo regolamentare è suddiviso in 6 campi di gioco dove si svolgono le partite per il "torneo random 5 contro 5". Le partite si susseguono così come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.

NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 60 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore ai 60 partecipanti, i giocatori non coinvolti nelle partite svolgono delle attività integrative di tipo tecnico o motorio seguite da un allenatore o dal preparatore atletico.
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei campi in cui si giocano le partite 5 contro 5, questo tecnico è responsabile della conduzione delle partite ed ha l'incarico di registrare rapidamente i punteggi alla fine di ogni turno. Qualora non sia possibile coprire tutti i campi di gioco con un allenatore, un tecnico può seguire anche 2 campi in contemporanea.
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo per formulare le squadre del turno successivo.
- Al termine del terzo turno di partite tutti i giocatori rispettano 4 minuti di pausa.
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti e organizzare le squadre del turno successivo.
- L'assegnazione del punteggio è individuale e non collettiva: al termine di ogni partita il punteggio viene assegnato ad ogni singolo giocatore anziché alla squadra. Non viene assegnato alcun punto in caso di sconfitta; un punto in caso di pareggio; tre punti in caso di vittoria.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme