



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

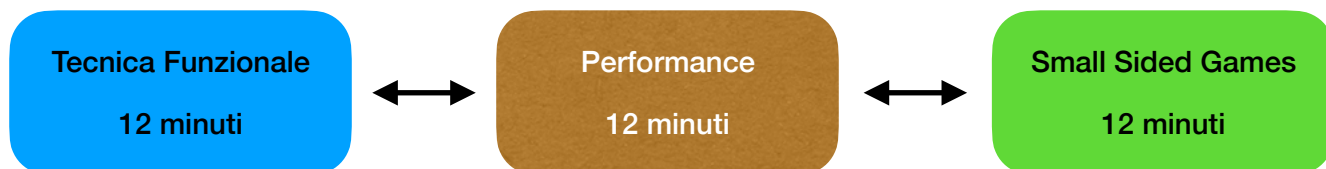
**1° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**3 OTTOBRE 2022**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

90 Minuti	60 giocatori	03 Ottobre 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



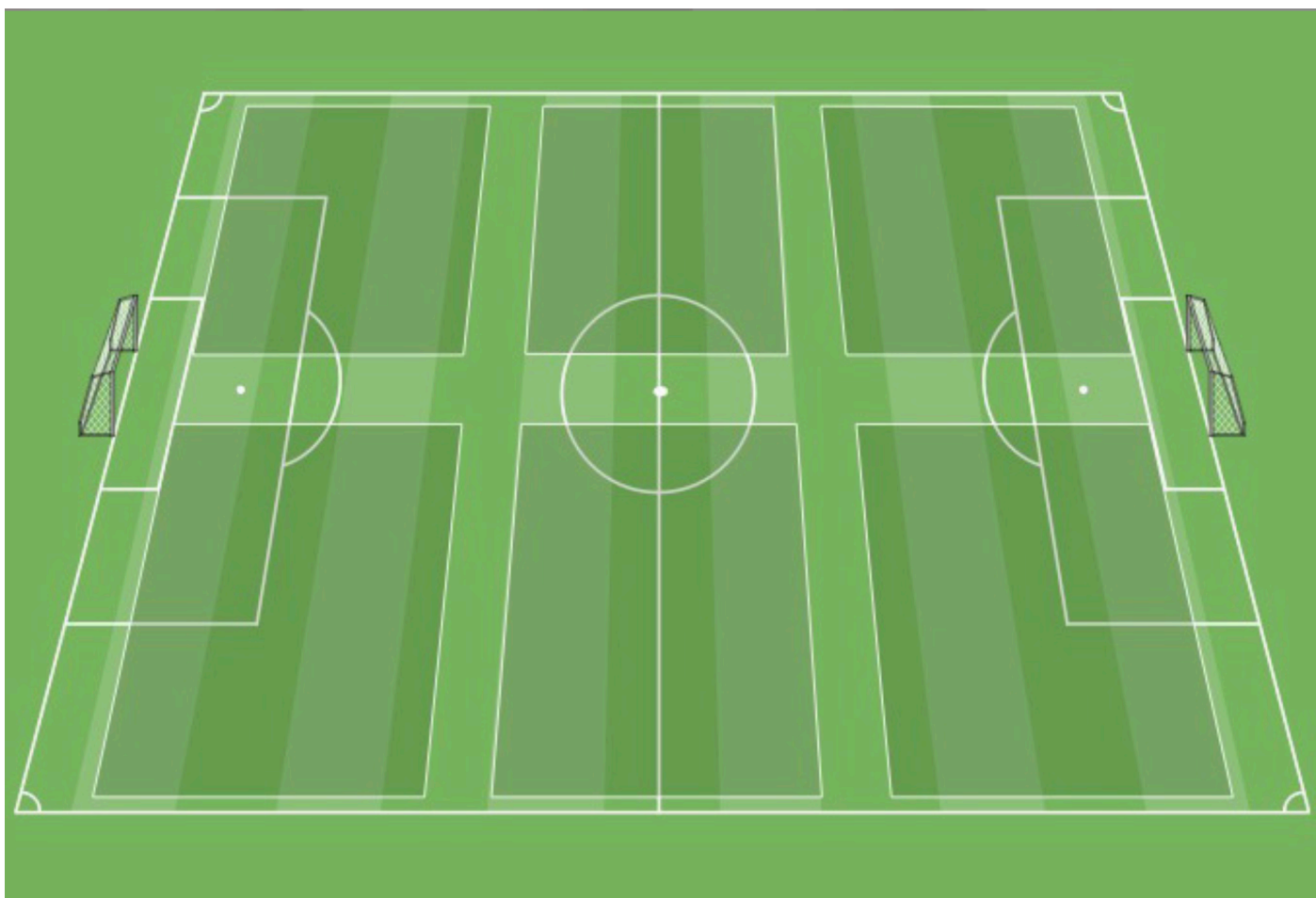
Stazione 4	15 minuti
Stazione 5	15 minuti
Stazione 6	15 minuti

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

### Riunione post allenamento: "Chi ben comincia..."

Primo giorno di Centro Federale Territoriale: siamo riusciti a trasmettere il giusto entusiasmo per la nuova avventura che ci aspetta? Quali sono le principali caratteristiche dei giocatori coinvolti nel progetto? Riusciamo già a definire una lista di macro-aree di miglioramento di staff e giocatori?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



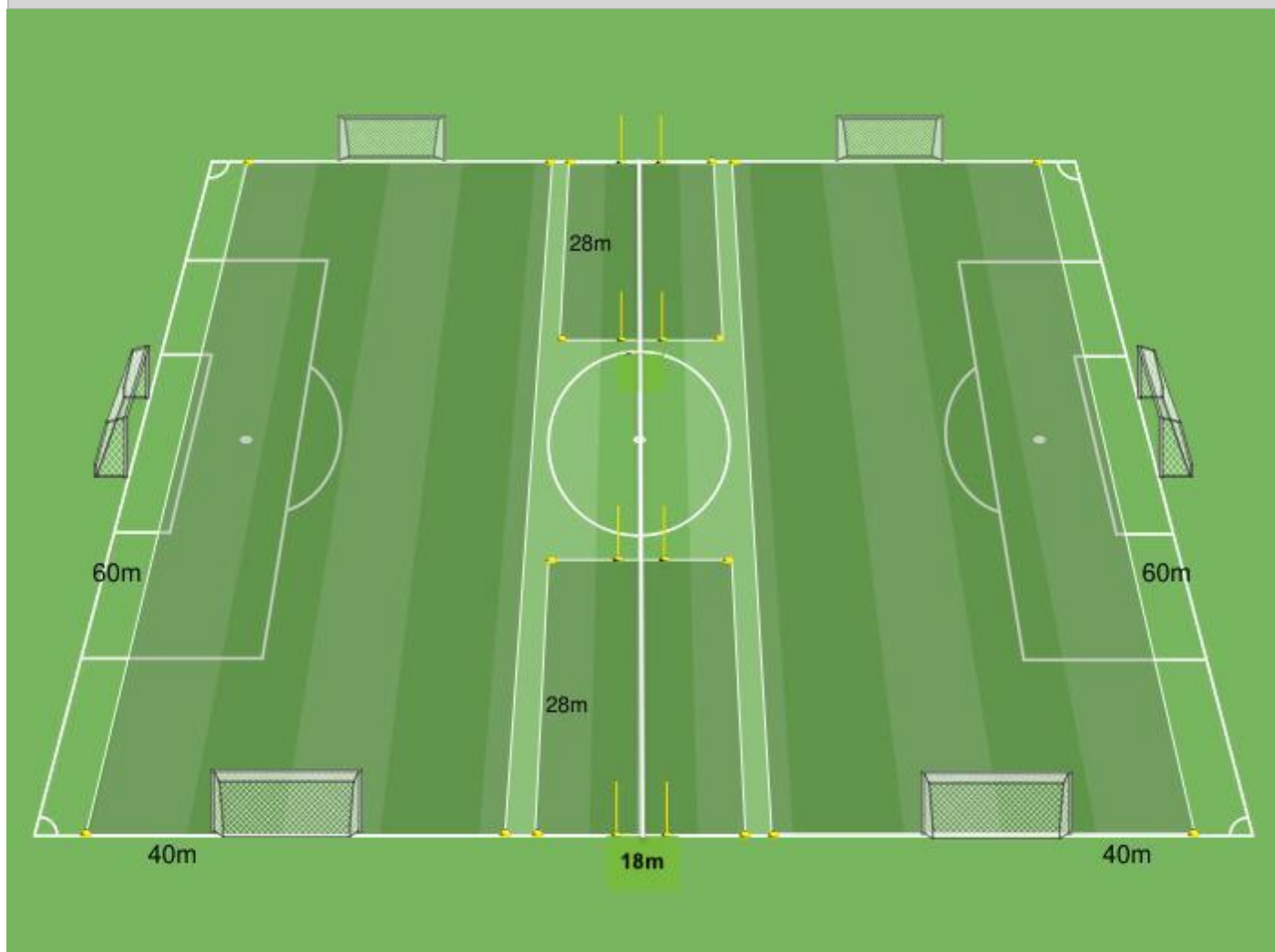
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
<b>2 Campi di gioco</b>	Tecnica Funzionale	14 x 14 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Performance	16 x 16 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Small-Sided-Game	18 x 25 metri

### 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>
--------------------------------	---

## ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:  
Tecnica di tuffo



24 minuti

### Prima proposta

8 minuti

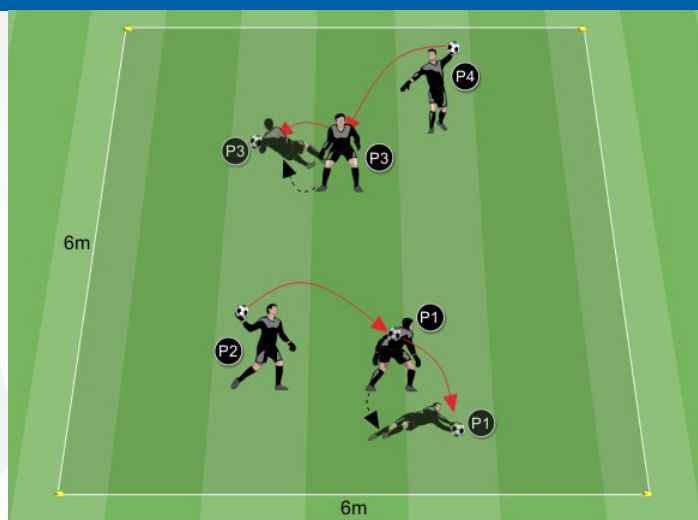
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di un quadrato di lato 6 metri. Un pallone ogni due 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 dei giocatori lo permette, cambiare le coppie che effettuano l'attività di lancio e presa.



##### Comportamenti privilegiati

- Girarsi velocemente e riuscire a prendere il pallone prima che questo tocchi terra.
- Orientarsi rapidamente una volta che ci si è girati capendo immediatamente dove si trova la palla.

### Seconda proposta

8 minuti

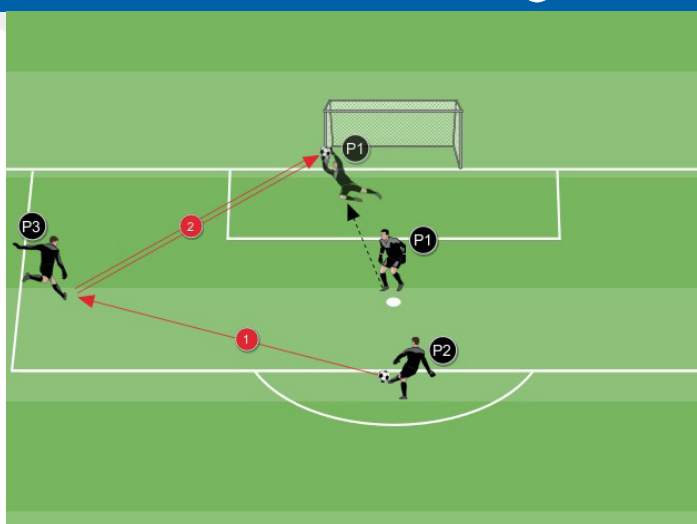
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del dischetto del rigore. P2 si posiziona al limite dell'area di rigore con una palla tra i piedi mentre P3 si posiziona come da immagine. Si esegue un'attività di recupero della posizione ed intervento in parata.

##### Regole

- P2 trasmette palla a P3 che, a suo piacimento (di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo di palla) effettua una conclusione in porta.
- P1 segue la traiettoria della palla e attraverso una corsa all'indietro, recupera la posizione più idonea preparandosi alla conclusione di P3.
- L'esercizio viene svolto con il piede sinistro, sul lato sinistro e con il piede destro, sul lato destro.



##### Comportamenti privilegiati

- Nello spostamento eseguire passi radenti al terreno.
- Sulla parata eseguire la respinta della palla lateralmente rispetto alla porta.

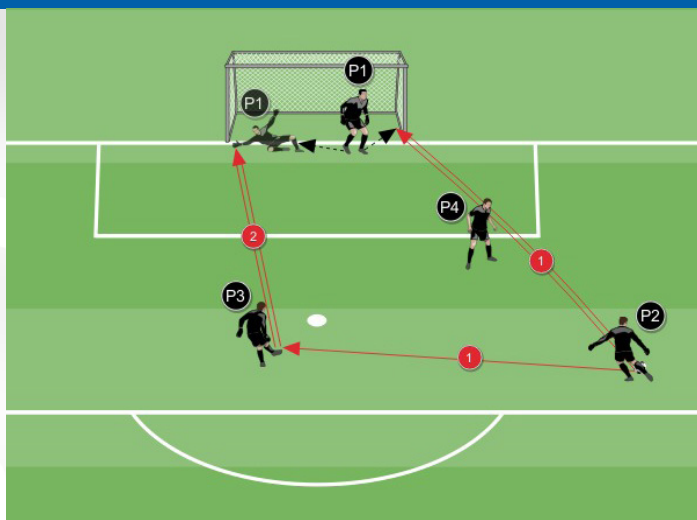
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 comincia l'attività in prossimità del palo, orientato verso la palla. P2, in possesso di una palla fuori dallo specchio della porta (come da figura), si colloca in prossimità del limite dell'area di rigore. P3 si posiziona in diagonale, alla sinistra di P2. P4 ricopre il ruolo di difensore. Si esegue un'attività di 2 contro il portiere con un difensore che svolge un'attività di schermo passivo rimanendo sempre a distanza dai propri compagni. I due attaccanti devono calciare rimanendo approssimativamente all'altezza del dischetto del rigore e sempre a distanza di almeno 2 metri l'uno dall'altro e dagli avversari.

#### Regole

- P2 sceglie se calciare in porta oppure passare a P3 che, di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo della palla, calcia in porta.
- P1 deve cercare di intervenire sulla palla calciata da P2 oppure da P3.
- Dopo ogni esecuzione si cambiano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di esecuzione dell'attività.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 comprende velocemente se P2 decide di calciare oppure passare la palla a P3 preparandosi in anticipo alla parata.
- Comunicare con P4 condividendo quale linea di tiro schermare.

## SSG CALCIO FORTE



12 minuti



25x18 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Dimostriamo di voler far gol



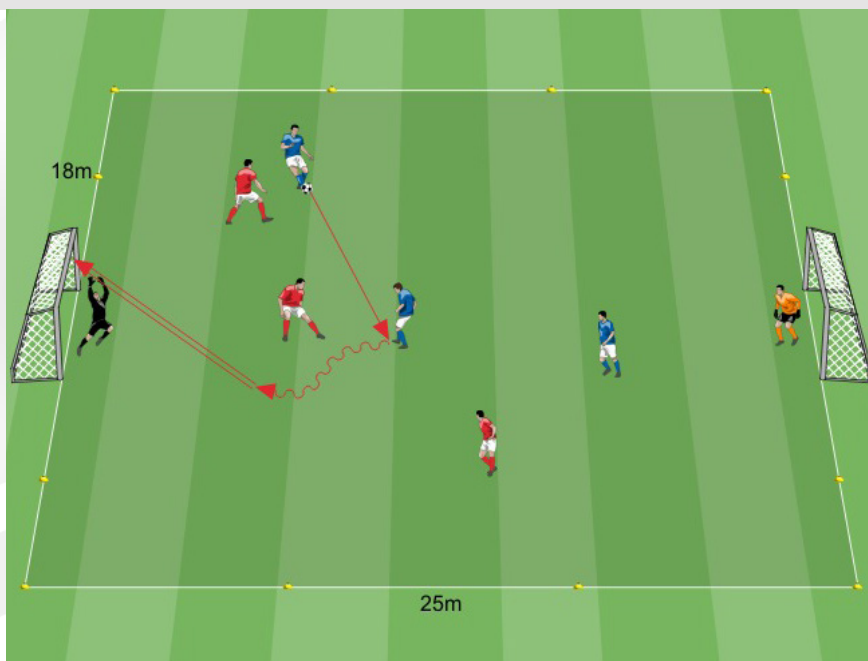
Atteggiamento propositivo

### Descrizione

All'interno di un campo predisposto per una partita si gioca un 4 contro 4 con il portiere.

### Regole

- Il gol è valido se la palla, in seguito al tiro del giocatore, non tocca terra prima di entrare in porta. Nel caso in cui la palla entri in gol in seguito ad un tiro radente o dopo un rimbalzo il gioco riprende con una rimessa da fondo-campo a favore della squadra che ha subito il tiro in porta.
- Nel caso in cui in porta non venga schierato un portiere di ruolo, la larghezza delle stesse viene ridotta a 3 metri.
- Non è previsto il calcio d'angolo, in seguito a 3 calci d'angolo non battuti si effettua un "tiro libero": la palla, collocata in prossimità della propria porta, deve essere calciata verso la porta avversaria senza ricevere opposizione; affinché il gol venga considerato valido, la palla, una volta calciata, non deve battere a terra prima di entrare in rete.
- La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dalle linee laterali può essere effettuata attraverso le seguenti modalità:
  - Rimessa laterale con le mani.
  - Passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra).
  - Conduzione palla autonoma, senza quindi prevedere il passaggio ad un compagno per avviare l'azione (anche in questo caso la palla deve partire da terra).



### Comportamenti privilegiati

- Calciare in porta con forza anche da distanze significative (la parabola della palla risulta tesa, non rotola né rimbalza).
- Nelle situazioni di finalizzazione il giocatore manifesta un atteggiamento coraggioso e determinato: calcia anticipando l'intervento dell'avversario; tira di prima intenzione o rapidamente in seguito ad un controllo di palla; finalizza in modo imprevedibile e attraverso giocate creative.

## RICERCA DEL TERZO



12 minuti



14x14 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

A chi voglio trasmettere palla?



Ridurre tempi tecnici

### Descrizione

I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: 3 sui lati del rombo ed uno all'interno dello stesso. Su ogni spazio di gioco interagiscono 2 gruppi da 4 giocatori ciascuno (ognuno dei quali gioca per conto proprio). Ogni gruppo utilizza un solo pallone, dato inizialmente ad uno dei 3 giocatori posizionati all'esterno del rombo. Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche con l'obiettivo di ricercare la corretta postura di ricezione e trasmissione palla all'esterno dello spazio di gioco.

### Regole

- La combinazione di gestualità tecniche si svolge attraverso una sequenza predefinita come segue:
  - Il giocatore "A", in possesso di palla, effettua un passaggio verso il compagno "B" all'interno del rombo.
  - "B" ha il compito di trasmettere il pallone (nel modo più efficiente possibile) ad uno dei due compagni all'esterno dello spazio di gioco, definito giocatore "C".
  - "A", una volta trasmessa palla ed atteso il completamento dell'azione tecnica prevista da "B", entra in campo per ricevere palla da "C" e dare così continuità all'azione di gioco.
- Il giocatore che riceve palla all'interno del campo non ha obblighi di trasmissione della stessa ad un compagno codificato ma deve realizzare l'azione tecnica prevista seguendo una serie di indicazioni:
  - esecuzione rapida senza un numero imposto di tocchi o di tempo predefinito di possesso della palla;
  - 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 senza palla da parte dei giocatori all'esterno dello spazio di gioco con la finalità di favorire la "diagonalità" delle linee di passaggio tra interno ed esterno della figura.
- Il giocatore che entra nel rombo dopo aver trasmesso la palla segue una linea di corsa che gli permette di avere angoli di trasmissione aperti che favoriscano un passaggio rapido ed efficace (con meno tocchi possibile) nella direzione desiderata.
- Riguardo le rotazioni:
  - Il giocatore che trasmette palla all'esterno del campo effettua una corsa orientata (mantenendo quindi lo sguardo sempre rivolto verso la palla) uscendo da un lato qualsiasi del rombo (che tuttavia non sia quello verso il quale ha effettuato il passaggio).
  - Fuori dallo stesso lato del rombo possono quindi trovarsi anche due giocatori della stessa squadra.

### Nota

- Le combinazioni di passaggi tra i giocatori dei due gruppi coinvolti nello spazio di gioco delimitato avvengono in contemporanea, una complessità dell'attività proposta è rappresentata dall'interferenza data dai giocatori dell'altro gruppo.

### Comportamenti privilegiati

- Durante la corsa d'ingresso del giocatore che entra nel rombo, questi guarda anche il posizionamento del compagno al quale vuole trasmettere la palla ricercando un posizionamento utile ad una trasmissione efficace.
- Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo effettua, qualora necessario, un controllo orientato che permette al compagno all'interno del rombo di avere il tempo per prendere la posizione desiderata rispetto al giocatore al quale ha scelto di effettuare il passaggio successivo.



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

- Essere in grado di ricevere con postura aperta orientando il gioco dalla parte opposta rispetto alla direzione di provenienza della palla.
- Riconoscere e correggere eventuali errori di postura nella ricezione del pallone da parte dei compagni aiutando una maggiore comprensione dell'attività da parte dei giocatori.



**ATTACCO LO SPAZIO  
O RINCORRO**



Schemi motori di base



12 minuti



16x16 metri

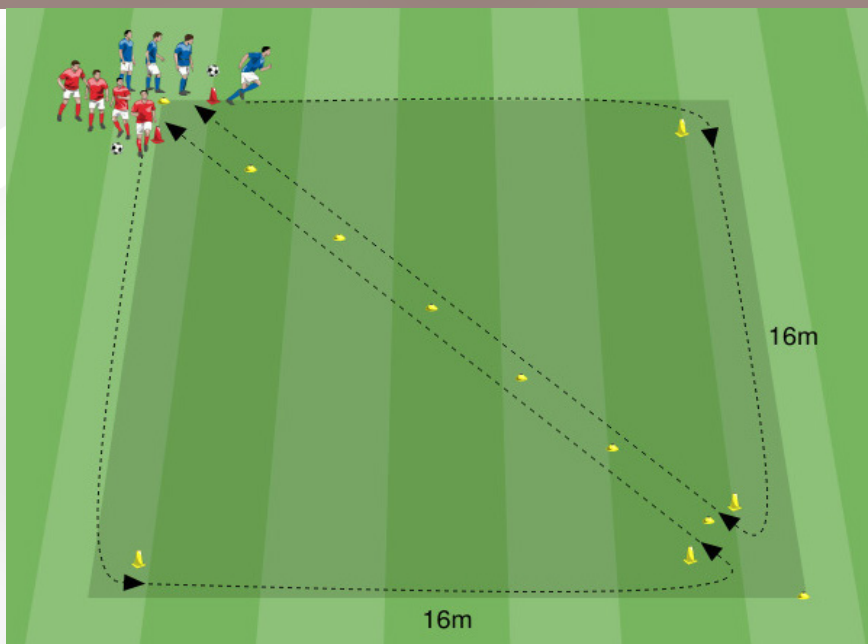


8 giocatori

**Descrizione**

Il gioco prevede una gara staffetta tra i 2 gruppi, vince la squadra che conclude per prima il percorso e si abbraccia. I calciatori si dispongono in due squadre, dietro al rispettivo cono rosso di partenza ed arrivo. Al "via" la corsa dovrà essere effettuata esternamente ai coni gialli fino ad arrivare nuovamente al cono rosso, dove partirà il secondo staffettista dopo aver dato il "cinque" o ricevuto la palla. Le modalità di corsa sono 3 e saranno eseguite consecutivamente:

1. corsa senza palla;
2. corsa orientati sempre verso il cono rosso di partenza;
3. corsa con palla al piede.



**Regole**

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULL'ACCELERAZIONE**
    - I giocatori partono affiancati su uno dei lati del quadrato ed eseguono, in avanzamento verso il lato opposto, le seguenti accelerazioni. Distanza di azione almeno 20 metri.
      1. Partenza da fermo, con focus sullo sbilanciamento del tronco in avanti e accelerazione.
      2. Partenza da fermo con un ginocchio a terra, con focus sulla spinta a terra e accelerazione.
      3. Partenza da fermo con focus sul richiamo avanti dell'arto di spinta e del piede.
      4. Partenza da fermo, con focus sulla frequenza degli appoggi nella fase iniziale dell'accelerazione.
 Ognuna delle 4 varianti viene svolta per 3 ripetizioni, con tempo di lavoro 10 secondi e uguale tempo di recupero.
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

**Comportamenti privilegiati**

- Durante l'accelerazione dev'essere posta enfasi sulla frequenza degli appoggi.
- L'azione degli arti inferiori deve essere potente e combinata con quella degli arti superiori.
- L'azione delle braccia deve essere ampia e decisa evitando movimenti rotatori.

# 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: *CALCIO FORTE***

**Variante per 9 giocatori:** si aggiunge un jolly che gioca con la squadra in possesso di palla.

**Variante per 10 giocatori:** lo Small Sided Game si gioca con le stesse regole aggiungendo un giocatore per parte, 5 contro 5 (1 portiere e 4 giocatori di movimento). In questo caso si consiglia di allargare le dimensioni del campo (esempio 20x35m).

### **TECNICA FUNZIONALE: *RICERCA DEL TERZO***

**Variante per 9 giocatori:** ad una squadra viene aggiunto un giocatore.

**Variante per 10 giocatori:** ad ognuna delle 2 squadre viene aggiunto un giocatore.

### **PERFORMANCE: *ATTACCO LO SPAZIO E RINCORRO***

**Variante per 9 giocatori:** ad una squadra viene aggiunto un giocatore. Il quarto ed il quinto giocatore della squadra in superiorità numerica partono in contemporanea.

**Variante per 10 giocatori:** ad ognuna delle 2 squadre viene aggiunto un giocatore.

Ambito  
GARAContenitore  
PARTITA 9 CONTRO 9

## PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

## Chiavi della conduzione

La mia postura è funzionale allo svolgimento dell'azione?



Orientamento Utile

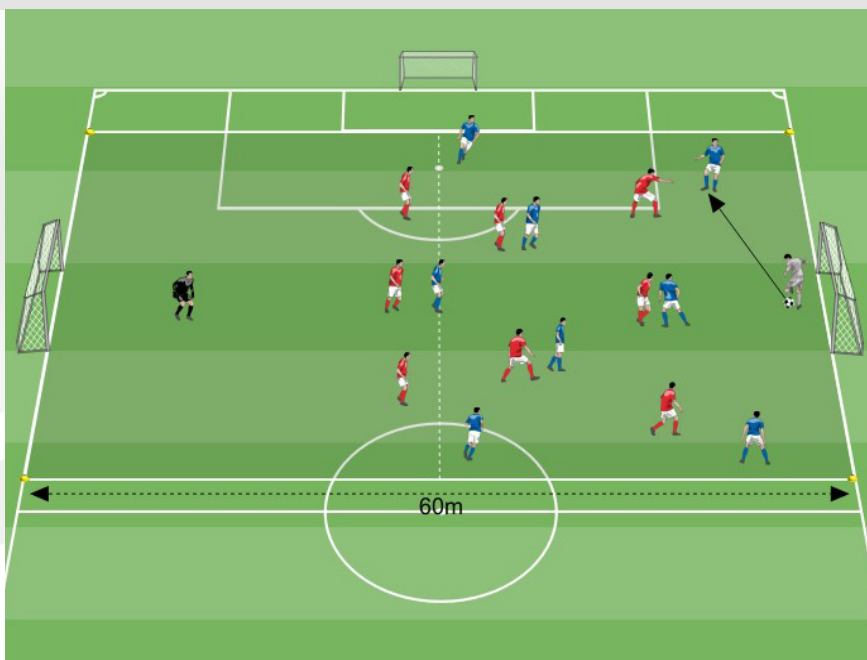
## Descrizione

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

- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del gioco del calcio



## Comportamenti privilegiati

- Orientarsi preventivamente per difendere la ricerca della profondità su attacco diretto da parte della squadra avversaria.
- Ricercare lo smarcamento utile a favorire la realizzazione di "passaggi chiave" che superano linee di pressione avversaria.

**Ambito**  
**CONOSCENZA DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**PARTITA A TEMA**

**PARTITA A TEMA**  
**SCELTA AUTONOMA**



15 minuti



45×60 metri



6×2 metri



18 giocatori

**Chiavi della conduzione**



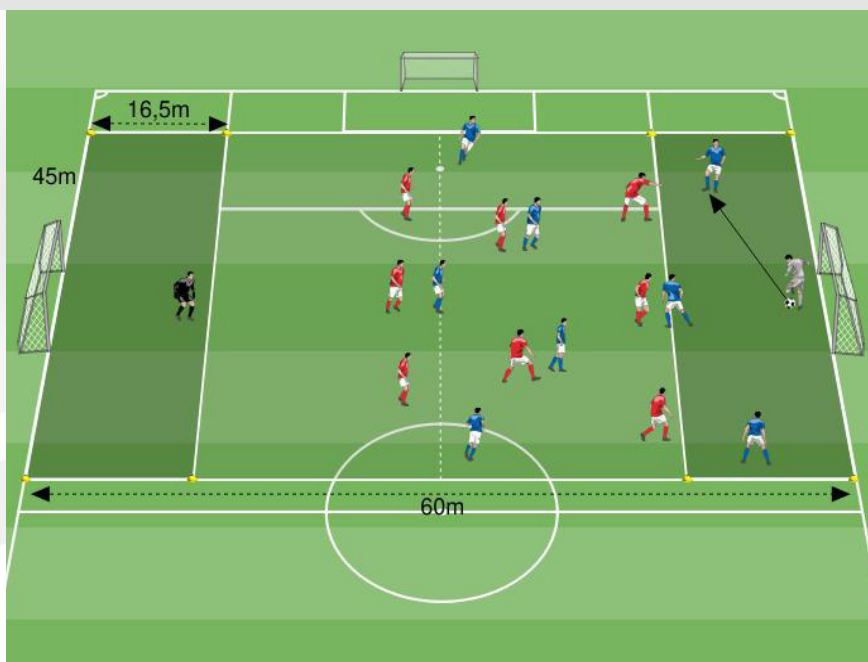
### Descrizione

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:**

---

---

---

---

---

---

---



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



12 minuti



18x28 metri



3x2 metri



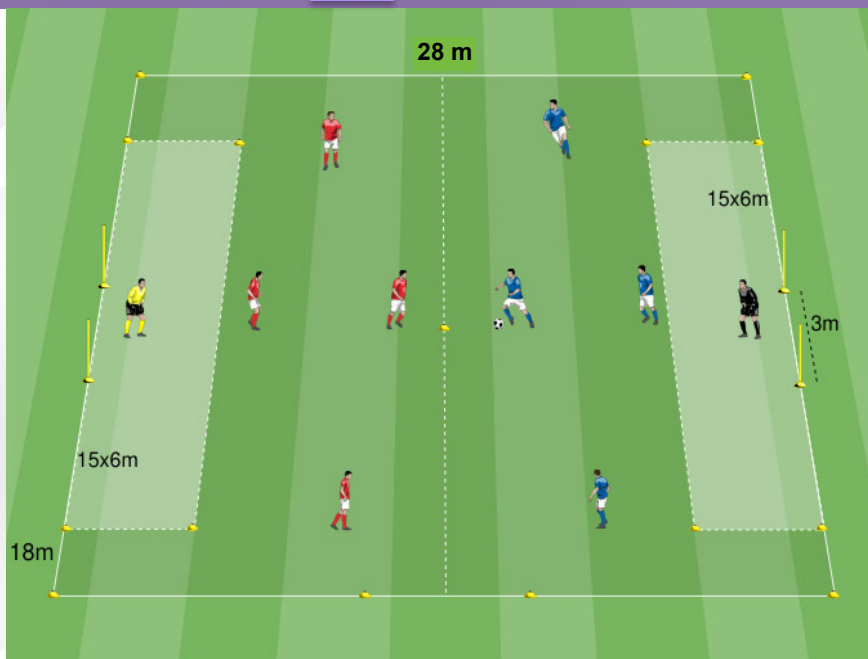
10 giocatori

**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.



## 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.

### 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 9 contro 9 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

