



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

**20° ALLENAMENTO CFT**

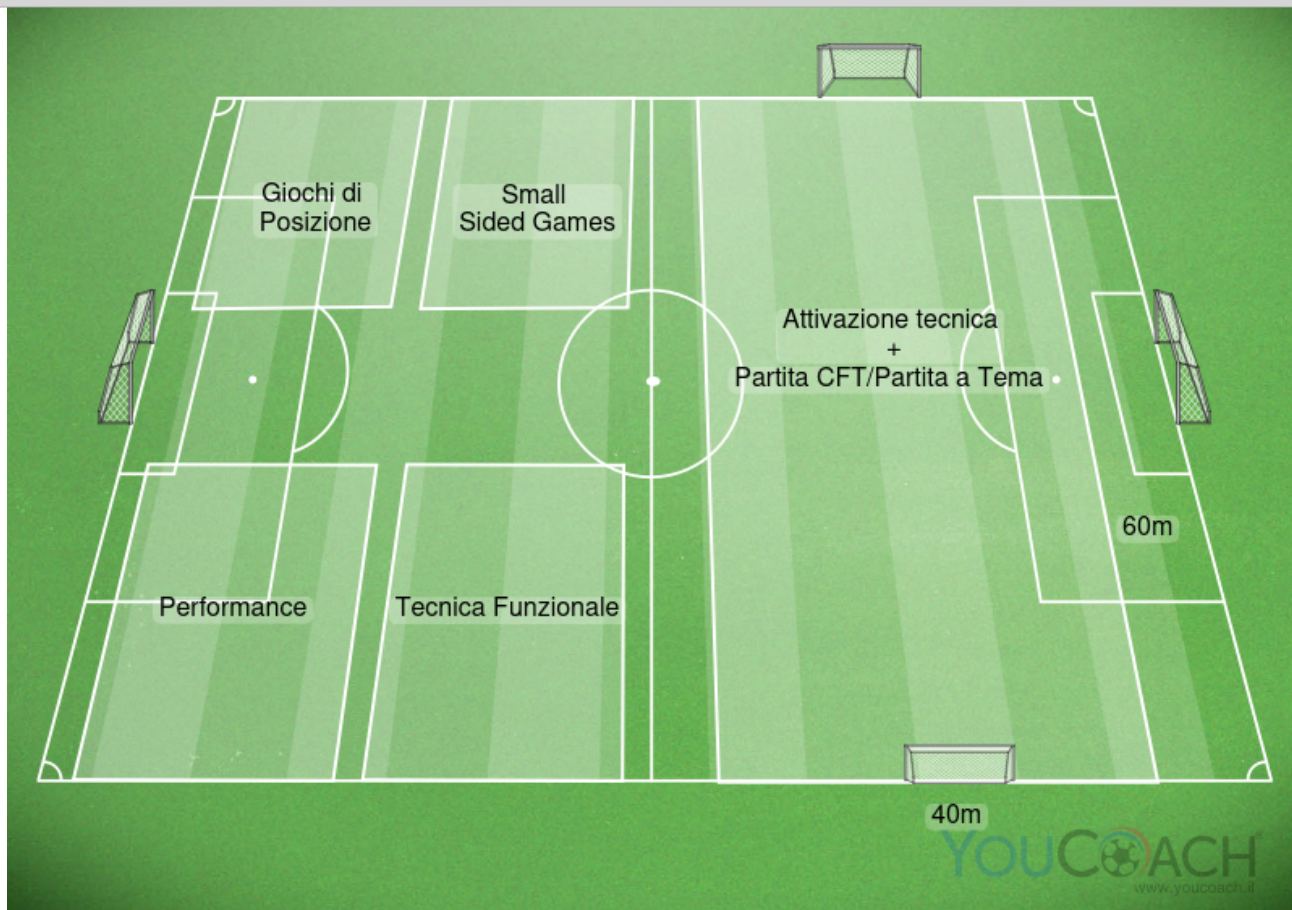
**STAGIONE 2022-2023**  
**13 FEBBRAIO 2023**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti		60 giocatori		13 Febbraio 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		
<b>Riunione post allenamento: <i>Performance</i></b>					
<p>Come valutiamo l'espressione di una corretta performance in un allenamento integrato? I ragazzi presentano una frequenza di passo elevata? Mantengono, ricercano e ristabiliscono l'equilibrio del proprio corpo in base a contatto con pallone e avversario? Effettuano arresti, ripartenze, cambi di senso e direzione in tempi brevi? Si allenano con continuità, senza presentare l'insorgere di infortuni muscolari, distorsivi o di altro tipo? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per migliorare la performance di un giocatore?</p>					

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

## - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
1 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	40 x 60 metri
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	20 x 30 metri
1 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
1 Campi di gioco	Gioco di Posizione	28 x 12 metri
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 (laddove questa modalità non sia possibile da realizzare, i portieri possono terminare l'attivazione on contemporanea alla fine della prima stazione di allenamento oppure al termine della seduta stessa);
- 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

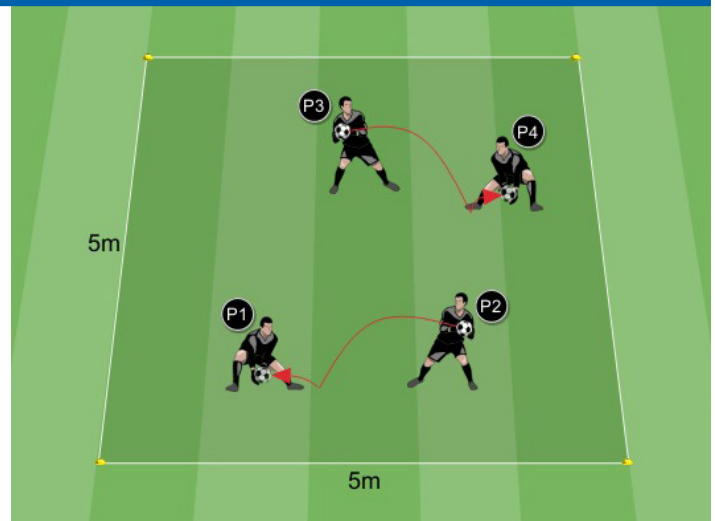
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

I portieri si posizionano all'interno di un quadrato di lato 5 metri. Viene data una palla ad ogni coppia. Si esegue un'attività di passaggio e ricezione tra coppie di portieri.

##### Regole

- Entrambi i portieri si muovono con modalità libera all'interno del quadrato, chi è in possesso del pallone deve passarla al compagno facendola rimbalzare vicino ai piedi dello stesso. Chi riceve deve eseguire una raccolta del pallone senza andare a terra. Dopo ogni passaggio si invertono i ruoli, chi ha passato la palla deve effettuare la raccolta, e viceversa.
- Utilizzare entrambe le mani sia per effettuare il lancio che la presa del pallone.



### Seconda proposta



8 minuti

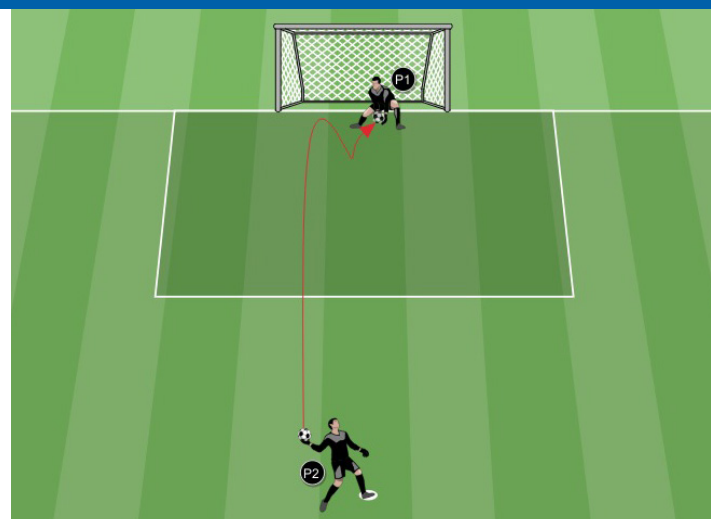
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

I portieri si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 11 metri. Si effettuano una serie di lanci del pallone e raccolte dello stesso tra coppie di portieri.

##### Regole

- Il portiere posizionato sul dischetto del rigore utilizzando una traiettoria a parabola, lancia una palla verso il compagno al centro della porta.
- Il portiere al centro della porta deve intercettare la palla con una raccolta effettuata dopo un rimbalzo.
- La palla deve essere lanciata forte e deve battere a terra in prossimità dei piedi del portiere.
- Nel lancio va inizialmente usata la mano destra, dopo 4 minuti si lancia con la mano sinistra.
- Dopo 4 minuti di attività invertire i ruoli tra il portiere che deve lanciare il pallone e quello che deve effettuare la raccolta dello stesso.



**VARIANTE:** l'esercitazione può essere svolta calciando il pallone da palla in mano.

### 3 - Situazionale

#### Descrizione

Un portiere parte dal limite dell'area di porta in posizione centrale, un altro giocatore (in possesso di una palla) si posiziona in diagonale, come da disegno, all'interno dell'area di rigore. Si effettua un'attività di tiri e parate tra coppie di portieri.

#### Regole

- Il giocatore che parte dal centro dell'area di porta, dopo essersi spostato in diagonale all'indietro, deve cercare di intercettare una conclusione in porta effettuata dal proprio compagno in possesso del pallone.
- La palla deve essere calciata in porta con forza e deve battere davanti ai piedi del portiere incaricato di parare.
- Dopo 4 minuti di attività si cambia il lato dal quale viene effettuato il tiro in porta.
- Dopo ogni parata si invertono i compiti dei due portieri.
- Chi calcia in porta effettua il tiro utilizzando in modo alternato entrambi gli arti inferiori.

**Inserire un portiere nel ruolo di attaccante all'altezza dell'area piccola che ha il compito di disturbare l'intervento di P1 coprendo la traiettoria e di intervenire nel caso il portiere non blocchi la palla.**





## Chiavi della conduzione

*Do palla solo a chi dimostra di volerla!*

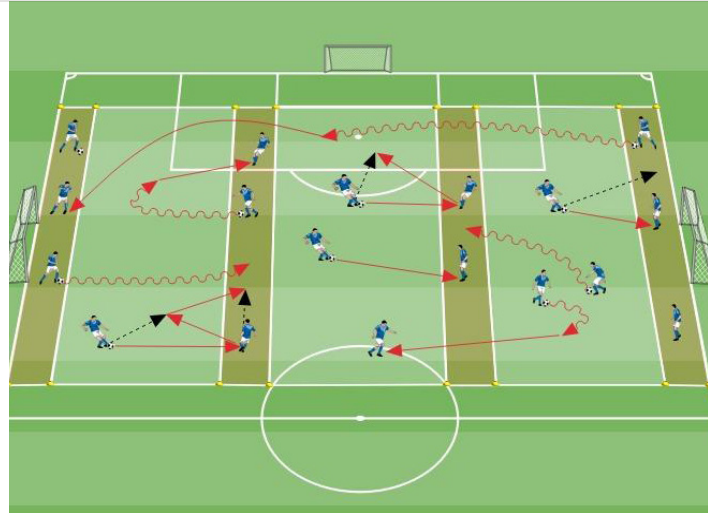
## Tecnica nel traffico a settori

### Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 4 settori (come da disegno) all'interno dei quali vengono suddivisi in egual numero tutti i giocatori partecipanti. Alcuni dei giocatori cominciano l'attività con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i 4 settori del campo.

### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare negli spazi tra i settori trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione, ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno del settore da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso nei 3 spazi che dividono i 4 settori del campo) oppure all'interno di un settore a sua scelta.
- Ogni giocatore con palla può effettuare azioni tecniche diverse, alcuni esempi:
  - conduzione fino ai piedi del compagno;
  - conduzione e trasmissione;
  - conduzione, finta e trasmissione;
  - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
  - ricezione e trasmissione senza conduzione;
  - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
  - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- L'elenco non rappresenta una sequenza da svolgere in modo predeterminato ma una serie di possibilità di giocate tra cui poter scegliere.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avviene attraverso una corsa.



## Comportamenti privilegiati

- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (sia in fase di trasmissione che di primo controllo), mantenendo la stessa efficacia prestativa.
- Attuare una serie di comportamenti che dimostrino al compagno di voler ricevere il pallone: chiamare il compagno in possesso palla; muoversi all'interno dello spazio per cercare linee di trasmissione pulite.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



28x12 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dove direziono il gioco?*

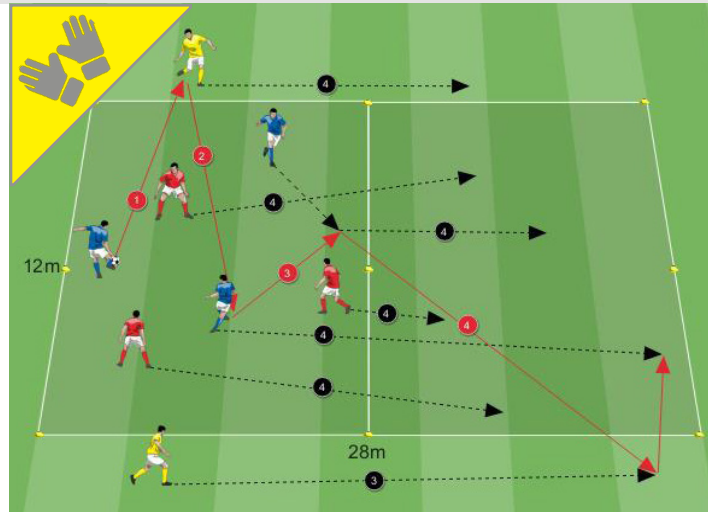
### 5 contro 3 + 2 sponde in diagonale

#### Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre i 2 jolly si collocano inizialmente al di fuori dei lati corti del campo.

#### Regole

- I jolly possono decidere se entrare all'interno del settore centrale oppure rimanere all'esterno dello stesso. Le scelte vengono fatte individualmente ed indipendentemente dalla scelta dell'altro jolly, le soluzioni di gioco che si possono verificare sono le seguenti:
  - un jolly decide di entrare nel rettangolo di gioco mentre l'altra rimane fuori;
  - entrambi i jolly entrano in campo;
  - entrambi i jolly rimangono fuori dal campo.
- Ognuna delle soluzioni scelte dai jolly deve essere mantenuta per un'intera azione di gioco. Un'azione di gioco si considera terminata quando la palla: esce dal campo lateralmente; esce dal campo oltre i lati lunghi senza essere intercettata dai jolly.
- Le scelte dei jolly condizionano l'obiettivo della squadra in possesso secondo le 2 opzioni qui presentate, se il jolly:
  1. decide di rimanere all'esterno del campo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso sarà quello di trasmettergli il pallone;
  2. decide di entrare all'interno del campo l'obiettivo della squadra in possesso (sul lato lasciato libero dal jolly) sarà quello di conquistare lo spazio attraverso un passaggio ad un compagno che entra in zona meta oppure effettuare una conduzione di palla all'interno dello stesso.
- La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi, ribalta il fronte di gioco ed ha il compito di raggiungere quello opposto. In seguito alla riconquista del pallone, la squadra in possesso può decidere di giocare nella direzione che preferisce andando a conquistare lo spazio o ricercando il jolly (a seconda delle scelte precedentemente effettuate dalle stesse).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
  - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.
- All'interno di entrambe le zone di meta è vietata la ricerca della riconquista palla per la squadra in non possesso.



## **Comportamenti privilegiati**

- Riconoscere il posizionamento dei giocatori esterni e cercare lo sviluppo in diagonale quando questi si spostano da un settore all'altro.
- Coprire la linea di passaggio in diagonale della squadra in possesso di palla riconoscendo il posizionamento della sponda esterna al campo di gioco.

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

- Riconosce subito la direzione verso la quale indirizzare il gioco (verticale o diagonale) orientando la ricezione di palla alla ricerca della trasmissione più rapida per arrivare alla sponda opposta.
- Organizza rapidamente il posizionamento dei propri compagni negli spostamenti da uno spazio di gioco all'altro risultando così efficaci per il mantenimento/riconquista della palla.



## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Ricerca punto di superiorità



10 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*In quanti siamo?*

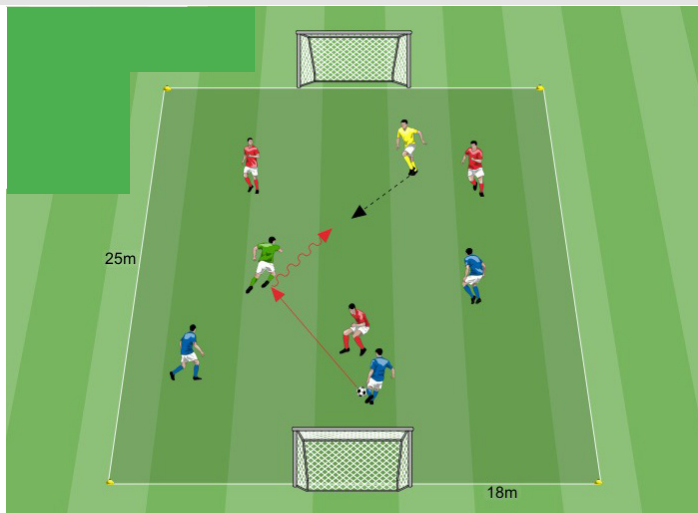
### SSG situazioni random

#### Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3vs3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde ed una gialla.

#### Regole

- Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni volta che la palla esce dal campo, le scelte precedenti dei jolly si cancellano, permettendo così che le squadre vengano anche cambiate, a discrezione dei jolly.
- I jolly possono inoltre decidere di non giocare l'azione, stazionando, fermi, all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3vs3 ( qualora entrambi i jolly decidano di non giocare), 4vs3 (uno gioca e l'altro no), 4vs4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5vs3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni.
- I jolly non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni due minuti si cambiano i jolly.
- Particolare attenzione verrà posta all'atteggiamento del corpo dei jolly che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.



### Comportamenti privilegiati

- Riconoscere e comunicare ai propri compagni le numeriche dei giocatori delle due squadre in ogni azione di gioco.
- Individuare strategie adeguate alle numeriche di compagni ed avversari: azione costruite con ricerca dell'ampiezza quando in possesso palla e superiorità numerica; densità e aggressione coordinata quando in inferiorità numerica e ci si trova in fase di non possesso palla.

## Ambito MOTORIO

## Contenitore PERFORMANCE

### PROTEGGO O CONQUISTO PALLA CONTRASTANDO



Schemi motori di base



12 minuti



20×20 metri



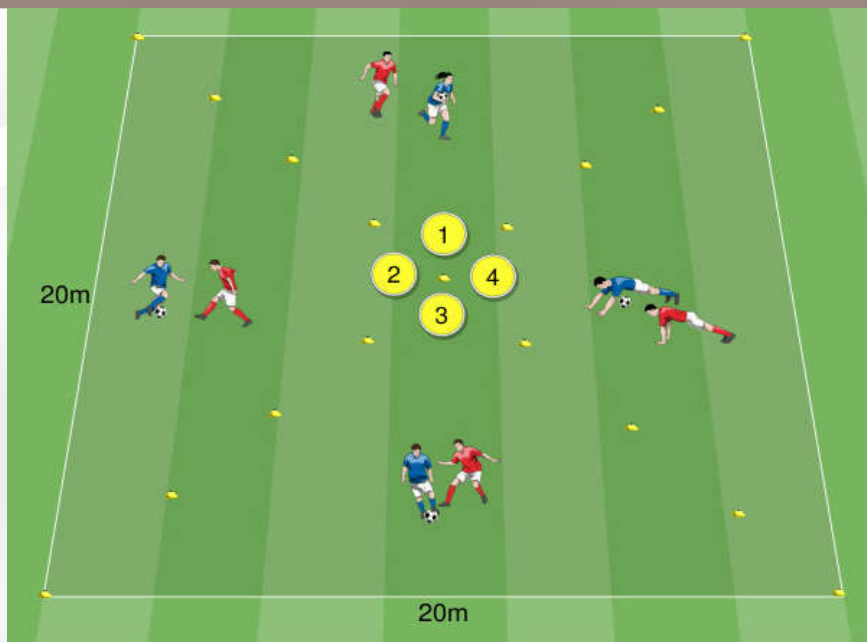
8 giocatori

#### Descrizione

I giocatori si dispongono a coppie con un pallone, all'interno dei 4 spazi triangolari. L'obiettivo dell'esercitazione è di proteggere o rubare palla contrastando l'avversario. A turno, per 30 secondi, i giocatori devono mantenere il possesso palla o conquistarla all'interno della propria area, con le seguenti modalità:

- nello spazio 1 tenendola in mano e conquistandola con le mani;
- nello spazio 2 usando solo il piede destro e conquistandola con i piedi;
- nello spazio 3 usando solo il piede sinistro e conquistandola con i piedi;
- nello spazio 4 muovendola con mani o piedi appoggiati a terra, e conquistandola con le mani.

Se la palla viene presa va restituita e il gioco riprende con le stesse modalità fino al termine del tempo. Al termine del turno si invertono i ruoli e, passato il minuto, i giocatori cambieranno stazione e avversario. Vince chi ha riconquistato più palloni alla fine dei 4 minuti.



#### Regole

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULLA SPINTA**
    - I giocatori si dispongono a coppie nello spazio a disposizione, ed eseguono le seguenti proposte, ciascuna per un minuto.
      1. Didattica del piegamento a terra (Push up).
      2. Da in piedi, spinte laterali del compagno (spalla contro spalla), per 20 secondi. (Dx e sx).
      3. Da in piedi spinte frontali del compagno per 30 secondi (chi resiste alla spinta lo fa appoggiando le mani sulle spalle del compagno).
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

#### Comportamenti privilegiati

- Ogni spinta deve prevedere un'azione combinata di tutto il corpo.
- Ogni azione di contrasto deve partire da terra.
- L'utilizzo degli arti superiori sia in fase di protezione palla che di spinta permette una maggiore efficacia nella situazione di gioco.

## ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO



12 minuti



20×30 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

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



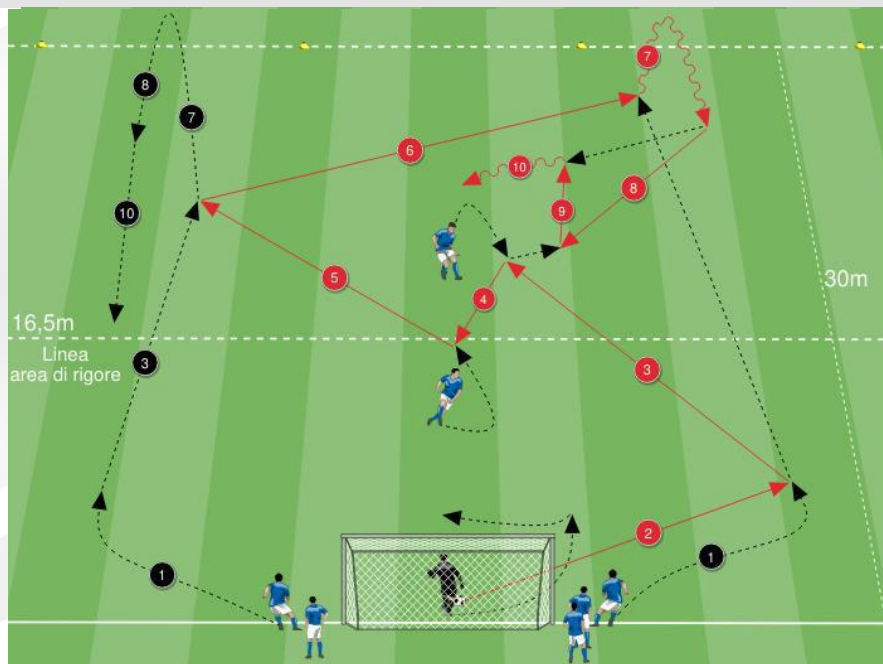
Ridurre tempi tecnici

### Descrizione

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

### Regole

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



### Note

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

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!



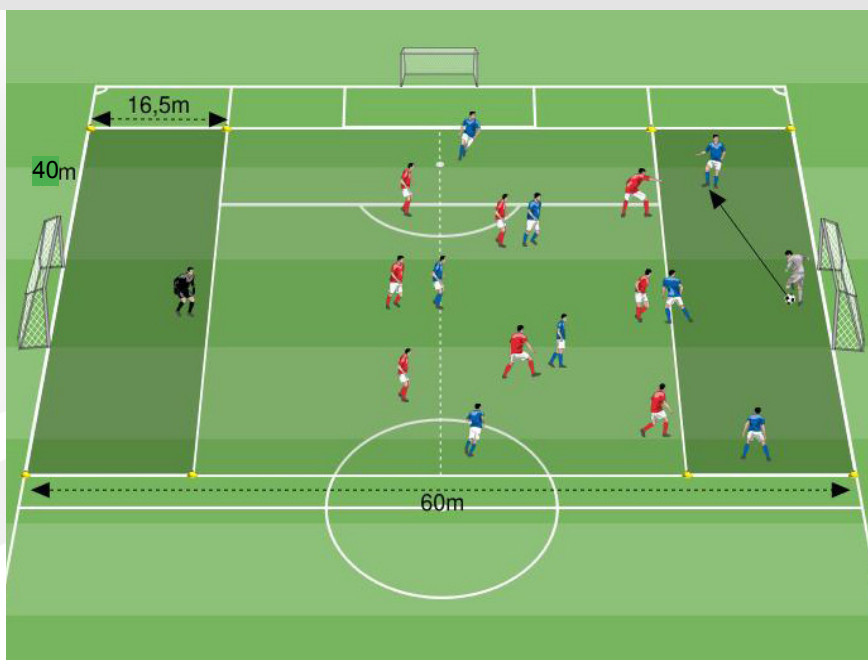
Portiere uomo in più

### 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 PALLA SCOPERTA



12 minuti



45x60 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:

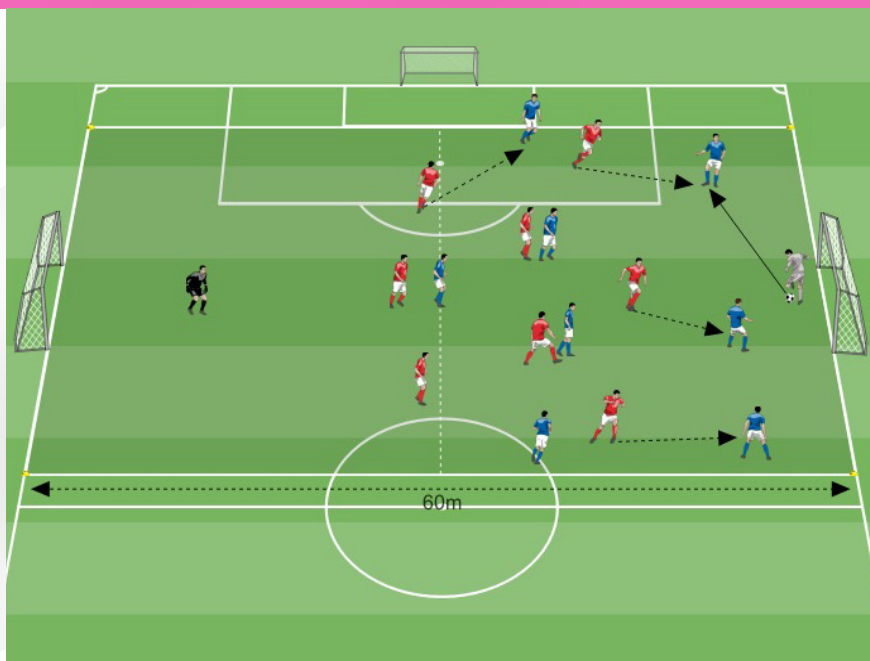
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

### Regole

- Se la palla, in possesso di un giocatore, rimane "scoperta" per più di 4 secondi, la sua squadra acquisisce un "bonus". L'acquisizione di 3 bonus porta a totalizzare un gol che si somma a quelli realizzati attraverso le normali modalità di gioco della partita.
- La palla si considera "coperta" una volta che il giocatore in possesso della stessa riceve una pressione da parte di un giocatore avversario. La regola del bonus su palla scoperta vale anche nel caso in cui sia il portiere ad avere il possesso del pallone.
- È prevista l'applicazione della regola del fuorigioco come da regolamento del gioco del calcio.

### Variante:

- Abbassare od aumentare il numero di secondi necessari per acquisire un bonus in funzione di: qualità fisiche/tecniche dei giocatori; spazi di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Pressare rapidamente (ed a tutto campo) il portatore di palla avversario e anche le sue soluzioni in appoggio.
- Ricercare una rapida circolazione di palla verso il lato debole avversario e le zone in cui c'è una minore densità di oppositori.

# 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: 5 contro 3 + 2 SPONDE IN DIAGONALE**

**Variante per 9 giocatori:** Una squadra gioca in superiorità numerica all'interno del campo ma totalizza un punto ogni due coppie di passaggi tra una sponda e l'altra.

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

## **TECNICA FUNZIONALE: ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO**

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

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

## **PERFORMANCE: PROTEGGO O CONQUISTO PALLA CONTRASTANDO**

**Variante per 9 giocatori:** ad una squadra viene aggiunto un giocatore che si sostituisce ad ogni turno di gioco con un compagno diverso.

**Variante per 10 giocatori:** ad ognuna delle 2 squadre viene aggiunto un giocatore. I giocatori aggiunti formano una coppia che svolge l'attività prevista all'interno di uno spicchio di campo già utilizzato da altri 2 compagni.

## **SMALL SIDED GAME: SSG SITUAZIONI RANDOM**

**Variante per 9 giocatori:** si aggiunge un giocatore per squadra, si gioca con un solo jolly.

**Variante per 10 giocatori:** si aggiunge un giocatore per squadra. In questo caso si consiglia di aumentare le dimensioni del campo (ad esempio 20 x 30 metri).

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

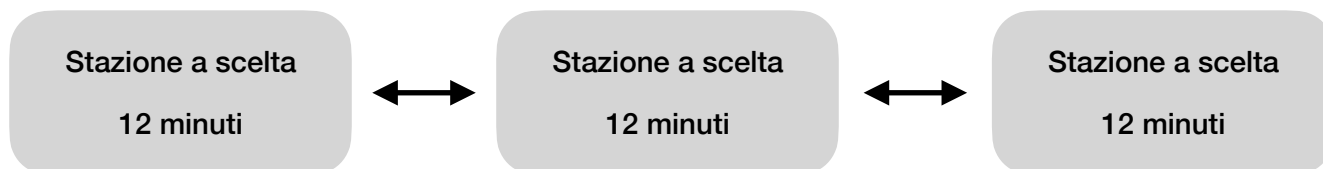
60 giocatori

13 Febbraio 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

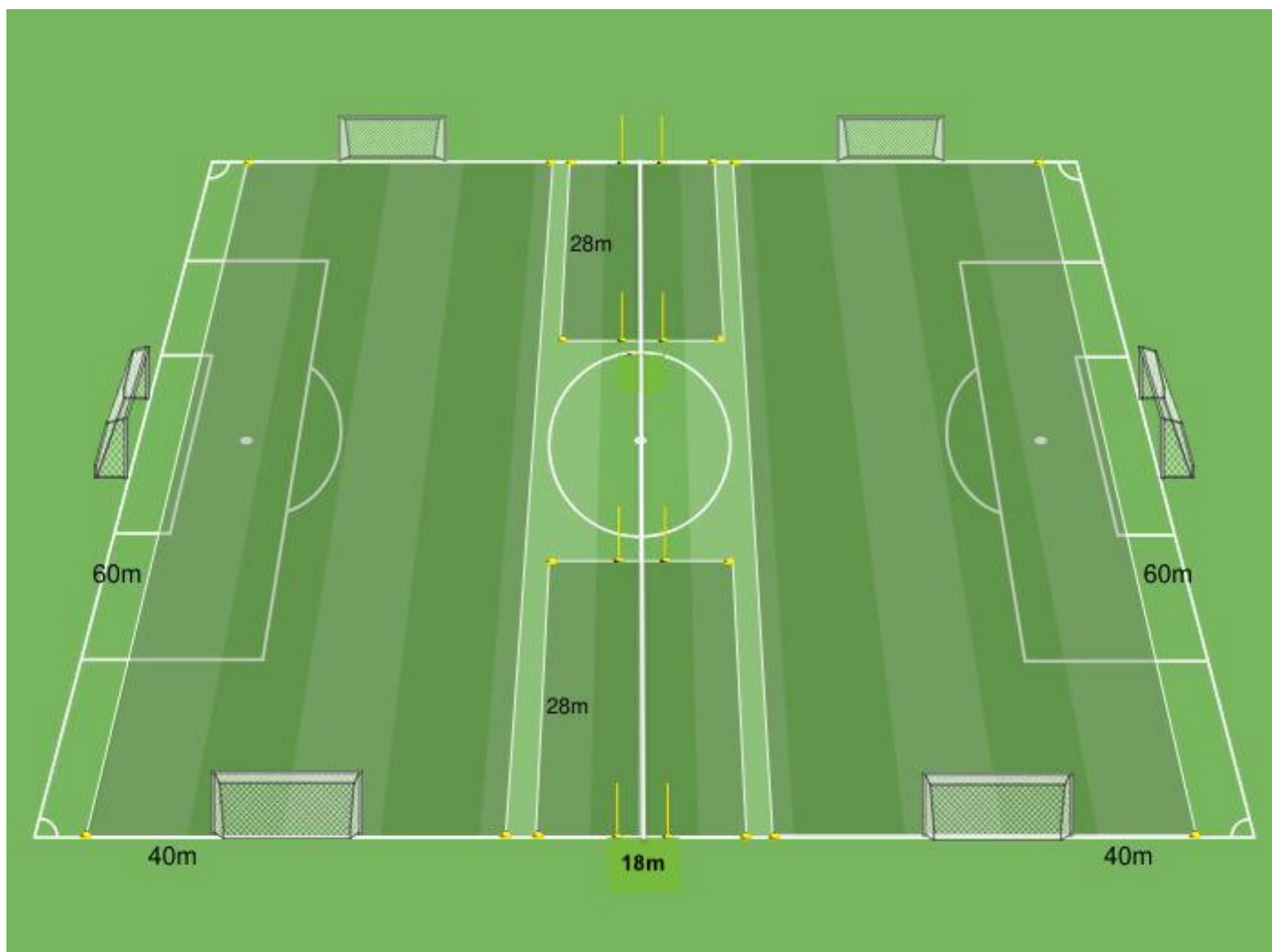
Stazione 6 15 minuti

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

### Riunione post allenamento: *Performance*

Come valutiamo l'espressione di una corretta performance in un allenamento integrato? I ragazzi presentano una frequenza di passo elevata? Mantengono, ricercano e ristabiliscono l'equilibrio del proprio corpo in base a contatto con pallone e avversario? Effettuano arresti, ripartenze, cambi di senso e direzione in tempi brevi? Si allenano con continuità, senza presentare l'insorgere di infortuni muscolari, distorsivi o di altro tipo? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per migliorare la performance di un giocatore?

## 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

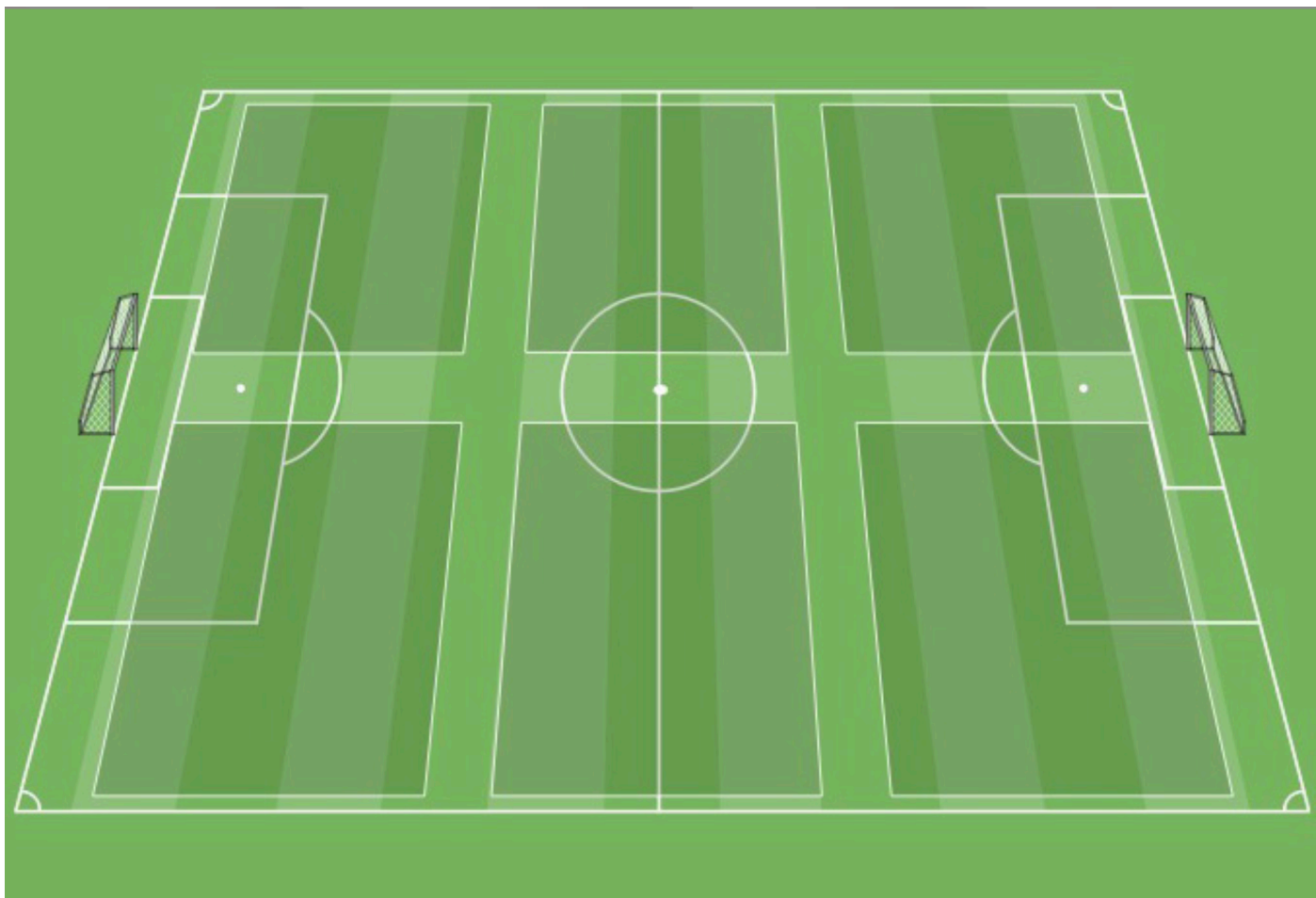
<b>Sequenza rotazioni</b>	<p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> A e C giocano 9 contro 9 a tema; B gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita a tema</p> <p><u>Turno 3:</u> C e B giocano 9 contro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



## 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

## 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*