










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

21° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
20 FEBBRAIO 2023

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti		60 giocatori		20 Febbraio 2023 U13/U14/U15F	
		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">Riunione post allenamento: L'ambiente sereno CFT</p> <p>Attraverso quali comportamenti trasmettiamo il valore e l'importanza di appartenere a questo progetto? Quali sono atteggiamenti e soluzioni pratiche che ci permettono di mantenere il giusto equilibrio tra intensità e libertà di espressione dei giocatori? Come trasmettiamo il piacere di fare fatica ed impegnarsi al massimo delle proprie possibilità?</p>				

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

- ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
5 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	20 x 10 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	Non definito
1 Campi di gioco	Small Sided Game	24 x 12 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 in 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

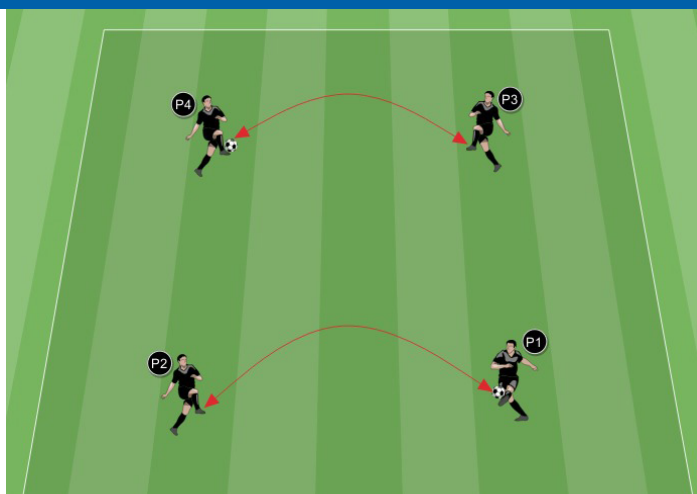
Descrizione

Due portieri si posizionano uno di fronte all'altro con una palla (ad una distanza di circa 5 metri). Si eseguono dei passaggi al volo con i piedi cercando di non far cadere a terra il pallone.

Regole

- La palla non deve cadere a terra.
- Si conta il numero di passaggi corretti eseguiti da ogni coppia.
- Alternare l'arto utilizzato per calciare la palla.

Cambiare le coppie dopo 4 minuti e aggiungere varianti su numero di palleggi prima della trasmissione e superficie del corpo da utilizzare.



Seconda proposta

8 minuti

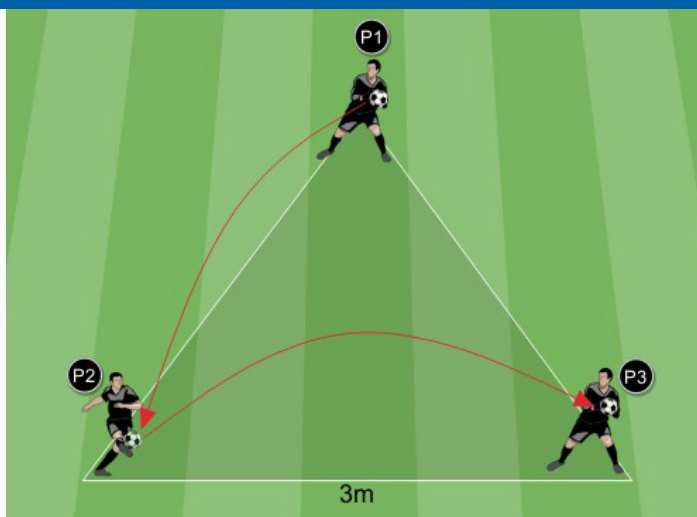
2 - Analitico

Descrizione

3 portieri (P1, P2, P3) si posizionano formando un triangolo ad una distanza di 3 metri l'uno dall'altro. L'attività consiste in una sequenza di lanci con le mani e passaggi con i piedi tra i 3 giocatori portieri coinvolti.

Regole

- P1 lancia con le mani una palla a parabola a P2 che, colpendola al volo con i piedi, deve servire P3 il quale cerca l'intercetto del pallone con le mani.
- Durante la sequenza di trasmissioni la palla non deve cadere.
- Chi calcia il pallone deve incrociare la trasmissione (che quindi non deve essere frontale).
- Dopo ogni serie di passaggi viene cambiata la sequenza dei portieri.
- Dopo 4 minuti di attività si cambia il senso della rotazione nei lanci.



VARIANTE - i portieri prima di trasmettere la palla devono effettuare obbligatoriamente 2 tocchi, il controllo può essere fatto con: piede, coscia, petto o testa; il tipo di lancio deve variare in base alla superficie scelta per il controllo.

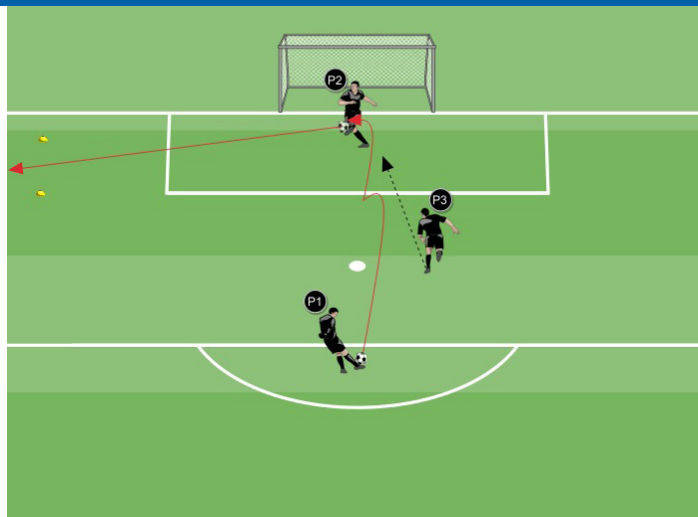
3 - Situazionale

Descrizione

3 portieri si posizionano come segue: uno in porta (P2); uno fuori area (P1) con un pallone; uno (P3) si colloca tra le posizioni di P2 e P1. Si svolge una sequenza di situazioni semplificate che riproducono una pressione sul portiere da parte di un avversario su di un retropassaggio effettuato da un compagno.

Regole

- P1 calcia il pallone verso P2 facendolo rimbalzare a terra dopo il calcio. P3 deve simulare una pressione su P2 che invece ha il compito di indirizzare il retropassaggio verso una porticina laterale colpendolo di prima intenzione. Dopo ogni sequenza, cambiare i ruoli dei portieri. P3 effettua una pressione attiva attraverso una corsa.
- Se la palla calciata da P2 entra nella porticina bersaglio, quest'ultimo totalizza un punto. L'attività prevede un punteggio individuale, alla fine degli 8 minuti di gioco va identificato il vincitore della sfida.





Chiavi della conduzione

Come dimostro di saper dominare il pallone in azioni tecniche diverse?

Doppio compito

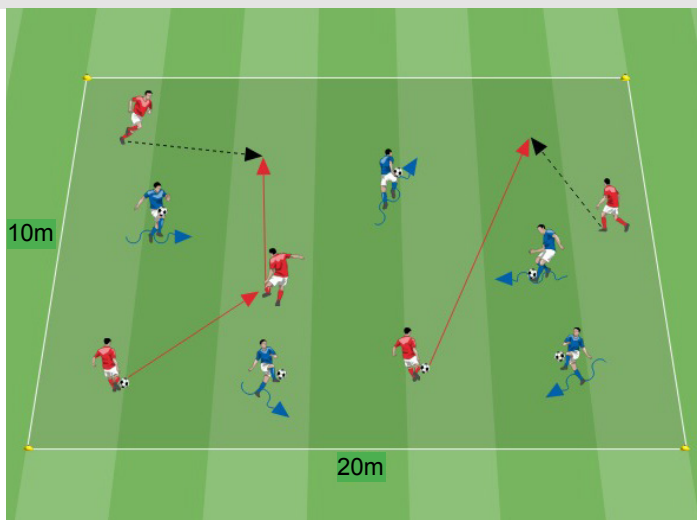
Descrizione

L'esercitazione è prevista per 12 giocatori, suddivisi in due gruppi, "A" e "B" di egual numero. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di 2 palloni, l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni 2 minuti i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 4 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.

Ad esempio, si comincia con il gruppo "A" che si trasmette due palloni stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (un pallone a testa). Dopo 2 minuti i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" prendono i palloni dei compagni e il gruppo "B" inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo "A". Dopo 2 minuti, al posto del palleggio, si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco. Il compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

1. palleggio;
2. conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
3. controllo (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia, ecc.).

L'alternanza dei compiti tecnici va effettuata senza interruzioni e nel più breve tempo possibile, dando così continuità all'esercitazione proposta.



Comportamenti privilegiati

- Nelle azioni tecniche di conduzione palla, palleggio e controllo, il pallone rimane sempre a disposizione del giocatore che le sta eseguendo: domino l'attrezzo e non lo inseguo.
- Manifestare equilibrio prestativo nelle azioni tecniche svolte con entrambi gli arti.

VARIANTE: La squadra in possesso dei due palloni ha il compito di condurli da una parte all'altra del campo superando le linee laterali del campo di gioco in modo alternato.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Continuità di gioco



12 minuti



24x12 metri



1,5x1 metro



8 giocatori

Chiavi della conduzione

All'aiuto, dove conviene entrare per fare gol?

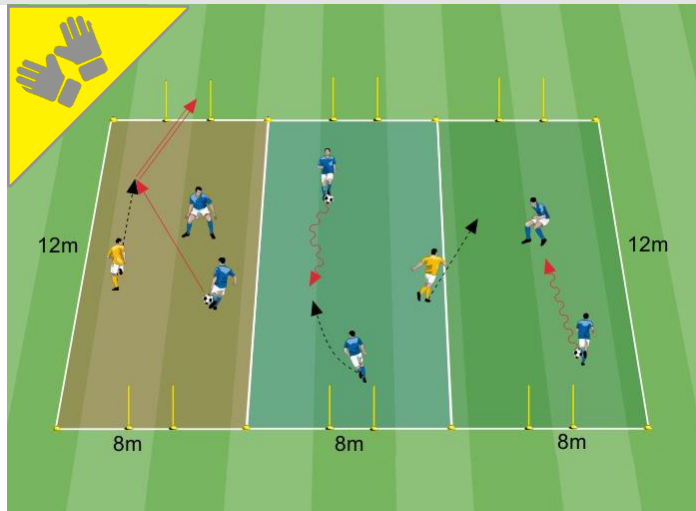
SSG 1 contro 1 con aiuto

Descrizione

In ognuno dei tre campi adiacenti (8x12m ciascuno) si gioca un 1 contro 1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria.

Regole

- All'interno dei 3 campi si muovono 2 giocatori, jolly (con casacca in mano) che possono entrare in gioco aiutando il possessore di palla a realizzare una rete. L'azione ha una durata predefinita: una volta che il jolly entra in un duello, la coppia in possesso deve realizzare una rete entro 8 secondi.
- Allo scadere del tempo, il jolly deve uscire dal duello in cui si trovava, dirigendosi verso un'altro campo. I secondi di permanenza del jolly dentro ad ogni campo vengono contati ad alta voce dal giocatore in inferiorità numerica.
- Si possono verificare anche situazioni di doppia superiorità numerica (2 jolly che entrano nello stesso duello).
- Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita.
- Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un calcio libero (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte dell'avversario.
- Il jolly può realizzare una rete.
- Ogni 3 minuti si cambiano i jolly e gli abbinamenti dell'1 contro 1.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire ad adattare rapidamente i propri comportamenti in condizioni di superiorità: occupare lo spazio per dare possibilità al compagno di essere efficace; costringere il difendente ad una scelta; essere in grado di collaborare efficacemente.
- Manifestare entusiasmo e spirito di sacrificio nel tentativo di difendere la propria porta nonostante l'inferiorità numerica: accorciare rapidamente l'avversario con il pallone; indirizzare il gioco del portatore palla; contare i secondi per far uscire il giocatore "aiuto"; ecc.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- In fase difensiva ritarda l'azione dell'attaccante individuando i corretti tempi per effettuare l'eventuale corsa in pressione e le giuste distanze da tenere sull'attaccante in possesso di palla al fine di impedirgli la conclusione.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco riconoscendo la posizione della propria porta ed orientandosi efficacemente anche nell'aiuto al compagno.

1, 2, 3 STANCE



Schemi motori di base



12 minuti



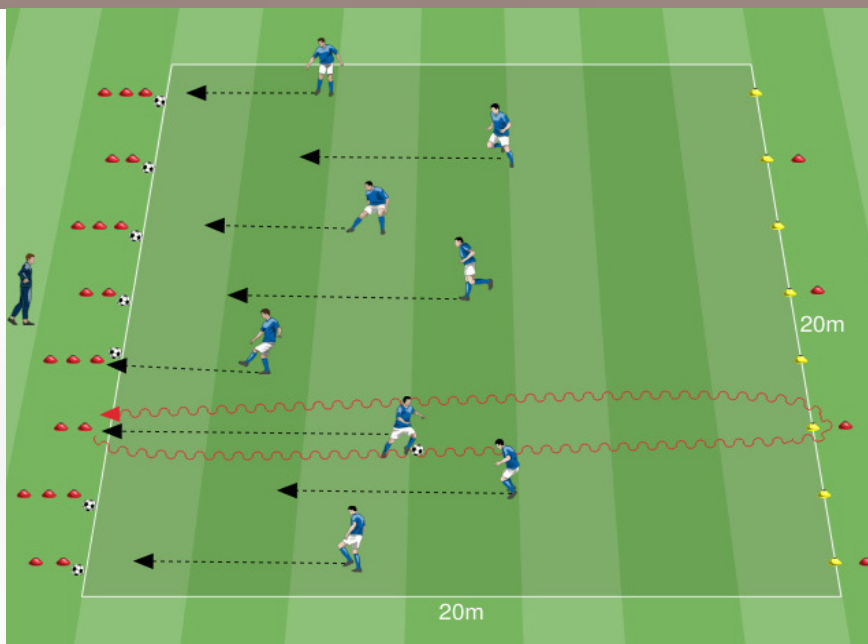
20×20 metri



8 giocatori

Descrizione

In uno spazio 20×20 metri, i calciatori iniziano il gioco disponendosi ognuno dietro ad un delimitatore giallo. Sul lato opposto vengono posizionati 8 palloni e 3 delimitatori rossi. L'obiettivo dell'esercitazione è quello di portare tutti i delimitatori rossi dietro al proprio punto di partenza, prendendone solamente uno alla volta. I giocatori possono partire solo quando l'istruttore dirà il comando «1, 2, 3 ...STANCE!» (pronunciato a velocità e frequenze sempre diverse), con l'obbligo di fermarsi prima che l'input sia finito, mantenendo una stance bipodalicca o monopodalicca stabile. Alla successiva chiamata, i partecipanti ripartono dalla posizione in cui si sono fermati. Se un calciatore perde l'equilibrio oppure non si è fermato in tempo deve recuperare il pallone di fronte a sé, condurlo velocemente attorno al proprio delimitatore giallo e riportarlo nella posizione iniziale. Successivamente, il calciatore può riprendere l'esercizio da dove era iniziata la penalità.



Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULLA DECELERAZIONE E LA STANCE**
 - I giocatori si dispongono liberamente nello spazio a disposizione ed eseguono le seguenti proposte, ciascuna per un minuto.
 1. Snap down bipodalico (arrivo con i piedi divaricati).
 2. Snap down sfalsato (arrivo con i piedi sfalsati sul piano sagittale).
 3. Snap down monopodalico.
 4. Snap down monopodalico con rotazione in varie direzioni (partenza e arrivo hanno direzioni diverse).
 - Lo snap down è un esercizio che prevede, da una posizione di massima estensione del corpo verso l'alto e in equilibrio sulle punte dei piedi, una veloce decelerazione verso il basso con controllo della stance finale.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

Comportamenti privilegiati

- Il controllo neuromuscolare deve essere massimo nelle diverse stance e nella posizione di massima estensione.
- Nelle decelerazioni, l'abbassamento del baricentro favorisce una migliore ammortizzazione e controllo del movimento.
- Il busto nella stance va mantenuto eretto per una migliore attivazione del core, riducendo al minimo la flessione lombare.
- Il movimento in valgo del ginocchio va limitato il più possibile durante la decelerazione.

COMBINAZIONE DINAMICA 2



12 minuti



20x30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quale vertice premiamo?



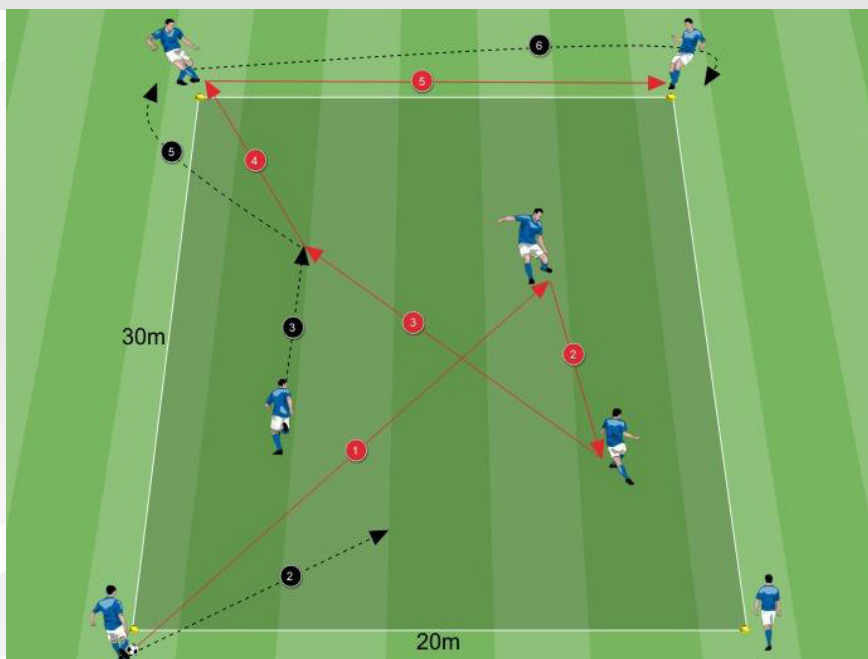
Ridurre tempi tecnici

Descrizione

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

Regole

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



Comportamenti privilegiati

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

Ambito DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

DENTRO/FUORI



12 minuti



non definito



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come difendiamo lo spazio centrale?



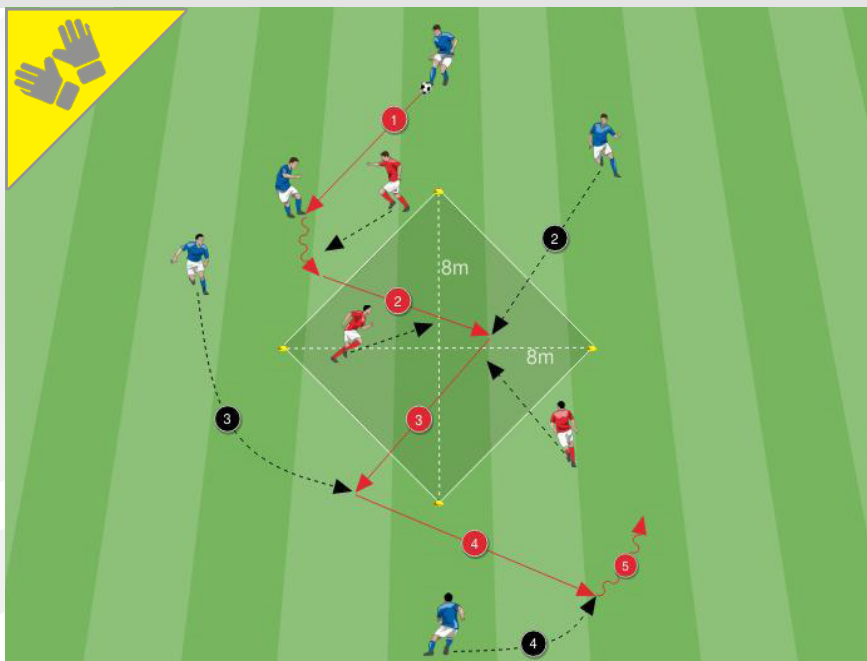
Orientamento utile

Descrizione

I giocatori si dividono in 2 squadre di 3 giocatori ciascuna, altri 2 giocatori ricoprono il ruolo di vertici collocandosi all'esterno rispetto all'area di gioco (uno in direzione opposta rispetto all'altro). Al centro del campo viene delimitato un rombo (diagonali di 8 metri). L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3 nel quale, per totalizzare un punto, la palla deve essere portata da un vertice all'altro passando all'interno della figura che definisce il centro del campo di gioco.

Regole

- La squadra in possesso di palla realizza un punto se, nel far pervenire il pallone da un vertice a quello opposto, riesce a sviluppare una delle 2 seguenti situazioni:
 - Trasmettere palla ad un giocatore all'interno del rombo che a sua volta la passa ad un esterno prima di farla arrivare al vertice opposto.
 - Condurre palla dall'esterno all'interno del rombo, trasmetterla nuovamente all'esterno dello stesso e farla infine pervenire al vertice opposto.
- Qualora un'azione di gioco si sviluppi da un vertice all'altro senza che avvenga una delle 2 situazioni appena presentate, il possesso di palla rimane alla squadra che lo sta gestendo senza tuttavia modificare il punteggio di gioco. Il cambio di possesso della palla tra le 2 squadre avviene solo qualora questa venga riconquistata dagli avversari in modo chiaro (non attraverso un semplice tocco).
- Il campo non ha delimitazioni esterne tuttavia, qualora durante lo svolgimento del gioco la palla termini troppo lontano dal campo stesso, i vertici possono decidere di interrompere l'azione in corso di svolgimento cominciandone autonomamente un'altra (si consiglia di predisporre alcuni palloni nei pressi dell'area di gioco, a disponibilità dei vertici, senza che questi intralcino la loro azione di gioco).
- Alcune indicazioni di gioco rivolte ai vertici:
 - Possono muoversi liberamente in campo rimanendo tuttavia sempre "oltre" l'ultimo giocatore delle 2 squadre coinvolte nel Gioco di Posizione.
 - Seguono lo sviluppo dell'azione accorciando o dilatando gli spazi di gioco in base alle dinamiche dello stesso.
 - Possono trasmettersi la palla tra di loro, senza tuttavia totalizzare alcun punto per la squadra in possesso del pallone.
 - Ogni 3 minuti si cambiano i ruoli di gioco sostituendo i 2 vertici con un giocatore per squadra.



Comportamenti privilegiati

- Mentre il compagno fornisce una soluzione all'interno del rombo centrale si effettua già un movimento a ricerca dell'ampiezza che conceda linee di trasmissione pulite in direzione del vertice di arrivo dell'azione.
- In fase di non possesso rimanere aggressivi sul portatore palla portando una pressione che indirizzi lo stesso verso l'esterno del campo.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Ricevere palla all'interno del rombo già orientato verso il possibile sviluppo dell'azione.
- Capire il momento più opportuno per trasmettere palla "dentro", riconoscere le opportunità di filtrante e quando il posizionamento degli avversari non permettono sconsigliano di forzare la giocata interna.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

PARTITA TESTA ALTA



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

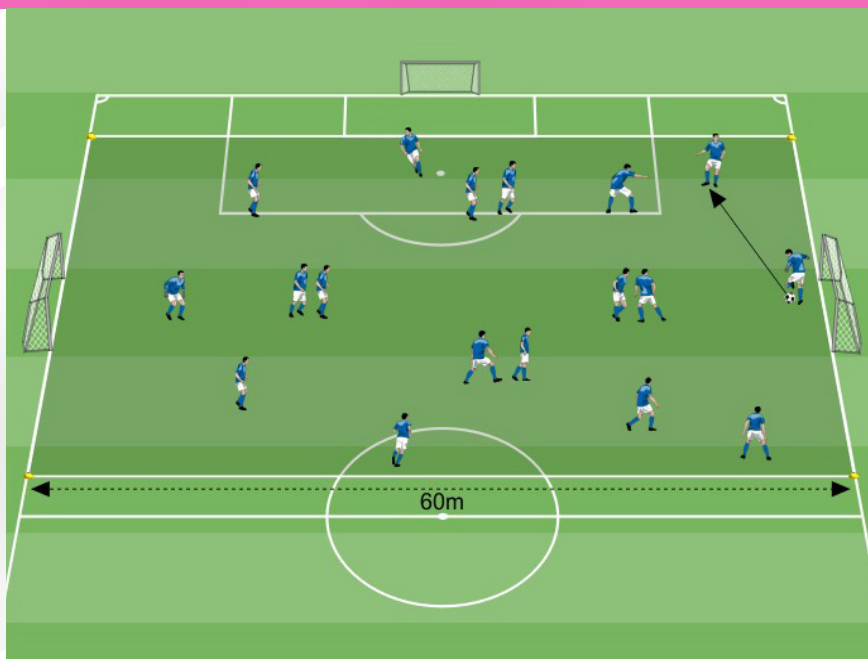
Descrizione

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

- I giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione per riuscire a identificare compagni e avversari nelle varie fasi di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Individuare rapidamente compagni di squadra e avversari riuscendo a mantenere un'elevata accuratezza nelle decisioni di gioco.
- In caso di errore di trasmissione proprio o di un compagno cercare immediatamente una soluzione senza tempi di transizione: aggressione del portatore palla; densità in zona palla; copertura linee di passaggio del possessore avversario; ecc.

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!



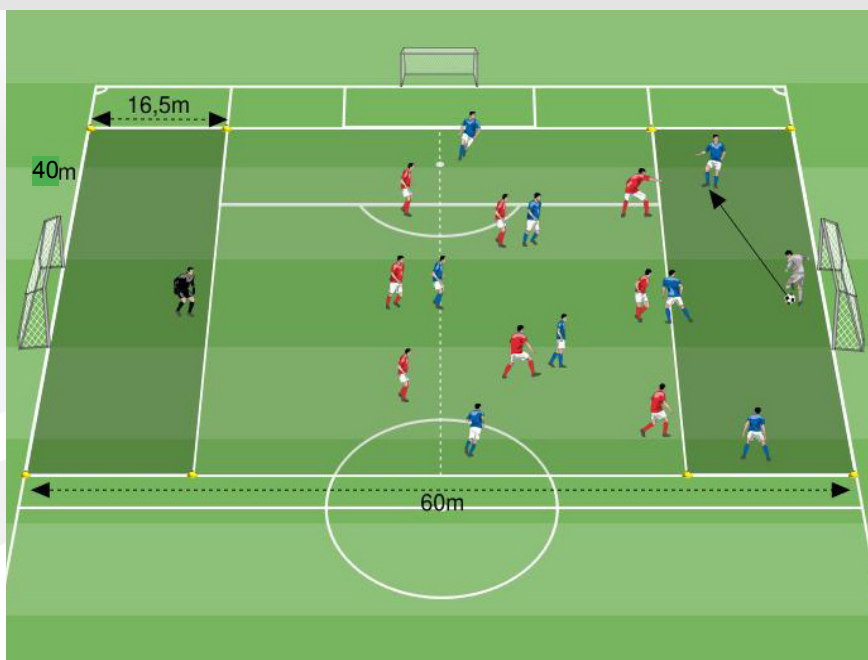
Portiere uomo in più

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.

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.

GIOCHI DI POSIZIONE: *DENTRO/FUORI*

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un vertice da una delle 2 parti del campo creando quindi una doppia superiorità numerica su di un lato.

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

TECNICA FUNZIONALE: *COMBINAZIONE DINAMICA 2*

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

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

PERFORMANCE: *1,2,3 STANCE*

Variante per 9 giocatori: viene aggiunta una stazione con 3 delimitatori e un pallone allargando il campo di gioco.

Variante per 10 giocatori: vengono aggiunte 2 stazioni aggiungendo per ciascuna di esse 3 delimitatori ed un pallone, allargando inoltre il campo di gioco.

SMALL SIDED GAME: *SSG 1 CONTRO 1 CON AIUTO*

Variante per 9 giocatori: si aggiunge una situazione di 1 contro 1 e si toglie un jolly.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge una situazione di 1 contro 1 e si mantiene invariato il numero dei jolly

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

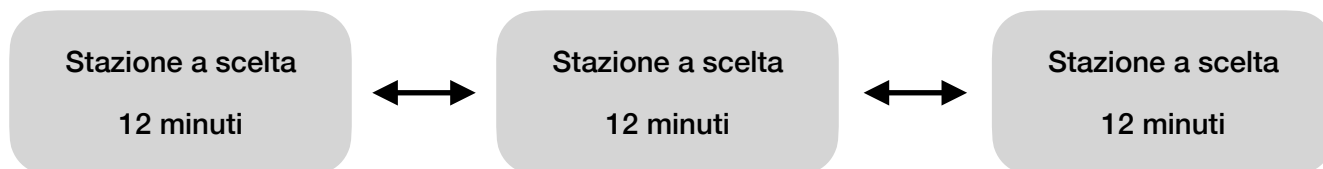
60 giocatori

20 Febbraio 2023
U13/U14/U15F

Pre-allenamento

Attivazione Tecnica portieri 24 minuti

FASE 1: Stazioni 1, 2, 3



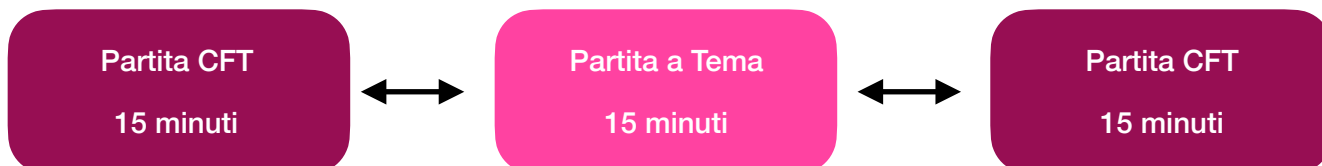
Stazione 1 12 minuti

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

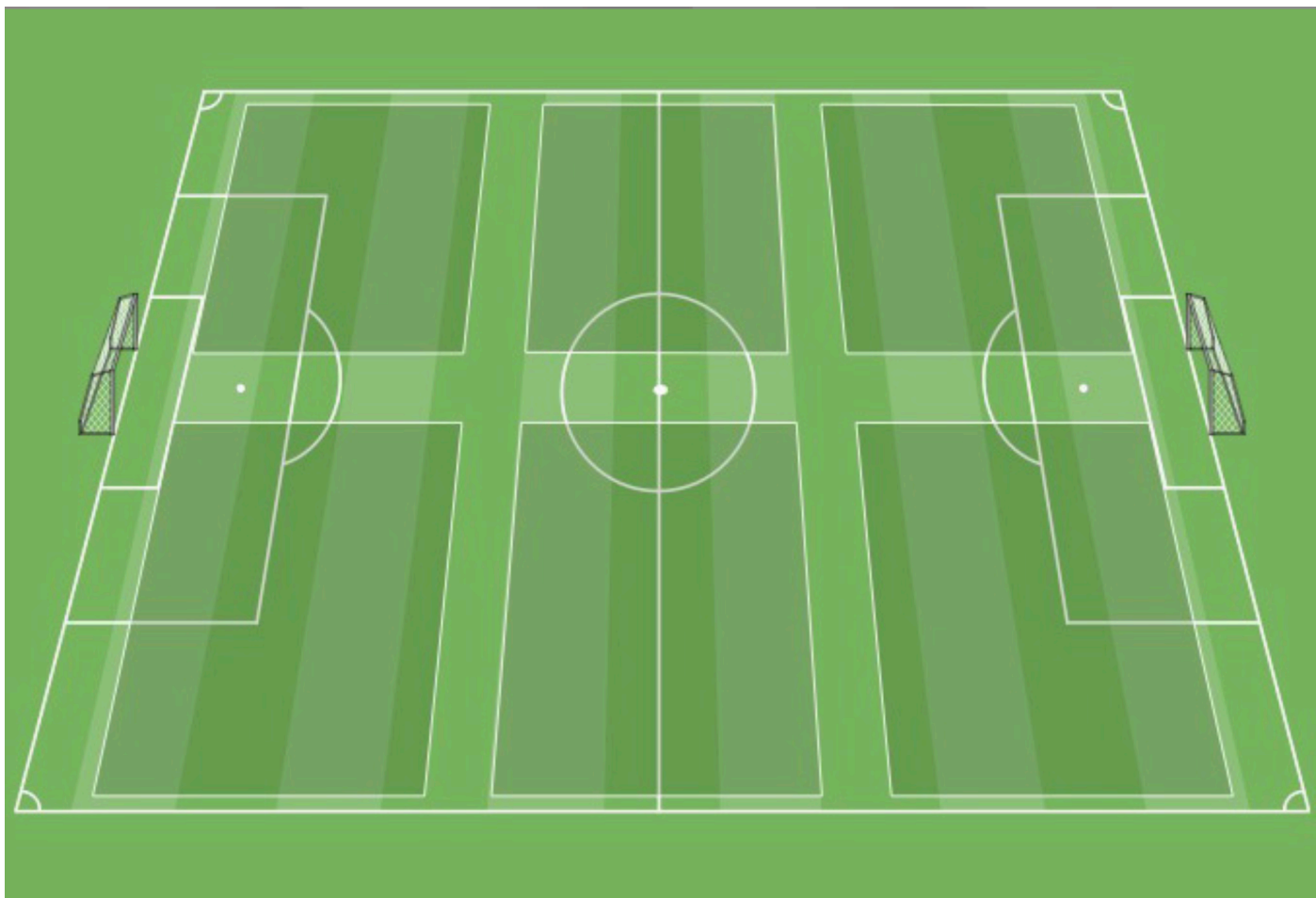
Stazione 6 15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: L'ambiente sereno CFT

Attraverso quali comportamenti trasmettiamo il valore e l'importanza di appartenere a questo progetto? Quali sono atteggiamenti e soluzioni pratiche che ci permettono di mantenere il giusto equilibrio tra intensità e libertà di espressione dei giocatori? Come trasmettiamo il piacere di fare fatica ed impegnarsi al massimo delle proprie possibilità?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



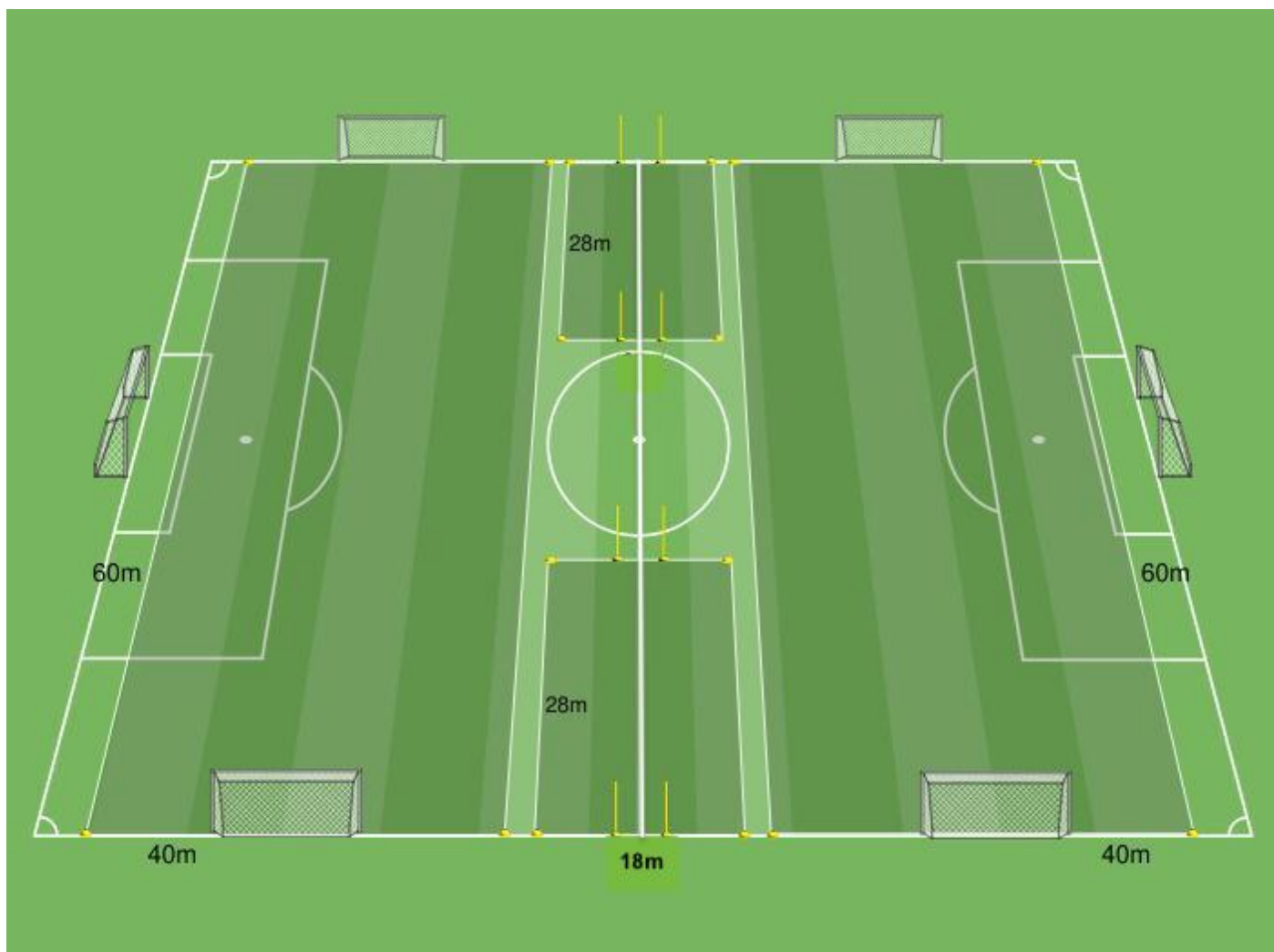
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

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

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

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

FASE 2 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 2

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

IN CASO DI 6 SQUADRE

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

IN CASO DI 5 SQUADRE

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

IN CASO DI 4 SQUADRE

Durata singola stazione	<p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C e D giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> A e C giocano 9 contro 9 partita a tema; B e D giocano 9 contro 9 partita a tema</p> <p><u>Turno 3:</u> A e D giocano 9 contro 9 partita CFT; C e B giocano 9 contro 9 partita CFT</p>
--------------------------------	---

NOTE ORGANIZZATIVE

- Il Pre-allenamento consiste in un'attività appartenente al Contenitore di Tecnica in Movimento svolta in modalità autonoma o semi-strutturata: all'arrivo dei giocatori in campo, questi svolgono proposte di tipo tecnico sia a carattere individuale che a piccoli gruppi.
- L'allenamento è suddiviso in 2 fasi intervallate da una pausa. La fase 1 prevede 3 stazioni della durata di 12 minuti ciascuna, la pausa tra le 2 fasi è di 4 minuti, la fase 2 prevede 2 partite 9 contro 9 ed una partita 5 contro 5 della durata di 15 minuti ciascuna.
- Al termine della fase 1 vengono tolti i campi utilizzati per le stazioni e preparati i 2 campi 9 contro 9 e i 2 campi 5 contro 5 previsti per la fase 2.
- All'inizio dell'allenamento le porte da utilizzare nella fase 2 devono essere già collocate per delimitare i campi delle partite 9 contro 9.
- L'attività tecnica dell'allenamento ha una durata complessiva di 90 minuti. L'ultima stazione viene allungata fino a raggiungere il tempo totale previsto. La condivisione con i giocatori (abituale svolta in cerchio prima e dopo l'allenamento) non rientra nel calcolo dei 90 minuti di attività tecnica previsti.

Fase 1

- Questa fase prevede la realizzazione di 6 campi di gioco: 2 per la Tecnica Funzionale; 2 per la Performance; 2 per il Gioco di Posizione o lo Small Sided Game (a seconda dell'attività prevista in quello specifico allenamento). Le 6 stazioni vengono svolte in contemporanea. Tecnica Funzionale e Performance sono sempre presenti in ogni fase 1 dell'allenamento CFT, Gioco di Posizione e Small Sided Game invece si svolgono a settimane alterne.
- I partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 gruppi da 10 giocatori. Al termine dei 12 minuti previsti per ogni stazione i gruppi ruotano andando a svolgere la stazione successiva. Al termine del terzo turno ogni giocatore avrà completato tutte le attività previste nella fase 1.
- Ogni stazione della fase 1 è pensata per 10 giocatori tuttavia, nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore a 10, vengono apportate le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, dura 24 minuti e viene programmata prima dell'allenamento CFT in modo da farla terminare in contemporanea all'inizio dell'attività tecnica del gruppo squadra. Durante tutte le stazioni dell'allenamento i portieri svolgono le attività previste assieme ai giocatori di movimento.
- Lo svolgimento delle 3 stazioni previste nella fase 1 avviene in modalità randomizzata, la sequenza esecutiva delle attività non è predefinita.

Fase 2

- I 60 partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 squadre da 10 giocatori ciascuna e svolgono 3 partite distinte da 15 minuti.
- In ognuno turno della fase 2 si svolgono 4 partite su 4 campi distinti: 2 partite su 2 campi per il 9 contro 9 e 2 partite su 2 campi per il 5 contro 5. Le 4 partite si svolgono in contemporanea su entrambi i campi di gioco permettendo ad ognuno dei 6 gruppi di svolgere 2 partite 9 contro 9 e una partita 5 contro 5 così come da tabella denominata "organizzazione della fase 2".
- La Partita a Tema viene scelta autonomamente dallo Staff tecnico dei CFT in base alle osservazioni fatte durante la prima partita CFT. La tipologia di partita può essere scelta tra quelle già proposte negli allenamenti CFT degli anni precedenti oppure può anche essere inventata dallo Staff tecnico.
- La Partita CFT ha tutte le caratteristiche della partita 9 contro 9 già proposta all'interno degli allenamenti svolti nei CFT: dimensioni del campo, rispetto del modulo 1-3-2-3, vietato utilizzo delle mani nel retro-passaggio al portiere. Rispetto alle indicazioni del C.U. N°1 viene applicata la regola del fuorigioco così come previsto nel calcio 11 contro 11.

- La partita 5 contro 5 si svolge in un campo di dimensioni ridotte e con regole ispirate al calcio a 5 (illustrate nell'apposita scheda).
- Indicazioni per i giocatori in panchina nelle partite 9 contro 9: mentre i 9 giocatori di ogni squadra sono impegnati nello svolgimento della partita, il giocatore eccedente hanno 2 soluzioni distinte per tenersi attivi (le attività proposte possono essere applicate a settimane alterne):
 - Svolgere un'attività predisposta e condotta dal preparatore atletico (stazione di Performance) o da un allenatore (Tempo Supplementare).
 - Svolgere un compito motorio/tecnico con un determinato numero di ripetizioni (ad esempio un percorso tecnico o motorio da realizzare un definito numero di volte). Al termine dell'attività prevista ogni giocatore effettua autonomamente la sostituzione* con un compagno di squadra coinvolto nella partita.
- L'allenamento ha una durata totale di 90 minuti dal suo inizio alla sua fine. L'ultimo turno di attività viene prolungato fino a fare in modo che il tempo effettivo di svolgimento della seduta risulti conforme alle indicazioni organizzative fornite.

*Al fine di garantire l'autonomia nella sostituzione tra giocatori viene proposta la seguente soluzione: ai giocatori di ogni squadra viene affidato un numero progressivo da 1 a 10 che identifica la sequenza di sostituzione senza rendere necessario l'intervento da parte dell'allenatore. Il primo dei 3 giocatori in panchina che termina il proprio "compito" (tecnico o motorio che sia) entra in campo al posto del compagno numero 1, il secondo entra al posto del numero 2 e così via fino al numero 12, per poi riprendere la stessa sequenza.

ALTRE NOTE

- Under 13 e Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**

evolution
programme