



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

22° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
27 FEBBRAIO 2023

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti		60 giocatori		27 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		
<p align="center">Riunione post allenamento: <i>Il giocatore del 2030</i></p> <p>Sappiamo riconoscere i comportamenti privilegiati appartenenti alle 7 caratteristiche del giocatore del 2030? Quali sono gli aspetti più evidenti? Ci sono delle caratteristiche che necessitano di maggiore attenzione rispetto alle altre? Riusciamo a trasmettere ai giocatori i principi legati ad ogni caratteristica? Questo modello, ci aiuta nella conduzione dell'allenamento? Se sì, come?</p>					

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

- ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
3 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	Non definito
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	26 x 32 metri
1 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
1 Campi di gioco	Gioco di Posizione	14 x 18 metri
1 Campi di gioco	Small Sided Game	18 x 26 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

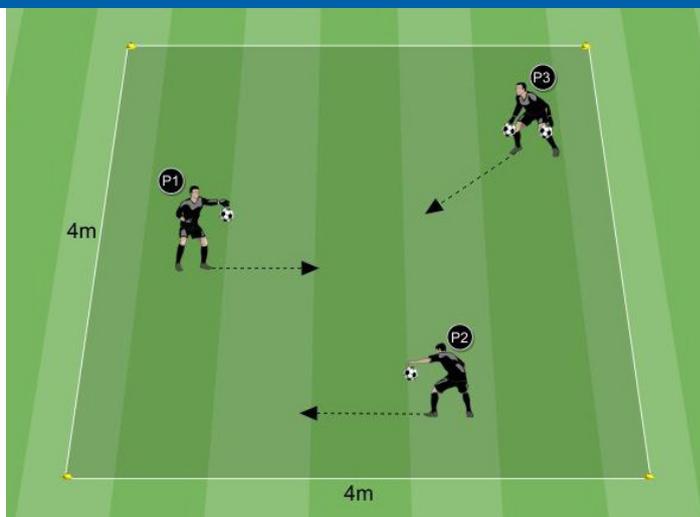
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

In un quadrato di lato 4m i portieri si muovono liberamente facendo rimbalzare a terra una palla.

Regole

- I portieri si muovono in corsa libera all'interno del quadrato facendo rimbalzare la palla a terra con una mano. La modalità di corsa deve essere alternata a piacimento dai portieri ed eseguita in avanti, indietro e laterale (sia a destra che a sinistra).
- Dopo 2 minuti cambiare arto impiegato nel rimbalzo a terra.
- Dopo 4 minuti ogni portiere utilizza 2 palloni nel rimbalzo, uno per arto.
- Variare l'altezza dei rimbalzi a terra.



Seconda proposta

8 minuti

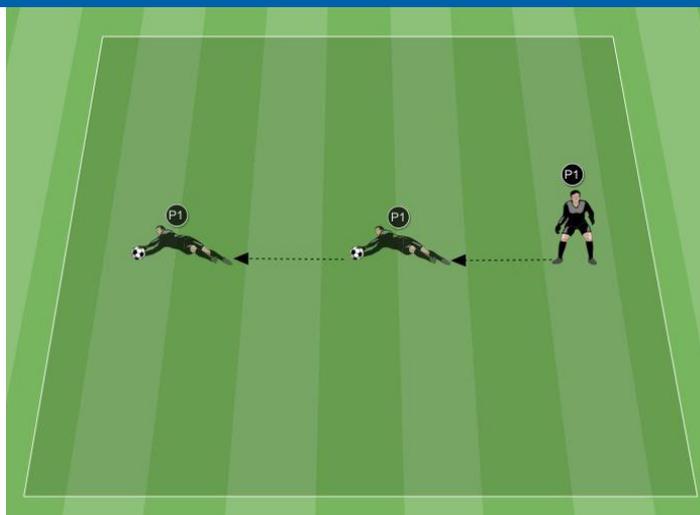
2 - Analitico

Descrizione

Di fianco al portiere coinvolto nell'esercitazione si posizionano 2 palloni ad una distanza di 2 metri circa l'uno dall'altro.

Regole

- Ogni portiere esegue una doppia parata dallo stesso lato.
- Dopo il primo intervento il portiere si rialza velocemente ed intervenire sul secondo pallone.
- In seguito ad ogni doppio intervento cambiare il portiere che esegue l'esercitazione.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di tuffo.



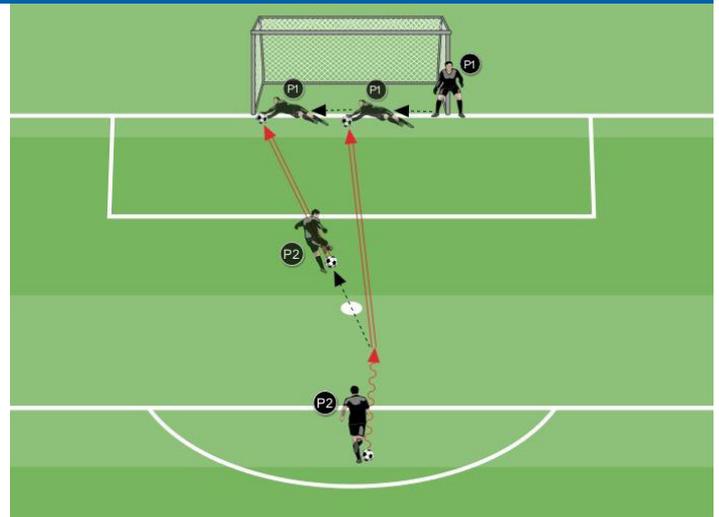
3 - Situazionale

Descrizione

Si svolge una situazione di tiro in porta che coinvolge due giocatori. Il portiere (P1) parte in prossimità di un palo mentre un avversario (P2) parte in conduzione dal limite dell'area di rigore. Un secondo pallone viene posizionato tra l'area del portiere e il disco del rigore.

Regole

- P2 ha il compito di entrare in area in conduzione palla e calciare rasoterra (con forza) in direzione della porzione di porta lasciata libera da P1. Dopo aver calciato il primo pallone, P2 si dirige velocemente verso la palla posizionata all'interno dell'area di rigore e calcia nuovamente in porta (sempre dallo stesso lato, costringendo P1 a rialzarsi e cercare la parata nella stessa direzione del primo tuffo) con la traiettoria che preferisce e cercando sempre di fare gol. P1, dopo essere intervenuto sul primo tiro, cerca di intervenire anche sul secondo.
- Dopo ogni doppio intervento cambiare il ruolo di P1 e P2.
- Dopo 4 minuti cambiare il lato di partenza di P1.



Inserire un portiere nel ruolo di attaccante all'altezza dell'area piccola che ha il compito di disturbare il primo intervento di P1 coprendo la traiettoria ed intervenire nel caso il portiere non blocchi la palla (evitare di usare il secondo pallone se c'è stata una seconda conclusione in seguito al non bloccaggio della palla).



Chiavi della conduzione

Troviamo le giuste distanze per eseguire la rimessa laterale/il passaggio!

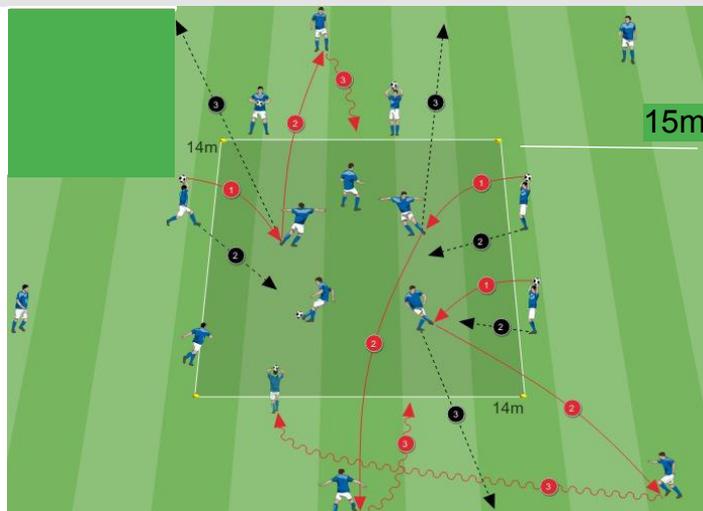
Calcio vicino, calcio lontano

Descrizione

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: **6**, senza palla, all'interno del quadrato delimitato; **7** con palla in mano, all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso; **7**, senza palla, all'esterno del quadrato, distanti almeno 15m dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni. Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e lanci tra i giocatori disposti in campo.

Regole

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale verso i compagni all'interno del quadrato, questi ricevono palla e la trasmettono a chi è posizionato lontano dallo stesso.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
 - chi ha effettuato la rimessa laterale entra nel quadrato;
 - chi ha effettuato il lancio effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso;
 - chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce per alcuni metri la stessa (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma tra tutti e 20 i giocatori coinvolti nella stazione di attivazione.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori collocati all'esterno del campo, non per forza a chi è collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la rimessa laterale.
- **Varianti:**
 - dopo alcuni minuti inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha effettuato la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta prima che quest'ultimo realizzi il lancio per il compagno collocato all'esterno del campo e concluda così la combinazione prevista;
 - nel caso in cui i giocatori non utilizzassero l'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di utilizzo dello stesso per alcuni minuti durante lo svolgimento dell'attività.
- Per questioni di spazio si può obbligare i giocatori ad uscire da soli due lati del quadrato (adiacenti), in modo tale da poter affiancare un'altra stazione di gioco con ulteriori 20 componenti ed evitare così l'intralcio tra le azioni tecniche previste.



Comportamenti privilegiati

- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.
- Riconoscere gli spazi di gioco rispettando le distanze che permettano al compagno di effettuare un "passaggio utile" che conceda quindi: tempi di controllo adeguati, trasmissione palla forte, parabola tesa.

Ambito DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

5 CONTRO 3 OBIETTIVI VARIABILI

12 minuti

14x18 metri

8 giocatori

Chiavi della conduzione

Che scelta hanno fatto i jolly?



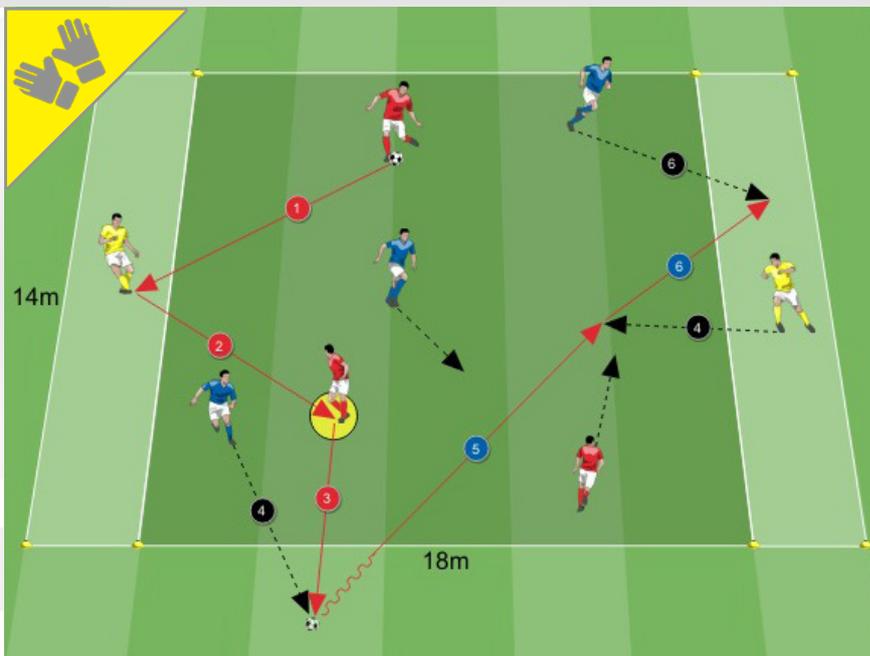
Ricerca punto superiorità

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 rettangolo delimitato oppure rimanere all'esterno dello stesso. I jolly effettuano le loro scelte di gioco 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 dallo stesso;
 - 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; c'è un'interruzione di gioco dovuta ad un fallo o una scorrettezza.
- Le scelte dei jolly condizionano l'obiettivo della squadra in possesso di palla secondo le 2 opzioni qui presentate, se il jolly:
 - decide di rimanere all'esterno del rettangolo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso di palla sarà quello di trasmettergli il pallone;
 - decide di entrare all'interno del rettangolo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso di palla sarà quello di conquistare lo spazio (sul lato lasciato libero dal jolly) attraverso un passaggio ad un compagno che entra in zona meta oppure effettuare una conduzione di palla all'interno della stessa.
- La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi presentati, ribalta il fronte di gioco ed ha il compito di raggiungere il lato o il jolly opposti. In seguito alla riconquista del pallone, la squadra in possesso dello stesso può decidere di giocare nella direzione che preferisce andando a conquistare lo spazio o ricercando il passaggio al jolly.
- 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 la posizione dei jolly capendo rapidamente qual è l'obiettivo da raggiungere in funzione delle loro scelte di gioco.
- Variare rapidamente l'orientamento difensivo coprendo le linee di passaggio al jolly oltre il lato corto oppure facendo densità attorno al portatore palla avversario per impedire la conquista dello spazio.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Ricevere palla con una postura che permetta sempre di avere più soluzioni di gioco.
- Orientarsi nello spazio riconoscendo sempre la propria posizione rispetto alla zona di campo, ai compagni e agli avversari.



CORTO, LUNGO, SOVRAPPONGO



12 minuti



26 x 32 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Ci facciamo trovare sempre in zona luce?



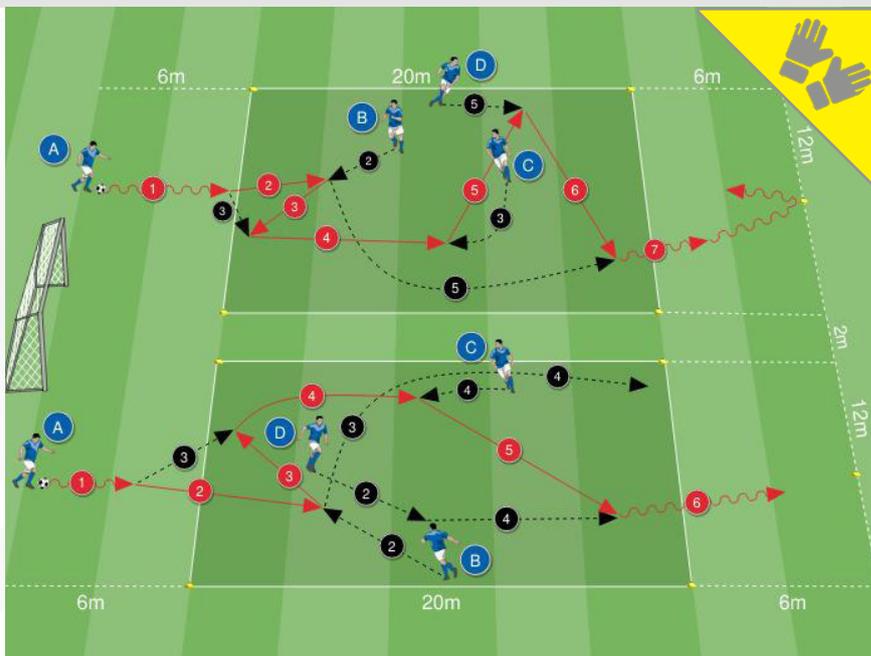
26 x 32 metri

Ridurre tempi tecnici

Descrizione

I giocatori si dividono in 2 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo gioca utilizzando uno spazio rettangolare (all'esterno di un lato corto del rettangolo è collocato un delimitatore di partenza a 6 metri dall'area di gioco, all'esterno dell'altro, una porta). Si svolgono 2 situazioni parallele e autonome tra di loro che prevedono ripetizioni cicliche di gestualità tecniche. Le azioni di gioco si svolgono alternando una serie di passaggi fra un giocatore che entra nello spazio delimitato conducendo una palla e 3 giocatori posizionati in modo casuale all'interno dello stesso. A seconda della direzione di ogni azione, l'obiettivo delle stesse varia:

- Far uscire il pallone dal lato opposto rispetto a quello dal quale è entrato eseguendo una serie di azioni tecniche predeterminate.
- Eseguire un tiro in porta effettuato da uno dei giocatori che ha realizzato la corsa nello spazio dopo avere eseguito le azioni tecniche predeterminate.



Regole

- La sequenza di trasmissioni all'interno dello spazio comincia sempre con una conduzione di palla di alcuni metri svolta dal giocatore che inizia l'azione (dal delimitatore di partenza collocato all'esterno del corridoio), in seguito al suo ingresso in campo è previsto lo svolgimento della successione ciclica di una serie di passaggi predeterminati:
 - Un passaggio corto al giocatore "B" (il più vicino rispetto a chi ha iniziato l'azione, definito giocatore "A") realizzato in avanti e sulla figura.
 - Un passaggio di scarico con restituzione di palla al giocatore "A".
 - Un passaggio lungo ad un giocatore "C".
 - Un passaggio nello spazio (sulla corsa) ad uno dei 2 giocatori che attaccano la linea opposta rispetto a quella di ingresso della palla: una delle 2 soluzioni di inserimento deve obbligatoriamente avvenire attraverso una sovrapposizione esterna nei confronti del giocatore "C" che riceve il terzo passaggio della sequenza. La sovrapposizione esterna viene realizzata prevalentemente dal giocatore "B" ma può essere svolta anche dal giocatore "A" qualora le dinamiche di sviluppo dell'azione la suggeriscano (maggiore vicinanza di un giocatore rispetto all'altro, ritardo nell'azione tecnica da parte del giocatore "B").
- Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa conclude l'azione di gioco con modalità diverse a seconda del lato verso il quale è stato indirizzato il gioco:
 - Se oltre il lato corto non c'è la porta, viene realizzata una conduzione palla eseguita in velocità ad uscire dal campo di gioco.
 - Se oltre il lato corto c'è la porta, si effettua un tiro verso la stessa.
- Il giocatore che ha concluso l'azione riprende lo sviluppo successivo dandogli direzione contraria rispetto alla precedente e coinvolgendo nuovamente i 3 giocatori rimasti all'interno del rettangolo (dopo essere ripartito dal delimitatore di partenza).
- Tra i vari sviluppi possibili dell'azione di gioco si invita ad incentivare anche le seguenti soluzioni:
 - L'inserimento per la ricerca del passaggio sulla corsa anche da parte del giocatore che ha dato il via all'azione di gioco.
 - La conduzione palla che dà l'avvio all'azione non deve avvenire solo per vie centrali ma può essere svolta anche aggirando in diagonale un delimitatore che definisce il lato corto dello spazio di gioco.

Varianti:

- Prima che il giocatore che dà l'avvio all'azione effettui il suo passaggio iniziale, 2 dei 3 compagni all'interno del campo devono scambiarsi la posizione attraverso una corsa orientata: quello più esterno con quello interno oppure uno più lontano con uno più vicino al portatore palla.
- L'immissione del pallone da parte del giocatore che inizia l'azione può anche avvenire attraverso una traiettoria aerea, la palla può essere alzata attraverso modalità diverse: calciata direttamente da terra; alzata da terra con i piedi e calciata al volo; presa in mano e calciata al volo.

Comportamenti privilegiati

- Trovarsi sempre in zona luce nei confronti del compagno in possesso di palla evitando di stazionare in una posizione coperta da un altro giocatore.
- Permettere il tempo dell'inserimento ai compagni riconoscendo i momenti nei quali potrebbe essere utile effettuare un tocco di palla in più per concedere il loro avanzamento nella corsa.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Dettare i tempi della sovrapposizione effettuando, se serve, qualche tocco in più della palla per permettere la corsa di inserimento del compagno dietro alle proprie spalle.
- Orientarsi sempre in funzione dei riferimenti (compagni, campo, palla, porta) riconoscendo la propria posizione nello spazio.

Ambito MOTORIO

Contenitore PERFORMANCE

RIMETTO IN GIOCO E MI SMARCO



Lancio, accelerazione, decelerazione,
scivolamento



12 minuti



20×20 metri

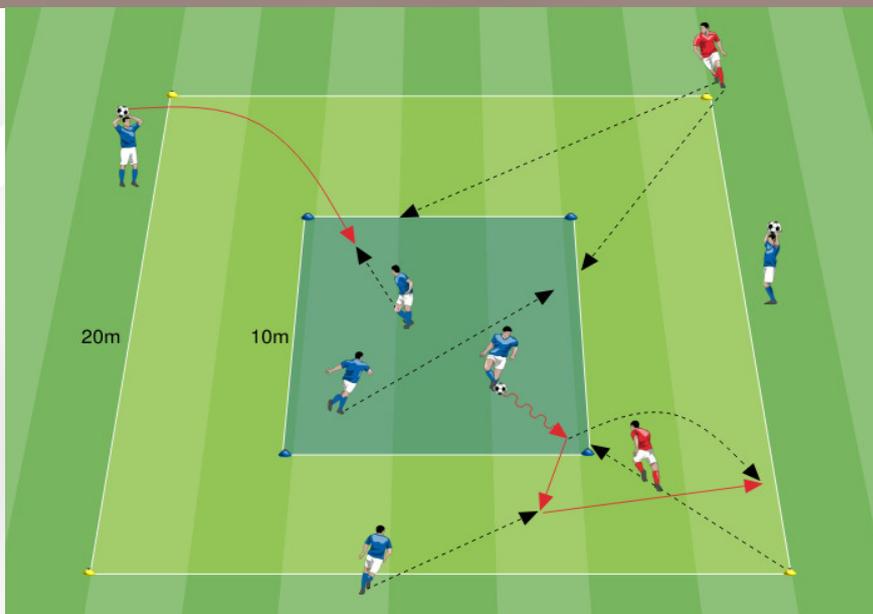


8 giocatori

Descrizione

Tre giocatori si dispongono all'interno del quadrato blu, tre all'esterno del quadrato giallo e due a piacere sugli angoli del quadrato giallo. L'obiettivo dei giocatori all'esterno del quadrato è di effettuare una rimessa laterale efficace verso uno dei giocatori all'interno del quadrato blu e di muoversi a sostegno. Il giocatore ricevente può muoversi liberamente solo all'interno del quadrato blu. Una volta ricevuta la palla, il calciatore deve portarla al di fuori del quadrato giallo attraverso una conduzione o con un uno-due effettuato con il compagno di rimessa. I due giocatori posti sugli angoli devono impedire al giocatore ricevente di portare fuori la palla attraverso un contrasto o un intercetto.

Terminata l'azione, i calciatori riprendono il gioco con gli stessi compiti con la possibilità, per quelli all'interno del quadrato blu, di andare a ricercare un nuovo compagno di rimessa laterale e per quelli sugli angoli di andare a insidiare un'altra coppia. Il gioco è diviso in 4 blocchi da 1 minuto, in cui i giocatori cambiano compito ad ogni blocco.



Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SUL LANCIARE**
 - I giocatori si dispongono a coppie ed eseguono per un minuto ognuna delle seguenti proposte. Ogni minuto le coppie cambiano. Modificare la distanza tra i giocatori costantemente.
 1. Rimessa laterale e controllo di piede.
 2. Lancio dal petto e controllo di petto.
 3. Lancio mano dx e mano sx alternata.
 4. Lancio dorsale e presa al volo.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

Comportamenti privilegiati

- Coordinare i segmenti corporei per un lancio più efficace.
- Abbinare l'azione degli appoggi a terra e quella dei segmenti del corpo per una gittata più lunga.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18x26 metri



4x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quando conviene calciare in porta?

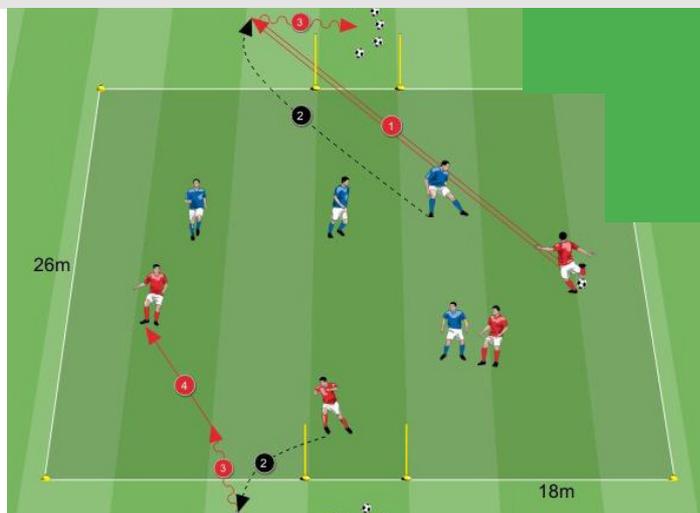
SSG inferiorità e superiorità continue

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4, con i portieri. Dietro ad ogni porta viene definita un'area in cui sono posizionati alcuni palloni.

Regole

- Se la palla esce dal campo in seguito ad un tiro in porta, un giocatore della squadra che l'ha effettuato deve andare a riprenderla. Se invece il tiro in porta finisce in gol, il pallone deve essere recuperato da un giocatore della squadra che l'ha subito.
- In entrambi i casi, una delle due squadre rimane in inferiorità numerica finché il giocatore incaricato di recuperare il pallone non l'avrà riportato nella zona dietro le porte.
- La ripresa del gioco in seguito ad un tiro in porta (che esce dalla linea di fondocampo o entra in rete) avviene sempre con un pallone preso dall'area delimitata dietro alla porta della squadra che deve effettuare la rimessa dal fondo. In seguito ad un gol, la squadra che ha segnato riprende il gioco prendendo un pallone posizionato dietro la propria porta.



Comportamenti privilegiati

- Ponderare il momento in cui effettuare il tiro in porta e costruire un'azione che porti ad una maggiore possibilità di successo dello stesso.
- Difendere in modo aggressivo cercando l'immediata ri-aggressione in caso di perdita del possesso della palla per impedire conclusioni semplici verso la propria porta.

PARTITA A SITUAZIONI



12 minuti



40 x 60 metri



6x2 metri



18 giocatori

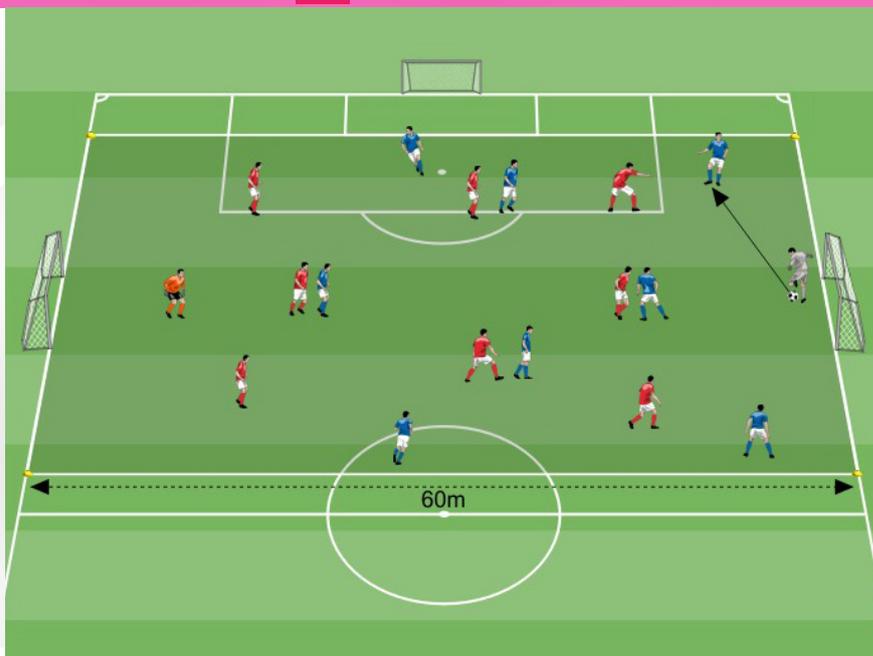
Descrizione

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 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:
 - la squadra gialla si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere;
 - la squadra blu si trova in vantaggio di due reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6 minuti al termine della partita;
 - le squadre stanno pareggiando, mancano 2 minuti al termine della partita e la squadra blu deve vincere.
- La squadra che raggiunge il proprio obiettivo vince la sfida e guadagna 3 punti; la squadra che perde, ne totalizza 0. Il pareggio non è previsto. Al termine dei 12 minuti di gioco della stazione vince la squadra che ha realizzato più punti (somma degli obiettivi raggiunti).



Comportamenti privilegiati

- Aumentare l'intensità della pressione sull'avversario nonostante le difficoltà date dallo svantaggio o dall'inferiorità numerica.
- Elevare il livello di comunicazione tra compagni: aumentando il numero di indicazioni tecnico/tattiche; spronando o incitando a dare il proprio 100%.

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!



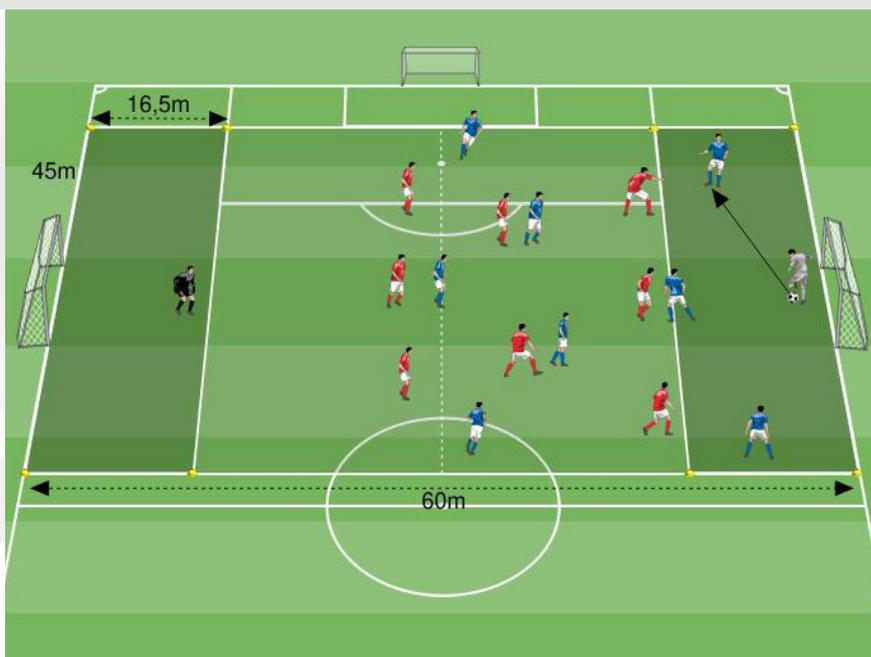
Portiere uomo in più

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.

GIOCO DI POSIZIONE: *OBIETTIVI VARIABILI*

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra e si gioca con un solo jolly che decide se stare all'interno o all'esterno del campo. Quando il jolly staziona all'interno dello spazio di gioco l'obiettivo è cercare l'inserimento di un compagno oltre la linea di meta.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra e si modificano leggermente le dimensioni del campo (ad esempio 16 x 20m).

TECNICA FUNZIONALE: *CORTO, LUNGO SOVRAPPONGO*

Variante per 9 giocatori: In una delle 2 stazioni, dietro al giocatore che comincia la prima azione di gioco, si posiziona un compagno (in possesso di un pallone) quest'ultimo ha il compito di iniziare l'azione di attacco alla linea non appena termina quella di tiro in porta.

Variante per 10 giocatori: La stessa variante precedente viene inserita in entrambe le stazioni di gioco.

PERFORMANCE: *RIMETTO IN GIOCO E MI SMARCO*

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un giocatore all'interno del quadrato.

Variante per 10 giocatori: si aggiungono un giocatore all'interno del quadrato ed un altro giocatore (in possesso di un pallone) all'esterno del campo di gioco.

SMALL SIDED GAME: *SSG INFERIORITÀ E SUPERIORITÀ CONTINUE*

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

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra e si modificano leggermente le dimensioni del campo (ad esempio 20 x 32 m).

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

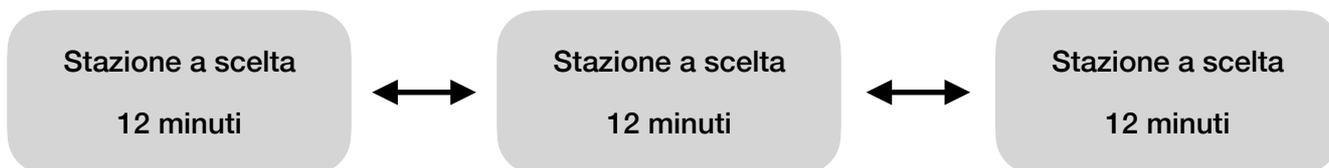
60 giocatori

27 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

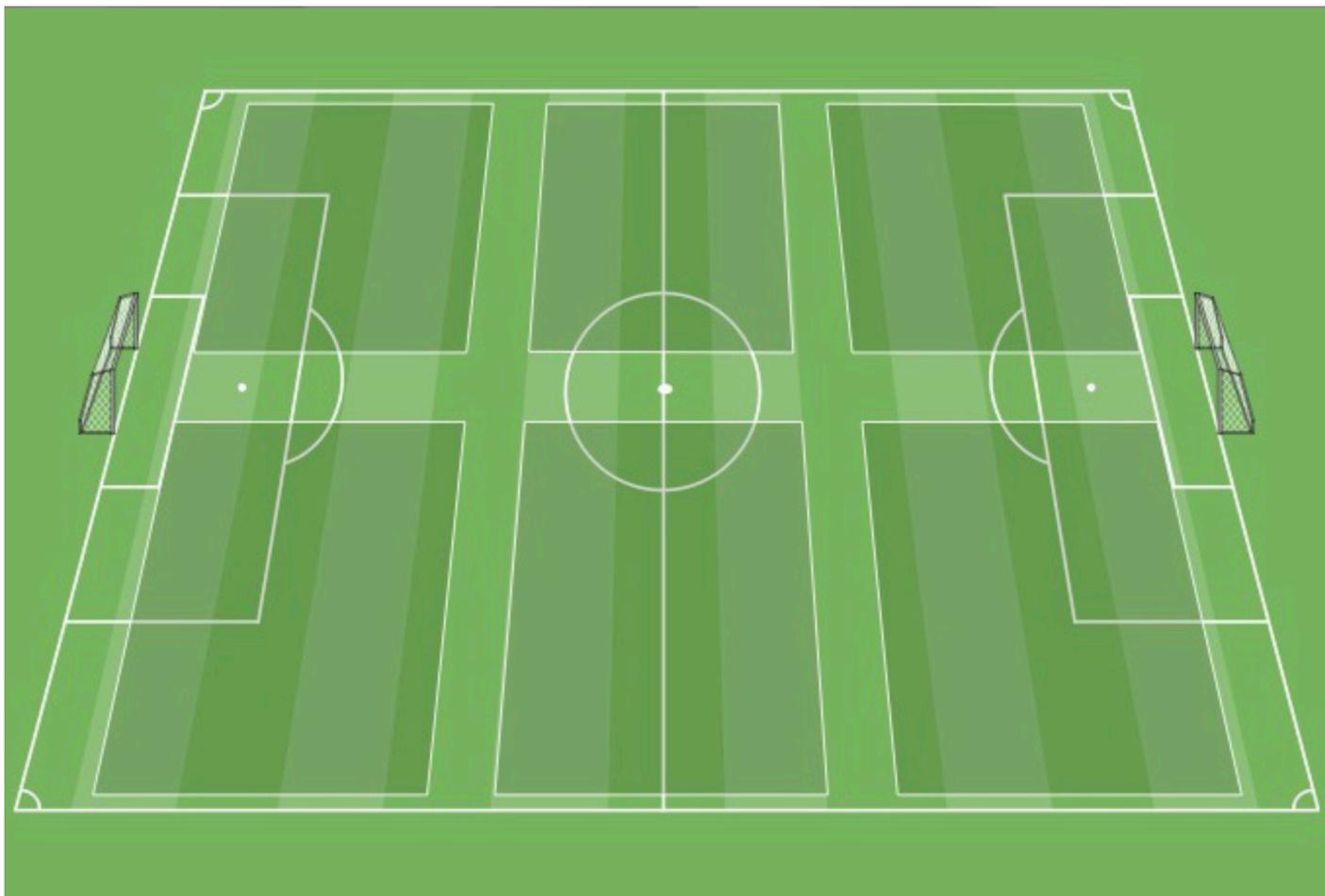
Stazione 6 15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: *Il giocatore del 2030*

Sappiamo riconoscere i comportamenti privilegiati appartenenti alle 7 caratteristiche del giocatore del 2030? Quali sono gli aspetti più evidenti? Ci sono delle caratteristiche che necessitano di maggiore attenzione rispetto alle altre? Riusciamo a trasmettere ai giocatori i principi legati ad ogni caratteristica? Questo modello, ci aiuta nella conduzione dell'allenamento? Se sì, come?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



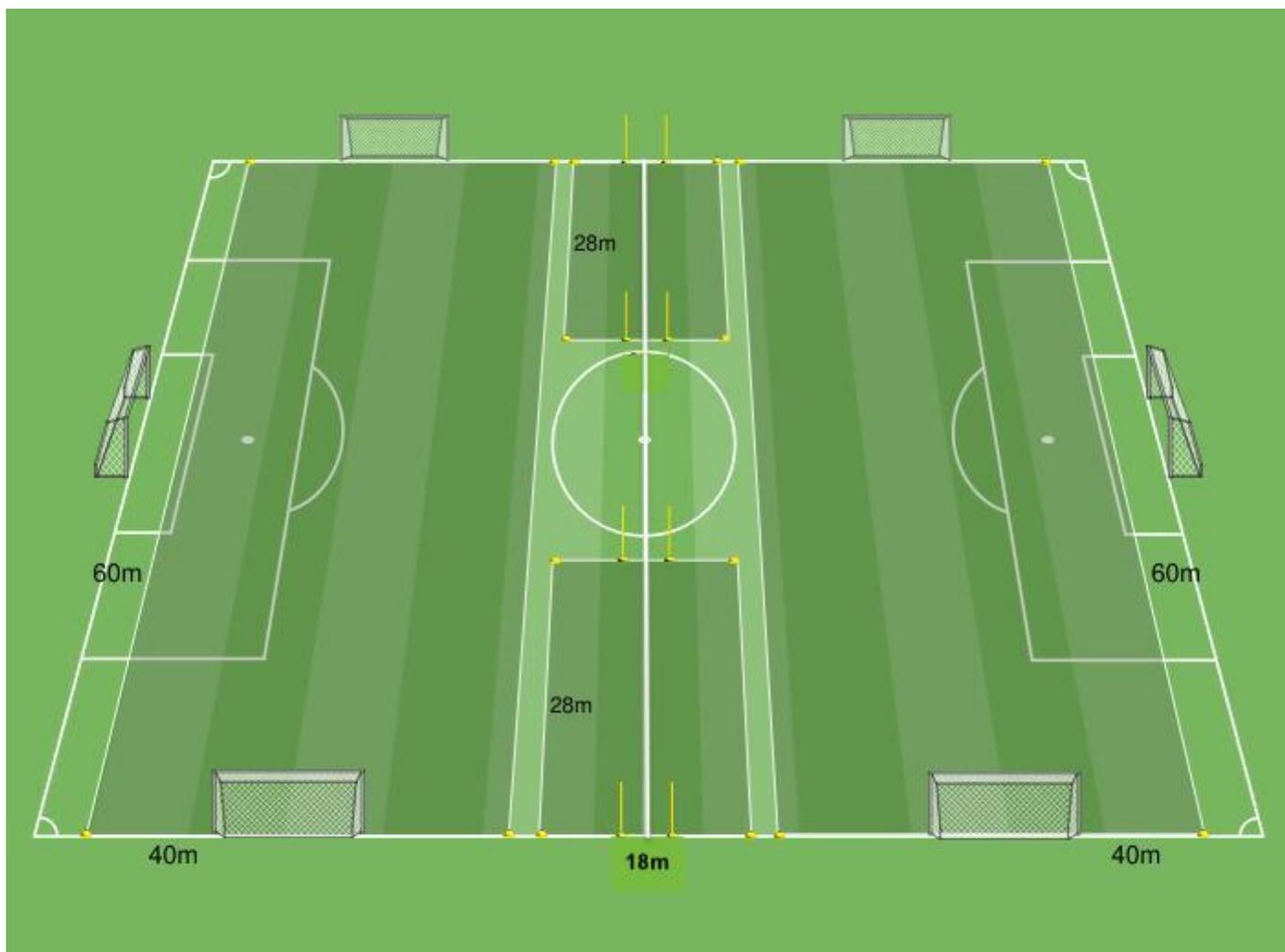
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

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