



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

**23° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**06 MARZO 2023**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti		60 giocatori		06 Marzo 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><b>Riunione post allenamento: Il Presupposto "giocatore protagonista"</b></p> <p>Che soluzioni individuiamo come staff per conoscere i giocatori e metterli nelle condizioni di esprimere il massimo delle loro potenzialità? Sfruttiamo la comunicazione tra pari? Favoriamo giocate significative? Ci adeguiamo alle loro necessità? Rispettiamo i tempi individuali di apprendimento? Il vero protagonista dell'allenamento è il giocatore?</p>				

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

## - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
3 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	15 x 15 metri
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	29 x 29 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	25 x 35 metri
1 Campi di gioco	Partita 9 contro 9	40 x 60 metri e 60 x 40 partita a tema

## 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

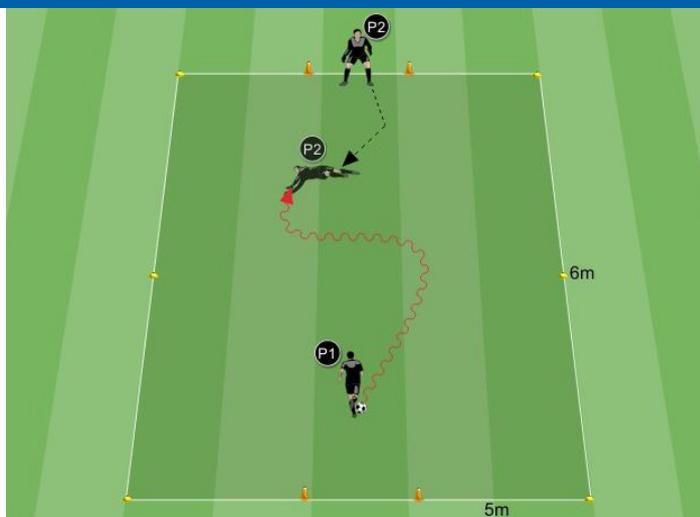
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

All'interno di ogni rettangolo di gioco si posizionano due portieri, uno di questi è in possesso di un pallone. Viene svolta un'attività di 1 contro 1.

##### Regole

- P1, in possesso di un pallone, si muove liberamente in conduzione di palla all'interno del rettangolo di gioco con l'obiettivo di realizzare un gol nella porta difesa da P2. P2 ha l'obiettivo di intercettare il pallone.
- Dopo 4 minuti i ruoli di gioco si invertono.



#### Comportamenti privilegiati

- P2 ricerca con coraggio la conquista della palla all'avversario uscendo dalla propria porta.
- Nella conquista del pallone P2 prende la palla con presa sicura.

### Seconda proposta

8 minuti

#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta regolamentare. P2 si posiziona, in possesso di un pallone, di fronte a P3. I due giocatori sono distanti 5 metri l'uno dall'altro.

##### Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P3, il quale, una volta ricevuta palla, decide se calciare di prima intenzione in avanti oppure effettuare un controllo del pallone.
- P1 sceglie se attaccare la palla in funzione al controllo di P3 oppure rimanere in postura per effettuare la parata sul tiro di prima intenzione.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 riesce a riconoscere rapidamente l'intenzione di P3 ed effettuare la giocata prevista: attaccare la palla o attendere il tiro del compagno.
- In caso di controllo da parte di P3, P1 scende rapidamente in tuffo a prendere la palla dai piedi del compagno.

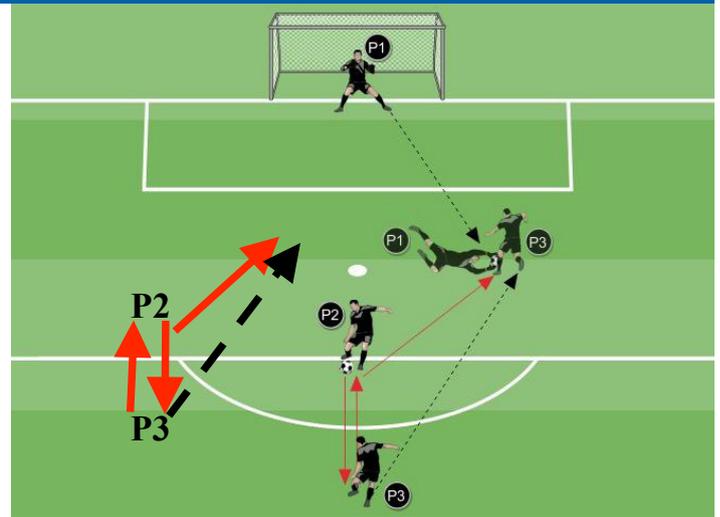
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P2 e P3 si posizionano uno di fronte all'altro fuori dall'area di rigore con una palla. P1 comincia l'attività al centro della porta regolamentare.

#### Regole

- P1 e P2 si trasmettono palla ad un tocco al limite dell'area di rigore.
- P1, a sua scelta, effettua un passaggio laterale al fine di permettere al compagno di arrivare attraverso un inserimento all'1vs1 con il portiere.
- P3 deve scegliere se uscire in tuffo oppure prendere posizione per cercare di parare la conclusione del compagno.
- Dopo due uscite si cambiano i ruoli dei giocatori impegnati nell'attività.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di inizio azione.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 attua, quando opportuno, scelte aggressive e coraggiose andando a cercare l'intervento sull'inserimento da parte del compagno.
- P1 individua il tempo corretto per l'intervento riuscendo ad arrivare sulla palla conquistandola ed evitando il fallo sull'avversario.

**VARIANTE:** Svolgere la proposta da posizioni laterali (vedi disegno), P3 effettua un passaggio laterale rispetto a P2 verso il centro dell'area di rigore.

**Dopo 4 minuti cambiare lato di inizio azione.**



## Chiavi della conduzione

*Dimostriamo di saper svolgere diverse gestualità tecniche!*

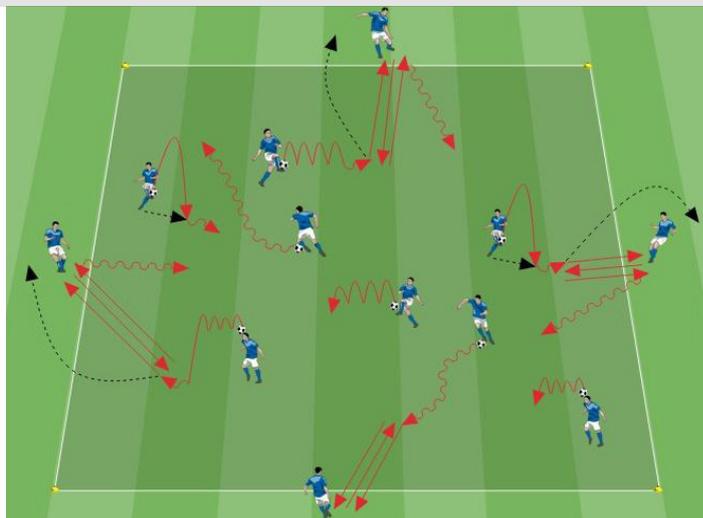
### Tecnica a scelta

#### Descrizione

16 giocatori si posizionano all'interno di un quadrato di gioco con un pallone a testa. 4 giocatori si collocano al di fuori dello spazio delimitato senza palla.

#### Regole

- I giocatori con palla si esercitano all'interno dello spazio predefinito su 4 gestualità tecniche distinte:
  - palleggio;
  - conduzione palla;
  - controllo palla;
  - colpo di testa.
- Ogni giocatore sceglie individualmente la quantità di tempo e le modalità attraverso le quali esercitarsi con il pallone in una delle 4 gestualità indicate. Dopo alcuni secondi di esercizio tecnico i giocatori si dirigono verso uno dei compagni senza palla posizionati all'esterno del campo, effettuano 3 trasmissioni del pallone e prendono il suo posto in attesa dello scambio che avverrà con un altro compagno. Durante lo svolgimento di ogni turno di allenamento tecnico è opportuno che i giocatori si esercitino su di un'unica gestualità cambiando velocità, modalità esecutive, forza e arto attraverso le quali entrano in contatto con il pallone.



### Comportamenti privilegiati

- Sperimentare modalità differenti per entrare in contatto con il pallone: utilizzare entrambi gli arti inferiori; imprimere maggiore o minore forza alla palla; cambiare senso e direzione di esecuzione; provare a toccare il pallone con superfici diverse del piede.
- La palla rimane a disposizione del giocatore che si sta esercitando in ogni gestualità tecnica sperimentata: in seguito al controllo con traiettoria aerea; nel cambio di velocità della conduzione; utilizzando l'arto meno abile nel palleggio; ecc.

**Chiavi della conduzione**

Qual è la soluzione di gioco più efficace?



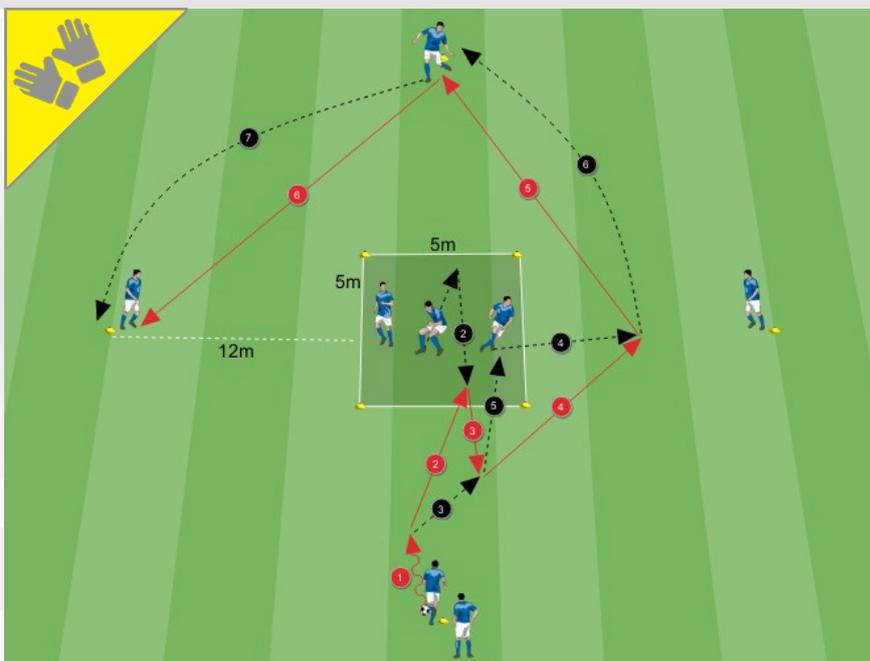
Ridurre tempi tecnici

**Descrizione**

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

**Regole**

- La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.
- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 5m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo-corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.
- Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:
  1. *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
  2. *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
  3. *B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.
- Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.
- **Rotazioni**
  - In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).
- **Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:**
  - La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e quindi si posiziona alle sue spalle. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.



## Nota

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla postura del compagno che dovrebbe ricevere palla; all'ubicazione (posizione più postura) dei due giocatori che si allargano; alle soluzioni fornite dal vertice alto.

### Comportamenti privilegiati

- Leggere rapidamente la postura dei giocatori che si allargano individuando la soluzione da prediligere per arrivare al vertice alto: apertura in ampiezza o palla in profondità.
- Mantenere sempre la palla in movimento per prendere informazioni durante l'azione tecnica: effettuare una conduzione palla per favorire i tempi di posizionamento dei compagni; quando necessario, controllare la palla in modo orientato e dinamico senza fermarla.

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

- Riconoscere l'ubicazione dei compagni fornendo soluzioni diverse dagli stessi qualora in non possesso di palla o riuscire a premiare il movimento più efficace qualora si trovi in possesso del pallone.
- Orientarsi efficacemente all'interno dello spazio di gioco riconoscendo distanze utili di trasmissione palla e ricezione che permettano di sfruttare tutto il campo delimitato.

### Variante:

Inserire un secondo pallone che viene inizialmente dato ad uno dei giocatori in attesa nelle 2 file laterali rispetto a quella di partenza. Non appena termina un'azione, parte immediatamente quella successiva che prende il via in senso perpendicolare rispetto a quella appena conclusa. Con questa variante viene eliminato il passaggio organizzativo tra una fila e l'altra costringendo i 3 giocatori al centro ad adattarsi rapidamente al cambio di direzione di gioco.

Qualora nelle rotazioni non si presente un vertice al quale far pervenire la palla, l'obiettivo è la conduzione della stessa oltre il delimitatore di partenza o il passaggio per l'inserimento di un compagno.

## CORSA A RITROSO

SCIVOLAMENTO, ROTAZIONE, CAMBIO  
DI DIREZIONE



Capacità condizionali



12 minuti



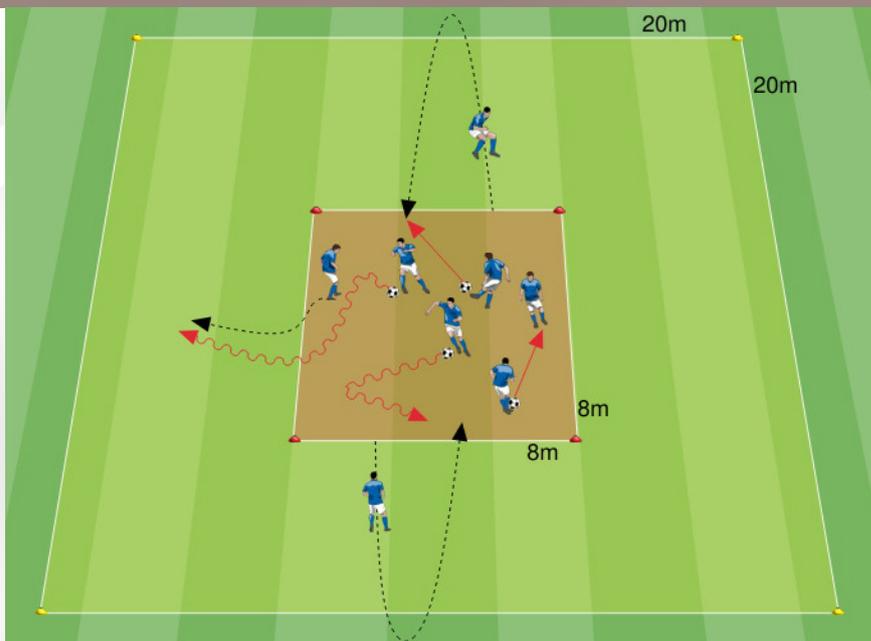
20×20 metri



8 giocatori

### Descrizione

All'interno del quadrato rosso gli 8 giocatori muoveranno palla tra di loro attraverso passaggi o conduzione libera. Dopo ogni passaggio, il giocatore dovrà uscire dai quadrati rosso e giallo con una corsa a ritroso, effettuata con semplice corsa all'indietro o attraverso scivolamenti verso dietro mantenendo lo sguardo verso la palla, e rientrare nel quadrato rosso con corsa frontale per continuare l'esercizio. All'interno del quadrato rosso i giocatori in possesso palla possono scegliere di puntare un diretto avversario scelto a caso, sfidandolo in un 1 contro 1 con l'obiettivo di fare meta al di fuori del quadrato giallo. In questo caso il giocatore sfidato potrà intervenire sulla palla solo all'interno del quadrato giallo, se riconquisterà palla ritornerà a muoverla all'interno del quadrato rosso.



### Regole

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULL'ACCELERAZIONE**
    - I giocatori si dispongono a coppie ed eseguono per un minuto ognuna delle proposte sulle azioni di rotazione e scivolamento:
      1. Effettuare un giro dorsale su un delimitatore con uscita a 90°, progressivamente aumentando la distanza di partenza e uscita da 1 a 3, a 5 metri, ogni 20 secondi.
      2. All'interno del quadrato di 20 metri, movimenti liberi di corsa a ritroso, con corsa all'indietro o scivolamenti verso dietro, e giri dorsali.
      3. Movimenti difensivi nell' 1 contro 1 senza palla: il difendente effettuerà scivolamenti verso dietro e rotazioni, in risposta alle corse dell'attaccante, avendo cura di mantenere l'avversario di fronte e sé e a distanza di contrasto (1 minuto a testa).
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

### Comportamenti privilegiati

- Dissociare in modo controllato l'azione degli arti inferiori da quella del busto e degli arti superiori, permette una maggiore efficacia in tutti i movimenti torsionali.
- L'azione rapida degli appoggi permette una maggiore velocità nelle azioni di rotazione ed un migliore adattamento alle situazioni difensive.
- Durante gli scivolamenti difensivi gli appoggi possono essere accostati o incrociati avanti, evitando l'incrocio dietro e il trascinarsi dei piedi.
- Il baricentro dovrà essere mantenuto abbassato in tutte le azioni di rotazione, effettuate nei cambi di fronte dell'1c) difensivo.

## Ambito DOMINIO DEL GIOCO

## Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

### LATO DEBOLE



12 minuti



non definito



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Come creiamo la superiorità numerica?



Ricerca punto superiorità

### Descrizione

I giocatori si dividono in 2 squadre di 3 giocatori ciascuna, altri 2 giocatori ricoprono il ruolo di esterni collocandosi inizialmente ai lati del campo di gioco. Vengono delimitate 2 linee (di lunghezza 14 metri) a 16 metri di distanza l'una dall'altra. L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3 nel quale, per totalizzare un punto, la palla deve essere condotta oltre la linea difesa dalla squadra avversaria.

### Regole

- La squadra in possesso di palla realizza un punto se riesce a condurla oltre la linea difesa dalla squadra avversaria. Il punto può essere realizzato solo attraversando la linea all'interno dei 2 delimitatori che ne definiscono la lunghezza. In caso di attraversamento esterno alla linea, la palla non si considera in gioco e l'azione viene interrotta, in questo caso il gioco riprende sempre con un possesso della squadra a difesa della linea attaccata.
- I 2 giocatori esterni:
  - Giocano sempre con la squadra in possesso di palla.
  - Si identificano dagli altri giocatori vestendo una casacca di colore diverso.
  - Possono realizzare un punto anche attraverso un inserimento (ricevendo quindi un passaggio oltre la linea da attaccare).
  - Si muovono liberamente all'interno del campo cercando tuttavia di rappresentare il più possibile un riferimento esterno per i propri compagni.
  - Possono usare tutta l'ampiezza necessaria allo sviluppo dell'azione, il campo non ha limiti laterali.
  - Vengono cambiati ogni 3 minuti di gioco permettendo così a tutti i partecipanti di svolgere questo ruolo.
- La squadra in non possesso palla può cercare di recuperarla anche oltre la sua linea di difesa (qualora questa non sia ancora stata controllata dagli avversari).



### Comportamenti privilegiati

- Orientare il gioco per creare delle zone di campo nella quale la propria squadra può trovarsi in superiorità numerica o posizionale.
- Scalare rapidamente in caso di cambio di gioco da parte degli avversari riuscendo a coprire la linea da difendere.

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

- Dimostrare un'elevata capacità di visione periferica riconoscendo lo sviluppo più efficace dell'azione di gioco anche lontano dal punto di svolgimento.
- Individuare le modalità più efficaci per cambiare gioco in modo rapido, ad esempio: protezione della palla e calcio (quando sotto pressione avversaria); passaggio a sostegno e cambio di gioco; finta di passaggio in appoggio da un alto e apertura sul lato debole avversario.

**SSG PRESSIONE ALTA**

🕒  
12 minuti

🏟️  
25x35 metri

👕  
8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

Come creiamo gli spazi per attaccare la linea?



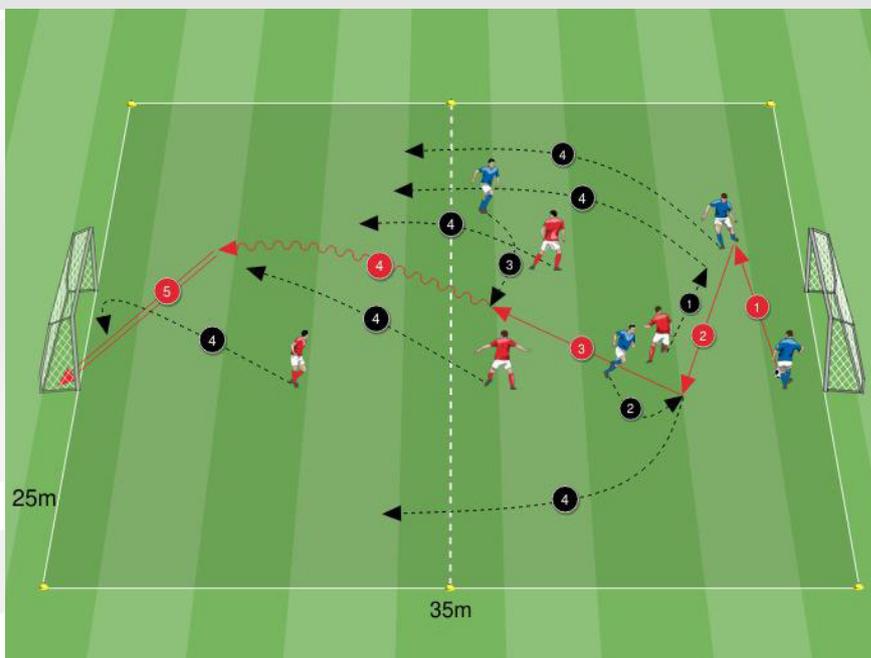
Ricerca punto superiorità

**Descrizione**

Il campo, predisposto per una partita a numero ridotto di giocatori, è diviso in 2 metà da una linea. Il gioco inizia con tutti i componenti delle 2 squadre collocati in una metà campo (tranne il portiere della squadra in fase offensiva che può rimanere a difesa della propria porta). Si svolge una partita dove la squadra in fase difensiva, prima di sviluppare un'azione di finalizzazione, deve superare in conduzione di palla la linea di metà campo.

**Regole**

- Il calcio d'inizio della partita e la ripresa del gioco dopo un gol avvengono attraverso una rimessa da fondo-campo.
- Ogni volta che il gioco riprende da fondo-campo tutti i giocatori delle 2 squadre devono obbligatoriamente stare all'interno di quella metà campo (tranne il portiere della squadra in fase offensiva che può rimanere a difesa della propria porta).
- Per poter sviluppare un'azione di finalizzazione, uno dei giocatori della squadra che si trova in fase difensiva deve prima superare la linea di centrocampo in conduzione di palla ribaltando così il fronte di gioco (ed i compiti delle 2 squadre). In seguito al superamento della linea di centrocampo tutti i giocatori delle 2 squadre devono cambiare velocemente metà campo (tranne il portiere della squadra in possesso di palla).
- Il ribaltamento del fronte di gioco si attua anche in caso di retro-passaggio al portiere rimasto nella propria metà campo. Anche in questo caso, al fine di poter andare a finalizzare verso la porta avversaria, la squadra in possesso di palla deve superare la linea di centrocampo attraverso le modalità già presentate.
- **Ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo:**
  - In seguito ad un gol l'azione riparte dal portiere con una rimessa dal fondo che può essere effettuata sia con le mani che con i piedi.
  - Le rimesse laterali si possono battere sia con le mani che con i piedi (in conduzione palla autonoma o attraverso un passaggio).
  - I calci d'angolo vengono regolarmente battuti.
- **Dimensione delle porte:**
  - Nel caso in cui il gioco preveda la presenza di portieri di ruolo le porte hanno una dimensione di 5x2 metri.
  - Nel caso in cui non siano presenti portieri di ruolo ma solo giocatori di movimento che ricoprono il ruolo di portiere, le porte hanno una dimensione di 3x2 metri.



**Comportamenti privilegiati**

- Conquistare la palla in avanti, pressando il portatore di palla avversario ed i suoi appoggi con intensità e decisione.
- Ricercare la zona luce con movimenti di smarcamento diversi: fuorilinea; tagli; inserimenti; corse "incontro".

## PARTITA IN AMPIEZZA

  
12 minuti

  
60x40 metri

  
5x2 metri

  
18 giocatori

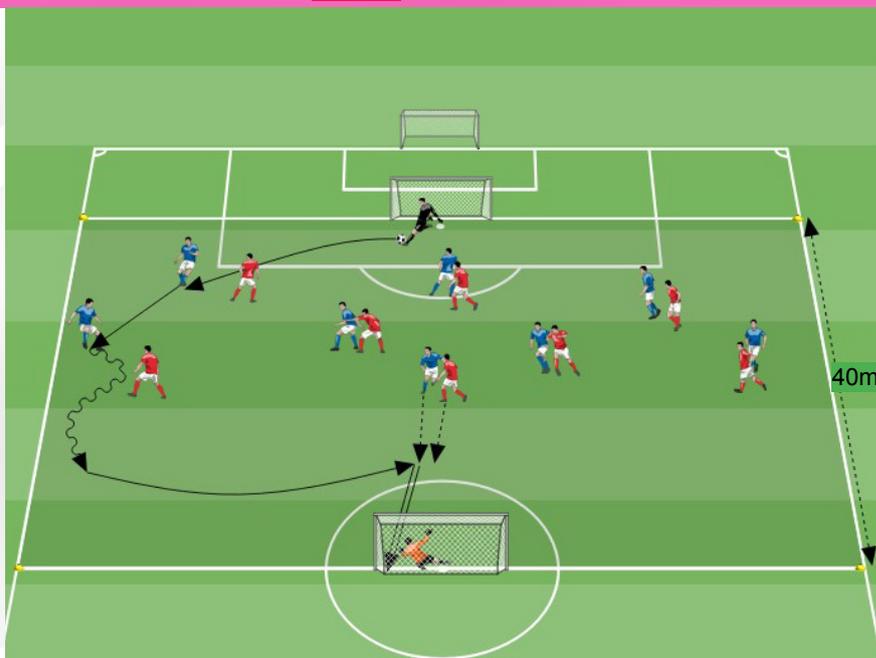
### Descrizione

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

- La partita si sviluppa con proporzioni di profondità ed ampiezza invertite rispetto a quelle abituali.
- La regola del fuorigioco si applica (fino a metà campo, come da regolamento) solo nei rinvii dal fondo ed in tutte le altre situazioni in cui la palla è in possesso del portiere.



### Comportamenti privilegiati

- Prendere l'ampiezza del campo ricercando traversoni o la conquista del fondo per realizzare cross
- Variare l'atteggiamento della linea difensiva su rimessa dal fondo o palla al portiere alzandosi o abbassandosi per togliere spazi alla squadra avversaria le soluzioni di gioco più efficaci.

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!



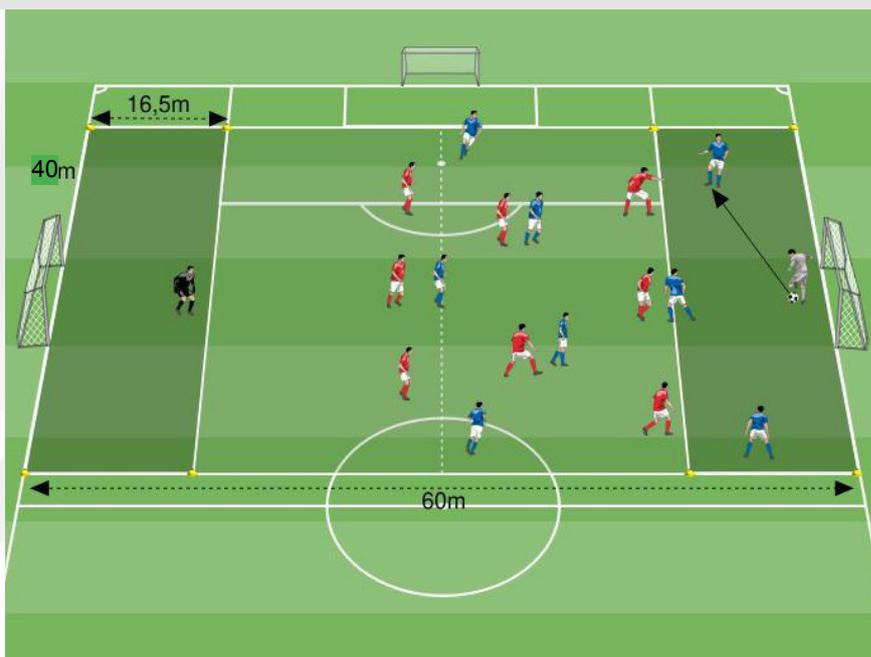
Portiere uomo in più

### 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: LATO DEBOLE**

**Variante per 9 giocatori:** si evidenziano due soluzioni distinte. Opzione A: viene aggiunto un'ulteriore jolly ai due già presenti. Opzione B: si gioca un 4 contro 4 (modificando leggermente la lunghezza del campo) con un solo jolly che prende posizione su un solo lato del campo.

**Variante per 10 giocatori:** si aggiunge un giocatore per squadra (modificando leggermente la lunghezza del campo).

### **TECNICA FUNZIONALE: DENTRO, AMPIO, SOPRA**

**Variante per 9 giocatori:** viene aggiunto un giocatore all'interno del campo, in questo modo i giocatori che partendo dal quadrato danno soluzioni al compagno in possesso di palla sono 4.

**Variante per 10 giocatori:** viene aggiunto un giocatore all'interno del campo ed uno dietro ad una fila di giocatori in attesa del loro turno.

### **PERFORMANCE: CORSA A RITROSO**

**Variante per 9 giocatori:** viene aggiunto un giocatore.

**Variante per 10 giocatori:** vengono aggiunti 2 giocatori ed un pallone.

### **SMALL SIDED GAME: PRESSIONE ALTA**

**Variante per 9 giocatori:** Inserire un jolly. A seconda delle necessità riscontrate (ad esempio minore o superiore difficoltà a costruire l'azione di superamento della linea di centrocampo) il jolly può giocare in 2 modi differenti: con la squadra che ha il compito di superare la linea di centrocampo (quando ci riesce lui, conclude l'azione di finalizzazione, in caso contrario cambia immediatamente squadra con la quale gioca); sempre con la squadra che si trova in possesso del pallone (indipendentemente dall'obiettivo della squadra stessa).

**Variante per 10 giocatori:** si aggiunge un giocatore per ogni squadra e si modificano leggermente le dimensioni del campo (ad esempio 28x40m).

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

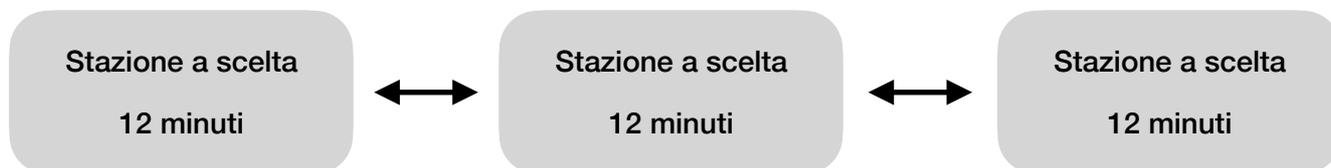
60 giocatori

06 Marzo 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

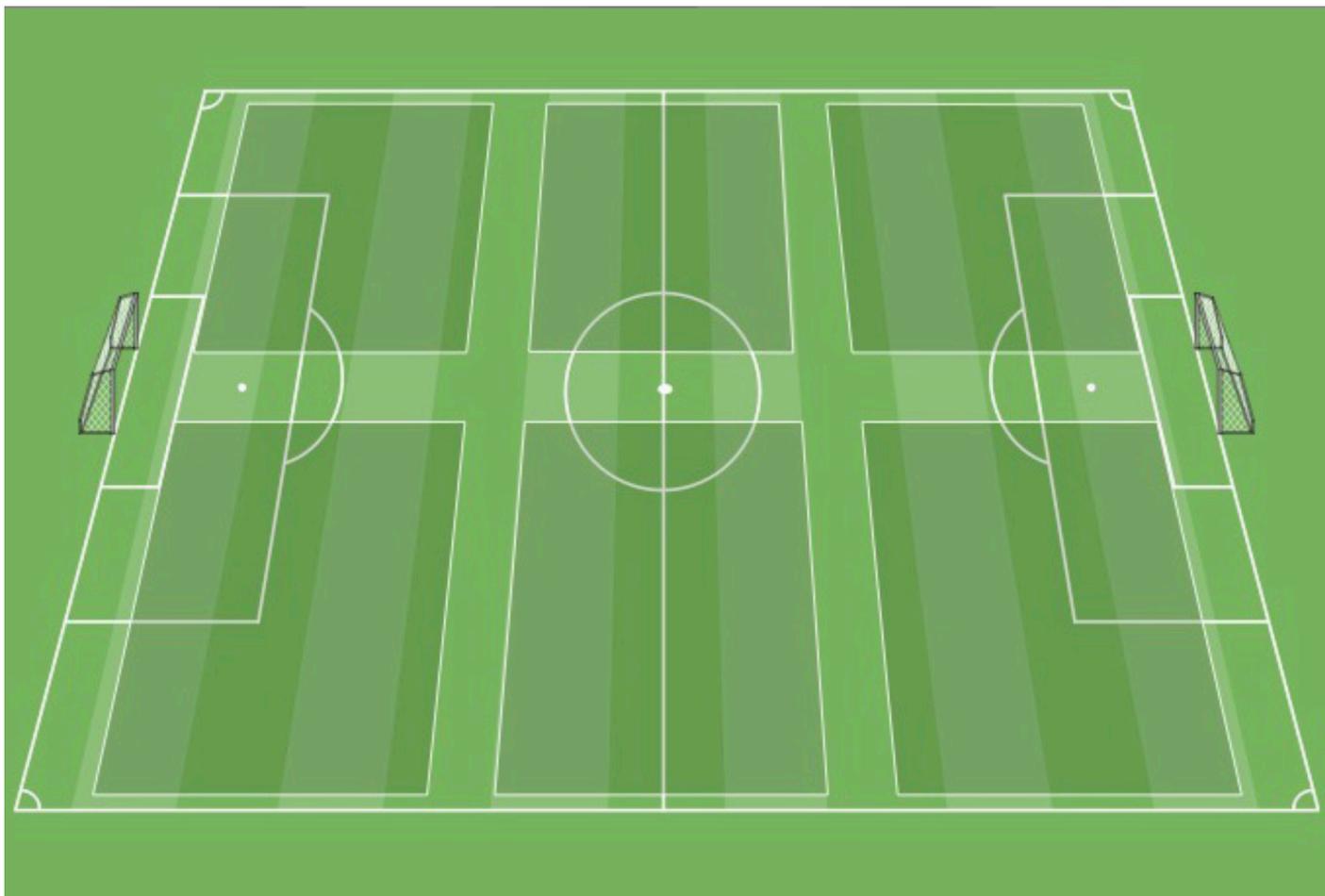
Stazione 6 15 minuti

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

### Riunione post allenamento: // Presupposto "giocatore protagonista"

Che soluzioni individuiamo come staff per conoscere i giocatori e metterli nelle condizioni di esprimere il massimo delle loro potenzialità? Sfruttiamo la comunicazione tra pari? Favoriamo giocate significative? Ci adeguamo alle loro necessità? Rispettiamo i tempi individuali di apprendimento? Il vero protagonista dell'allenamento è il giocatore?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



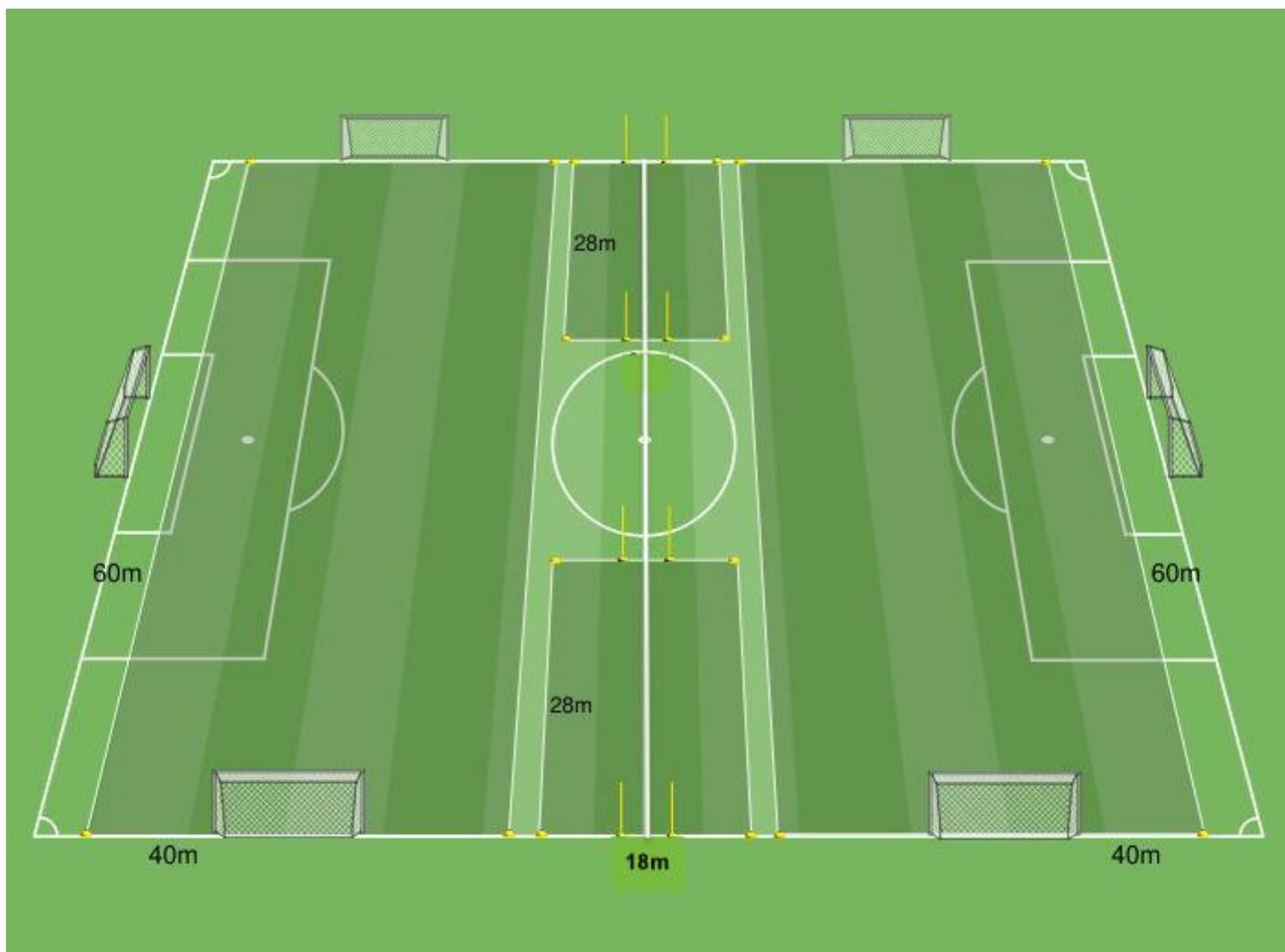
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

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

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

## 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*